

Inhalt

Vorwort: Lust auf Lebensfreude?	7
»Ich muss die Vokabeln des glücklichen Lebens lernen.«	
Interview mit Professor Dr. Jörg Kühnapfel	13

Lebensfreuderegeln

1. Nichts passiert ohne Grund	19
2. Reflektiere dich selbst	
Malu Dreyer: »Man wächst eigentlich sein Leben lang.«	33
3. Kreiere deine eigenen Wunder	40
4. Nimm an, was du nicht ändern kannst	
Michael Rossié: »Ich sage ›Ja‹ zu allem, was ich tu.«	50
5. Nimm dir das größte Stück vom Glück	59
6. Feiere deine Erfolge	
Anja Gockel: »Wenn ich irgendwo bin, dann bin ich dort stets mit meinem ganzen Herzen und meiner Seele.«	71
7. Think bunt	81
8. Entwirf einen Plan für dein Leben	
Elisabeth Kolz: »Ich habe mich entschieden, mit meinem Sohn zu leben, aber ich wollte gut leben.«	91
9. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben	100
10. Sei dir selbst eine gute Fee	
Antje Duwe: »Auf mich selbst zu achten, musste ich erst lernen.«	108

11. Lerne dich selbst (besser) kennen	115
12. Sei diszipliniert, wenn es um deine Lebensfreude geht	
Eveline Lemke: »Die Ewigkeit ist jetzt.«	126
13. Werde immer mehr der Mensch, der du bist	135
14. Lebe im Hier und Jetzt	
Julia Klöckner: »Wer mit sich selbst hadert, kann kein Segen für andere sein.«	147
15. Sei dir deiner Wahlmöglichkeiten bewusst	155
16. Du bist für dein Glück allein verantwortlich	
Ina Karr: »Man kann vieles steuern, was auf den ersten Blick als nicht veränderbar erscheint.«	164
17. Lass dich auf Händen tragen	172
Lust auf Lebensfreude!	178
Lebensfreuderegeln im Überblick	180
Bewährte Lieblingsduschsongs	
(getestet und für gut befunden)	182
Dankbarkeit macht was mit der Seele	183
Die Autorin	185