

# 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**