

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort zur deutschen Ausgabe | 11 |
| Einleitung | 13 |

WIE SIE WIRKLICH GLÜCKLICH WERDEN

| | |
|--|-----------|
| 1. Ist Glück möglich? | 23 |
| Ein Programm für ein glücklicheres Leben | 24 |
| Wissen Sie, was Sie wirklich glücklich macht? | 26 |
| Der Schlüssel zum Glück | 29 |
| Die lohnendste Anstrengung Ihres Lebens | 33 |
| Warum glücklich sein? | 34 |
| 2. Wie glücklich sind Sie – und warum? | 36 |
| Wirklich glückliche Menschen | 37 |
| Welcher Typ sind Sie? | 39 |
| Glücksmythen | 48 |
| Die Grenzen der Lebensumstände | 51 |
| Der Glücksfixpunkt | 62 |
| Die Chance der bewussten Handlung | 72 |
| Es liegt in Ihrer Hand | 77 |
| 3. Finden Sie die Glücksstrategie, die zu Ihnen passt | 78 |
| Kriterien für die Wahl Ihrer Strategie | 79 |
| Ein paar Worte zum Thema Kitsch | 81 |

INHALT 7

| | |
|---|----|
| Welche Glücksaktivitäten passen zu mir? | |
| Ihr persönlicher Test | 81 |
| Weitere Optionen | 87 |
| Bevor es weitergeht | 88 |

GLÜCKSAKTIVITÄTEN

| | |
|---|-----|
| Ehe Sie beginnen | 92 |
| 4. Üben Sie Dankbarkeit und positives Denken | 99 |
| Glücksaktivität 1: Entwickeln Sie Ihre Fähigkeit zur Dankbarkeit | 100 |
| Glücksaktivität 2: Seien Sie optimistisch | 112 |
| Glücksaktivität 3: Vermeiden Sie Grübeleien und soziale Vergleiche | 121 |
| 5. Stärken Sie Ihre sozialen Beziehungen | 134 |
| Glücksaktivität 4: Seien Sie hilfsbereit | 134 |
| Glücksaktivität 5: Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen . . . | 146 |
| 6. Bewältigen Sie Stress, Schwierigkeiten und Traumata . . . | 159 |
| Glücksaktivität 6: Entwickeln Sie Bewältigungsstrategien . . | 160 |
| Glücksaktivität 7: Lernen Sie zu vergeben | 178 |
| 7. Leben Sie im Hier und Jetzt | 189 |
| Glücksaktivität 8: Schaffen Sie Flow-Erfahrungen | 189 |
| Glücksaktivität 9: Genießen Sie die Freuden des Lebens . . . | 199 |
| 8. Setzen Sie sich Ziele | 214 |
| Glücksaktivität 10: Verwirklichen Sie Ihre Lebensträume . . | 215 |
| 9. Kümmern Sie sich um Leib und Seele | 235 |
| Glücksaktivität 11: Beschäftigen Sie sich mit Religion und Spiritualität | 235 |
| Glücksaktivität 12: Sorgen Sie für Ihren Körper: Meditation, Sport, Vorwegnahme des Glücks | 247 |

WIE SIE LEBENSLANGES GLÜCK FINDEN

| | |
|---|-----|
| 10. Die fünf Schlüssel zu lebenslangem Glück | 265 |
| Der erste Schlüssel: positive Emotionen | 266 |
| Der zweite Schlüssel: optimales Timing und Abwechslung . . | 274 |
| Der dritte Schlüssel: soziale Unterstützung | 278 |
| Der vierte Schlüssel: Motivation, Einsatz und Engagement . . | 281 |
| Der fünfte Schlüssel: Gewohnheit | 285 |
| Es ist an Ihnen | 288 |
| | |
| Die Verheißung des Glücks | 289 |
| | |
| Nachwort Wenn Sie unter Depression leiden | 292 |
| Was ist Depression? | 292 |
| Ursachen der Depression | 295 |
| Die effektivsten Behandlungsmethoden gegen Depression . . | 299 |
| Das beste Mittel gegen das Unglück ist das Glück | 308 |
| Rückschläge überwinden | 310 |

ANHANG

| | |
|---|-----|
| Glücksaktivitäten, die zueinander passen | 313 |
| | |
| Danksagung | 315 |
| | |
| Anmerkungen | 318 |
| | |
| Register | 359 |