

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

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