

## INHALT

Vorwort zur Neuausgabe 12

Einführung 15

Teil 1: Was Glück ist 25

**Kapitel 1: Das Geheimnis des Lächelns 27**

Mienen aus der Steinzeit 28    Echtes und nützliches  
Lächeln 31    Glück entspringt dem Körper 35  
Das Eigenleben der guten Gefühle 37    Unser Körper  
weiß mehr, als wir selbst wissen 39    Wissenschaftler  
entdecken die Intuition 41    Bilder aus der Innenwelt 43  
Macht Lächeln froh? 47

**Kapitel 2: Die guten Gefühle als Kompass 49**

Gefühle machen uns flexibel 51    Leben ohne Unglück  
ist auch kein Glück 53    Eine Vorliebe für Tragik 54  
Warum es das Glück nicht gratis gibt 56

**Kapitel 3: Das Glückssystem 59**

Glück ist nicht das Gegenteil von Unglück 59  
Schaltungen für Lust und Schmerz 61    Rechts Unglück,  
links Glück 63    Don Camillo und Peppone 66  
Mit Croissants gegen den Stress 67    Ein Aus-Schalter  
für Ärger und Wut 68    Dampf ablassen hilft nicht 70  
Lob der Achtsamkeit 72    Über das sonnige Gemüt 74  
Gibt es ein Glücksgen? 76    Gene sind kein Schicksal 78

**Kapitel 4: Das formbare Gehirn 81**

Unterwegs zu neuen Gefühlen 83    Die Welt entsteht  
im Kopf 84    Das Training der Philosophen 87

Das Gehirn neu verdrahten 89 Die Nerven wachsen  
sehen 92 Das Parkplatzproblem 93 Alles im  
Fluss 95 Jungbrunnen im Kopf 97 Das Gehirn  
ist ein Garten 98 Was Hänschen nicht lernt, lernt  
Hans 100 Die Weisheit des Ostens 102 Der Wille  
zum Glück 105

## **Teil 2: Die Leidenschaften 107**

### **Kapitel 5: Ursprung im Tierreich 109**

Die Evolution der Gefühle 111 Unsere drei  
Gehirne 113 Das Orchester der Hormone 116  
Mit den Leidenschaften leben 119

### **Kapitel 6: Begehren 122**

Der Stoff, der uns antreibt 124 Staffellauf im Kopf 127  
Lob der Vorfreude 128 Lust macht schlau 130  
Der Drang nach mehr 132 Warum wir fremdgehen 134  
Das Geheimnis des Casanova 137 Süchtig nach  
Neuem 138 Kleine Geschenke erhalten die  
Klugheit 141 Mit Glück und Verstand 142

### **Kapitel 7: Genuss 146**

Die Boten der Euphorie 147 Die ganze Welt  
umarmen 150 Schmecken, Ursprung der Genüsse 152  
Vom Reiz einer Massage 155 Der Weg in die  
Harmonie 156 Wenn der Schmerz nachlässt 158  
Die Wippe der Wohlgefühle 160

### **Kapitel 8: Die Nachtseite der Lust 163**

Ein Antrieb ohne Ziel 165 Das Las-Vegas-Prinzip 167  
Lust, die Amok läuft 168 Wie wir uns verführen  
lassen 170 Wer wird süchtig? 172 Gefangen im  
Teufelskreis 174

### **Kapitel 9: Liebe 178**

Die Elixiere der Liebe 179 Frauenhirne, Männerhirne 184 Wie der Sex in den Kopf kommt 187 Die Spielarten der Liebe 190 Zum Höhepunkt 192 Make love, not war 194 Ist Liebe eine Sucht? 196 Das Glück der Mutterschaft 198 Machen Kinder glücklich? 201

### **Kapitel 10: Freundschaft 204**

Wer Freunde hat, lebt länger 205 Die Angst, verlassen zu werden 208 Der Schmerz der Zurückweisung 212 Glück durch Geborgenheit 213 Geben und nehmen 216 Das Bauchgefühl der Sympathie 219

### **Kapitel 11: Gebrauchsanweisung für die Leidenschaften 221**

I can't get no satisfaction / Trägheit macht traurig 222 No sports, just whisky and cigars 224 Ich will alles, und zwar sofort ... 226 Variatio delectat – Abwechslung erfreut 228 Schönheit liegt im Auge des Betrachters 230 Der Starke ist am mächtigsten allein 233 Besser allein als in schlechter Gesellschaft 234 Wer zweimal mit derselben pennt / Eine Frau ohne Mann ist wie ein Fisch ohne Fahrrad 236

## **Teil 3: Die Strategien aus dem Bewusstsein 239**

### **Kapitel 12: Sieg über die Schatten 241**

Ein gefährliches Energiesparprogramm 241 Gelernte Hilflosigkeit 243 Die Anatomie des Unglücklichseins 245 Wie das Elend zum Selbstläufer wird 246 Schlechte Laune tötet graue Zellen 249 Pillen gegen das Unglück 251 Wege aus der Melancholie 253 Das Gehirn flottmachen 255 Dem Trübsinn davon-

laufen 256 Die Robinson-Crusoe-Therapie 258

Sich selbst die Augen öffnen 260

### **Kapitel 13: Die Macht der Perspektive 263**

Falle eins: Die Selbsttäuschung 265 Falle zwei: Schlechtes

Timing 268 Falle drei: Falsche Erwartungen 270

Falle vier: Die Seitenblicke 272 Falle fünf: Der Neid 274

Der Ausweg: Kenne dich selbst 276 Tagebücher des  
Glücks 278

### **Kapitel 14: Momente der Verzückung 280**

Auf dem Wasser wandeln 281 Das Glück in der Gegen-

wart 283 Lust an der Wahrnehmung 285 Wenn die

Zeit stehenbleibt 287 Zu leicht ist so schlimm wie zu

schwer 289 Das Geheimnis des Flow 292 Der Zustand

der Versenkung 295 Die Verschmelzung mit dem

Kosmos 299

## **Teil 4: Eine glückliche Gesellschaft 301**

### **Kapitel 15: Das magische Dreieck 303**

Die Politik in der Sackgasse 304 Ein gelobtes Land, wo der

Pfeffer wächst 307 Körper, Sensoren des Glücks 308

Das Paradox von Geld und Glück 309 Apulien in

Amerika 311 Der Schutzschild der Solidarität 313

Engagement aus Eigennutz 315 Bürgersinn beruht auf

Vertrauen 316 Ein Leben in Zeitlupe 317 Krank durch

Nichtstun 319 Vom Segen der Selbstbestimmung 320

Demokratie macht glücklich 323 Das magische Dreieck

des Wohlbefindens 327

### **Kapitel 16: Weniger ist Glück 330**

Glück ist ansteckend 332 Geteilte Freude ist viel-

fache Freude 335 Kann man Glück kaufen? 338

Das Vermächtnis des Kalifen 340    Geld hebt die  
Stimmung – der Ärmsten 342    Das Wunder von  
Costa Rica 344    Mehr bringt immer weniger 346  
Das überschätzte Rendezvous 348    Bestenfalls eine  
schwarze Null 350    Geld macht unsozial, Konsum  
traurig 352    Der weise Hans 355

**Epilog: Sieben Milliarden Wege zum Glück 359**

**Danksagung 363**

**Anmerkungen 365**

**Literaturverzeichnis 386**

**Register 410**