

# Inhalt

Vorwort 11

Glück ist erlernbar 15 · So tun, als ob 19 · Körperglück 22 ·  
Freund Hein 26 · Der Kreis 30 · Grundsätze 34 · Gewohn-  
heiten 37 · Neid als Navigator 40 · Spazierengehen 44 ·  
Pflanzen 47 · Beziehungen 50 · Liebesworte 53 · Selbst-  
liebe 56 · Vergleichen 59 · Glückstagebuch 62 · Dankbar-  
keit 65 · Rotation der Genüsse 68 · Selbstbeobach-  
tungen 72 · Den Tag pflücken 75 · Versuchungen 78 ·  
Augenblicke 81 · Fotos 84 · Lebensziele 87 · Kränkungs-  
prävention 91 · Random Acts of Kindness 94 · Verzicht 97 ·  
Besitz 100 · Unglück 104 · Umarmungen 107 · Stau-  
nen 110 · Lernen 113 · Muße 116 · Brachliegen 119 · Vom  
Guten 122 · Sich überraschen 125 · Lebensportfolio 128 ·  
Selbstwert 131 · Die innere Stimme 134 · Wahrhaftig-  
keit 137 · Erledigungen 140 · Konsum 143 · Vom Schen-  
ken 146 · Weihnachten 149 · Vom Wünschen 152 · Von der

Schwere 155 · Vorsätze 158 · Mach es gleich 161 · Zufalls-  
maschinen 164 · Die innere Mannigfaltigkeit 167 ·  
Bücher 171 · Vom Schlaf 174 · Abstand nehmen 177 · Ein  
Moment der Ewigkeit 180 · Scheitern 183 · Selbst-  
gespräch 186 · Selbsterziehung 189 · Einklang mit sich 192 ·  
Humor 195 · Vergangenheit 198 · Gegenwart 201 · Zu-  
kunft 204 · Ausgeglichenheit 207 · Rückfälle 210 · Kleine  
Reisen 213 · Die anderen 216 · Trauer 219 · Unzufrieden-  
heit 222 · Trost 225 · Güte 229 · Glaube 232 · Liebe 235 ·  
Hoffnung 238 · Mäßigung 241 · Tapferkeit 244 · Gerechtig-  
keit 247 · Weisheit 251 · Lebenskunst 254 · Abenteuer 258 ·  
Genügsamkeit 261 · Erneuerung 264

Nachwort 267

Literaturverzeichnis 273

Dank 277