

Inhalt

Über den Autor | 7

Vorwort von Saliya Kahawatte | 9

Glück ist kein Zufall, sondern (d)eine bewusste Entscheidung | 17

1. Was macht eine Happyologin/ein Happyologe? | 31

2. Du hast die Wahl, welche Tüte füllst du? | 37

3. Glückliche Begegnungen mit Professor Dr. Alfred Bellebaum | 43

4. Glücksbaustein Dankbarkeit | 61

5. Turn off the Music | 67

6. Memento mori | 89

7. Blind Date | 113

8. Glückliche Begegnungen mit Joey Kelly | 125

9. GLÜCKSBaustein ICH | 135

10. »Ja« sagen, macht glücklich | 145

11. »Nein« sagen, macht glücklich | 151

12. Benevolent sein | 157

13. GLÜCKSBaustein GMK | 165

14. GLÜCKSMomente erschaffen (GMK) | 177

15. Loben macht glücklich | 189

16. Deine GLÜCKSApp ... | 199

Danke | 208

Literaturliste | 211