

# INHALT

<b>WENN DAS HERZ WEINT . . . . .</b>	<b>5</b>
Bis hierhin und nicht weiter . . . . .	6
Auch kleine Schritte führen zum Ziel . . . . .	12
 <b>WO DAS GLÜCK ZU FINDEN IST . . . . .</b>	 <b>19</b>
Gefangen im Hamsterrad . . . . .	20
Die Schlüssel zum Glück . . . . .	26
 <b>WIE DU WURDEST, WER DU BIST. . . . .</b>	 <b>39</b>
Der Einfluss der Persönlichkeit . . . . .	40
Wie uns andere Menschen prägen . . . . .	43
Raus aus alten Mustern . . . . .	50
 <b>FAHRPLAN IN EIN NEUES LEBEN . . . . .</b>	 <b>57</b>
Menschen ändern sich nicht, oder doch? . . . . .	58
Veränderung leicht gemacht . . . . .	65
 <b>SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR ALLTAGSGLÜCK . . .</b>	 <b>75</b>
Warum positive Emotionen wichtig sind . . . . .	76
Genieße die kleinen Momente . . . . .	79
Bring Bewegung in dein Leben . . . . .	85
Deine Zeit – dein Projekt:	
* Entdecke Hobbies neu . . . . .	90

<b>ENTWICKLE EINE POSITIVE HALTUNG . . . . .</b>	<b>97</b>
Glück ist eine Frage der Denkgewohnheiten . . . . .	98
Entwickle das richtige Mindset . . . . .	101
Stelle das Positive in den Vordergrund . . . . .	107
Überwinde irrationales Denken . . . . .	114
Schluss mit lästigen Sorgen . . . . .	123
 <b>VERBESSERE DIE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST . . . . .</b>	 <b>133</b>
Schreib deine Geschichte neu . . . . .	134
Befreie dich von überhöhten Ansprüchen . . . . .	151
Lerne dich liebevoll zu behandeln . . . . .	156
 <b>LASS DEIN WUNSCHLEBEN WIRKLICHKEIT</b>	
<b>WERDEN . . . . .</b>	<b>163</b>
Erfinde dich neu . . . . .	164
Schluss mit dem Streben nach fremden Idealen . . . . .	168
Tu, wonach dein Herz sich sehnt . . . . .	174
Dein neues Leben erwartet dich . . . . .	184
 Die Autorin . . . . .	190
Impressum mit GU-Garantie . . . . .	192