

Inhaltsverzeichnis

- 5 **Vorwort**
- 10 **Das Gesetz der Anziehung**
- 16 **Glücksprämisse, Glückskiller und Glücksmethoden**
- 18 **Was ist Glück?**
- 19 **Glückskiller „Äußere Umstände verhindern mein Glück“**
- 23 **Glücksmethode „Meditation“**
- 27 **Glücksmethode „Umdenken“**
- 31 **Die Emotions-Skala**

- 33 Glücksmethode „Die Emotions-Skala hochsteigen“**
- 46 Glücksprämisse „Unser Leben spielt sich im Jetzt ab!“**
- 51 Glücksmethode „Tageseinstimmung“**
- 55 Glücksmethode „Tagesabschnitts-Einstimmung“**
- 63 Glücksprämisse „Positiver Fokus“**
- 66 Glückskiller „Schubladendenken“**
- 68 Glücksprämisse „Das Leben ist ein Buffet“**
- 72 Glücksmethode „Akzeptanz“**
- 85 Glücksmethode „Fokus-Rad“**
- 96 Glücksmethode „Glückstagebuch“**
- 99 Glücksexperiment „Mentales wird Reales“**
- 102 Glücksprämisse „Eigenliebe“**
- 114 Glückskiller „Unwürdigkeitsvermutung“**

- 117 Glücksmethode „Selbstwertgefühl entwickeln“**
- 127 Glückskiller „Angst vor dem Tod“**
- 135 Glücksprämisse „Ihre Beziehungen spiegeln Ihre Gedanken“**
- 143 Glücksmethode „Beziehungen verbessern“**
- 151 Glücksmethode „Freude spenden“**
- 161 Glücksmethode „Wertschätzung“**
- 166 Glücksmethode „Kopfkino“**
- 169 Glücksprämisse „Jeder ist für sein eigenes Glück verantwortlich“**
- 172 Glücksmethode „Entscheidungen treffen“**
- 176 Glücksmethode „Aufgaben erledigen“**
- 181 Glücksmethode „Ordnung schaffen“**
- 185 Entscheiden Sie sich für Glück!**
- 187 Glücksalltag-Beispiel**