

Vorwort	9
Was brauchen wir zum Glück?	13
Zum Aufbau des Buches	15
 Kapitel 1:	
Typisch deutsch – gibt's das überhaupt?	19
Alle über einen Kamm?	20
Welterkenntnis durch Selbsterkenntnis	22
Spannende Außenperspektiven.	24
Arbeit und Pflicht.	26
Die andere Seite der Medaille	28
Wie wir kommunizieren	30
„Das ist doch nichts Persönliches“	33
Privates und Berufliches trennen.	34
Ordnung ist das halbe Leben	35
Die heilige Pflicht	36
Unpünktlich = unhöflich?	37
Singularisierung.	39
Familie hier und dort.	42
Eine männliche Kultur?	43
 Kapitel 2:	
Zwischenmenschliche Beziehungen – Gemeinschaft macht glücklich.	45
Gemeinschaft nur in der Not?	46
Gemeinschaft macht froh – und ist gefährdet	47
Teamarbeit in Beruf und Studium	49
Skandinavische Glücksvorbilder	51
Rabenmütter oder lieber Hund statt Kind?	52
More than words	53
Gemeinschaftsgefühl kultivieren	55
Ubuntu	57

Kapitel 3:	
Kommunikation – die Kunst, Verbindung zu schaffen	65
Die Macht der Sprache.	66
Ein Lob auf Komplimente und Small Talk.	70
Höflichkeit ist relativ	73
Was bedeutet Freundlichkeit überhaupt?	76
Die indirekte „High Context“-Kommunikation.	77
In Japan wird die Luft gelesen.	78
Nunchi – Superpower aus Korea	79
Konfuzianische Konzepte als Grundlage für nunchi	81
Nunchi im Business	83
 Kapitel 4:	
Die Arbeitswelt der Zukunft: Menschliche Ressourcen besser nutzen und Innovation fördern	87
Ist Deutschland zukunftsfähig?	88
Frauenpower: Da geht noch mehr!	90
Warum sind wir Frustweltmeister:innen im Job?	91
Skandinavische Work-Life-Balance	92
Lagom – die Kunst der Ausgewogenheit	93
Gleichberechtigung und Work-Life-Balance auf Schwedisch .	94
Umdenken in Bezug auf Innovation und Ressourceneinsatz .	98
Jugaad – kreativ das Beste aus allem machen	98
Ressourcen schonen.	101
 Kapitel 5:	
Lebensplanung oder: Glücklich ist, wer Werte lebt	107
Schneller, weiter, höher.	109
Die Optimierungs- und Perfektionismusfallen	110
Mehr Flow und Sinn ins Leben bringen	114
Sein ikigai finden	115
Perfektionismus als Kulturgut	118
Wabi sabi – das Lob des Unperfekten.	119
Neue Perspektiven auf die Schönheit und auf sich selbst	121
 Kapitel 6:	
Alltagsgestaltung – was uns zum Glück fehlt	125
Glücksfaktoren und Stressoren	126
Tugendhaft, aber unzufrieden?	129

Hygge – dänische Behaglichkeit.	132
Lagom – schwedische Ausgewogenheit.	135
Sisu – finnische Naturliebe.	136
Pura vida – costa-ricanische Lebensfreude	136
Gelassenheit für Fortgeschrittene: wu wei, Zen und Achtsamkeit	140
Kapitel 7:	
Gesundheit und Alter – die Rezepte der fitten Hundertjährigen	145
Unser Gesundheitssystem: Warum Geld nicht alles ist	146
Ein Drittel der Deutschen ist nicht gesund	148
Sardinien – bergauf, bergab bei gesunder Ernährung	150
„La famiglia“ hält jung.	151
Die Geheimnisse der Alten von Okinawa	153
In Bewegung bleiben	155
Die Alten im Kreis ihrer Lieben	156
Kusuimun und hara hachi-bu	156
Kapitel 8:	
Nachhaltigkeit – ein neuer Blick auf die Ressourcen der Erde	161
Die Deutschen und ihre Autos	162
Wir konsumieren, als ob es kein Morgen gäbe	164
Die Natur als Verwandte – und eine Ökonomie des Schenkens	166
Das Paradies als Ort der Fülle – oder des Sündenfalls?	167
Dankbarkeit	168
Rituale der Danksagung.	169
Buen vivir	174
Der Natur eigene Rechte verleihen	175
Die Erdgöttin Pachamama in der Verfassung.	177
Best-Practice-Beispiel Costa Rica	179
Und nun?	183
Quellen und Anmerkungen	189
Danksagung	203
Die Autorin	205