

# INHALT

Glück – was ist das eigentlich?	8
<b>ALLTAGSGLÜCK</b>	<b>11</b>
Eine Tasse Kaffee	13
Einen Spaziergang machen	16
Durch den Wald schlendern	19
Ein freies Wochenende	22
Im Gras liegen	24
Urlaub auf Balkonien	26
Ein Nickerchen machen	29
Momente sammeln	31
Die Stricknadeln schwingen	33
Mal wieder einen Brief schreiben	35
Eine Blumenwiese anlegen	38
Öfter mal barfuß	40
Ab in die Badewanne	42
Schaukeln gehen	44
Sternschnuppen zählen	48
Die Decke über den Kopf ziehen	50
<b>GLÜCKLICHMACHER</b>	<b>53</b>
Mut zur Langeweile	54
Mehr Bauchgefühl	57
Neugierig bleiben	59
Kleine Abenteuer	62
Die Macht der Musik	65
Sonnenuntergänge statt Fernsehen	70
Öfter mal alleine	72
Sich Zeit nehmen	74
In Bewegung bleiben	76
Autopilot ausschalten	78
Mehr Platz für das Wesentliche	81
Einfach mal machen	84

Gute Freundschaften	88
Sich öfter eine Pause gönnen	90
Einfach mal den Stecker ziehen	94

## **GLÜCK LERNEN 97**

Optimismus zum Frühstück	98
Ganz und gar nicht perfekt	101
Einfach leben	104
Erleben statt kaufen	108
Die Zufriedenheitsformel	112
Genießen will gelernt sein	115
Leben für den Augenblick	118
Mehr Gelassenheit	121
Auf den Körper hören	124
Glück ist ansteckend	126
Der Schmetterlingseffekt	128
Tief durchatmen	131
Meditieren macht glücklich	133
Die Sache mit den Papierbooten	136
Nein ist ein ganzer Satz	138
Die Freude, etwas zu verpassen	140
Mehr Mitfreude	143
Chancen nutzen	146
Die Qual der Wahl	149
Die Kunst des Aufgebens	154

## **WAS UNS GANZ ALLGEMEIN GLÜCKLICH MACHT 156**

## **QUELLENNACHWEIS 158**

## **BILDNACHWEIS 158**

## **DANK 160**