

INHALT

Einleitung	9
Die sieben Geheimnisse des Glücks, über die niemand spricht ..	11
TEIL 1	
DIE NEUROWISSENSCHAFT	
DER GEHIRNTYPEN UND DES GLÜCKS	37
KAPITEL 1	
Glück im Gehirn finden	38
Strategie 1 LERNEN SIE IHREN GEHIRNTYP KENNEN	52
KAPITEL 2	
Eine Einführung in die Gehirntypen	53
KAPITEL 3	
Der ausgeglichene Gehirntyp	
Glückliche Gehirnsysteme und ausgeglichene Nervenbotenstoffe	61
KAPITEL 4	
Der spontane Gehirntyp	
Der präfrontale Kortex und Dopamin	69
KAPITEL 5	
Der beharrliche Gehirntyp	
Die Schalthebel des Gehirns und Serotonin	86
KAPITEL 6	
Der sensible Gehirntyp	
Das limbische System, Oxytocin und Endorphine	100

KAPITEL 7	
Der vorsichtige Gehirntyp	
Die Angstzentren und GABA	120
TEIL 2	
DIE BIOLOGIE DES GLÜCKS	145
Strategie 2 OPTIMIEREN SIE DIE PHYSISCHE FUNKTION IHRES GEHIRNS	146
KAPITEL 8	
Kluge Köpfe sind glücklicher	
Elf grundlegende Strategien zur Optimierung Ihres Gehirns für einen positiven Ausblick	147
Strategie 3 NÄHREN SIE IHR GEHIRN OPTIMAL	171
KAPITEL 9	
Nutrazeutika für das Glück	
Natürliche Wege zum Wohlbefinden	172
Strategie 4 ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR LEBENSMITTEL, DIE IHNEN GUTTUN	189
KAPITEL 10	
Die Glücksdiät	
Nahrungsmittel, die glücklich machen, versus Nahrungsmittel, die unglücklich machen	190
TEIL 3	
DIE PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS	225
Strategie 5 BEHERRSCHEN SIE IHRE GEDANKEN UND GEWINNEN SIE ABSTAND VOM LÄRM IN IHREM KOPF ...	226
KAPITEL 11	
Das Glück in Ihrem Nervensystem verankern	
Die besten Praktiken, um Ihr Gehirn aufs Glücklichsein zu trainieren	227
KAPITEL 12	
Trainieren der positiven Grundhaltung	
Lenken Sie Ihre Gedanken auf das Gute	247

TEIL 4

DIE SOZIALE KOMPONENTE DES GLÜCKS 281

**Strategie 6 ACHTEN SIE MEHR AUF DAS, WAS SIE AN
ANDEREN MÖGEN, ALS AUF DAS, WAS SIE NICHT MÖGEN .. 282**

KAPITEL 13

Glückliche Verbindungen

Die Neurowissenschaft des Beziehungsglücks 283

KAPITEL 14

Glück auf der ganzen Welt

Was uns verschiedene Kulturen über Glück lehren 303

TEIL 5

DIE SPIRITUALITÄT DES GLÜCKS 323

**Strategie 7 LEBEN SIE JEDEN TAG AUF DER GRUNDLAGE
IHRER KLAR DEFINIERTEN WERTE, BESTIMMUNGEN
UND ZIELE 324**

KAPITEL 15

Klarheit

Grundwerte, Bestimmung und Ziele in den vier Kreisen 325

Schlusswort

Die tägliche Reise zum Glück 343

Anhang

Lernen Sie Ihren Gehirntyp kennen 353

Der Oxford-Happiness-Test 357

Quellen und Empfehlungen 360

Stichwortverzeichnis 393

Über Dr. Daniel Amen 398

Dank 400