

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

IHRER 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 Glücksdiet

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 Glückliche 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