

VORWORT: WANNA FEEL GOOD? 9

LASS DICH NICHT STRESSEN 13

Was genau ist eigentlich Stress?	14
Wie wirkt dauerhafter Stress sich aus?	18
Okay, das ist also Stress – und was jetzt?	22
Wie verhindere ich, dass Stress überhaupt erst entsteht?	24
Warum wir uns manchmal sogar stressen wollen	29
Was ich selbst gegen Stress tue	32
SPRECHSTUNDE	36

SCHLAF DICH GESUND 37

Was ist Schlaf überhaupt?	39
Wie kann ich meinen Schlaf verbessern?	41
SPRECHSTUNDE	53

ISS DICH GLÜCKLICH 55

Meine Feel-good-Ernährungsregeln	56
Wie ich mich ernähre	73
SPRECHSTUNDE	79

KOMM IN BEWEGUNG 81

Meine Feel-good-Sport-Hacks	83
Der Einfluss von Sport auf deine Gesundheit	88
SPRECHSTUNDE	97

LOVE YOUR BODY	99
Evolutionäre und modische Schönheitsmerkmale	100
Body Positivity	105
Sorg für mehr Body Love	109
SPRECHSTUNDE	112
TRAINIER DEINE ABWEHRKRÄFTE	115
... durch Schwitzen	118
... durch Sport	125
... durch eine gesunde Psyche	126
... durch Ernährung	130
... durch Schlaf	138
SPRECHSTUNDE	140
LERN DICH FIT	143
Die Vorteile lebenslangen Lernens	144
Von Kindern lernen	149
SPRECHSTUNDE	153
HOL DIR DEINE ENERGIE	155
... durch Sonnenlicht	156
... durch Musik	160
... durch Mitmenschen	160
... durch Lebensmittel	162
... durch Trinken	167
Kinder, die Energie-Experten	171
... durch den Flow-Zustand	174
SPRECHSTUNDE	177

GLÜCKLICH DENKEN, GLÜCKLICH LEBEN	179
Was macht glückliche Menschen aus?	180
Dopamin und Serotonin, die Glückshormone	183
Macht Geld glücklich?	187
Glück durch Dankbarkeit	188
SPRECHSTUNDE	193
DER FEEL-GOOD-GUIDE: ZWÖLF PUNKTE FÜR EIN GUTES LEBEN	195
GESUNDHEITSFÖRDERNDE VERHALTENSWEISEN	203
... für deinen Körper	203
... für deine Ernährung	204
... für deine Psyche	204
... für dein Gehirn	205
QUELLEN	207
DANK	217