

# Inhalt

## **Vorwort** 11

Glück ist erlernbar 15 · So tun, als ob 19 · Körperglück 22 · Freund Hein 26 · Der Kreis 30 · Grundsätze 34 · Gewohnheiten 37 · Neid als Navigator 40 · Spazierengehen 44 · Pflanzen 47 · Beziehungen 50 · Liebesworte 53 · Selbstliebe 56 · Vergleichen 59 · Glückstagebuch 62 · Dankbarkeit 65 · Rotation der Genüsse 68 · Selbstbeobachtungen 72 · Den Tag pflücken 75 · Versuchungen 78 · Augenblicke 81 · Fotos 84 · Lebensziele 87 · Kränkungsprävention 91 · Random Acts of Kindness 94 · Verzicht 97 · Besitz 100 · Unglück 104 · Umarmungen 107 · Stauungen 110 · Lernen 113 · Muße 116 · Brachliegen 119 · Vom Guten 122 · Sich überraschen 125 · Lebensportfolio 128 · Selbstwert 131 · Die innere Stimme 134 · Wahrhaftigkeit 137 · Erledigungen 140 · Konsum 143 · Vom Schenken 146 · Weihnachten 149 · Vom Wünschen 152 · Von der

**Schwere** 155 · **Vorsätze** 158 · **Mach es gleich** 161 · **Zufallsmaschinen** 164 · **Die innere Mannigfaltigkeit** 167 · **Bücher** 171 · **Vom Schlaf** 174 · **Abstand nehmen** 177 · **Ein Moment der Ewigkeit** 180 · **Scheitern** 183 · **Selbstgespräch** 186 · **Selbsterziehung** 189 · **Einklang mit sich** 192 · **Humor** 195 · **Vergangenheit** 198 · **Gegenwart** 201 · **Zukunft** 204 · **Ausgeglichenheit** 207 · **Rückfälle** 210 · **Kleine Reisen** 213 · **Die anderen** 216 · **Trauer** 219 · **Unzufriedenheit** 222 · **Trost** 225 · **Güte** 229 · **Glaube** 232 · **Liebe** 235 · **Hoffnung** 238 · **Mäßigung** 241 · **Tapferkeit** 244 · **Gerechtigkeit** 247 · **Weisheit** 251 · **Lebenskunst** 254 · **Abenteuer** 258 · **Genügsamkeit** 261 · **Erneuerung** 264

**Nachwort** 267

**Literaturverzeichnis** 273

**Dank** 277