

# Inhalt

**Vorwort** 11

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

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

Nachwort 267

Literaturverzeichnis 273

Dank 277