

INHALT

Warum geht es uns so schlecht, obwohl
es uns so gut geht? 11

1. Wir sind die Überlebenden 17
2. Warum haben wir Gefühle? 31
3. Ängste und Panik 45
4. Depression 81
5. Einsamkeit 127
6. Körperliche Aktivität 173
7. Geht es uns schlechter denn je? 215
8. Der Schicksalsinstinkt 237
9. Die Glücksfalle 251

Nachwort 262

Meine zehn wichtigsten Einsichten 266

Quellen 269

Register 278

Bildnachweis 281

Dank 282