

# INHALTSVERZEICHNIS

- 6 Wir brauchen Entschleunigung – einleitende Gedanken
- 9 Die Suche nach dem Glück
- 12 Was sagt uns die Glücksforschung?
- 15 Wie viel Geld braucht der Mensch?
- 19 Einige Gedanken über Macht
- 23 Ruhm ist nur von kurzer Dauer
- 26 Was uns wirklich glücklich macht
- 30 Das einfache Leben
- 33 Mit Stress umgehen
- 36 Hilfreiche Anti-Stress-Massnahmen – eine kurze Checkliste
- 38 Ich habe immer genügend Zeit!
- 40 Entschleunigen – weniger ist mehr
- 42 Gewohnheiten und Rituale
- 46 Wie funktioniert der Pawlow-Reflex?
- 48 Lass den Tag Revue passieren!
- 51 Mit Menschen zusammen sein macht glücklich
- 53 Wann das Handy keinen Platz hat
- 56 Die Macht der Gedanken
- 61 Hiob und die tägliche Realität
- 64 Bringt die Zahl 13 tatsächlich Unglück?
- 66 Positives Denken als Grundlage des Erfolges
- 70 Ein Bild sagt mehr als tausend Worte
- 72 Wie funktioniert der Carpenter-Effekt?
- 74 Mentales Training in der Praxis
- 78 Unmögliches wird möglich
- 80 Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- 86 Charisma und Persönlichkeit
- 89 Lachen als Medizin
- 92 Glückshormone melden sich
- 94 Bewegung und Sport als Glücksbringer
- 95 Vom Sinn des Lebens
- 99 Setzen wir uns Ziele!
- 101 Vertrauen wir mehr unserer Intuition!
- 104 Sind Träume nur Schäume?
- 106 Lassen wir uns nie aus der Ruhe bringen
- 112 Tun wir einfach «als ob»!
- 116 Bewusst leben im Hier und Jetzt
- 120 Konzentration – Erfolg beginnt im Kopf
- 123 Später einmal werde ich ...
- 126 Einfach loslassen
- 130 Etwas Neues wagen
- 132 Ein tröstlicher Ausblick
- 134 Eine harmonische Partnerschaft – das grosse Ziel
- 138 Liebe auf den ersten Blick?
- 142 Authentisch sein
- 144 Unsere Augen – ein Spiegel der Seele
- 146 Das Geheimnis einer glücklichen Partnerschaft
- 149 Goldene Regeln für eine glückliche Partnerschaft
- 153 Lösung der Denksport-Aufgabe
- 154 Kurze Einführung in die Meditation
- 154 Meditation: Um was geht es?
- 156 Was ist Meditation?
- 159 Einige weiterführende Gedanken
- 160 Meditation – wozu?
- 161 Die Haltung
- 163 Die Atmung
- 165 Eine erste Übung
- 167 Die Praxis der Meditation