
1. Was uns glücklich macht	18-49
2. Wie wir zur Ruhe kommen	50-77
3. Wie wir Glück lernen können	78-103
4. Wie wir mit Stress umgehen können	104-167
5. Die Kunst des Scheiterns	168-193
6. Wie wir uns ein Leben lang weiterentwickeln können	194-235
7. Warum wir glauben	236-263

Das Geheimnis der Freundschaft 19

Sie begleiten uns oft ein Leben lang, für viele sind Freunde sogar die bessere Familie.

Stichwort: Emotionale Intelligenz 29

»Unser Glück hängt von den Freunden ab« 34

Der Soziologe Nicholas Christakis über ansteckende Vorlieben und die unterschätzte Bedeutung des Miteinanders

Nächstenliebe, ganz nüchtern 42

In China helfen die Menschen seltener bei Autounfällen als im Westen.

Stichwort: Ich oder Wir 46

Geistreiches Nichtstunt 51

Wir fühlen, wie unsere Zeit immer knapper wird.

Stichwort: Aufmerksamkeit 58

Die Kraft des Inneren 63

Lange wurde sie als Esoterik belächelt, heute setzen selbst Ärzte auf Meditation.

Alles eilt. Wie wir die Zeit erleben 69

Die neoliberale Politik hat sämtliche Zeitformen zerstört.

Erleuchtung im Kernspin 72

Meditieren verspricht Glück, mindert Stress und kann sogar Krankheiten lindern.

Kann man Glück lernen?	79
Menschen haben es auch selbst in der Hand, glücklich zu werden.	
Stichwort: Glücksökonomie	86
Der Kick beim Hausputz	90
Im Selbstversuch hat Gretchen Rubin ein Jahr lang zahllose Glückstipps erprobt.	
Was ist Glück?	92
Warum unser eigenes Lebensglück vom Glück anderer Menschen abhängt.	
Stichwort: Die Suche nach dem Glück	95
Was ist das gute Leben?	99
Alles hängt davon ab, ob es zwischen der Welt und uns einen Draht gibt, der vibriert.	

Lebensgefährte Stress	105
Nur wer ihn gut kennt, wird mit ihm glücklich.	
Stichwort: Stress	117
Der Fluch des Perfektionismus	122
Perfektionisten streben nach Vollkommenheit.	
Arbeiten, bis der Arzt kommt	131
Warum bestimmt die Arbeit so sehr unser Leben?	
Endlich frei atmen!	138
Stress ist das Lebensgefühl unserer Zeit, viele leiden darunter.	
Stichwort: Stress und das Gehirn	146
Schrei mich an!	150
Eine Anleitung für gelungenen Zoff.	
Das Wesentliche im Blick	154
Auch das Konzentrationsvermögen braucht Entspannung.	

Stichwort: Positive Psychologie	160
Burn-out Mediziner und Psychologen ringen um eine klare Definition.	165
<hr/>	
Die Kunst des Scheiterns Wie wir richtig mit Niederlagen umgehen.	169
Stichwort: Zu viel investiert, um aufzugeben	179
Schluss mit dem Scheitern! Durch Fehler lernt man.	185
<hr/>	
Es geht auch anders Wie häufig haben wir schon probiert, schlechte Gewohnheiten abzustellen.	195
Stichwort: Das unbeschriebene Blatt	200
Im Alter lernen – geht doch! Früh übt sich, wer ein Meister werden will, heißt es.	205
Endlich Englisch! Kinder eignen sich eine Sprache mit Leichtigkeit an.	211
Schutz vor Frust Rückschläge gehören zum Lernen dazu.	222
Laufen hilft denken Wer eine neue Sportart lernt, tut nicht nur etwas für seinen Körper, sondern auch für seinen Geist.	226
Kann man in zehn Jahren ein anderer Mensch werden? Jeder Mensch kann sich ändern.	231

Kontaktstelle zum Göttlichen	237
Was ist die Seele?	
<i>Stichwort: Spiritualität</i>	243
Der Weg zu sich selbst	247
DIE ZEIT im Gespräch mit Wolf Singer.	
Unterm Mystikhelm	251
Hirnforscher erkunden die Wirkung religiöser Überzeugungen auf Körper und Psyche.	
Warum Menschen glauben	255
Rückschläge gehören zum Lernen dazu.	

Autorenverzeichnis	265
Bildnachweis	270
Index	272