

INHALT

Ein Wort zuvor	5
WAS MACHT LAUNE?	7
Profi in Sachen Gefühlsmanagement	8
Ein Coach für die Freude?	9
Was beeinflusst, wie wir uns fühlen?	9
Das macht gute Laune so verlockend	14
Stimmung hoch hinauf!	17
Trainieren Sie Ihre Freude	17
Die Testauswertung	17
SIEBEN BLITZSTRATEGIEN	21
Nutzen Sie Atem und Bewegung	22
Mehr Luft zum Leben	22
Ihr Atem verlässt Sie nie	25
Kommen Sie in Bewegung	26
Nehmen Sie Haltung an	28
Stimmung beeinflusst Haltung ...	28
... Haltung beeinflusst Stimmung	28
Lächeln und lachen Sie	31
Hoho, hahaha	31
Die beste Medizin	33
Gewinnen Sie Abstand	34
Was oft Wunder wirkt	34
Machen Sie sich Freude	35
Machen Sie den Gedankenstopp	36
Entärgern Sie sich	38
Tun Sie sich nicht weh	38
Die Thymusdrüse	41

