

INHALT

EINFÜHRUNG

Wie ich lernte, fröhlich zu sein – mit Spaß und Gewinn	11
-------------------------------------------------------------------------	-----------

KAPITEL 1

Die Freude steht Ihnen gut

Überraschende (und weniger Überraschende) positive Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings	37
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----

KAPITEL 2

Ein einziger Atemzug? Sicher ein Scherz

Wie Freude mit dem ersten Atemzug beginnen kann	73
-------------------------------------------------------	----

KAPITEL 3

Von einem einzigen Atemzug zu einem Googol

Anhaltende Freude durch innere Ruhe	103
-------------------------------------------	-----

KAPITEL 4

Was, ich und glücklich?

Den Hang zur Freude entwickeln	131
--------------------------------------	-----

KAPITEL 5

Den Geist in wenigen Sekunden erheben

Freude durch Herzensbildung	169
-----------------------------------	-----

KAPITEL 6

Im Glück steckt einiges an Mist

Wie man mit seelischem Schmerz umgeht 207

KAPITEL 7

Der große Geist ist besser als Sex

Eine Erkundung jenseits des weltlichen Vergnügens 247

NACHWORT

Dran bleiben, nicht kämpfen 281

Danksagung 285

Anmerkungen 291