

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 7

KAPITEL 1 DAS GLÜCK SITZT ZWISCHEN DEN OHREN11

- 1. Unsere moderne Welt 13
- 2. Die Evolution unseres Gehirns 17
- 3. Zwei Denksysteme..... 21
- 4. Mindset 27
- 5. Glück ist eine Entscheidung..... 39

KAPITEL 2 DER STATUS QUO45

- 1. Wo stehst du im Moment?..... 47
 - Der Lifescan 57
- 2. Wo willst du hin? 63
- 3. Wie kommst du dorthin?..... 67

KAPITEL 3 EIN LEBEN VOLLER ERWARTUNGSHALTUNGEN69

- Die Erwartungsfalle 71
- 1. Das Leben ist immer nur schön..... 75

2. Jeder mag mich	81
3. Ich bin perfekt	87
4. Ich habe die volle Kontrolle.....	93
5. Ich bin etwas Besonderes.....	99
6. Ich habe immer recht	105

KAPITEL 4 GLÜCK IST EIN MINDSET111

Die Regie übernehmen	113
1. Verantwortung	115
2. Arbeitsmoral	119
3. Empathie.....	123
4. Perspektive und Dankbarkeit.....	129
5. Positives Denken und Optimismus.....	133

KAPITEL 5 DEIN HAPPY LIFE 365.....137

Tu es!	139
1. Die Macht der Wiederholung	141
2. Hör auf zu grübeln	145
3. Lass das Problem los	151
4. Fokus	157
5. In Aktion treten	163
Happy-Life-365-Tagebuch.....	169

DANKSAGUNG171

LITERATUR174

ÜBER DIE AUTORIN.....175

IMPRESSUM176