



Inhaltsverzeichnis

Was ist Glück?	4
Glück haben oder Glücklichsein?	6
Hedonistisch: das sinnliche Glück	8
Biographisch: das Glück der Vergangenheit und Zukunft	10
Kognitiv: das Glück des Geistes	12
Ich – du – wir	14
Stärken und Talente	16
Wie ich mit mir umgehe	18
Was ist Freundschaft?	20
Empathie und helfen	22
Happy body – der glückliche Körper	24
Atmung	26
Ernährung	28
Bewegung	30
Kreativität – Humor – Neugier	32
Kreativ sein	34
Worüber wir lachen	36
Schule der Neugier	38
Potpourri	40
Glück und Unglück	42
Geld und Glück	44
Glückstipps	46

