

WOLFF HORBACH

77 Wege zum
GLÜCK

Inhaltsverzeichnis

G|U

© 2008 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Ihr Weg zum Glück 6

Unterwegs ins Glück 7

Extra: Die positiven Eigenschaften glücklicher Menschen 9

Die Dimensionen des Glücks 10

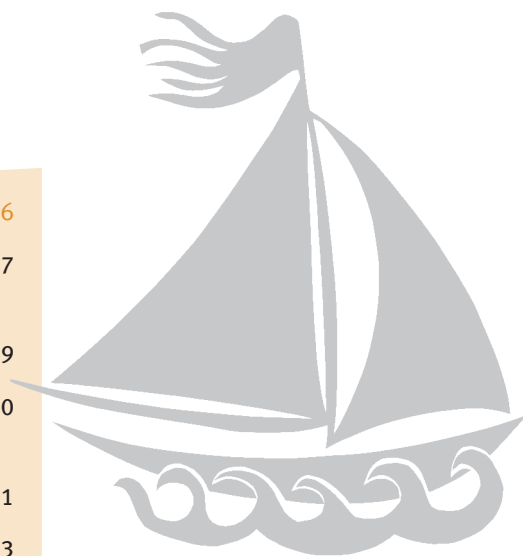
Extra: Bruttosozialglück statt Bruttosozialprodukt 11

Ist Glück planbar? 13

Interview: Das Glück aus der Sicht eines Neurobiologen 15

Wie funktioniert dieses Buch? 20

Test: Entdecken Sie Ihr Glückspotenzial 22



Die Weisheit des Glücks 34

1 »Glücklich sein« statt nur »Glück zu haben« 36

2 Glück hemmende Irrtümer überwinden 39

3 Glückliche statt unglücklicher Vergleiche .. 40

Interview: Glück & Geld 42

4 »Gut genug« ist besser als »das Beste« 46

5 Der Tanz der Gefühle 47

6 Nur die Erfahrung zählt 50

Zusammenfassung

»Die Weisheit des Glücks« 51

Glück bringende Stärken 52

7 Dankbarkeit 54

8 Aufmerksamkeit 55

9 Leben im *Hier und Jetzt* 56

10 Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit 58

11 Gelassenheit 59

12 Geduld 61

13 Offenheit 63

14 Neugierde 65

15 Mut 66

16 Entschlossenheit 69

17 Beharrlichkeit 70

Zusammenfassung

»Glück bringende Stärken« 71

Positives Denken 72

18 Glück erwarten heißt Glück schaffen 73

Extra: Optimistische Menschen leben länger 74

19 Glück bei kleinen Chancen 75

20 Interaktionen mit anderen 77

21 Die Energie der Vorfreude 79

22 Die Kraft der Intuition 80

Zusammenfassung
»Positives Denken« 81

Negatives überwinden 82

23 Negative Gefühle im Zaum halten 83

24 Schlechte Nachrichten – nein danke! 85

25 Fernsehfrei leben – klug, schlank und glücklich 87

26 Vergangenes Unheil abschütteln 88

27 Die Kunst, zu vergeben 90

28 Das Glück im Unglück erkennen 91

29 Pech in Glück verwandeln 93

30 Zukünftigem Pech aktiv vorbeugen 94

31 Strategien gegen Härtefälle 95

32 Stress, lass nach 97

Zusammenfassung
»Negatives überwinden« 99

Positive Gewohnheiten 100

33 Positive Routinen entwickeln 101

34 Gute Gefühle kultivieren 103

35 Glückliche Zeiten allein 105

36 Die Wärme der Geborgenheit 106

Extra: Die Glücksdatenbank 108

37 Ordnung schafft Klarheit 110

38 Allzeit bereit 111

39 Wer lacht, hat mehr vom Leben 113

40 Freundlich sein bringt Glück 114

Zusammenfassung
»Positive Gewohnheiten« 115



Die Freuden des Körpers 116

41 Die fantastische Grundausstattung 117

42 Bewegen: mäßig, aber regelmäßig 119

43 Vom Heilen zur Prophylaxe 120

Extra: Das Eiswasser-Experiment 122

44 Der Lohn der Aktivität 123

45 Aller Anfang ist schwer 124

46 Guter Schlaf wirkt Wunder 125

47 Kraftspender Meditation 126

48 Sex, Lust und Leidenschaft 128

Zusammenfassung

»Die Freuden des Körpers« 131

Das Glück genießen 132

49 Die positiven Erlebnisse zählen 133

50 Das Glück der kleinen Dinge 134

51 Die Tiefe der Sinne ergründen 135

Extra: Glück stärkt Kreativität und
Gedächtnis 136

52 Es kommt auf die Dosierung an 138

53 Die Abwechslung macht's 139

54 Kochen – im Rausch der Sinne 140

Zusammenfassung

»Das Glück genießen« 143

Flow – fließendes Glück 144

55 Selbst gestellte Aufgaben 145

56 Herausforderung und Fähigkeiten in
Balance 146

57 Die Fähigkeit zur Konzentration 148

58 Klare, sinnvolle Ziele 150

59 Unmittelbares Feedback 151

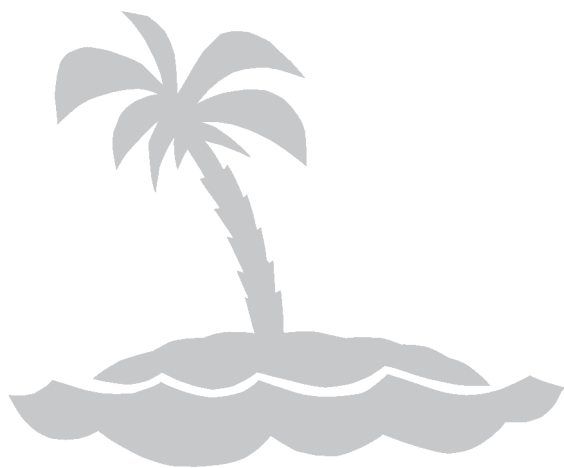
60 Mit voller Hingabe 153

61 Erfreuliche Erfahrungen 154

Zusammenfassung

»Flow – fließendes Glück« 155





Glück mit anderen 156

- 62 Ein starkes Glücksnetz knüpfen 157
- 63 In Freunde und Familie investieren 158
- 64 Der Zauber der Liebe 160
- 65 Lehrer und Mentoren 161
- 66 Helfen macht glücklich 162
- 67 Ein Amt in Ehren 164

Zusammenfassung

- »Glück mit anderen« 165



Das ganze Glück 166

- 68 Schöpfen aus vielen Quellen 167
- 69 Gott und das Universum 168
- 70 Das richtige Hobby 170
- 71 Zu Gast bei Freunden 172
- 72 Musik, Spiel und Tanz 173
- 73 Sport im Team 175
- 74 Der grüne Daumen 176
- 75 Raus in die Natur 177
- 76 Jeder ist ein Künstler 180
- 77 Eine Glücksrevolution anzetteln 181

Zusammenfassung

- »Das ganze Glück« 183

Anhang

- Bücher, die weiterhelfen 184
- Links, die weiterhelfen 185
- Vertiefende Ideen, Links und Bücher zu den einzelnen Glückswegen 186
- Register 190
- Impressum 192

Nehmen Sie Ihr Glück in die Hand

Jeder möchte es gern haben, doch nur wenige erreichen es: das Glück. Dabei ist es gar nicht so schwer es zu ergattern. Denn wer den Willen hat, glücklich zu sein, wird Lebensfreude hinzugewinnen. Die zentrale Botschaft lautet: Glück ist lernbar!

- **Profitieren Sie vom Wissen unseres Glücks-Experten:**

Wolff Horbach hilft Ihnen dabei, positive Eigenschaften zu entwickeln, die zu mehr Zufriedenheit führen

- **Wie glücklich sind Sie wirklich?**

Erproben Sie Ihr eigenes Glücks-Potential mit dem großen Glücks-Test

- **Mit zahlreichen Praxis-Tipps und Übungen:**

So lernen Sie, Momente des Augenblicks besser zu genießen und nebenbei auch Ihre Gesundheit zu fördern

Näheres unter www.77-wege-zum-glueck.de

www.gu-online.de

G|U