

Inhalt

Einleitung.....	9
1. Was Glück ist.....	13
2. Warum sinnvolle Ziele glücklich machen	23
3. Mal raus aus der Komfortzone.....	49
4. Auch die kleinen Freuden des Lebens machen glücklich	67
5. Wie man Glück auch in schwierigen Zeiten finden kann.....	89
6. Wie Sie anderen zu ihrem Glück verhelfen können	105
Nützliche Websites und Bücher	118
Über die Autorin.....	120