

# Unsere Themen

## **Was unserem Glück im Weg steht und wie wir es wiederfinden** 12

- Du willst immer „mehr“? 15
- Du grübelst häufig? 19
- Du handelst stets vernünftig und kannst dich nicht fallen lassen? 23
- Du machst dein Glück von beruflichem Erfolg abhängig? 29
- Du bist vergeblich auf der Suche nach dem Lebenssinn? 35

## 15 Gute-Laune-Tricks für den Alltag 39

- Feiere die Vergangenheit 39
  - Üb dich in Vorfreude 43
  - Denk auch an andere 49
  - Verlass deine Komfortzone 53
  - Leb wie ein Gott in Frankreich 61
  - Starte eine Entrümpelungsaktion 65
  - Versuch's mal mit Lachyoga 67
  - Wag einen neuen Stil 71
  - Mach's dir schön in deinem Zuhause 75
  - Schreib, lies und freu dich 78
  - Bereite ein Fest vor 83
  - Probier Neues: Atemtechniken für gute Laune 87
  - Zu zweit: Beziehungspantomime 91
  - Zu zweit: Entdeck das Kind in dir 93
  - Et voilà: Die Sofort-Hilfe für gute Laune 95
- A la fin!** 99

*A la fin!*