

Inhalt

Vorwort: Lust auf Lebensfreude? 7

»Ich muss die Vokabeln des glücklichen Lebens lernen.«
Interview mit Professor Dr. Jörg Kühnapfel 13

Lebensfreuderegeln

1. **Nichts passiert ohne Grund 19**
2. **Reflektiere dich selbst**
Malu Dreyer: »Man wächst eigentlich sein Leben lang.« 33
3. **Kreiere deine eigenen Wunder 40**
4. **Nimm an, was du nicht ändern kannst**
Michael Rossié: »Ich sage ›Ja‹ zu allem, was ich tu.« 50
5. **Nimm dir das größte Stück vom Glück 59**
6. **Feiere deine Erfolge**
Anja Gockel: »Wenn ich irgendwo bin, dann bin ich dort stets mit meinem ganzen Herzen und meiner Seele.« 71
7. **Think bunt 81**
8. **Entwirf einen Plan für dein Leben**
Elisabeth Kolz: »Ich habe mich entschieden, mit meinem Sohn zu leben, aber ich wollte gut leben.« 91
9. **Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben 100**
10. **Sei dir selbst eine gute Fee**
Antje Duwe: »Auf mich selbst zu achten, musste ich erst lernen.« 108

- 11. Lerne dich selbst (besser) kennen 115**
- 12. Sei diszipliniert, wenn es um deine Lebensfreude geht**
Eveline Lemke: »Die Ewigkeit ist jetzt.« **126**
- 13. Werde immer mehr der Mensch, der du bist 135**
- 14. Lebe im Hier und Jetzt**
Julia Klöckner: »Wer mit sich selbst hadert, kann kein Segen für andere sein.« **147**
- 15. Sei dir deiner Wahlmöglichkeiten bewusst 155**
- 16. Du bist für dein Glück allein verantwortlich**
Ina Karr: »Man kann vieles steuern, was auf den ersten Blick als nicht veränderbar erscheint.« **164**
- 17. Lass dich auf Händen tragen 172**
- Lust auf Lebensfreude! **178**
- Lebensfreuderegeln im Überblick **180**
- Bewährte Lieblingsduschsongs
(getestet und für gut befunden) **182**
- Dankbarkeit macht was mit der Seele **183**
- Die Autorin **185**