

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
Was brauchen wir zum Glück? .....	13
Zum Aufbau des Buches .....	15
<b>Kapitel 1:</b>	
<b>Typisch deutsch – gibt's das überhaupt?</b> .....	<b>19</b>
Alle über einen Kamm? .....	20
Welterkenntnis durch Selbsterkenntnis .....	22
Spannende Außenperspektiven .....	24
Arbeit und Pflicht .....	26
Die andere Seite der Medaille .....	28
Wie wir kommunizieren .....	30
„Das ist doch nichts Persönliches“ .....	33
Privates und Berufliches trennen .....	34
Ordnung ist das halbe Leben .....	35
Die heilige Pflicht .....	36
Unpünktlich = unhöflich? .....	37
Singularisierung .....	39
Familie hier und dort .....	42
Eine männliche Kultur? .....	43
<b>Kapitel 2:</b>	
<b>Zwischenmenschliche Beziehungen – Gemeinschaft macht glücklich</b> .....	<b>45</b>
Gemeinschaft nur in der Not? .....	46
Gemeinschaft macht froh – und ist gefährdet .....	47
Teamarbeit in Beruf und Studium .....	49
Skandinavische Glücksvorbilder .....	51
Rabenmütter oder lieber Hund statt Kind? .....	52
More than words .....	53
Gemeinschaftsgefühl kultivieren .....	55
Ubuntu .....	57

<b>Kapitel 3:</b>	
<b>Kommunikation – die Kunst, Verbindung zu schaffen . . . . .</b>	<b>65</b>
Die Macht der Sprache. . . . .	66
Ein Lob auf Komplimente und Small Talk. . . . .	70
Höflichkeit ist relativ . . . . .	73
Was bedeutet Freundlichkeit überhaupt? . . . . .	76
Die indirekte „High Context“-Kommunikation. . . . .	77
In Japan wird die Luft gelesen. . . . .	78
Nunchi – Superpower aus Korea. . . . .	79
Konfuzianische Konzepte als Grundlage für nunchi. . . . .	81
Nunchi im Business . . . . .	83

<b>Kapitel 4:</b>	
<b>Die Arbeitswelt der Zukunft: Menschliche Ressourcen besser nutzen und Innovation fördern. . . . .</b>	<b>87</b>
Ist Deutschland zukunftsfähig? . . . . .	88
Frauenpower: Da geht noch mehr! . . . . .	90
Warum sind wir Frustrweltmeister:innen im Job? . . . . .	91
Skandinavische Work-Life-Balance . . . . .	92
Lagom – die Kunst der Ausgewogenheit . . . . .	93
Gleichberechtigung und Work-Life-Balance auf Schwedisch . . . . .	94
Umdenken in Bezug auf Innovation und Ressourceneinsatz . . . . .	98
Jugaad – kreativ das Beste aus allem machen . . . . .	98
Ressourcen schonen. . . . .	101

<b>Kapitel 5:</b>	
<b>Lebensplanung oder: Glücklich ist, wer Werte lebt . . . . .</b>	<b>107</b>
Schneller, weiter, höher. . . . .	109
Die Optimierungs- und Perfektionismusfallen . . . . .	110
Mehr Flow und Sinn ins Leben bringen . . . . .	114
Sein ikigai finden . . . . .	115
Perfektionismus als Kulturgut . . . . .	118
Wabi sabi – das Lob des Unperfekten. . . . .	119
Neue Perspektiven auf die Schönheit und auf sich selbst . . . . .	121

<b>Kapitel 6:</b>	
<b>Alltagsgestaltung – was uns zum Glück fehlt . . . . .</b>	<b>125</b>
Glücksfaktoren und Stressoren . . . . .	126
Tugendhaft, aber unzufrieden? . . . . .	129

Hygge – dänische Behaglichkeit . . . . .	132
Lagom – schwedische Ausgewogenheit . . . . .	135
Sisu – finnische Naturliebe. . . . .	136
Pura vida – costa-ricanische Lebensfreude . . . . .	136
Gelassenheit für Fortgeschrittene: wu wei, Zen und Achtsamkeit . . . . .	140
<b>Kapitel 7:</b>	
<b>Gesundheit und Alter – die Rezepte der fitten Hundertjährigen</b>	<b>145</b>
Unser Gesundheitssystem: Warum Geld nicht alles ist . . . . .	146
Ein Drittel der Deutschen ist nicht gesund . . . . .	148
Sardinien – bergauf, bergab bei gesunder Ernährung . . . . .	150
„La famiglia“ hält jung . . . . .	151
Die Geheimnisse der Alten von Okinawa . . . . .	153
In Bewegung bleiben . . . . .	155
Die Alten im Kreis ihrer Lieben . . . . .	156
Kusuimun und hara hachi-bu . . . . .	156
<b>Kapitel 8:</b>	
<b>Nachhaltigkeit – ein neuer Blick auf die Ressourcen der Erde</b>	<b>161</b>
Die Deutschen und ihre Autos . . . . .	162
Wir konsumieren, als ob es kein Morgen gäbe . . . . .	164
Die Natur als Verwandte – und eine Ökonomie des Schenkens	166
Das Paradies als Ort der Fülle – oder des Sündenfalls? . . . . .	167
Dankbarkeit . . . . .	168
Rituale der Danksagung . . . . .	169
Buen vivir . . . . .	174
Der Natur eigene Rechte verleihen . . . . .	175
Die Erdgöttin Pachamama in der Verfassung . . . . .	177
Best-Practice-Beispiel Costa Rica . . . . .	179
<b>Und nun? . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Quellen und Anmerkungen . . . . .</b>	<b>189</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>203</b>
<b>Die Autorin . . . . .</b>	<b>205</b>