

Inhalt

Vorbemerkung	9
Ein Leitfaden für dieses Buch	15

TEIL 1

Heiter bis wolkig – alles über gute und schlechte Laune

Kapitel 1	Grundlagen und historische Wurzeln	18
Kapitel 2	Fünf Irrtümer, die Laune betreffend	30
<i>Helpdesk</i>	<i>Strategien, die meine Laune beeinflussen</i>	43
Kapitel 3	Schlechte Laune kostet Geld und Nerven	46
<i>Helpdesk</i>	<i>Was ist ein Launologe?</i>	59
Kapitel 4	Test Die kleine Launolyse	62

TEIL 2

Legen Sie los – Gute Laune für Anfänger

Kapitel 1	Lassen Sie sich die Laune nicht verderben!	68
Kapitel 2	Warum gute Laune doch so schnell verfliegt	76
Kapitel 3	Das 4-Punkte-Programm für richtig gute Laune	88
	Punkt 1: Schlaf	90
<i>Helpdesk</i>	<i>Einschlafhilfen der Launologen</i>	94
	Punkt 2: Trinkgewohnheiten	96
<i>Helpdesk</i>	<i>Kampf den Wasserräubern</i>	101
	Punkt 3: Du bist, was du isst	102
<i>Helpdesk</i>	<i>Esstipps der Launologen</i>	109
	Punkt 4: Bewegung	110
<i>Helpdesk</i>	<i>Motivationstipps der Launologen</i>	120
Kapitel 4	Schlechte Laune ist Gift	122
Kapitel 5	Gefühlsterroristen und andere Launeverderber	130
<i>Checkliste</i>	<i>Typologie unangenehmer Zeitgenossen</i>	137

TEIL 3

Testen Sie Ihr Heiterkeitspotenzial!

Kapitel 1	Test Wie negativ ist Ihr Selbstbild?	146
Kapitel 2	Test Heiter oder wolkig – was für ein Typ sind Sie?	154

Kapitel 3	Test Wie zufrieden sind Sie – mit sich und Ihrem Leben?	166
Kapitel 4	Test Wie gehen Sie mit Ihren Stimmungen um?	172

T E I L 4

Angewandte Launologie – Zehn Schritte in ein heiteres Leben

Kapitel 1	Schritte 1 bis 3: Launologischer Check-up	182
Kapitel 2	Schritte 4 und 5: Ziele setzen und richtig einschätzen	190
Kapitel 3	Schritt 6: Entscheiden Sie sich!	196
Kapitel 4	Schritte 7 bis 9: Zelebrieren Sie die Veränderung!	208
Kapitel 5	Schritt 10: Überprüfen Sie Ihre Fortschritte!	216
<i>Checkliste</i>	<i>Die zehn Schritte auf einen Blick</i>	219

T E I L 5

Die Mischung macht's – Bausteine der Heiterkeit

Kapitel 1	Es lebe die Heiterkeit!	222
<i>Helpdesk</i>	<i>8-Punkte-Programm für eine positive Grundhaltung</i>	229
Kapitel 2	Erkennen Sie Ihre Lebensmotive!	232

Kapitel 3	Erkennen Sie Ihr Glück!	242
Kapitel 4	Üben, üben, üben oder: Kein Fortschritt ohne Stillstand	250
<i>Helpdesk</i>	<i>Erkennen Sie Ihren inneren Schweinehund</i>	256

T E I L 6

Mit neuem Schwung durchs Leben

Kapitel 1	Launologie ist die Zukunft	264
Kapitel 2	Die launologische Revolution – wie sie gelingt und was sie uns bringt	270
Kapitel 3	Die sieben Tugenden der Launologie	282
<i>Checkliste</i>	<i>Die sieben Tugenden auf einen Blick</i>	289
Kapitel 4	Ganz zum Schluss: Der kleine Launologen-Knigge	290

A N H A N G

<i>Dank</i>	300
<i>Quellen, Adressen und Links</i>	301
<i>Weiterführende Literatur</i>	303