

# Inhalt

## 1. Der panische Zeitgeist

News-Fatigue .....	9
Ist es wirklich so schlimm? .....	17
Der panische Zeitgeist und die Folgen .....	23
The Sound of Music .....	33

## 2. Was ist Glück?

Chemie des Glücks .....	47
Charakter – Was man mitbringt .....	56
Was macht mich glücklich? .....	70

## 3. Glückstraining

Neugier, Freude, Ehrfurcht .....	81
Vertrauen und Freundlichkeit .....	87
Sinn fürs Schöne, Spiritualität und Essen .....	94
Humor .....	113
Last but not least .....	120

## **4. Glückscode**

Kann jeder glücklich sein? .....	129
Ein erstes Fazit .....	133
Eskapismus .....	136
Das Schubladen-Prinzip .....	140
Das Inschallah-Prinzip .....	145
Das Ich-Prinzip .....	149
Das Ruhig-Blut-Prinzip .....	154
Nachbemerkung .....	157