

# INHALT

Einleitung 11

Teil I:

Spaß, ganz im Ernst 31

1. Was ist eigentlich Spaß? 33
2. Warum wir uns manchmal innerlich  
ausgelaugt fühlen 51
3. Warum Spaß die Lösung ist 97

Teil II:

Wie man zur echten Freude findet 125

4. Bestimmen Sie Ihren Status quo 127
5. Finden Sie heraus, was Ihnen persönlich  
Freude bereitet 142
6. Schaffen Sie Raum 152
7. Leben Sie Ihre Leidenschaften 176
8. Ziehen Sie Spaß an sich 203
9. Rebellieren Sie 233
10. Bleiben Sie dran 251

Fazit: Die Macht der Freude 265

Dank 272

Quellenverzeichnis 277