

# INHALT

Ein perfekter Tag.....	11
------------------------	----

## Kapitel 1

Das Belohnungssystem.....	14
Warum haben wir ein Belohnungssystem? .....	17
Ein Interview mit Gott.....	19
Tequila Sunrise .....	21
Warum einfach, wenn es auch kompliziert geht?.....	22
7,2 Sekunden .....	24
Vorfreude ist die schönste Freude.....	26
Kaviarkanapee und Currywurst.....	29
Glück wird überbewertet – oder?.....	31
The show must go on .....	34
Angst – der Gegenspieler des Belohnungssystems .....	36
Theophrastus Bombastus.....	39
Legales Doping .....	42
Streicheleinheiten .....	45
Treue Mäuse .....	48
Das Herz sagt Ja.....	51
Wenn es mit dem Sex nicht klappt.....	55
Todsichere Tipps, um einen Partner zu finden .....	57
Erfüllte Träume.....	60
Mein Partner hat mich verlassen .....	62
Joey.....	65
Freiheit .....	67
Wir sind vom selben Stamm .....	69

Die Fünf-Finger-Regel.....	77
Zufriedenheit im Job.....	87
Schnellkurs in Entschleunigung.....	89
Burn-out auf Sparflamme.....	90
Schaffen Sie etwas Bleibendes! .....	94
Narzisstische Gratifikation.....	95
Lotterie als Beruf .....	96
Helferberufe.....	100
Wie glücklich machen irdische Güter? .....	103
Börsenkurse und Glücksgefühle .....	103
Kann man sich für Geld Glück kaufen? .....	103
Sparsame Nordlichter .....	105
Shopping.....	109
Jäger und Sammler .....	113
Ego-Altruismus.....	117
Wut im Bauch.....	121
Sonne im Herzen .....	126
Sport .....	131
Der Survival-Trick.....	131
Der Achterbahn-Trick .....	132
Der Stammesbrüder-Trick .....	134
Passivsport.....	135
Der Sportabzeichen-Trick.....	137
Wenig Arbeit, schöne Feste ... ..	138
Gänsehaut.....	140
Salsa für die Seele.....	144
Aufmerksamkeit ist die stabilste Währung .....	145
Die Kleine-Häppchen-Methode.....	147
Vom Diener zum Herrn .....	149
Lieber Häuptling als Indianer .....	152
Der Heureka-Effekt .....	155

Neugier .....	159
Prokrastination .....	161
Knöllchen-Herbert .....	163
Lachen macht glücklich.....	166
Hygge.....	168
Entrümpeln Sie Ihr Leben! .....	171
Der schwarze Gürtel im Aufräumen .....	173
Papierkram.....	175
Computer vereinfachen unser Leben .....	176

## **Kapitel 2**

Wie kann ich mein Belohnungssystem austricksen?.....	179
Wellness .....	181
Brot und Spiele.....	183
Der Kick an der Kasse .....	188
Sexsucht.....	190
Die Lust an der Angst.....	192
Virtuelle Katastrophen.....	195
Tagträumen .....	198
Der Glaube versetzt Berge.....	199
Gehirnwäsche.....	203
Vom Saulus zum Paulus .....	204
Mein Leben ist Verzicht.....	206
Glücklich durch Querdenken.....	208
Wenn die Seele leidet .....	217
Depression.....	219
Was kann man gegen Depressionen tun? .....	223
Stress in schnelllebigen Zeiten .....	226
Traumatisiert .....	228
Ich habe noch drei Monate zu leben.....	231

Brennende Chilischoten .....	237
Angst .....	240
Beschwipst mit Biowein .....	243
Endorphinmangel-Krankheiten .....	245
Die Paradiespille .....	268
Drähte im Kopf .....	272
Mit 54 fängt das Leben erst an .....	279
Siebzig ist das neue Sechzig .....	282
Du schaffst es! .....	284
Werden Sie Ihr eigener Mentaltrainer! .....	287
Der Glücksindex .....	289
Welcher Glückstyp sind Sie? .....	292
Uwe Überholspur .....	294
Gisela Genügsam .....	294
Trude Traumichnich .....	295
Antonia Ausgeglichen .....	297
Bruttosozialglück .....	299
Vierzehn Merksätze .....	300

## **Schluss**

## **Anhang**

Selbsttest: Bin ich ein Endorphinjunkie? .....	306
Selbsttest: Auswertung .....	313
Rezept für Glückskekse .....	315

## **Quellen**