

INHALT

Vorwort zur Neuauflage 12

Einführung 15

Teil 1: Was Glück ist 25

Kapitel 1: Das Geheimnis des Lächelns 27 .

Mienen aus der Steinzeit 28 Echtes und nützliches
Lächeln 31 Glück entspringt dem Körper 35
Das Eigenleben der guten Gefühle 37 Unser Körper
weiß mehr, als wir selbst wissen 39 Wissenschaftler
entdecken die Intuition 41 Bilder aus der Innenwelt 43
Macht Lächeln froh? 47

Kapitel 2: Die guten Gefühle als Kompass 49

Gefühle machen uns flexibel 51 Leben ohne Unglück
ist auch kein Glück 53 Eine Vorliebe für Tragik 54
Warum es das Glück nicht gratis gibt 56

Kapitel 3: Das Glückssystem 59

Glück ist nicht das Gegenteil von Unglück 59
Schaltungen für Lust und Schmerz 61 Rechts Unglück,
links Glück 63 Don Camillo und Peppone 66
Mit Croissants gegen den Stress 67 Ein Aus-Schalter
für Ärger und Wut 68 Dampf ablassen hilft nicht 70
Lob der Achtsamkeit 72 Über das sonnige Gemüt 74
Gibt es ein Glücksgen? 76 Gene sind kein Schicksal 78

Kapitel 4: Das formbare Gehirn 81

Unterwegs zu neuen Gefühlen 83 Die Welt entsteht
im Kopf 84 Das Training der Philosophen 87

Das Gehirn neu verdrahten 89 Die Nerven wachsen
sehen 92 Das Parkplatzproblem 93 Alles im
Fluss 95 Jungbrunnen im Kopf 97 Das Gehirn
ist ein Garten 98 Was Hänschen nicht lernt, lernt
Hans 100 Die Weisheit des Ostens 102 Der Wille
zum Glück 105

Teil 2: Die Leidenschaften 107

Kapitel 5: Ursprung im Tierreich 109

Die Evolution der Gefühle 111 Unsere drei
Gehirne 113 Das Orchester der Hormone 116
Mit den Leidenschaften leben 119

Kapitel 6: Begehren 122

Der Stoff, der uns antreibt 124 Staffellauf im Kopf 127
Lob der Vorfriede 128 Lust macht schlau 130
Der Drang nach mehr 132 Warum wir fremdgehen 134
Das Geheimnis des Casanova 137 Süchtig nach
Neuem 138 Kleine Geschenke erhalten die
Klugheit 141 Mit Glück und Verstand 142

Kapitel 7: Genuss 146

Die Boten der Euphorie 147 Die ganze Welt
umarmen 150 Schmecken, Ursprung der Genüsse 152
Vom Reiz einer Massage 155 Der Weg in die
Harmonie 156 Wenn der Schmerz nachlässt 158
Die Wippe der Wohlgefühle 160

Kapitel 8: Die Nachtseite der Lust 163

Ein Antrieb ohne Ziel 165 Das Las-Vegas-Prinzip 167
Lust, die Amok läuft 168 Wie wir uns verführen
lassen 170 Wer wird süchtig? 172 Gefangen im
Teufelskreis 174

Kapitel 9: Liebe 178

Die Elixiere der Liebe 179 Frauenhirne, Männerhirne 184 Wie der Sex in den Kopf kommt 187
Die Spielarten der Liebe 190 Zum Höhepunkt 192
Make love, not war 194 Ist Liebe eine Sucht? 196
Das Glück der Mutterschaft 198 Machen Kinder glücklich? 201

Kapitel 10: Freundschaft 204

Wer Freunde hat, lebt länger 205 Die Angst, verlassen zu werden 208 Der Schmerz der Zurückweisung 212
Glück durch Geborgenheit 213 Geben und nehmen 216
Das Bauchgefühl der Sympathie 219

Kapitel 11: Gebrauchsanweisung für die Leidenschaften 221

I can't get no satisfaction / Trägheit macht traurig 222
No sports, just whisky and cigars 224 Ich will alles, und zwar sofort ... 226 Variatio delectat – Abwechslung erfreut 228
Schönheit liegt im Auge des Betrachters 230
Der Starke ist am mächtigsten allein 233 Besser allein als in schlechter Gesellschaft 234 Wer zweimal mit derselben pennt / Eine Frau ohne Mann ist wie ein Fisch ohne Fahrrad 236

Teil 3: Die Strategien aus dem Bewusstsein 239

Kapitel 12: Sieg über die Schatten 241

Ein gefährliches Energiesparprogramm 241 Gelernte Hilflosigkeit 243 Die Anatomie des Unglücksseins 245 Wie das Elend zum Selbstläufer wird 246
Schlechte Laune tötet graue Zellen 249 Pillen gegen das Unglück 251 Wege aus der Melancholie 253
Das Gehirn flottmachen 255 Dem Trübsinn davon-

laufen 256 Die Robinson-Crusoe-Therapie 258

Sich selbst die Augen öffnen 260

Kapitel 13: Die Macht der Perspektive 263

Falle eins: Die Selbsttäuschung 265 Falle zwei: Schlechtes

Timing 268 Falle drei: Falsche Erwartungen 270

Falle vier: Die Seitenblicke 272 Falle fünf: Der Neid 274

Der Ausweg: Kenne dich selbst 276 Tagebücher des Glücks 278

Kapitel 14: Momente der Verzückung 280

Auf dem Wasser wandeln 281 Das Glück in der Gegenwart 283 Lust an der Wahrnehmung 285 Wenn die

Zeit stehenbleibt 287 Zu leicht ist so schlimm wie zu

schwer 289 Das Geheimnis des Flow 292 Der Zustand der Versenkung 295 Die Verschmelzung mit dem

Kosmos 299

Teil 4: Eine glückliche Gesellschaft 301

Kapitel 15: Das magische Dreieck 303

Die Politik in der Sackgasse 304 Ein gelobtes Land, wo der Pfeffer wächst 307 Körper, Sensoren des Glücks 308

Das Paradox von Geld und Glück 309 Apulien in

Amerika 311 Der Schutzschild der Solidarität 313

Engagement aus Eigennutz 315 Bürgersinn beruht auf

Vertrauen 316 Ein Leben in Zeitlupe 317 Krank durch

Nichtstun 319 Vom Segen der Selbstbestimmung 320

Demokratie macht glücklich 323 Das magische Dreieck des Wohlbefindens 327

Kapitel 16: Weniger ist Glück 330

Glück ist ansteckend 332 Geteilte Freude ist viel-

fache Freude 335 Kann man Glück kaufen? 338

Das Vermächtnis des Kalifen 340 Geld hebt die
Stimmung – der Ärmsten 342 Das Wunder von
Costa Rica 344 Mehr bringt immer weniger 346
Das überschätzte Rendezvous 348 Bestenfalls eine
schwarze Null 350 Geld macht unsozial, Konsum
traurig 352 Der weise Hans 355

Epilog: Sieben Milliarden Wege zum Glück 359

Danksagung 363

Anmerkungen 365

Literaturverzeichnis 386

Register 410