

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Kapitel 1: Eine Einführung in das Glück</b> . . . . .	<b>13</b>
1.1 Eine ganz kurze Geschichte des Glücks	16
1.2 Der Glücksbegriff	18
1.3 Exkurs 1: Hygge – die Dänische DNA des Glücks	26
1.4 Exkurs 2: Ikigai – der japanische Weg zum Sinn und Glück	28
<b>Kapitel 2: Der Mensch und das Glück</b> . . . . .	<b>31</b>
2.1 Glück im Spiegel der Philosophie	32
2.2 Psychologie und Glück – Eine Entdeckungsreise	40
2.3 Zen in der Kunst des Glücks	78
2.4 Drei Schlüssel für Glück	85
2.5 Praxis-Fälle im Business Coaching	89
<b>Kapitel 3: Glücksökonomie – oder: Wie das Glück in der Wirtschaft eine Rolle spielt</b> . . . . .	<b>99</b>
3.1 Bhutan und das Bruttonationalglück – oder: Wo lebt es sich am glücklichsten?	99
3.2 »Happiness sells« – oder: Ist Glück käuflich?	113
3.3 »Happiness at Work« – oder: Wann macht Arbeit glücklich?	138
<b>Kapitel 4: Meditationen und andere Übungen – »Happiness practice«</b> . . . . .	<b>161</b>
4.1 Der Atem	161
4.2 Anleitung Zazen	162
4.3 Übungen zur Achtsamkeit	164
4.4 Übungen zur Dankbarkeit	169
4.5 Übungen zu (Selbst-)Mitgefühl und Selbstfürsorge	171
4.6 Übung zur Neuroplastizität	178
4.7 Weiterführende Übung und Meditation	183

<b>Abschlussanleitung für Ihren Weg</b>	<b>185</b>
<b>Dank</b>	<b>187</b>
<b>Quellen und Literaturverzeichnis</b>	<b>189</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>197</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>203</b>