

GLÜCK

kommt selten allein ...

Dr. med. ECKART von HIRSCHHAUSEN



Rowohlt

17.02

Inhalt

PACKUNGSBEILAGE

Vorwort für Optimisten und Neugierige	10
Vorwort für Pessimisten und Kritiker	11
Gebrauchsanweisung: Glück kommt selten allein	13
✗ BASTELBOGEN: Glückskompass	18
Fachinformation: Kann man Glück wissenschaftlich untersuchen? Manfred Spitzer antwortet	23
Nebenwirkungen: Glück schützt vor Herzinfarkt und Depression	29
Zehn Warnsignale drohender Zufriedenheit	37

KAPITEL 0: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT MISSVERSTÄNDNISSEN

✗ BASTELBOGEN: Anleitung zum sicheren Erfolg	38
Sieben Dinge über das Glück, die Sie nie wissen wollten, aber eigentlich schon wissen	41
Das große Aber beim Aberglauben	47
✗ BASTELBOGEN: Sternbilder	50
Das hat er von dir	53
✗ BASTELBOGEN: Lebenslotto	57
Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an	61
Sei kein Frosch	67
Shit happens: Mal bist du die Taube, mal das Denkmal	73
✗ BASTELBOGEN: Hedonimeter	80
Anatomie des Jammerlappens	83



Schlechte-Laune-Kurzcheck	87
Gibt es ein glückliches Leben im Faulen?	89

KAPITEL 1: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT ANDEREN

Fotounrealismus	95
Partnerwahl im Restaurant	99
Politische Einstellung zwischen Glück und Gluck	103
Wer geht zuerst: Henne oder Hahn?	107
Glück in anderen Sprachen	112
Kinder, Kinder	115
Rote Kringel und Bekanntenkreise	121
Wie versponnen ist Ihr Glücksnetz?	124
Glück in der Liebe	129
Tauschen	134

KAPITEL 2: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT DEM ZUFALL

Die Glücksgöttin mit der verunglückten Frisur	139
Lerne Waldhorn	145
Entscheidungshilfe	147
Volkskrankheit Zuvielitis	149
Glückskekse Rezept	152
Wer schön ist, muss leiden	161
Frag nach Sonnenschein!	167
Weinbergschnecke	174
GLYKS mit Gimmick	175

KAPITEL 3: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT DEM GENUSS

Zu wenig Glück im Blut?	179
Thank you for the Music!	185
Geh doch	189
Glück ist, wenn der Schmerz nachlässt	193
Das Glücksrezept	199
Lauf um dein Leben	201
<hr/>	
☒ BASTELBOGEN: <i>Die dunkle Seite</i>	207
Let's Dance	209
Das Leben ist eine Suchmaschine	215
Kommt Glück mit dem Kommen?	221
Kleines Glück ganz groß	227
<hr/>	
☒ BASTELBOGEN: <i>Glückstagebuch</i>	233
Lass das «Rauslassen»	237
Immer der Nase nach	241
Schokosong	244

KAPITEL 4: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT DEM TUN

Alles im Fluss	249
Flow-Erlebnisse und Flow-Bremsen	250
Heiteres Berufungsrate	255
Der Gänsehauteffekt	261
Hergeben ist schwieriger als nehmen	269
Zeit ist Geld? Aber Geld keine Zeit	277
Bill, Boris und Bronze	287
<hr/>	
☒ BASTELBOGEN: <i>Mach Geld glücklich!</i>	291
Für immer 17?	293
Thermos	300



KAPITEL 5: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT DEM LASSEN

Mach dich nicht fertig!	305
Massive Glücksmomente	313
Glücksbestellungen im Universum	317
Es ist noch ein Speicherplatz in der Hölle Freitag	321
Alter Verwalter	327
Zukunft jetzt!	333
Stille halten	339
Nicht müde werden	347
Das glaubst du doch selbst nicht	349
La Mer	353

ZUGABEN

Die Pinguin-Geschichte	355
<hr/>	
✗ BASTELBOGEN: <i>Hampelpinguin</i>	359
Gerupfte Worte	362
Nachgedanken	365
Schönen Dank auch	373
Total subjektive Auswahl an Büchern	
über subjektives Wohlbefinden	376
Orte des Glücks	379
Happy End?	381
Erratum	383