

**Stefan Klein Die Glücksformel**  
oder Wie die guten Gefühle entstehen *Rowohlt*

# Inhalt

Einführung 11

## Teil 1: Was Glück ist

### **Kapitel 1: Das Geheimnis des Lächelns 21**

Mienen aus der Steinzeit 22 Echtes und nützliches Lächeln 25  
Glück entspringt dem Körper 28 Das Eigenleben der guten Gefühle 30  
Unser Körper weiß mehr als wir selbst 31 Wissenschaftler entdecken die Intuition 33  
Bilder aus der Innenwelt 35 Macht Lächeln froh? 37

### **Kapitel 2: Die guten Gefühle als Kompass 41**

Gefühle machen uns flexibel 43 Leben ohne Unglück ist auch kein Glück 44  
Eine Vorliebe für Tragik 45 Warum es das Glück nicht gratis gibt 47

### **Kapitel 3: Das Glückssystem 50**

Glück ist nicht das Gegenteil von Unglück 50 Schaltungen für Lust und Schmerz 52  
Rechts Unglück, links Glück 54 Don Camillo und Peppone 56 Mit Croissants gegen den Stress 57  
Ein Aus-Schalter für Ärger und Wut 58 Dampf ablassen hilft nicht 60  
Über das sonnige Gemüt 61 Gibt es ein Glücksgen? 63 Gene sind kein Schicksal 65

### **Kapitel 4: Das formbare Gehirn 67**

Unterwegs zu neuen Gefühlen 69 Die Welt entsteht im Kopf 70  
Das Training der Philosophen 72 Das Gehirn neu verdrahten 73  
Die Nerven wachsen sehen 77 Das Parkplatzproblem 78  
Alles im Fluss 79 Jungbrunnen im Kopf 80 Das Gehirn ist ein Garten 82  
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans 83 Die Weisheit des Ostens 85  
Der Wille zum Glück 87

## Teil 2: Die Leidenschaften

### **Kapitel 5: Ursprung im Tierreich 91**

Die Evolution der Gefühle 93 Unsere drei Gehirne 94 Das Orchester der Hormone 97 Mit den Leidenschaften leben 99

### **Kapitel 6: Begehren 102**

Der Stoff, der uns antreibt 104 Staffellauf im Kopf 106 Lob der Vorfreude 107 Lust macht schlau 109 Der Drang nach mehr 111 Warum wir fremdgehen 112 Das Geheimnis des Casanova 114 Süchtig nach Neuem 116 Kleine Geschenke erhalten die Klugheit 118 Mit Glück und Verstand 119

### **Kapitel 7: Genuss 122**

Die Boten der Euphorie 123 Die ganze Welt umarmen 125 Schmecken, Ursprung der Genüsse 127 Vom Reiz einer Massage 130 Der Weg in die Harmonie 130 Wenn der Schmerz nachlässt 132 Die Wippe der Wohlgefühle 134

### **Kapitel 8: Die Nachtseite der Lust 137**

Ein Antrieb ohne Ziel 138 Das Las-Vegas-Prinzip 140 Lust, die Amok läuft 141 Wie wir uns verführen lassen 143 Wer wird süchtig? 144 Gefangen im Teufelskreis 146

### **Kapitel 9: Liebe 150**

Die Elixiere der Liebe 151 Frauenhirne, Männerhirne 154 Wie der Sex in den Kopf kommt 156 Die Spielarten der Liebe 159 Zum Höhepunkt 161 Make love, not war 163 Ist Liebe eine Sucht? 164 Das Glück der Mutterschaft 166 Machen Kinder glücklich? 168

### **Kapitel 10: Freundschaft 171**

Wer Freunde hat, lebt länger 172 Die Angst, verlassen zu werden 175 Glück durch Geborgenheit 177 Geben und nehmen 179 Das Bauchgefühl der Sympathie 182

### **Kapitel 11: Gebrauchsanweisung für die Leidenschaften 184**

I can't get no satisfaction/Trägheit macht traurig 185 No sports, just whisky and cigars 187 Ich will alles 189 Variatio delectat - Abwechslung erfreut 190 Schönheit liegt im Auge des Betrachters 192 Der Starke ist am mächtigsten allein 194 Besser allein als in schlechter Gesellschaft 195 Wer zweimal mit derselben pennt/ Eine Frau ohne Mann ist wie ein Fisch ohne Fahrrad 197

## Teil 3: Die Strategien aus dem Bewusstsein

### **Kapitel 12: Sieg über die Schatten 203**

Ein gefährliches Energiesparprogramm 203 Gelernte Hilflosigkeit 205 Die Anatomie des Unglücklichseins 206 Wie das Elend zum Selbstläufer wird 207 Schlechte Laune tötet graue Zellen 210 Pillen gegen das Unglück 211 Wege aus der Melancholie 213 Das Gehirn flottmachen 214 Dem Trübsinn davonlaufen 215 Die Robinson-Crusoe-Therapie 217 Sich selbst die Augen öffnen 219

### **Kapitel 13: Die Macht der Perspektive 221**

Falle eins: Die Selbsttäuschung 223 Falle zwei: Schlechtes Timing 225 Falle drei: Falsche Erwartungen 227 Falle vier: Die Seitenblicke 228 Falle fünf: Der Neid 230 Falle sechs: Das Rattenrennen 232 Der Ausweg: Kenne dich selbst 235 Tagebücher des Glücks 237

### **Kapitel 14: Momente der Verzückung 239**

Auf dem Wasser wandeln 240 Lust an der Wahrnehmung 242 Wenn die Zeit stehen bleibt 244 Zu leicht ist so schlimm wie zu schwer 245 Das Geheimnis des Flow 247 Der Zustand der Versenkung 250 Die Erforschung der Mystik 251 Die Verschmelzung mit dem Kosmos 253 Begegnung mit Gott? 254

## **Teil 4: Eine glückliche Gesellschaft**

### **Kapitel 15: Das magische Dreieck 259**

Die Politik in der Sackgasse 260 Ein gelobtes Land, wo der Pfeffer wächst 262 Körper, Sensoren des Glücks 263 Das Paradox von Geld und Glück 264 Apulien in Amerika 266 Der Schutzschild der Solidarität 267 Engagement aus Eigennutz 269 Bürgersinn beruht auf Vertrauen 270 Ein Leben in Zeitlupe 271 Krank durch Nichtstun 273 Vom Segen der Selbstbestimmung 274 Demokratie macht glücklich 276 Das magische Dreieck des Wohlbefindens 278

### **Epilog: Sechs Milliarden Wege zum Glück 281**

Danksagung **284**

Anmerkungen **286**

Literaturverzeichnis **298**

Register **313**