

Ernst Fritz-Schubert

Dem Glück auf die Sprünge helfen

Das Geheimnis der Lebensfreude

KREUZ

Inhalt

Vorwort	7
Das Tor zum Glück finden	11
Der individuelle Weg zum Glück	11
Talente wirklich nutzen	20
Zu sich selbst kommen	24
Auf Kurs bleiben	28
Stärken suchen	31
Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben	41
Mit dem richtigen Schlüssel das Tor aufschließen	51
Gute Entscheidungen treffen	51
Nutzen zu maximieren, ist nicht immer nützlich	53
Die innere Weisheit finden	57
Die Kraft der Harmonie nutzen	64
Gelassenheit ist die Tugend der Könige	66
Auf die Belohnung warten können	68
Den Blick hinter die Kulissen werfen	72
Die Entdeckung des Flourishing	75
Das Tor weit öffnen	83
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.	83
Wichtiges und Dringliches müssen keine Gegensätze sein	87

Alles beginnt mit einem ersten Schritt	93
Was wollen wir wirklich?	99
Handeln nach dem Lustprinzip	102
Die innere Balance finden	106
Sinnvolles Handeln macht glücklich	113
Das Glück verstehen	121
Die Welt um uns herum verstehen	121
Das Wertesystem der Arbeitswelt verstehen	122
Menschen verstehen	123
Gute Beziehungen pflegen	125
Erfordernisse und Herausforderungen annehmen	129
Das Glück fließen lassen	132
Das Meer der Zufriedenheit in uns entdecken	143
Übungsteil	151
Literatur	177