

Christophe André

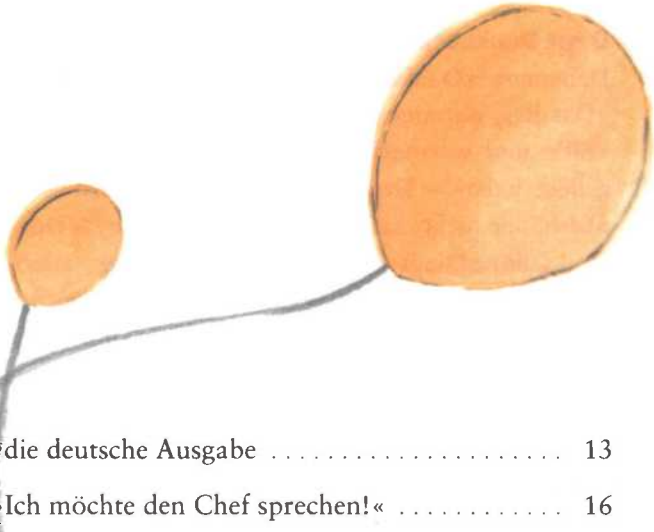
Und vergiss nicht, glücklich zu sein

Aus dem Französischen übersetzt von
Martin Klaus und Manuela Lenzen



Campus Verlag
Frankfurt/New York

Inhalt



| | |
|---|----|
| Vorwort für die deutsche Ausgabe | 13 |
| Einleitung: »Ich möchte den Chef sprechen!« | 16 |
| A wie atmen! | 27 |
| ABC – Aberglaube – Abgründe – Abhandlungen über das Glück – Abhängigkeit – Abstand – Abstinenz – Achtsamkeitsmeditation – Akrasie – Akzeptieren – Alles ist gut – Alltag – Alter Herr – Altruismus – Anderen Glück wünschen – Anfängergeist – Angst – Ängstlich und glücklich – Anklagen – Ansteckung – Antidepressiva – Antivorbilder – Arbeit und Glück – Arkadien – Asien – Ataraxie – Atmung, Liebe und Wohlwollen – Aufhören zu denken – Aufmerksamkeit – Ausgang – Ausprobieren – Ausruhen vor dem Schlaf – Auswahl | |
| B wie beim Wort nehmen | 49 |
| Bach und Mozart – Bedauern – Begegnungen – Beleidigung durch Glück – Beim Wort genommen werden – Berechtigt – Besinnung – »Beweg deinen Hintern!« – Bewundern – Bewundernswerter Autor? – Bewusstsein – Bildschirme | |
| C wie Chancen | 60 |
| Chancen auf Glück – Cioran – Coué | |

D wie Dankbarkeit 63

Dänemark – Dankbarkeit – Danksagungen des Marc Aurel –
»Das hast du mir noch nie gesagt« – Demokratie – Demo-
kratie und warme Dusche – »Denk daran, dass ich dich
geliebt habe« – Depression – Der merkwürdige Herr, der
überhaupt nichts tat – Diktatur des Glücks – Download –
Drei schöne Dinge – Dringend oder wichtig?

E wie Ehrfurcht 75

Easterlin-Paradox – Effizienz und Glück – Egoismus – Ego-
ismus, ist er unvermeidlich? – Ehegatte – Eheleben – Ehr-
furcht – Einkaufswagen oder das wahre Leben – Einsam-
keit – Elektrizität – Ekstase – E-Mail eines
Freundes – Emotionales Gleichgewicht – Emotionen – Emo-
tionen, negative – Emotionen, positive – Empathie – End-
lichkeit – Enthusiasmus – Entzücken – Epikur – Epiktet –
Erfolg – Erinnerungen und Vergangenheit – Erleichterung –
Ermüdung – Ernsthafte Dinge – Erster Kuss – Erwachen –
Eudämonie – Euphorie – Ewige Wiederkehr – Ewigkeit –
Existenzielle Ängste

F wie Freude 96

Fallende Blüten – Falsche Propheten – Familie – Fehler der
anderen – Fensterläden – Fernsehen – Fisch – Flexibilität –
Flow – Flut von Negativismus – Fontenelle – Forever
young – Fragilität – Frankreich – Freiheit – Freud – Freude –
Freunde – Freundlichkeit – Friedhof – Früher – Frühling –
Fortschritte machen – Fülle des Glücks – Fußgänger

G wie genießen 111

Gärtner – Ganz einfach gut – Gebet – Geduld – Gegenwart –
Gegenwärtiger Augenblick – Geheimnisse des Glücks –
Gehirn – Gelassenheit – Geld – Genesen – Genießen – Genuss-
Menü – Gerede – Gesundheit – Gewaltlosigkeit – Gewissheiten
Positiver Antipsychologie – Glaube – Glück auf dem Rast-
platz – Glück der anderen – Glücklichsein beschließen – Glück

messen – Glücksrezepte – Glück und Vergnügen – Glück und Verlangen – Glück vergessen – Gräser und Wälder – Grenzen der Positiven Psychologie – Großzügige Schwester – Großzügigkeit – Grübeleien – Gute Laune – Gute Taten

H wie heute 133

»Halt dich gerade!« – Harmonie – Hedonistische Gewöhnung – Hedonismus – Hedonistisches Gleichgewicht – Herbst – Herbstwind – Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! – Heute – Hochbegabt für Glück – Hoffnung – Horror und Glück – Humor – Hunde und Katzen

I wie Illusionen 142

Ich – Illusion – Impfstoff – Induktion von Emotionen – Infragestellen – In fünf Jahren sterben – Intelligenz

J wie Jubel 148

Ja, aber: nie wieder! – Jahreszeiten – Der Ja-Sager – Jeremia – Jubel

K wie Karma 152

K – Kann Glück unglücklich machen? – Express-Karma – Cassandra – Kausalitäten – Kinder – Klagen – Koan – Koan über das Böse – Kohärenz – Kontrolle – Körper – Krankheit – Kreativität: die Maus, die Eule und der Käse – Krill – Krise – Kritik des Glücks

L wie Leben 162

Lachen – Lächeln – Langeweile – Langlebigkeit – Langsamkeit – Langweilige Leute – »Lass die Sonne herein!« – Leben – Lehre – Leichtigkeit – Leiden – Lernen – Letzte Male – Liebe – Loslassen – Lotto – Lüge

M wie Mantra 174

Mama – Mandela – Mantra – Marc Aurel – Marone – Martin Luther King – Materialismus in der Psychologie – Mathe-

matische Formeln für das Glück – Meckern oder nicht meckern – Medaillen – Meister des Glücks – Melancholie – Mentale Bilder und Geschwindigkeit – Midlife-Crisis – Milde – »Mist, Mist, Mist!« – Mitleid – Modernität – Montesquieu – Moral – Moskau – Morgen

N wie Natur 192

Nachgeben – Nachsicht – Nachteile des Glücklichen – Nachts im Freien – Nahrung – Natur – Neid – Neugier – Neuroplastizität – Nicht urteilen – Nirwana – Nostalgie – Not – Nützlich

O wie Offenheit 202

Offenheit des Geistes – Ohne Glück ... – Ohnmächtig, aber da – Ökologie und Psychologie – Optimismus – Oxymoron des Glücks

P wie perfekter Augenblick 207

Panne – »Papa, wenn du stirbst ...« – Partys – Perfekter Augenblick – Perfektion des Glücks – Perplexität – Petersilie, gegenseitige Hilfe und Nasenpopel – Pflichten des Glücks – Pipi – Plattitüden – Polizei – Politisch und psychologisch – Positiv denken – Positive Klarstellung – Positive Lenkung – Positive Psychologie – Positives bei anderen sehen – Prävention – Prinz de Ligne – Probleme – Psychoanalytiker – Psychodiversität – Psycho-Neuro-Immunologie

Q wie Quellen des Glücks 223

Qualen in der Freude – Quellen des Glücks – Quietismus

R wie Recht auf Unglück 225

Rächer mit der Maske – Recht auf Glück – Recht auf Unglück – Reichtum beruhigt – Religion – Revolutionen – Rückfälle – Rue des Champs-Pierreux – Rührung

S wie Sonne 230

Sandwich – Schaben, Kirschen und negative Tendenz – Schadenfreude – Schal – Scharfsinn – Schaufenster für Emotionen: das Gesicht – Schaufenster – Schenken – Schicksalsschlag – Schizophrenie und Liebe – Schlechte Laune – Schlechtes sagen, ohne es zu tun – Schlecht gelaunter Affe – Schmerz – Schnurrbart – Schön – Schuld – Schuldig, weil man glücklich ist – Schwach oder verletzlich? – Schwan – Seil und Kette – Selbstheilung – Selbstkontrolle – Selbstmord – Selbstwertgefühl – Selektives Gedächtnis – Seufzen oder nicht mehr seufzen – Sex und Glück: »Oh ja!« – Sex und Glück: »Naja ...« – Sinn des Lebens – Sklave seiner selbst – Snobismus – Snoopy – Sokrates – Sorgen – Sorge um das Glück – Soziale Bindungen – Später – Spinoza – Stärken und Schwächen – Steiler Hang und Freundschaft – Stille – Stimmungsabhängigkeit – Stolz – Stopp! – Strecken

T wie Traurigkeit 263

Tetrapharmakos (»Vierfache Medizin«) – Therapie – Tiere – Tod – Todeslager – »Total happiness!« – Tragisch – Training für den Geist – Trauer des Caligula – Trauer und Trost – Träumen – Traurigkeit – Trost – Trotzdem – »Tu dein Bestes« – Tugenden

U wie Unglück 275

Überall – Überfluss – Üble Nachrede – Umherschweifen des Geistes – Unangenehmer Miesepeter – Ungewissheit (vor angenehmen Ereignissen) – Ungewissheit (nach angenehmen Ereignissen) – Ungewissheit und Angst – Unglück – Unhöflich – Untugend – Utopie

V wie Verzeihung 284

Veränderung: die Möglichkeit – Veränderung: die Schritte – Vergangenheit – Die Vergangenheit schönen – Vergleiche – Vergnügen – Verrückte – Verzeihung – Verzichten – Ver-

zweiflung – Vier Lebensregeln – Vorbilder und Antivorbilder – Vorher und nachher – Vorsätze – Vorschreiben oder verbieten – Vorurteile und Geländewagen – Vorurteile (Rückfall)

W wie Wohlwollen 295

Waffenstillstand (Armistice) – Wahrheit – Walden – Walhalla – Wall Street – Wann bin ich wirklich ich selbst? – »Was hast du heute für andere getan?« – Weisheit – Weltuntergang – Werbung – Wert – Wetter – Widerstandsfähigkeit – Widmung – Wiederfinden – Winter – Wintersonnenwende – Wissenschaft – Wohlbefinden – Wohlwollen – Wölfe – Wolken – Worry – Worte, Worte – Wünsche

X wie anonym 309

X – X in Aktion – Xenismus – Xerophil

Y wie Yin und Yang 312

Yacht – Yin und Yang – Yippie!

Z wie Zen 314

Zahnfee – Zahnschmerz – Zappen – Zebras – Zeit haben – Zeitweise glücklich – Zen – Zerstreuungen und Streuungen – Zucchini-Gratin – Zukunft – Zufrieden – Zum Atmen gezwungen – Zu spät – Zu viel Glück? – Zum Schluss

Schluss: In der Stunde meines Todes 323

Anmerkungen 326