

MAIKE VAN DEN BOOM

**Acht
Stunden
mehr
Glück**

**Warum Menschen in Skandinavien
glücklicher arbeiten und was wir
von ihnen lernen können**

 | **KRÜGER**

Inhalt

Einleitung	11
Erfolg ist Leben	24
Glück ist eine Lebensentscheidung	30
Wer nicht lebt, kann auch nicht arbeiten	37
Allzeit bereit!	41
Weniger arbeiten, mehr schaffen	46
Beziehungen sind das ganze Leben	49
Wie können wir dir helfen?	57
Echtes Verständnis steht nicht auf Papier	69
Gerecht geteilt ist voll gewonnen	74
Jede zweite Woche	78
Fifty ist fifty!	87
Kinder als Weiterbildungsmaßnahme	96
Die Sache mit der Kinderfreundlichkeit	99
Vertrauen ist die Basis für alles	104
Wahrheit steht am Anfang von Vertrauen	114
Liebe! (= Imperativ)	117

Wir schaffen das!	121
Vertrauen mixt man im Verhältnis 90/10	130
Sei frech und wild und wunderbar!	138
Großartige Kompositionen	150
Skandinavier haben hohe Decken	154
Freiheit. Ein Wort. Ein Versprechen.	161
Die Neugierde der furchtlosen Eroberer	172
Wer nicht fragt, bleibt dumm	173
Regeln brechen	187
Schluss mit egal!	192
Babbel, babbel, babbel!	206
Dauerzustand Veränderung	219
Wider der Struktur!	224
Für alles zu haben, vor wenig Angst	233
Neu? Geil!	245
Länder ohne Schuldige	254
Fehler sind eine Beziehungstat	262
Wo entschieden wird, da passieren Fehler	264
Wer aus der Box springt, sollte sicher landen	269
Fehlbare Menschen	278
Zusammen geht schlecht alleine	282
Alle oder nichts	285
Konkurrenzlos glücklich	301
Verpflichtung zum Glück	308
Zusammen Zähne putzen und Kaffee trinken	311
Im Hintergrund ist auch noch Platz	324
Einfach nur nett	329
Sag nicht nein, wenn du auch ja sagen kannst	335
Das Wort Teilen ist unsagbar wichtig	340

Respekt liebt Gleichheit	348
Die Kraft der Nähe	358
Schlechtes Wetter ist 'ne schlechte Ausrede	370
Womit füllen Sie Ihre Zeit?	371
Mach das Beste aus dem Wetter	373
Gesund und glücklich	378
Gesundheit braucht Ihre Zeit	381
Kein Bestseller ist einen Stützstrumpf wert	386
Schlusswort	390
Danksagung	391
Anmerkungen	397