

Inhalt

| | | |
|--|---|------------|
| | Glück ist machbar! | 9 |
|  | Die Kämpferin: Suzette, 86 Suzettes Glücksrezepte | 15 27 |
|  | Der Weltoffene: Paul, 91 Pauls Glücksrezepte | 29 43 |
|  | Das Liebespaar: Gene, 84, und Pe, 84 Genes und Pes Glücksrezepte | 45 55 |
|  | Die Positive: Heidy, 90 Heidys Glücksrezepte | 57 72 |
|  | Der Disziplinierte: Bruno, 80 Brunos Glücksrezepte | 75 89 |
|  | Die Leidenschaftliche: Jrmys, 85 Jrmys Glücksrezepte | 91 104 |
|  | Die Starke: Margrith, 85 Margriths Glücksrezepte | 107 121 |



Der Naturverbundene: Max K., 85

123

Max K.s Glücksrezepte

133



Die Positive: Elisabeth, »Bethli«, 89

135

»Bethlis« Glücksrezepte

144



Die Lebenskünstlerin: Margot, 100

147

Margots Glücksrezepte

157



Die Aufgeschlossene: Ruth, 91

159

Ruths Glücksrezepte

163

Mehr Mut zum Glücklichein!

165

Meine zehn Glückserkenntnisse

167

Dank

171