



Loretta Graziano
Breuning

Die
CHEMIE
des Glücks

Wie wir unsere Hormone
beeinflussen und das
Gehirn dauerhaft auf
Glücklichsein einstellen

mvgverlag 

© des Titels »Die Chemie des Glücks« von Loretta Graziano Breuning (ISBN Print 978-3-86882-961-7)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

Einführung	7
1 Ihr inneres Säugetier	11
2 Lernen Sie Ihre Glückshormone kennen	37
3 Warum Ihr Gehirn das Gefühl des Unglücklichseins erzeugt	69
4 Der Teufelskreis des Glücks	103
5 Wie Ihr Gehirn sich selbst vernetzt	137
6 Neue Gewohnheiten für jedes Glückshormon	167
7 Ihr Aktionsplan	197
8 Hindernisse auf dem Weg zum Glück überwinden ..	207
9 Auf Werkzeuge vertrauen, die Ihnen immer zur Verfügung stehen	231
In Kontakt bleiben	249
Empfohlene Literatur	251
Register	265
Über die Autorin	271