



Werner Tiki Küstenmacher, geboren 1953, ist evangelischer Pfarrer und Journalist. Seit 1990 begeistert er sein Publikum als Autor, Cartoonist, Kolumnist und Redner. Er hat mehr als 50 Bücher veröffentlicht und stürmte mit »Simplify your life« im Handstreich die Bestsellerlisten.

Werner Tiki
Küstenmacher



*Der Weg zum Glück führt
durchs Gehirn*

KNAUR*

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe September 2016

© 2016 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

© 2014 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main/New York

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Gettyimages/li jingwang

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-78813-4

2 4 5 3 1

Vorwort

Willkommen zum Glück!	9
Was haben Sie eigentlich im Kopf?	11
<i>Limbis Einzelteile</i>	18
<i>Erleben Sie Limbis Schnelligkeit</i>	23
Limbis Chemiebaukasten: DEO = Emotionen	33
Wegweiser	39



1. Limbi und die Sachen

Jemand müsste hier mal aufräumen	45
<i>Der dreifache Code</i>	46
<i>Auch Schildkröten erreichen ihr Ziel</i>	52
Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen ...	56
★ Limbi aktiv	64
Tabula rasa: Eine Chance!	66
<i>Gutes aus Müll?</i>	71
Antonius hilft!	75



2. Limbi und die Zeit

Limbi-Momente sind Leben	81
<i>Tiki und Limbi von Haus zu Haus</i>	85
Von Frühaufstehern und Nachtteulen	86
Fünfe gerade sein lassen	88
<i>Das Gehirn im Leerlauf</i>	88
Entscheider über die Zeit	91
Arbeit abgeben – mit gutem Gewissen	95
Volle Konzentration – jetzt!	98
★ Limbi aktiv	108
Schwungvoll durchstarten	110
Der Wunsch nach mehr Zeit	118
Mit Gelassenheit am Steuer	120



3. Limbi und das Geld

Aber bitte mit Sahne!	127
Kaufen oder nicht kaufen, das ist hier die Frage	129
Sich reich träumen, geht das?	134
★ Limbi aktiv	136
Der Trick mit dem Anker	138
Die Magie der Zahlen	145
Glücksbremse Geld	153
<i>Die finanzielle Glücksgrenze</i>	153



4. Limbi und der Körper

Der Geist ist willig	159
Lecker und genießbar?	162
Mit Leichtigkeit abnehmen	164
Gähnen! – Erholsam schlummern	179
Bewegt durchs Leben	185
<i>Fitness ohne Studio</i>	192
Schmerz lass nach!	193
<i>Limbi und der Placebo-Effekt</i>	196
Immer der Nase nach	199
★ Limbi aktiv	204
<i>Fast vergessene Düfte</i>	206
Ein Gläschen in Ehren	207
Haben Sie Feuer?	213



5. Limbi und die anderen

Immer in Verbindung	227
Mit Gefühl, bitte!	231
Ohne Worte – Körpersprache	233
★ Limbi aktiv	234
Gefährliche Begegnungen	236

Die Helden der Evolution: Teenager	241
Lernen – fürs Leben gern	246
<i>Limbifreundlich Zahlen lernen</i>	254
Gekonnt delegieren	259
In fremder Umgebung	262
<i>Unfallvermeidung mit Neocortex und Limbi</i>	266
Im Meeting glänzen	269
Reden voller Begeisterung	272



6. Limbi und die Liebe

Liebe ist Kopfsache	281
Das Dreieck der Liebe	285
Abschied von Wolke sieben	295
★ Limbi aktiv	298
Zoff mit Happy End	300
<i>Limbi und das Stresshormon</i>	306
Game over: Wenn die Liebe endet	308
<i>Limbis Abschied in fünf Schritten</i>	311



7. Limbi und das Glück

Gemeinsam glücklich	317
<i>Wechseln Sie nicht den Job, sondern finden</i> <i>Sie Ihre Berufung</i>	320
Im Reich der Erinnerung	321
<i>Uralte Gemütlichkeitsmomente</i>	322
Geduld – die Tugend der Glücklichen	325
Spielend glücklich	329
★ Limbi aktiv	330
Haben Sie einen Spleen?	333
Ein neues Wort für »Glück«	335
Die Troztmacht des Geistes	337
Limbis Ratschläge für ein glückliches Leben	339

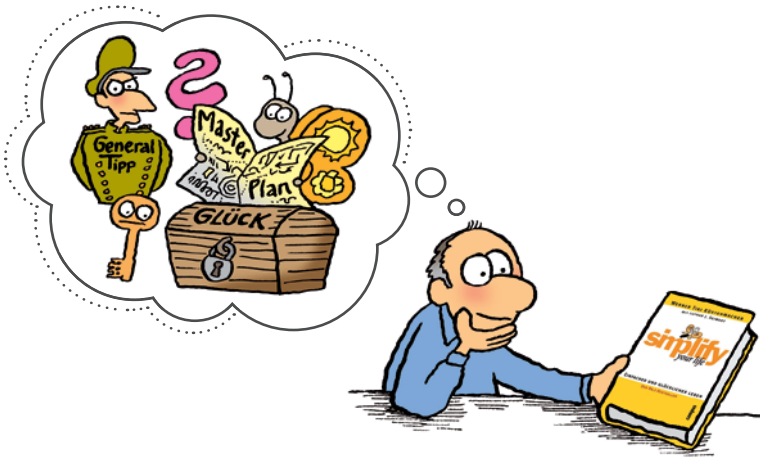


8. Limbis letzte Fragen

Depression: Gefangen in der Seelenwüste	345
Glaube und Aberglaube	348
Religion und Humor	351
Die letzte Reise	353
Sterbende begleiten	357
Ein endgültiger Abschied	361
★ Limbis tröstliche Hausapotheke	364
Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins	366
Danke	376
Anhang	377
Quellen	379

Willkommen zum Glück!

Den Weg zum Glück – glauben Sie im Ernst, Sie könnten den finden, indem Sie ein Buch lesen? Also, wenn Sie mich fragen: Ja! Ich habe grandiose, ergreifende, umwerfende Bücher gelesen, die mich wirklich vorangebracht haben auf meinem Weg zu einem einfacheren, glücklicheren Leben. Deswegen habe ich mich 2001 auch getraut, selbst eins zu diesem Thema zu schreiben.



Seitdem halte ich Vorträge, zeichne Bilder und produziere Radiosendungen über die Vereinfachung des Lebens. Ich suche und sammle Ratschläge von Menschen, die mit Erfolg irgendeine der vielen alltäglichen Probleme auf pfiffige Weise bekämpft haben. Immer wieder habe ich mich dabei gefragt: Gibt es vielleicht einen Generaltipp, eine Art Masterplan zur Vereinfachung des Lebens? Einen Schlüssel zum Glücklichsein?

Nach vielen Jahren glaube ich, endlich der Lösung nahe zu sein. Das verdanke ich den immer populärer werdenden Entdeckungen der Neurowissenschaften, der sogenannten Gehirnfor-