

Inhalt

Geleitwort		11
Vorwort		13
1	Zur Einführung: Aspekte des Glücks	15
1.1	Sind wir wirklich unseres Glückes Schmied?	15
1.2	Das kleine und das große Glück	20
1.3	Die Rolle des Glücksempfindens in der Evolution	22
2	Das Glück in der Philosophie	26
3	Möglichkeiten und Grenzen der psychologischen Glücksforschung	38
3.1	Verschiedene Sichtweisen des Glücks	39
3.2	Können wir überhaupt unser Glück vermehren?	39
3.3	Verlieren wir das Glück, wenn wir uns darum bemühen?	41
3.4	Das Bedürfnis unglücklich zu sein	42
3.5	Die Angst vor »der Götter Neide«	44
3.6	Gibt es Glück ohne die gegensätzliche Erfahrung von Unglück?	45
3.7	Die »Nebenwirkungen« des Glücklichseins	48
3.8	Kann man Glück messen?	49
4	Emotionale Hindernisse auf dem Weg zum Glück	51
4.1	Hindernisse für das Glück: Angst	52
4.2	Hindernisse für das Glück: Ärger und Wut	57
4.3	Hindernisse für das Glück: Negative innere Orientierungen	60

4.4	Hindernisse für das Glück: Der falsche Umgang mit der Zeit	64
4.5	Hindernisse für das Glück: Falsche Gewohnheiten	66
5	Versuche einer Systematik des Glücks	69
6	Wege zum Glück: Glück durch Beseitigung eines Mangels	74
6.1	Wege zum Glück: Beseitigung von Armut	75
6.2	Wege zum Glück: Jugend und Alter	79
6.3	Wege zum Glück: Gesundheit	80
6.4	Wege zum Glück: Gutes Wetter und schöne Umgebung	82
7	Wege zum Glück: Die Glücksfaktoren	83
	Physische Bedingungen	86
7.1	Wege zum Glück: Genießen	86
7.2	Wege zum Glück: Kunstgenuss – Glück durch Schönheit	90
	Soziale Beziehungen	93
7.3	Wege zum Glück: Freunde, Partner, Kinder	93
7.4	Exkurs über die Liebe	101
7.5	Wege zum Glück: Altruismus und Helfen	131
7.6	Wege zum Glück: Dankbarkeit	134
	Geistige Bedürfnisse	135
7.7	Wege zum Glück: Verzeihen, Vergeben	135
7.8	Wege zum Glück: Sinn erleben	138
7.9	Wege zum Glück: Glaube, Spiritualität, Meditation	140
	Aufbau eines positiven Ich-Bewusstseins	145
7.10	Wege zum Glück: Aktiv sein, Arbeiten	145
7.11	Wege zum Glück: Flow erleben	151
7.12	Wege zum Glück: Erfolg haben, sich mit anderen vergleichen	153
7.13	Wege zum Glück: Lernen, persönliches Wachstum	159

7.14	Wege zum Glück: Gestalter sein, Selbstwirksamkeit erleben	162
7.15	Wege zum Glück: Selbstwertgefühl	174
7.16	Wege zum Glück: Resilienz	177
	Übergeordnete Glücksfaktoren	181
7.17	Wege zum Glück: Einstellungen	181
8	Zusammenfassung: Empfehlungen für ein glückliches Leben	189
<hr/>		
9	Schlussbetrachtung	194
<hr/>		
10	Verzeichnis der Geschichten	196
<hr/>		
11	Literaturverzeichnis	199
<hr/>		
12	Namen- und Stichwortverzeichnis	211
<hr/>		