

DIE ESSENZ

Der Pinguin-Moment – Leo Bormans 8

PROLOG

Willkommen in den neuen Zeiten – Richard Easterlin 12

Willkommen im neuen Glücksbuch – Martin Seligman 14

Der stetige Anstieg negativer Emotionen – Paul De Grauwe 16

Der World Happiness Report – UNO – Vereinte Nationen 18

Aaron Jarden – Australien – Ein persönlicher Begriff 27

Abieyuwa Ohonba – Südafrika – Die Kraft der Freundlichkeit 29

Alena Slezáčková & Miroslav Světlák – Tschechien – Wachsen durch Widrigkeiten 30

Alessandra Tinto u. a. – Italien – Der Sinn für Demokratie 32

Amsale Kassahun Temesgen – Norwegen – Nachhaltiges Wohlbefinden 34

Amy Isham – Großbritannien – Der Hauptgewinn 36

András Vargha – Ungarn – Die fünf Säulen seelischer Gesundheit 40

Anna Pettini – Italien – Die ewige Gier 42

Antonella Delle Fave – Italien – Harmonie erleben 44

Arthur Grimes – Neuseeland – Die Freiheit entfesseln, das Glück zügeln 46

Attila Oláh – Ungarn – Der Königsweg zur seelischen Gesundheit 48

Barbara Fredrickson – USA – Broaden & Build 50

Birger Poppel – Grönland – In rauer Umgebung 52

Carlos G. Castro – Mexiko – Das Wohlbefinden der Studierenden 54

Carol D. Ryff – USA – Gefährdetes Wohlbefinden 56

Charles Martin-Krumm – Frankreich – Die Freude am Lernen 60

Charlie Azzopardi – Malta – Der Kreislauf des Glücks 62

Chiara Ruini – Italien – Allem Leid zum Trotz 65

Christian van Nieuwerburgh – Irland & Australien – Menschliches Gedeihen fördern 68

Daniel Shek – Hongkong / Volksrepublik China – Der Mensch lebt nicht vom Brot allein 71

Danilo Garcia – Schweden & El Salvador – Persönlichkeit und Perspektive 73

Dirk De Wachter – Belgien – Die wahre Bedeutung des Glücks 76

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir – Island – Das Glückskonstrukt 78

Elaine Duncan – Schottland / Großbritannien – Kraft und Vitalität 80

Elena Pruvli – Estland – Die Kluft überbrücken 82

Elena Stănculescu – Rumänien – Die Wirkung sozialer Medien 84

Ernst Bohlmeijer – Niederlande – Psychische Flexibilität 86

Francesco Sarracino – Luxemburg – Post-Wachstums-Glück 88

Francis Munier – Frankreich – Freundliche Anerkennung 91

Frank Martela – Finnland – Erste Regierungspriorität 94

Gerbert Bakx – Belgien – Die Logik des Lebens 96

Giacomo Degli Antoni & Giuseppe Vittucci Marzetti – Italien – Spenden zählt 98

Habib Tiliouine – Algerien – Den Geist nähren und die Seele reinigen 100

Hans Henrik Knoop – Dänemark – Unser vereinender Kampf 103

Helena Hnilicová, Dagmar Dzúrová & Michala Lustigová – Tschechien – Ein langes, glückliches Leben ... 106

Helena Águeda Marujo – Portugal – Öffentliches Glück 108

Heli Koivumaa-Honkanen – Finnland – Das »glücklichste« Land 111

Ilios Kotsou – Belgien & Frankreich – Emotionale Kompetenz 114

Ingrid Kuhlman – Island – Naturverbundenheit 116

Karma Ura – Bhutan – Bruttonationalglück 119

Isabella Tater – Frankreich – Glück am Arbeitsplatz 122

Iva Šolcová – Tschechien – Wachsen durch Stress 124

James O. Pawelski – USA – Kunst, Kultur und menschliches Gedeihen 126

Jan Delhey – Deutschland – Die Trias von Haben, Lieben & Sein 128

M. Joseph Sirgy – USA – Leben im Gleichgewicht 130

Judith Mangelsdorf – Deutschland – Persönliches Wachstum 132

Julianne Holt-Lunstad – USA – Einsamkeit und soziale Bindungen 134

Kamlesh Singh – Indien – Global & lokal 136

Lara Aknin – Kanada – Instinktive Freundlichkeit 138

León R. Garduño Estrada – Mexiko – Die Happy Few 140

Lina Martínez – Kolumbien – Wohlbefindenskunde 142

Liz Horvath – Kanada – Intelligentes Arbeitsumfeld 145

Louise Chawla – USA – Fußstapfen der Freude 148

Louise Lambert – Vereinigte Arabische Emirate & Kanada – Über uns selbst hinausdenken 151

RELIGION UND GLÜCK: DIE INSIDER-PERSPEKTIVE 157

Christentum & Glück – Koen Vlaeminck – Belgien 158

Islam & Glück – Noraini Mohd Noor – Malaysia & Türkei 160

Hinduismus & Glück – Doug Oman – USA 163

Buddhismus & Glück – Erik Hoogcarspel – Niederlande 166

Judentum & Glück – Jeremy Rosen – Großbritannien & USA 169

Maarten Vansteenkiste & Bart Soenens – Belgien – Menschliches Gedeihen 174

Malgorzata Mikucka – Deutschland – Persönliche Begegnungen 178

Marc Fleurbaey – Frankreich – Soziale Verantwortung 180

Marc Schulz & Robert Waldinger – USA – Soziale Fitness 182

Maria Sirois – USA – Glück trotz Verlust 185

Marei Ahmed – Frankreich, Ägypten & Vereinigte Arabische Emirate – Vitalität, Leidenschaft und Sport 188

Mariano Rojas – Costa Rica & Mexiko – Eine neue Erzählung 190

Martijn Burger & Marloes Hoogerbrugge – Niederlande – Stadt oder Land? 192

Martin Binder – Deutschland – Die Wahrnehmung prägt das Glück 194

Mathieu Perona – Frankreich – Es ist selten so schlimm, wie es klingt 196

Meike Bartels – Niederlande – Ist Glück vererbbar? 198

Michael Banissy – Großbritannien – Berührungen sind sozialer Klebstoff	200
Miles Richardson – Großbritannien – Glück liegt in unserer Natur	202
Mohammed Al-Haj Baddar – Jordanien – Das Gute mehrten, vergrößern und verbessern	204
Namhee Kim & Incheol Choi – Republik Korea – Ganz normales Glück	206
Naoki Akaeda – Japan – Sozialkapital und Sozialpolitik	208
Naoki Sudo – Japan – Die Kluft überbrücken	210
Nic Marks – Großbritannien – Fünf Wege zum Wohlbefinden	212
Ognen Spasovski – Nordmazedonien & Slowakei – Soziale Vergleiche	216
Oliver Nahkur – Estland – Kinder in turbulenten Zeiten	218
Pamela Abbott – Schottland / Großbritannien – Die anständige Gesellschaft	220
Pedro Tabensky – Südafrika – Das Gegebene als Modelliermasse	222
Peter Malinowski – Großbritannien – Den Geist trainieren	224
Philip Streit – Österreich – Stark und Positiv	227
Pninit Russo-Netzer – Israel – Ein Kompass für Lebenssinn	230
Robert Biswas-Diener – USA – Glück und Gastfreundschaft	233
Qadir Nadery – Afghanistan & Belgien – Leben ohne Zukunft	236
Richard M. Ryan – Australien & Republik Korea – Menschliche Motivation	240
Samuel M. Y. Ho – Hongkong / Volksrepublik China – Posttraumatisches Wachstum	242
Sauwalak Kittiprapas – Thailand – Inneres Glück	244
Sefa Bulut – Türkei – Nach der Katastrophe	246
Seonga Kim – Republik Korea – Finanz-, Human- und Sozialkapital	248
Sergii Boltivets – Ukraine – Das Recht auf Leben	250
Shahe Kazarian – Libanon & Kanada – Vom Paradies in die Hölle	254
Shuyang Da – Volksrepublik China – Leben mit Muße	258
Stefano Bartolini – Italien – Teilen ist der goldene Faden	260
Stephanie Hess – Deutschland – Kindliches Glück	262
Suzy Green – Australien – Zielorientiertes Coaching	264
Tal Ben-Shahar – USA – Die natürliche Wunderdroge	266
Tania Singer – Deutschland – Ein Reset für unser Gehirn	268
Thomas Wilke – Deutschland – Sexuelles Glück	270
Tim Lomas – Großbritannien & USA – Balance und Harmonie	272
Valerie Møller – Südafrika – Hoffnung prägt die Zukunft	276
Vijay Kumar Shrotryia – Indien – Gefühle, Geschäfte und Glück	278
Wolfgang Lutz – Österreich – Wie man ein »glückliches« Land wird	280

EPILOG

Auf der Suche nach einem moralischen Kompass – Herman Van Rompuy	286
Wachsendes Wissen – Ruut Veenhoven	288
Ein Manifest für Wohlbefinden – Richard Layard	290
Wertvolle Weisheiten: Hunderte von lebensverändernden Leitsätzen	293
Ein neuer Glücksbegriff: die Pinguin-Krise – Leo Bormans	294