

Inhalt

Einführung.....	9
Ist Glücklichsein ein Teil der Lösung unserer Probleme?	22
Teil I – Zufriedenheit und Glück als wichtige Motivatoren für das Verhalten der Menschen	
Was verstehen wir eigentlich unter „Glück“ oder „Glücklichsein“?	33
Warum gelingt es so vielen Menschen nicht wirklich, glücklich zu sein?	61
Wir haben die Pflicht, dafür zu sorgen, dass wir glücklich sind	116
Kann man denn wirklich aktiv zu seinem Glück beitragen?	138
Teil II – Wege zum Glücklichsein	
Physische Bedingungen.....	147
Soziale Beziehungen	165
Geistige Bedürfnisse befriedigen	213
Aufbau eines positiven Ich-Bewusstseins	226
Übergeordneter Glücksfaktor.....	261
Teil III – Fazit	
Zusammenfassung: Empfehlungen für ein glückliches Leben	271
Schlussbetrachtung.....	279

Teil IV – Anhang

Literatur.....	285
Anmerkungen.....	300