

# Inhalt

Einführung.....	9
Ist Glücklichein 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