

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT: TIMO AIRAKSINEN'S LEHRE VOM GLÜCK	13
1. EINFÜHRUNG: EINIGE WÖRTE ÜBER GLÜCKLICHE WÖRTER	15
2. DAS GLÜCK DES INDIVIDUUMS	29
2.1. DER KÖRPER UND SEINE GENÜSSE	29
2.1.1. Über den Hedonismus und seine Mittel	29
2.1.2. Sadismus und Masochismus	36
2.1.3. Orgasmus	41
2.1.4. Die Chemie von Sex	45
2.1.5. Die Arten von Genuss und Leiden	49
2.2. WAHLMÖGLICHKEITEN UND LÜSTE	53
2.2.1. Der Widerspruch zwischen Liberalismus und Buddhismus	53
2.2.2. Im Supermarkt	56
2.2.3. Den Gelüsten ausgeliefert und Sklave der Begierde	60
2.2.4. Die Weisheit Buddhas	65
2.2.5. Gefährliche Lüste, Leiden und Unglück	69
2.3. SELBSTVERWIRKLICHUNG	76
2.3.1. Das Ego und seine Projekte	76
2.3.2. Die großen und die kleinen Dinge	81
2.3.3. Das Größte der Projekte: Unsterblichkeit	86
2.3.4. Reichtum und Bereicherung als Quelle des Glücks	91
2.3.5. Ein wenig über Gelehrtheit	97
2.3.6. Über Ersatzprojekte und ihre Verwendung	98
2.4. SELBSTBETRUG UND DAS AUFBLÄHEN DES EGOS	104

2.5. DAS GLÜCK UND DIE GLÜCKLICHEN	110
2.5.1. Die glücklichen Finnen	110
2.5.2. Glück als Gefühl	114
2.5.3. Die richtige Definition von Glücklichkeit	118
3. DIE GLÜCKLICHE GESELLSCHAFT	123
3.1. DAS GLÜCK DES LEBENSSTANDARDS	123
3.1.1. Ressourcen und ihre Verfügbarkeit	123
3.1.2. Das P-Linkola-Phänomen	126
3.1.3. Geschichte der Definition von Lebensstandard	131
3.1.4. Welche Dinge braucht der Mensch?	136
3.1.5. Anständiger Lebensstandard	141
3.2. LEBENSQUALITÄT	148
3.2.1. Was ist Lebensqualität?	148
3.2.2. Gesundheit	149
3.2.3. Erholung und Unterhaltung	156
3.2.4. Zwischenmenschliche Beziehungen	160
3.2.5. Kreative Tätigkeit	163
3.2.6. Ein gutes Umfeld	166
3.3. WOHLSTAND, WOHLERGEHEN UND WOHLFAHRT	169
3.3.1. Wohlstand, Wohlergehen und Wohlfahrt für Alle	169
3.3.2. Wohlstand, Wohlergehen und Wohlfahrt und das Glücklichsein	175
3.3.3. Die Aufgaben der Wohlstandsgesellschaft	179
3.3.4. Der Einkommensausgleich und das Problem der Entfremdung	185
3.4. DAS GUTE LEBEN	
3.4.1. Sokrates und Aristoteles über Tugend und Glück	188

	11
3.4.2. Die Kontrolle über den Lasterhaushalt	193
3.4.3. Das Zähmen der Tugend	198
3.4.4. Von Tugenden und Lasten der Berufe	201
3.5. NACHRICHTEN AUS DEM PARADIES	206
3.5.1. Utopien und das Paradies	206
3.5.2. Das Problem der Schmarotzer im Paradies	209
3.5.3. Kontrolle über das Leben und den Seelenfrieden, oder wie man das Leben meistert	213
3.5.4. Das große Prinzip der Harmonie	218
3.5.5. Die Teile der Harmonie der Welt	222
3.5.6. Religion, Wissenschaft und die verschwundene Harmonie	229
ZUM AUTOR	233