

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT: TIMO AIRAKSINEN'S LEHRE VOM GLÜCK	13
1. EINFÜHRUNG: EINIGE WORTE 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

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

3.4.2. Die Kontrolle über den Lasterhaushalt	193
3.4.3. Das Zähmen der Tugend	198
3.4.4. Von Tugenden und Lastern 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