

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
0. Zielsetzung und Begründung	13
0.1. Fragestellung.....	14
0.2. Methoden und Vorgehen	14
0.3. Zum theoretischen Ansatz	14
0.4. Zu den Daten	16
0.5. Hypothesen und erwartete Resultate	16
0.6. Aufbau.....	16
0.7. Anmerkung	18
Abschnitt A: Terminologische Vorüberlegungen	19
1. Unbeschreiblich glücklich – Herausforderung einer Begriffsdefinition	19
1.1. Zwischen Mode und Beliebigkeit: Das Glück in den Medien	20
1.2. Die Umrisse des Glücks im Fernsehen.....	22
1.3. Inszenierung des Glücks.....	23
1.4. Graustufen des Glücks – Überblicksanalyse der Printmedien	24
1.5. Glück 2.0 – Die Aufbereitung des Themas im Internet.....	28
1.6. Musikalische Umsetzung des Glücks.....	29
1.7. Fazit: Differenziert über das Glück sprechen	31
2. Der Ursprung des Glücks: Etymologische Vorüberlegungen.....	35
2.1. Vorläufer des Glücks – Das Protopermanische.....	35
2.2. Mittelhochdeutsch (1050-1350)	35
2.3. Frühhochdeutsch (1350-1650).....	38
2.4. Neuhochdeutsch (ab 1650)	40
2.5. Fazit: Die Geschichte eines vielfältigen Begriffs	41
3. Ein Begriff, viele Worte – Analyse der englischen Glücksbegriffe	43
3.1. Zufallsglück.....	44
3.2. Glücksgefühl.....	45
3.3. Wohlergehen.....	49
3.4. Grobe Kategorisierung der englischen Begriffe	50
3.5. Fazit: Begriffsvielfalt und erste Differenzierungen	53
Fazit Abschnitt A: Der Fassettenreichtum des Glücks	53
Abschnitt B: Antike Etablierung des Glücks	55
4. Religiöse und vorphilosophische Gedanken zum Glück	55
4.1. Die Suche nach dem ewigen Glück – der Gilgamesch-Epos	56
4.2. Das Glück der Götter	57
4.3. Wer glaubt, wird (glück-)selig – Religiöses und jenseitiges Glück	59
4.4. Die ersten vorphilosophischen Gedanken zum Glück.....	65
4.5. Fazit: Die religiöse Welterklärungen und die Befreiung vom Schicksal.....	68
5. Die Vorsokratiker: Der Beginn der antiken Philosophie	69
5.1. Thales: Erklärung der Natur und Bildung der Seele	70
5.2. Anaximander: Beginn der nicht-theistischen Philosophie	71

5.3. Solon: Der glückliche Tod.....	72
5.4. Heraklit: Der Grundstein der Tugend.....	73
5.5. Fazit: Die Loslösung vom göttlichen Schicksal	73
6. Sophistik und Sokratik: Die Zeit der Lebenskünstler	75
6.1. Gorgias von Leontinoi: Lust und Pleonexia.....	75
6.2. Demokrit: Die Untersuchung der Seele	77
6.3. Sokrates: Die Geburt der Mäeutik	78
6.4. Antisthenes: Die Tugend und die Selbstgenügsamkeit.....	80
6.5. Fazit: Die Lust, der Überdruss und der gute Geist in der Sokratik	82
7. Platon und Aristoteles: Die Suche nach dem geglückten Leben	83
7.1. Platon: Geordnete Seele in geordnetem Kosmos.....	83
7.2. Die Dreiteilung der Seele.....	84
7.3. Die platonische Psychologie des Glücks.....	86
7.4. Aristoteles: Das tugendhafte Glück	86
7.5. Das gierige, das gute und das beste Leben: Aristoteles <i>bioi</i>	88
7.6. Glück als Endziel.....	91
7.7. Fazit: Gebändigte Affekte und das Glück der Tugend.....	93
8. Die Stoia: Zähmung der Affekte und innere Ruhe	95
8.1. Chrysipp: Mittellosigkeit und Zueignung.....	96
8.2. Epiktet: Die Beruhigung der Seele.....	102
8.3. Seneca: Bescheidenheit, Unabhängigkeit und die apatheia	106
8.4. Fazit: Unabhängigkeit von äußeren Faktoren	110
9. Hellenisten, Hedonisten und der Streit von Tugend und Genuss	111
9.1. Diogenes von Sinope: Genügsamkeit und die Übung des Geistes.....	111
9.2. Eudoxos von Knidos: Glück für alle Lebewesen	115
9.3. Aristipp: Die Festigung des Hedonismus	116
9.4. Die Kernausagen der Kyrenaiker	117
9.5. Epikur: Die strategische Lust.....	120
9.6. Fazit: Lebenskunst in einer unruhigen Zeit.....	124
Fazit Abschnitt B: Antike Wege zum Glück	124
Abschnitt C: Die empirische Suche nach dem Glück	128
10. Wie ist Glück erforschbar?	129
10.1. Befragungen.....	129
10.2. Wissenschaftliche Glücksbegriffe	136
10.3. Probleme im Umgang mit empirischen Studien	140
10.4. Objektive Forschung und subjektives Glück	145
10.5. Deskription und Normen.....	151
10.6. Ist Glück erlernbar?	152
10.7. Fazit: Forschung zwischen Determination und Erlernbarkeit	153
Fazit Abschnitt C:	
Die Herausforderungen der empirischen Glücksforschung.....	153

Abschnitt D: Antike Gedanken und das moderne Glück	155
11. Der Zufall und das Glück – Die Auslöser des Glück-Habens	155
11.1. Glück-Haben	155
11.2. Das göttliche Glück	156
11.3. Das glückliche Schicksal	157
11.4. Das losgelöste Zufallsglück	160
11.5. Das Ende des Schicksals	161
11.6. Fazit: Die Loslösung von den Göttern und vom Zufall	162
12. Glück und die Macht des Individuums	163
12.1. Self-Efficacy: Vom eigenen Wirken in der Welt	163
12.2. Epiktet und Antonovsky im Vergleich	169
12.3. Ein Experiment: Macht Kontrolle glücklich?	176
12.4. Nozicks Maschine und das reale Glück	176
12.5. Zwischen Macht und Hilflosigkeit	180
12.6. Zwei emotionale Dispositionen: Kohärenz und Selbstwirksamkeit	185
12.7. Wirksamkeit und Freiheit	187
12.8. Fazit: Wirksamkeit als Schlüssel zum Glück	189
13. Glück und das Verhältnis zu den eigenen Gefühlen	191
13.1. Was sind Affekte?	191
13.2. Tugenden und Affektkontrolle	194
13.3. Das rechte Maß für das Glück: Die Mesotes-Lehre	198
13.4. Resistenz, Resilienz und posttraumatisches Wachstum	201
13.5. Das Thermostat der Seele: Selbstregulation und Zielverfolgung	204
13.6. Die stoische Ruhe	209
13.7. Vernunft und apatheia in einer modernen Welt	212
13.8. Fazit: Tugenden als innere Haltung	214
14. Das Glück der Sinne – Ein empirischer Blick auf die hedone	215
14.1. Lust und Unlust in der Antike	215
14.2. Antiker Hedonismus und die moderne „Spaßgesellschaft“	218
14.3. Die Neurologie der Freude	221
14.4. Von hedonistischer Hyperphagie und Hedonostasis	223
14.5. Im Hamsterrad der Freude: Die hedonistische Tretmühle	226
14.6. Glück und Dauer	231
14.7. Lust und Tugend als zwei Systeme	235
14.8. Fazit: Der Genuss in der Balance	237
15. Persönlichkeit und äußere Faktoren – Interaktion und Disposition	239
15.1. Glück als mentaler Prozess	239
15.2. Persönlichkeitsmerkmale als Disposition	246
15.3. Die kluge Seele: Emotionale Intelligenz	249
15.4. Selbstwirksamkeit und Kohärenz für eine starke Persönlichkeit	252
15.5. Coping	254
15.6. Positive Psychologie: Die Lehre vom Optimismus	257
15.7. Fazit: Das Glück als Prozess	265

16. Die materielle Seite des Glücks.....	267
16.1. Materielle Voraussetzung des Glücks.....	267
16.2. Glück und Bescheidenheit.....	269
16.3. Die Sucht nach Mehr: Pleonexia.....	273
16.4. Glück zwischen Arbeit und Muße.....	276
16.5. Arbeit und Glück.....	278
16.6. Freizeit und Muße.....	286
16.7. Die Konsumgelassenheit.....	291
16.8. Fazit: Gelassenes Konsumieren.....	298
17. Zwischenmenschliche Aspekte des Glücks.....	301
17.1. Freundschaft.....	301
17.2. Romantische Liebe.....	305
17.3. Familie und Elternschaft.....	308
17.4. Vom glücklichen Einsiedler und einsamen Eremiten.....	310
17.5. Fazit: Das Glück in guter Gesellschaft.....	313
Fazit Abschnitt D:	314
Das Glück zwischen Disposition und Handlungsspielraum.....	
Abschnitt E: Zum Glücklichsein verdammt	317
18. Glück und Vergleich:	
Die Freiheit und die Pflicht zum Glücklich-Sein.....	317
18.1. Das Böse-Stiefmutter-Prinzip.....	319
18.2. Von Freiheit und Verdammt-Sein.....	322
18.3. Die Kultur des Glücks.....	323
18.4. Meritokratie: Der Lohn der Anstrengung.....	324
18.5. Unglück als Makel.....	328
18.6. Fazit: Das Glück zwischen Pflicht und Genuss.....	332
Fazit	333
Literaturverzeichnis.....	337