

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	13
<b>0. Zielsetzung und Begründung</b> .....	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
<b>Abschnitt A: Terminologische Vorüberlegungen</b> .....	19
<b>1. Unbeschreiblich glücklich – Herausforderung einer Begriffsdefinition</b> .....	19
1.1. Zwischen Mode und Beliebtheit: Das Glück in den Medien .....	20
1.2. Die Umriss 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
<b>2. Der Ursprung des Glücks: Etymologische Vorüberlegungen</b> .....	35
2.1. Vorläufer des Glücks – Das Proto germanische.....	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
<b>3. Ein Begriff, viele Worte – Analyse der englischen Glücksbegriffe</b> .....	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
<b>Fazit Abschnitt A: Der Fassettenreichtum des Glücks</b> .....	53
<b>Abschnitt B: Antike Etablierung des Glücks</b> .....	55
<b>4. Religiöse und vorphilosophische Gedanken zum Glück</b> .....	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
<b>5. Die Vorsokratiker: Der Beginn der antiken Philosophie</b> .....	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
<b>6. Sophistik und Sokratik: Die Zeit der Lebenskünstler .....</b>	<b>75</b>
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
<b>7. Platon und Aristoteles: Die Suche nach dem glücklichen Leben .....</b>	<b>83</b>
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 bioi.....	88
7.6. Glück als Endziel.....	91
7.7. Fazit: Gebändigte Affekte und das Glück der Tugend.....	93
<b>8. Die Stoa: Zählung der Affekte und innere Ruhe.....</b>	<b>95</b>
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
<b>9. Hellenisten, Hedonisten und der Streit von Tugend und Genuss.....</b>	<b>111</b>
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 Kernaussagen der Kyrenaiker .....	117
9.5. Epikur: Die strategische Lust.....	120
9.6. Fazit: Lebenskunst in einer unruhigen Zeit.....	124
<b>Fazit Abschnitt B: Antike Wege zum Glück .....</b>	<b>124</b>
<b>Abschnitt C: Die empirische Suche nach dem Glück.....</b>	<b>128</b>
<b>10. Wie ist Glück erforschbar? .....</b>	<b>129</b>
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
<b>Fazit Abschnitt C:.....</b>	<b>.....</b>
<b>Die Herausforderungen der empirischen Glücksforschung.....</b>	<b>153</b>

<b>Abschnitt D: Antike Gedanken und das moderne Glück .....</b>	<b>155</b>
<b>11. Der Zufall und das Glück – Die Auslöser des Glück-Habens.....</b>	<b>155</b>
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
<b>12. Glück und die Macht des Individuums .....</b>	<b>163</b>
12.1. Self-Efficacy: Vom eigenen Wirken in der Welt.....	163
12.2. Epikтет 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
<b>13. Glück und das Verhältnis zu den eigenen Gefühlen .....</b>	<b>191</b>
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
<b>14. Das Glück der Sinne – Ein empirischer Blick auf die hedone .....</b>	<b>215</b>
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
<b>15. Persönlichkeit und äußere Faktoren – Interaktion und Disposition....</b>	<b>239</b>
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 Persönliche.....	252
15.5. Coping.....	254
15.6. Positive Psychologie: Die Lehre vom Optimismus.....	257
15.7. Fazit: Das Glück als Prozess.....	265

<b>16. Die materielle Seite des Glücks.....</b>	<b>267</b>
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
<b>17. Zwischenmenschliche Aspekte des Glücks.....</b>	<b>301</b>
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
<b>Fazit Abschnitt D: .....</b>	<b>314</b>
<b>Das Glück zwischen Disposition und Handlungsspielraum.....</b>	
<b>Abschnitt E: Zum Glücklichsein verdammt .....</b>	<b>317</b>
<b>18. Glück und Vergleich:</b>	
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
<b>Fazit .....</b>	<b>333</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>337</b>