

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> . . . . .	9
<b>1 Die aufreibende Suche nach dem Glück</b> . . . . .	15
Weshalb wir das große Glück nicht finden . . . . .	17
Was uns die Glücksforschung trotzdem lehrt . . . . .	25
Weshalb Zufriedenheit erstrebenswerter ist als Glück . . .	30
<b>2 Selbsttest: Wie zufrieden bin ich?</b> . . . . .	41
<b>3 Die Wissenschaft der Zufriedenheit</b> . . . . .	47
Zufriedenheit als Wesenszug . . . . .	48
Gene fürs Wohlfühlen . . . . .	61
Die Rastlose: Wenn kein Partner gut genug ist . . . . .	69
Was sich im Körper abspielt:	
Die Chemie der Zufriedenheit . . . . .	73
Der Hirndoper: Wie gefährlich es ist,	
von seinem Geist immer mehr zu verlangen . . . . .	77
Missmut in der Midlife-Crisis . . . . .	84
Der Downshifter: Wie klug es sein kann,	
kleinere Brötchen zu backen . . . . .	89
Der weibliche Makel: Weshalb Frauen so häufig unter	
Selbstzweifeln leiden und fast nie mit sich zufrieden sind	94
Die Perfekte: Wie eine Mutter wegen ihrer hohen	
Ansprüche beinahe zusammengeklappt wäre . . . . .	106
Was zufriedene Menschen anders machen . . . . .	112
Der Genügsame: Wie man mit wenig	
zufrieden sein kann . . . . .	122
Zufrieden zu sein ist gesund . . . . .	127
Die Friedvolle: Wie es einer Rheumapatientin gelingt,	
trotz Schmerzen zufrieden zu sein . . . . .	140

<b>4 Wie man Zufriedenheit lernen kann</b> .....	147
Selbsttest: Die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit ..	149
Der offensive und der defensive Weg .....	155
Die Einsichtigen: Wie erlösend es sein kann, einen innigen Wunsch aufzugeben .....	170
Die Kunst des Loslassens .....	175
Der Pfennigfuchser: Wie der Versuch finanzieller Optimierung den Blick vom Wesentlichen ablenkt ...	186
Wie wichtig es ist, eigene Ziele zu verfolgen .....	192
Die Unausgelastete: Weshalb zu viel Freizeit unzufrieden macht .....	206
Die Zutaten zum Zufriedensein .....	209
Zufriedener werden – ganz konkret .....	214
 <b>5 Zu guter Letzt</b> .....	229
 <b>Anhang</b> .....	230
Verzeichnis der genannten Fachleute .....	230
Literaturverzeichnis .....	238
Personenregister .....	248
Sachregister .....	251
Dank .....	254