

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einleitung</b> .....	1
2	<b>Kritische Streifzüge durch die Glücksgesellschaft</b> .....	9
2.1	Glück als vorrangiges Lebensziel .....	10
2.2	Eine kurze Geschichte des Glücksstrebens .....	13
2.2.1	Glücksstreben als gefährlicher Hochmut: Antike und Mittelalter .....	13
2.2.2	Glück wird irdisch: Renaissance und Neuzeit .....	16
2.2.3	Glück wird Pflicht: (Amerikanische) Moderne .....	18
2.3	Die hohen Glücksversprechen Tausender Glücksratgeber .....	20
2.4	Durchs Seminar ins Glück .....	26
2.5	Warum wurde Glücksstreben inflationär? .....	28
2.5.1	Normales Traurigsein oder Depression? .....	28
2.5.2	Die Machbarkeitsideologie des irdischen Glücks .....	31
3	<b>Paradoxe Effekte des Glücksstrebens</b> .....	35
3.1	Sich glücklich denken? .....	36
3.2	Glück bewusst anstreben? .....	41
3.3	Glück: schlecht vorauszusagen .....	44
3.4	Glücklicher, indem Traurigkeit unterdrückt wird? .....	48
4	<b>Wenn Traurigen vieles besser glückt</b> .....	55
4.1	Traurigkeit: bessere Performanz .....	56
4.1.1	In trauriger Stimmung: besseres Gedächtnis, präziseres Denken .....	56
4.1.2	Traurige: oft sozial kompetenter .....	58
4.1.3	Traurige: oft beharrlicher und motivierter .....	62
4.1.4	„Negative“ Emotionen: der Moral förderlich .....	64
4.2	Zu intensives Glückserleben: besonders desaströs .....	65
4.3	Wenn sich positives Denken negativ auswirkt .....	69
5	<b>Das Glück des Traurigseins: Melancholie</b> .....	77
5.1	Melancholie: einst zu viel schwarze Galle, heute zu wenig Serotonin .....	78
5.1.1	Melancholie in Antike und Mittelalter: Krankheit und Sünde .....	78
5.1.2	Melancholie als traurige Genialität: Renaissance .....	81
5.1.3	Melancholie zwischen göttlich und Wahn: Neuzeit/Aufklärung .....	85
5.1.4	Die endgültige Reduktion der Melancholie auf Depression in der Psychiatrie .....	88
5.2	Melancholie: eine empirische Studie .....	92
5.2.1	Spontane Assoziationen zu Melancholie .....	93
5.2.2	Was Menschen melancholisch stimmt .....	95
5.2.3	Wie Menschen mit Melancholie umgehen .....	104
5.2.4	Was Menschen von Melancholie halten .....	105
5.3	Vorzüge von Melancholie .....	108
5.3.1	Melancholie: nicht Depression, sondern komplexe, ästhetische Emotion .....	108
5.3.2	Melancholie kann schöpferisch sein: Johann Wolfgang von Goethe .....	110
5.3.3	Melancholie öffnet tiefe Einblicke in das Sein und stimmt realistisch .....	114

6 **Keine Glücksmonotonie, sondern emotionale Vielfalt**..... 119

6.1 **Alle Emotionen sind positiv, auch die „negativen“** ..... 120

6.2 **Alle Emotionen annehmen: die Akzeptanz-Commitment-Therapie**..... 125

6.3 **Seelischer Reichtum: gemischte Emotionen**..... 129

**Serviceteil** ..... 135

Literatur ..... 136

Stichwortverzeichnis ..... 151