

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Kritische Streifzüge durch die Glücksgesellschaft	9
2.1	Glück als vorrangiges Lebensziel	10
2.2	Eine kurze Geschichte des Glücksstrebens	13
2.2.1	Glücksstreiben 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 Glücksstreiben inflationär?	28
2.5.1	Normales Traurigsein oder Depression?.....	28
2.5.2	Die Machbarkeitsideologie des irdischen Glücks.....	31
3	Paradoxe Effekte des Glücksstrebens	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	Wenn Traurigen vieles besser glückt	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	Das Glück des Traurigseins: Melancholie	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