

Inhalt

Einleitung	11
1. Frage: Warum gibt es dieses Buch?	11
1 Glück und Lebenszufriedenheit	14
2. Frage: Unterscheiden sich Glück und Lebenszufriedenheit?	15
3. Frage: Kann man Glück und Lebenszufriedenheit überhaupt untersuchen?	16
4. Frage: Was passiert im Körper, wenn man glücklich ist?	17
5. Frage: Warum können Menschen glücklich sein?	18
6. Frage: Ist jeder seines Glückes Schmied?	18
7. Frage: Was bestimmt für die meisten Menschen Glück und Lebenszufriedenheit?	20
8. Frage: Wer kann entscheiden, wie glücklich jemand ist?	21
9. Frage: Warum sind einige Menschen glücklicher und zufriedener als andere?	22
10. Frage: Gewöhnt man sich ans Glück?	23
2 Autismus	25
11. Frage: Wozu braucht man die Kategorie Autismus?	25
12. Frage: Wie kam es zur Bezeichnung?	26
13. Frage: Ist Autismus eine Störung oder eine Identität?	27
14. Frage: Unterliegt das Verständnis vom Autismus dem Zeitgeist?	28
15. Frage: Was versteht man heute unter einer Autismus-Spektrum-Störung?	30
16. Frage: Gibt es immer mehr Menschen im Autismus-Spektrum?	30
17. Frage: Leiden Menschen unter ihrem Autismus?	31
18. Frage: Haben Menschen im Autismus-Spektrum häufiger psychische Störungen als neurotypische?	32
19. Frage: Wie diagnostiziert man Autismus?	33

20. Frage: Können Menschen im Autismus-Spektrum überhaupt Glück und Zufriedenheit empfinden?	34
21. Frage: Warum könnte ihr Glücks- und Zufriedenheitsempfinden eingeschränkt sein?	35
22. Frage: Schützt Autismus vor Unzufriedenheit?	37

3 Glück, über die Lebensspanne von Menschen im Autismus-Spektrum betrachtet **39**

23. Frage: Machen Kinder im Autismus-Spektrum ihre Eltern glücklich und zufrieden?	39
24. Frage: Können Eltern ihre Kinder in jedem Moment und uneingeschränkt lieben?	46
25. Frage: Brauchen zufriedene Kinder zufriedene Eltern?	48
26. Frage: Was belastet Eltern im Alltag besonders?	50
27. Frage: Ist der Autismus ein Risikofaktor für die Bindung zwischen Eltern und Kind?	57
28. Frage: Was hat Erziehung mit Glück zu tun?	61
29. Frage: Machen Stereotypen glücklich und zufrieden?	67
30. Frage: Machen Spezialinteressen glücklich und zufrieden?	71
31. Frage: Machen Routinen glücklich und zufrieden?	73
32. Frage: Was hat Kommunikationsförderung mit Glück zu tun?	75
33. Frage: Was hat Impulskontrolle mit Glück zu tun?	79
34. Frage: Was hat emotionale Regulation mit Glück zu tun?	83
35. Frage: Sind Kinder im Autismus-Spektrum im Kindergarten glücklich?	89
36. Frage: Was hat die Schule mit Glück zu tun?	92
37. Frage: Welche Rolle spielen Therapie und Unterstützung?	98
38. Frage: Machen die Gleichaltrigen auch Jugendliche im Autismus-Spektrum glücklich?	102
39. Frage: Bald erwachsen: Macht die Adoleszenz Heranwachsende im Autismus-Spektrum glücklich?	106
40. Frage: Haben Adoleszente das Glück, besonders schnell zu lernen?	108
41. Frage: Welcher Umgang mit digitalen Medien macht glücklich?	112
42. Frage: Macht Selbstbestimmung glücklich?	118
43. Frage: Wie können Menschen im Autismus-Spektrum eine befriedigende Sexualität entwickeln?	120

44. Frage: Wie gelingt eine gute Ablösung von den Eltern?	126
45. Frage: Ist weniger Stress zugleich mehr Zufriedenheit?	130
46. Frage: Welche Rolle spielen soziale Beziehungen für das Glück von erwachsenen Menschen im Autismus-Spektrum?	131
47. Frage: Macht die Arbeit Menschen im Autismus-Spektrum glücklich?	134
48. Frage: Wie kann die Freizeitgestaltung ein glückliches Leben unterstützen?	141
49. Frage: Wie wohnen glückliche Menschen im Autismus- Spektrum?	144
Literatur	149
