

Inhalt

Vorwort	9
1 Einführung in die Glücksforschung	13
1.1 Welches Glück und welche Glücksforschung?	13
1.2 Aufräumen mit Vorurteilen	22
1.3 Was beeinflusst unser Glücklichein?	30
1.4 Studien zu den Auswirkungen von Corona auf die Psyche	40
2 Die Glücksforschung vor dem Hintergrund von Corona	59
2.1 Positive Emotionen und Charakterstärken	60
2.2 Werte und Ziele: Es kommt darauf an, was Sie wollen – und wieso	76
2.2.1 Nach innen gehen	87
2.2.2 Job, Karriere oder ... Berufung? . . .	93
2.3 Achtung, Glücksfalle!	101
2.4 Glücklicher durch einfache Übungen . . .	115

3 Balance finden	131
4 Sein	143
Epilog: Umgang mit dem Tod und Blick in eine mögliche Unendlichkeit	157
Quellenverweise	165
Quellenverzeichnis	171