

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 Glücklichsein? . . .	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