

Inhalt

Vorwort	11
I Glück – ein Überblick	15
Einführung	15
Überblick	21
Die Wurzeln der Unzufriedenheit	26
Schutzschilde der Kultur	29
Die Neubesinnung auf die Erfahrung	37
Wege der Befreiung	44
II Die Anatomie des Bewusstseins	49
Die Grenzen des Bewusstseins	56
Aufmerksamkeit als psychische Energie	59
Und nun zum Selbst	64
Unordnung im Bewusstsein: psychische Entropie	68
Ordnung im Bewusstsein: <i>flow</i>	73
Komplexität und das Wachstum des Selbst	75
III Freude und Lebensqualität	78
Vergnügen und Freude	81
Die Komponenten der Freude	86
Die autotelische Erfahrung	114
IV Die Grundbedingungen für <i>flow</i>	120
<i>Flow</i> -Aktivitäten	121
<i>Flow</i> und Kultur	129
Die autotelische Persönlichkeit	138
<i>Flow</i> -Menschen	147

V	Der Körper im <i>flow</i> -Zustand	153
	Höher, schneller, stärker	156
	Die Freuden der Bewegung	161
	Sex als <i>flow</i>	162
	Die absolute Kontrolle: Yoga und Kampfsportarten ...	166
	<i>Flow</i> mit den Sinnesorganen: Die Freude des Sehens	171
	<i>Flow</i> in der Musik	174
	Freude am Schmecken	180
VI	<i>Flow</i> der Gedanken	186
	Die Mutter der Wissenschaften	191
	Die Regeln von Gedankenspielen	197
	Das Spiel mit Worten	202
	Freundschaft mit Clio	208
	Die Freuden der Naturwissenschaften	211
	Liebende Weisheit	217
	Amateure und Professionelle	219
	Die Herausforderung lebenslangen Lernens	222
VII	Arbeit als <i>flow</i>	224
	Autotelische Arbeiter	225
	Autotelische Berufe	236
	Das Paradox der Arbeit	245
	Die Verschwendung der Freizeit	251
VIII	Freude am Alleinsein und am Zusammensein	
	mit anderen Menschen	254
	Der Konflikt zwischen Alleinsein und Geselligkeit	255
	Der Schmerz der Einsamkeit	260
	Wie man die Einsamkeit zähmt	267
	<i>Flow</i> und die Familie	271
	Wie man Freundschaften genießt	286
	Die größere Gemeinschaft	292

IX	Der Sieg über das Chaos	296
	Tragödien – einmal anders betrachtet	297
	Stressbewältigung.....	305
	Die Macht dissipativer Strukturen	309
	Das autotelische Selbst: Eine Zusammenfassung	321
X	Die Entstehung von Sinn	329
	Was ist Sinn?	331
	Die Kultivierung des Sinns	334
	Entschiedenheit	342
	Die Wiedergewinnung der Harmonie	349
	Die Vereinheitlichung des Sinns in Lebensthemen	353
	Anmerkungen	370
	Bibliografie	411
	Register	438