

Inhalt

Vorwort

7

Eine persönliche Betrachtung: Was bedeutet Glück für mich?

9

Einführung: Glück und Lebenszufriedenheit 12

Begriffsdefinitionen	13
Glücksforschung	15
Persönliche Beziehungen	18
Erwartungen	19
Glücklichsein mit Kleinigkeiten	19
(Aus-) Bildung und berufliche Situation	20
Stabilität, aber auch Offenheit für Neues	21
Eigene Entscheidungen, Erfahrungen und Erlebnisse	22
Gesundheit und Inklusion	23
Lebenssinn	24
Was kann man selbst tun, um glücklich zu werden?	25
Glücklichsein – für sich selbst und für andere	26

Berichte von Betroffenen: Was bedeutet Glück für Menschen mit Autismus? 28

Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus 102

Was ist den betroffenen Menschen selbst wichtig?	103
Stress und Entspannung	104
Stress durch Unerwartetes, Veränderungen und fehlende	
Selbstbestimmung	105
Stress durch Sinneswahrnehmungen	107

Stress durch ungünstige gesellschaftliche Entwicklungen	109
Stress in der Schule	111
Stress durch eine ungünstige Arbeitssituation	116
Stress durch fehlende psychosoziale Unterstützung	120
Stress aufgrund der eigenen Persönlichkeitsfaktoren	125
Entspannung	128
Sozialkontakte	132
Freundschaft	132
Partnerschaft	138
Hilfe beim Umgang mit Emotionen	140
Unterschiede zu anderen Menschen	140
Sich mit anderen Menschen beschäftigen	141
Praktische Hilfe im Alltag	142
Psychoedukation und Kompetenztraining	142
Bewältigungsstrategien im Alltag	144
Wohnsituation	148
Unterstützung bei Begleiterkrankungen	149
Psychische Komorbidität	149
Zusätzliche körperliche Erkrankungen	161
Ambulante ärztliche Versorgung	163
Klinikbehandlung	165
Gesundheitspolitische Aspekte	166
Unterstützung im Hinblick auf die eigene Identität	167
Möglichkeiten schaffen, sich mitzuteilen	167
Diagnose als Voraussetzung zum Glücklichsein?	168
Individuelle Wünsche und Erwartungen	169
Lebensziele realisieren	171
Individualität versus Anpassung	172

Lässt sich das Glück messen? – und der Versuch einer Zusammenfassung	175
---	------------

Literatur	179
------------------	------------

Stichwortverzeichnis	183
-----------------------------	------------