

Alle Fragen im Überblick

Vorwort	11
Was die verwendeten Symbole bedeuten	13
Zahlen und Fakten über Glück	14
Aktuelles Beispiel: Das Dilemma der Glücksforschung ...	17
Glück - Definitionen, Messmethoden, Forschungsstand ..	21
Was ist Glück?	22
Welche Ansätze gibt es, um Glück zu definieren?	23
Welche Schwierigkeiten stellt die Kategorisierung von Glück dar?	24
Was ist der Unterschied zwischen Zufallsglück und Wohlfühlglück? ..	25
Was ist der Unterschied zwischen Euphorie (Glücksmoment), Freude und Zufriedenheit?	26
Mit welchem Glück beschäftigt sich die Glücksforschung?	27
Was bedeutet Eudaimonia?	28
Ist Glück Chemie?	28
Ist Flow das Gleiche wie Glück?	29
Ist dauerhaftes Glück möglich?	31
Warum ist Glück ein Kontrasterlebnis?	33
Was ist die Set-Point-Theorie?	33
Ist das Glückserleben individuell unterschiedlich oder erleben wir Glück ähnlich?	34
Wie hat sich aus der Positiven Psychologie die Glücksforschung entwickelt?	35

Welche Fachdisziplinen forschen über Glück?	37
Welchen Stellenwert hat Glücksforschung in der Wissenschaft?	38
Wie wird über Glück geforscht?	40
Was ist die Tagesrekonstruktionsmethode und was ist die Erfahrungsstichprobe?	41
Ist Glück messbar?	42
Auf welchen Datengrundlagen basieren die Messungen zur Zufriedenheit?	44
Welches ist die am längsten andauernde Glücksstudie?	45
Was ist der Glücksatlas?	46
Haben sich die Forschungsmethoden mit der modernen Technologie erweitert?	47
Das Glücksverständnis in Kultur und Geschichte	49
Wie unterschiedlich ist das Glücksverständnis der Kulturen?	50
Welche Unterschiede gibt es zwischen kollektivistischen und individualistischen Gesellschaften?	51
Wie wird die Bedeutung des Begriffs Glück in verschiedenen Kulturen erforscht?	52
Welche Schwierigkeiten zeigen sich bei der interkulturellen Forschung?	53
Welche Länder sind am glücklichsten?	54
Sind reiche Nationen glücklicher als arme Nationen?	57
Sind Frauen und Männer gleich glücklich oder gibt es Unterschiede? ..	57
Welchen Einfluss hat Religion auf das Glück?	58
Was vermitteln Märchen über Glück?	60
Ist Glück historisch unveränderlich?	61
Was sagen Glückssymbole über Glück aus?	62
Können Tiere glücklich sein?	63
War Glück schon immer wichtig im Leben der Menschen?	64
Welches Verständnis hatten die antiken Philosophen von Glück?	66

Welche Bedeutung hatte das Glück im Mittelalter?	67
Wie hat sich das Glücksverständnis seit der Neuzeit gewandelt?	68
Welche Bedeutung hatte Glück im 18. und 19. Jahrhundert?	69
Warum ist heute die Suche nach Glück so bedeutend geworden?	70
Ist der Sinn des Lebens, glücklich zu sein?	71

Glück in Politik, Wirtschaft, Arbeitswelt und Schule

Welche politischen Ziele sollte eine glückliche Gesellschaft verfolgen?	76
Welche Bedeutung hat das Glück für die Politik?	77
Warum gilt Bhutan als glückliches Land?	78
Gibt es ein Recht auf Glück in der amerikanischen Verfassung?	80
Warum beschäftigen sich die Wirtschaftswissenschaften mit Glück? ..	82
Welchen Einfluss hat Glück auf die Wirtschaft?	83
Warum ist Werbung mit Glück so wirksam?	84
Werden Erkenntnisse der Glücksforschung in Unternehmen angewendet?	86
Welche Auswirkungen kann es haben, wenn in der Arbeit positive Gefühle erzwungen werden?	87
Welchen Einfluss hat Arbeit auf Glück?	88
Macht eine gute Work-Life-Balance glücklich?	88
Seit wann gibt es Glücksunterricht in Schulen?	89
Was lernt man im Schulfach Glück?	90
Kann man Glück lernen?	91
Was sind die Vor- und die Nachteile von Glücksprogrammen an Schulen?	92
Ist Glück ein Erziehungsziel?	93
Gibt es einen Zusammenhang zwischen Glück und Bildung?	94

Was glücklich macht - Ergebnisse der Glücksforschung ..

Wissen wir, was uns glücklich macht?	96
--	----

Gibt es eine Glücksformel?	97
Ist Glücksfähigkeit genetisch bedingt?	98
Was haben glückliche Menschen gemeinsam?	99
Was sind die wichtigsten Faktoren für langfristiges Glück?	100
Gibt es bestimmte Charakterstärken, die glücklich machen?	101
Macht die Ehe glücklich?	103
Machen Kinder glücklich?	104
Macht Geld glücklich?	105
Macht Vergleichen unglücklich?	106
Kann man trotz Schicksalsschlägen glücklich sein?	107
Hat eine größere Wahlmöglichkeit eine positive Auswirkung auf das Glück?	108
Welchen Einfluss hat Gesundheit auf das Glücksempfinden?	109
Machen Ferien und Freizeit glücklich?	110
Sind schönere Menschen glücklicher?	111
Sind jüngere Menschen glücklicher als ältere?	112
Kann man Glücksfähigkeit trainieren?	113
Wie hängen Glück und Dankbarkeit zusammen?	114
Was sind die größten Glückskiller?	116

Glücksboom und Glücksforschung - eine kritische Betrachtung

117

Kann das Streben nach Glück unglücklich machen?	118
Ist Glück machbar?	119
Brauchen wir Krisen?	121
Macht eine Glücksapp glücklich?	122
Welche Folgen hat es auf die Gesellschaft, dass Glück so bedeutsam geworden ist?	124
Haben wir einen zu hohen Glücksanspruch?	125
Welche Auswirkungen haben Soziale Medien auf Glück?	126

Gibt es dauerhaftes Glück oder dauerhafte Zufriedenheit?	128
Sind enge Beziehungen immer eine Glücksquelle?	129
Sind nur die glücklichen Menschen die Gewinner:innen?	130
Ist jeder selbst für sein Glück verantwortlich?	131
Sollten sich Politik und Wirtschaft um mehr Glück bemühen?	133
Wie sinnvoll ist Glück als Schulfach?	134
Welchen Einfluss hat Glück auf das Arbeitsleben?	135
Was ist unter Glücksindustrie zu verstehen?	137
Wie ist Glücksforschung als Forschungsdisziplin einzuordnen?	138
Hat Glücksforschung auch negative Auswirkungen?	140
Warum wurde die Glücksforschung so einflussreich?	141
Ist die Positive Psychologie eine Ideologie?	142
Sind die Messmethoden geeignet, um Glück zu erforschen?	144
Wie aussagekräftig sind die Ergebnisse der Glücksforschung?	146
Was sagen die weltweiten Rankings über das Glück der Nationen aus?	147
Was ist die 40-Prozent-Regel und wie ist sie zu bewerten?	148
Nachwort: Ein gelassener Umgang mit Glück	151
Glossar - Wichtige Begriffe kurz erklärt	153
Verwendete Literatur	163
Wo sich welches Stichwort befindet	171