

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Was ist Urlaubsglück? .....</b>	<b>1</b>
<b>2 Funktionen des Urlaubsglücks .....</b>	<b>5</b>
<b>3 Jede Urlaubsreise beginnt im Kopf .....</b>	<b>7</b>
<b>4 Die richtigen Reiseentscheidungen treffen .....</b>	<b>11</b>
<b>5 Was tun, wenn man sich nicht entscheiden kann? .....</b>	<b>15</b>
<b>6 Nur wer seine Reisemotive realisieren kann, hat Aussicht auf Glücksmomente .....</b>	<b>19</b>
<b>7 Wo die Bundesbürger ihr Urlaubsglück suchen .....</b>	<b>23</b>
<b>8 Psychologische Aspekte des Reise- und Urlaubserlebens .....</b>	<b>27</b>
<b>9 Das Wahrnehmungs- und Zeitempfinden im Urlaub .....</b>	<b>31</b>
<b>10 Flow – das Streben nach dem perfekten Urlaubsglücksgefühl .....</b>	<b>35</b>
<b>11 Kann man im Alter noch immer glücklich Reisen? .....</b>	<b>39</b>
<b>12 Wenn Stress das Urlaubsglück beeinträchtigt .....</b>	<b>43</b>
<b>13 Den Urlaub achtsam genießen .....</b>	<b>47</b>
<b>14 Tipps zum Urlaubsglück .....</b>	<b>51</b>
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>57</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>59</b>