

Inhaltsverzeichnis

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