

Inhalt

Einführung

XI

Teil I Was ist Glück?

I	Qualitative Annäherungen an das Glück	2
1.1	Literarische Schilderungen von Glück	3
1.2	Subjektive Glückskonzepte	5
1.2.1	Qualitative Glücksstudien aus Deutschland	5
1.2.2	Glück – Zufriedenheit – Wohlbefinden?	9
1.2.3	Qualitative Glücksstudien aus anderen Kulturen	11
1.3	Glücklichste Episoden	13
1.3.1	Glücklichste Episoden bei Erwachsenen	13
1.3.2	Glücklichste Episoden bei Jugendlichen	14
	Exkurs 1: Ist Glück Lust oder Tugend – oder beides?	15
2	Lässt sich Glück messen?	18
2.1	Glück: Selbsteinschätzung oder Fremdbeurteilung	19
2.2	Kurzverfahren der Glücks- und Zufriedenheitsmessung	20
2.2.1	Verfahren mit einem Item	20
2.2.2	Gesichterskalen	22
2.2.3	Verfahren mit zwei Items	23
2.3	Glücksskalen	24
2.3.1	Die Affekt-Balance-Skala von Bradburn	24
2.3.2	Das Oxford-Glücksinventar	25
2.3.3	Die Skala „Subjektives Glück“	26
2.3.4	Die Depressions-Glück-Skala von McGreal & Joseph	28
2.3.5	Die Skala Lebenszufriedenheit von Diener	29
2.3.6	Die Skala Eudaimonistisches (oder psychologisches) Wohlbefinden von Ryff	30
2.3.7	Deutschsprachige Instrumente	33
2.4	Glücksmessfehler	35
2.5	Die Erlebnisstichproben-Methode (ESM)	39
2.5.1	Die Vorzüge der ESM	39
2.5.2	Spannende Ergebnisse der ESM	40

2.5.3	Schwächen der ESM	42
2.6	Die Tagesrekonstruktionsmethode	42
2.7	Sind Menschen wirklich so glücklich?	44

Teil II Was macht glücklich?

3	Glücksfaktoren 1: Biologische, genetische und persönlichkeitspsychologische Aspekte	49
3.1	Ist Glück genetisch festgelegt?	49
3.2	(Angeborene) Persönlichkeitseigenschaften und Glück	51
3.2.1	Extravertierte glücklicher	52
3.2.2	Macht emotionale Intelligenz glücklicher?	53
3.3	Neuropsychologische Korrelate des Glückserlebens	55
3.3.1	Glückszentren im Gehirn	55
3.3.2	Glücksbotenstoffe	58
3.4	Macht Gesundheit glücklich?	60
4	Glücksfaktoren 2: Soziodemografische Variablen	62
4.1	Sind Männer glücklicher?	62
4.2	Glückliche Jugend, verhärmtes Greisenalter?	67
4.2.1	Stereotype über Glück und Lebensphasen	67
4.2.2	Glück in der Kindheit	68
4.2.3	Weniger Glück in der Adoleszenz	71
4.2.4	Glück im Erwachsenenalter	73
4.2.5	Mehr Glück im höheren Alter	74
4.3	Beglückt Bildung?	76
4.4	Glück und sein Raum	78
4.4.1	Überall gleich glücklich?	78
4.4.2	Glücksmindernde Umgebungsfaktoren	78
4.4.3	Glück und Klimazonen	80
4.5	Glück in verschiedenen Nationen	80
4.6	Macht Geld glücklich?	84
4.6.1	Von Schwerreichen und von Lotteriegewinnern	84
4.6.2	Viel Geld macht nicht glücklicher, aber keines macht unglücklich	86
4.6.3	Geld: Wer mehr hat, will noch mehr	87
4.6.4	Materialismus reduziert Glück	88
4.7	Sind Attraktive glücklicher?	89

5	Glücksfaktoren 3: Soziale Nahbeziehungen und Tätigkeit	92
5.1	Beglücken Liebe, Ehe und Familie?	92
5.1.1	Das rauschhafte Glück der Verliebten	92
5.1.2	Glück in der Ehe bzw. in fester Partnerschaft	94
5.1.3	Beglücken Kinder?	99
5.2	Glück bei Freunden und in der Freizeit	100
5.2.1	Glück mit Freunden	100
5.2.2	Beglückende Freizeitaktivitäten	102
5.3.2	Glück vor dem Fernseher?	105
5.2.3	Das hohe Glück der Ehrenamtlichen	106
5.3	Glück durch Arbeit?	108
5.3.1	Arbeit beglückt – aber nicht jede	108
5.3.2	Arbeit: Bestenfalls Flow	113
5.3.3	Die verheerenden Effekte von Arbeitslosigkeit	117
6	Glücksfaktoren 4: Religiosität und Spiritualität	120
6.1.	Glück in traditionellen Religionen	120
6.1.1	Studien in biblisch-christlichen Kontexten	120
6.1.2	Wenn Religiosität unglücklich macht	123
6.1.3	Studien in nicht-christlichen Religionen	123
6.2	Erhöht (außerkirchliche) Spiritualität Glück?	125
6.3	Glück aufgrund religiös-spirituelle Praxis	127
6.3.1	Altruistisch-caritatives Handeln beglückt	127
6.3.2	Vergeben und Verzeihen	128
6.3.3	Dankbarkeit	129
6.3.4	Meditativ-spirituelle Praktiken	130
6.3.5	Höchstes Glück in der Mystik	132

Teil III Was bewirkt Glück?

7	Die Effekte von Glückserleben	136
7.1	Glück fördert Gesundheit	137
7.2	Die Erweiterungs- und Aufbautheorie positiver Emotionen	141
7.3	Glück fördert kognitive Fähigkeiten	143
7.3.1	Glück erleichtert und beschleunigt das Lernen	144
7.3.2	Glück erhöht kognitive Flexibilität und Kreativität	145
7.3.3	Wenn Glück soziale und kognitive Fertigkeiten reduziert	148

7.4	Glück begünstigt Moralität	151
7.4.1	Glückliche handeln moralischer und altruistischer	152
7.4.2	Urteilen Glückliche moralisch „besser“?	153
7.5	Glück begünstigt beruflichen Erfolg	154
7.6	Glück begünstigt beglückende Denk- und Verhaltensweisen	156
7.6.1	Glückliche interessieren sich für Beglückendes	157
7.6.2	Glückliche vergleichen sich seltener mit anderen	158
7.6.3	Glückliche grübeln seltener	159
7.6.4	Glückliche sehen und denken positiver	161
7.6.5	Glückliche attribuieren positiver	163
7.6.6	Sind glückliche Menschen realitätsblinde Fantasten?	164
7.7	Der evolutionäre Nutzen von Glück	165

Teil IV Lässt sich Glück erhöhen?

8	Glücksteigerungsstrategien im Alltag	172
8.1	Subjektive Glücksteigerungsstrategien	172
8.2	Glück durch chemische Substanzen	175
8.3	Die Glückssteigerungswissenschaft von Fordyce	177
8.4	Ausgewählte Glücksstrategien der Positiven Psychologie	180
8.4.1	Dankbarkeit beglückt	181
8.4.2	Vergebung erleichtert und macht froh	182
8.4.3	Gute Taten beglücken – allein schon wenn sie gezählt werden	183
8.4.4	Aktivitäten beglücken	185
8.5	Beglückende Denkweisen	186
8.5.1	Optimistisch denken	186
8.5.2	Positive Imaginationen	187
8.6	„Falsche“ Glücksstrategien	188
8.6.1	Glück sei zu suchen, anzustreben und zu finden	188
8.6.2	„Warum wir nicht wählen, was uns glücklich macht“	189
8.6.3	Nicht das Beste und Perfekteste anstreben	190
9	Glücksteigerung in Therapie und Beratung	192
9.1	Soll Therapie Glück anzielen?	193
9.2	Explizite Glückstherapien	194
9.2.1	Ältere Ansätze	194
9.2.2	Die Wohlbefindenstherapie von Fava	195
9.3	Indirekte Verfahren der Glückssteigerung	197

9.3.1	Therapeutisch zu mehr Aktivität motivieren	197
9.3.2	Ressourcen mobilisieren	198
9.3.3	Entspannungstechniken	200
9.3.4	Positive Psychotherapie	202
Rückblick und Ausblick		206
Literatur		209
Personenregister		249
Sachregister		258