

Inhalt

Einleitung	11
------------	----

I Was ist Glück? 17

1 Qualitative Annäherungen an das Glück 19

1.1	Dichter beschreiben Glück	19
1.2	Subjektive Glückskonzepte: Qualitative Studien	22
1.2.1	Qualitative Glücksstudien im deutschen Sprachraum	22
1.2.2	Qualitative Glücksstudien in anderen Kulturen	25
1.2.3	Glücklichste Episoden	26
1.3	Arten des Glücks	28
1.3.1	Hedonistisches oder/und eudaimonistisches Glück	28
1.3.2	Glück und verwandte Konstrukte: Zufriedenheit, Wohlbefinden	30
1.3.3	Das Gegenteil von Glück?	33

2 Lässt sich Glück, das »unermessliche«, messen? 35

2.1	Glück: Selbsteinschätzung oder Fremdbeurteilung	36
2.2	Kurzverfahren der Glücks- und Zufriedenheitsmessung	38
2.2.1	Verfahren mit einem Item	38
2.2.2	Gesichterskalen	39
2.2.3	Verfahren mit wenigen Items	40
2.3	Skalen zu Glück, positiven Affekten, Zufriedenheit	40
2.3.1	Die Affekt-Balance-Skala von Bradburn	40
2.3.2	Die Skala zu positiven und negativen Affekten (PANAS)	41
2.3.3	Der Oxforder-Glücksfragebogen	42
2.3.4	Die Skala »Subjektives Glück«	43
2.3.5	Die Depressions-Glück-Skala von McGreal und Joseph	44
2.3.6	Die Skala zum schwankenden und dauerhaften Glück von Dambrun	45
2.3.7	Die Skala zum eudaimonistischen bzw. psychologischen Glück: Ryff	45
2.3.8	Die Skala zur Lebenszufriedenheit nach Diener	47
2.3.9	Deutschsprachige Glücksmessinstrumente	49
2.4	Glücksmessfehler	51
2.5	Die Erlebensstichprobenmethode (ESM)	54
2.5.1	ESM: ihre Vorzüge	54
2.5.2	Spannende Ergebnisse der ESM	56

2.5.3	Schwächen der ESM	57
2.6	Die Tagesrekonstruktionsmethode	58
2.7	Sind Menschen wirklich so glücklich, wie sie behaupten?	59

II Was macht glücklich? 63

3 Glücksfaktoren 1: Biologische Variablen 65

3.1	Ist Glück genetisch festgelegt?	65
3.2	Persönlichkeitseigenschaften und Glück	67
3.2.1	Extravertierte sind glücklicher	67
3.2.2	Emotionale Intelligenz stärkt Glück	69
3.3	Ein lustvolles Gehirn	71
3.3.1	Glücksregionen im Gehirn	71
3.3.2	Glücksbotenstoffe	74
3.4	Beglücken Gesundheit und körperliche Attraktivität?	77
3.4.1	Gesundheit: Für Glück wichtig?	77
3.4.2	Wer ist glücklicher: Normalo oder Adonis?	80

4 Glücksfaktoren 2: Soziodemographische Variablen 83

4.1	Sind Männer glücklicher?	83
4.2	Glückliche Kindheit, vergrämtes Alter?	87
4.2.1	Glück in der Kindheit	87
4.2.2	Weniger Glück in der Jugend	90
4.2.3	Glück im Erwachsenenalter: U-förmig?	91
4.2.4	Viel Glück im höheren Alter	93
4.3	Beglückt Bildung?	95
4.4	Glück und sein Raum	97
4.4.1	Glück in unversehrter Natur	97
4.4.2	Glücksmindernde Umgebung	99
4.5	Glückliche Dänen, unglückliche Ukrainer: Glück in den Nationen	100
4.6	Macht Geld wirklich nicht glücklich?	104
4.6.1	Schwerreiche und Lotteriegewinner nur geringfügig glücklicher?	104
4.6.2	Das Easterlinparadox: Mehr Geld, aber nicht mehr Glück	105
4.6.3	Macht Geld doch glücklich?	106
4.6.4	Materialismus: Gift fürs Glück	108

5 Glücksfaktoren 3: Nahbeziehungen und Tätigkeiten 111

5.1	Glück bei unseren Allernächsten	111
5.1.1	Das rauschhafte (und gefährdete) Glück der Verliebten	111
5.1.2	Glück in Ehe und fester Partnerschaft	113

5.1.3	Kinder: Glück? Last? Beides?	118
5.2	Glück bei Freunden und in der Freizeit	120
5.2.1	Freunde beglücken tief	120
5.2.2	Beglückende Freizeitaktivitäten	122
5.2.3	Glück vor dem Fernseher und im Internet?	123
5.2.4	Das hohe Glück der Ehrenamtlichen	125
5.3	Macht Arbeit glücklich?	127
5.3.1	Die desaströsen Effekte von Arbeitslosigkeit	127
5.3.2	Arbeit beglückt – aber nicht jede	128
5.3.3	Glück durch flow	131
6	Glücksfaktoren 4: Religiosität und Spiritualität	137
6.1	Glück in traditionellen Religionen	137
6.1.1	Befunde aus christlichen Religionen	137
6.1.2	Wenn Religiosität unglücklich macht	140
6.1.3	Befunde aus anderen Weltreligionen	141
6.2	Steigert (außerkirchliche) Spiritualität Glück?	142
6.3	Glück aufgrund religiös-spiritueller-tugendhafter Praxis	144
6.3.1	Altruistisch-caritatives Handeln beglückt	144
6.3.2	Vergeben und Verzeihen beglücken	145
6.3.3	Dankbarkeit beglückt	146
6.3.4	Meditativ-spirituelle Praktiken als Weg zur Seligkeit	147
6.3.5	Höchste Seligkeit: Mystik	149
III	Was bewirkt Glück?	151
7	Effekte des Glückserlebens	153
7.1	Glück stärkt Gesundheit	154
7.1.1	Glückliche leben (zumeist) länger	154
7.1.2	Warum Glück der Gesundheit förderlich sein kann	156
7.2	Die Erweiterungs- und Aufbautheorie positiver Emotionen	158
7.3	Glück fördert – und reduziert – kognitive Fähigkeiten	161
7.3.1	Glück erleichtert das Lernen und beschleunigt das Memorieren	161
7.3.2	Steigert Glück Kreativität und Problemlösefähigkeit?	163
7.3.3	Wenn Glück kognitive und soziale Fertigkeiten beeinträchtigt	166
7.4	Glück fördert Moralität	169
7.4.1	Urteilen Glückliche moralischer?	169
7.4.2	Handeln Glückliche moralischer und altruistischer?	170
7.5	Glück begünstigt beruflichen Erfolg und Produktivität	172
7.6	Glück begünstigt beglückende Denk- und Verhaltensweisen	173
7.6.1	Glückliche interessieren sich für Beglückendes	173
7.6.2	Glücklichere vergleichen sich seltener nach oben	174

7.6.3	Glückliche grübeln seltener	175
7.6.4	Glückliche denken positiver und optimistischer	176
7.6.5	Tragen Glückliche zu rosarote Brillen?	179
7.7	Glück in der Evolution: Nicht nur episodisch	180

IV Lässt sich Glück erhöhen? 183

8 Glückssteigerungsstrategien im Alltag 187

8.1	Subjektive Glückssteigerungsstrategien	187
8.2	Glück durch chemische Substanzen	190
8.3	Die Glückssteigerungswissenschaft nach Michael Fordyce	193
8.4	Ausgewählte Glücksstrategien der Positiven Psychologie	195
8.4.1	Positive Emotionen vermehren: »Savoring«, Achtsamkeit, Dankbarkeit	196
8.4.2	Engagierte Aktivität beglückt	199
8.4.3	Sinnstiftende Tätigkeiten beglücken	203
8.5	Beglückende Sicht- und Denkweisen	204
8.5.1	Optimistisch denken	204
8.5.2	Positive Imaginationen	206
8.6	Falsche Glücksstrategien	207
8.6.1	Wenn Glück willentlich angestrebt wird	207
8.6.2	»Ich wäre glücklicher, wenn ...« Die fokussierende Illusion	209
8.6.3	Nicht das Beste und Perfekteste anstreben	211
8.6.4	Wenn Glücksstrategien Gegenteiliges bewirken	213

9 Glückssteigerung in Therapie und Beratung 215

9.1	Soll Therapie Glück anzielen?	216
9.2	Explizite Glücks- und Wohlbefindenstherapien	217
9.2.1	Ältere Ansätze	217
9.2.2	Die Wohlbefindenstherapie von Giovanni Fava	218
9.3	Indirekte Verfahren der Glückssteigerung	220
9.3.1	Therapeutisch zu mehr Aktivität motivieren	220
9.3.2	Achtsamkeit und Entspannung in glücksbegünstigenden Therapien	222
9.3.3	Durch Therapie (Glücks-)Ressourcen mobilisieren	224
9.3.4	(Glücks-)Effekte positiver Psychotherapie	225

Rückblick und Ausblick 230

Literatur 234

Sachwortverzeichnis 295