

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen zur aktuellen Auflage	9
Inhaltsverzeichnis	11
Vorwort.....	15
1 Einleitung	17
2 Glück und Wohlbefinden.....	23
Glück	24
Wohlbefinden	25
3 Psychologische Grundbedürfnisse	31
Maslowsche Bedürfnishierarchie	31
Gewaltfreie Kommunikation	32
Grundbedürfnisse bei Erich Fromm	33
Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan	34
4 Selbstbestimmtes Leben.....	37
Autonomie.....	38
Kompetenz	39
Soziale Verbundenheit	39
Motivationskontinuum	41
Ersatzbedürfnisse und kompensatorisches Verhalten.....	43
Das Selbst innerhalb der Selbstbestimmungstheorie	44
Licht und Schatten.....	45
5 In schlechter Gesellschaft	47
Kindheit und Familie.....	47
Arbeit und Beruf.....	53
Freundschaft und soziale Gemeinschaft	55
Materialismus und Konsumgesellschaft	58
6 Die kranke Seele	63
Pandemie des Fortschritts.....	64
Unglück auf Rezept.....	67

	Traumatisierte Zivilisation	71
	Psychopathologie und psychologische Grundbedürfnisse.....	74
	Kanarienvögel in Kohlegruben	78
7	Evolutionäres Erbe.....	81
	Theorie der ursprünglichen Umwelt.....	81
	Selbstbestimmungstheorie und adaptiver Vorteil.....	85
8	Glückliche Gesellschaften.....	91
	Afrikanisches Glück.....	91
	Amische Verbundenheit	95
	Lebensfreude und Genügsamkeit: Ladakh	98
	Inseln des Glücks	103
9	Im Einklang mit der Natur.....	107
	Natur und Wohlbefinden	108
	Naturverbundenheit als Grundbedürfnis	112
	Nachhaltiges Glück	114
10	Lebensstil und psychische Gesundheit	119
	Bewegung.....	121
	Ernährung.....	121
	Natur.....	124
	Positive Emotionen und Freizeitgestaltung	125
	Entspannung und Stressmanagement	126
	Religion und Spiritualität	128
	Beziehungen.....	130
	Altruismus	131
11	Werte fürs Leben.....	133
	Salutogenese und Kohärenzgefühl	133
	Psychologie des Lebenssinns	136
	Sinnkrise und existenzielle Indifferenz	140
	Werte und Ziele.....	147
	Intrinsische und extrinsische Ziele	150
	Wertekontinuum nach Schwartz	157
	Wissenschaftlich begründetes Werteglück.....	164

12	Das Glück der Seele.....	169
	Eudämonisches Glück	170
	Erkenne Dich selbst.....	180
	Mut zur Weisheit.....	188
	Persönliches Nachwort	193
	Lektionen der Seele.....	193
	Krönende Erkenntnis.....	195
	Der Gott der Materie	205
	Metamorphose der Psyche.....	212
	Literaturverzeichnis	219