

MARTIN E. P. SELIGMAN

DER  
GLÜCKSFAKTOR  
WARUM  
*OPTIMISTEN*  
LÄNGER  
LEBEN

EHRENWIRTH

# INHALT

Vorwort     n

## TEIL 1: POSITIVE EMOTIONEN

i. Positives Gefühl und positiver Charakter     19

    2. Wie die Psychologie ihren Weg  
    verloren hat - und ich meinen fand     41

    3. Warum sollte man sich überhaupt  
    um Lebensglück kümmern?     61

    4. Können Sie sich selbst nachhaltig  
    glücklicher machen ?     85

    5. Zufriedenheit mit der Vergangenheit     in

    6. Optimismus beim Blick in die Zukunft     144

    7. Glück in der Gegenwart     174

## TEIL 2: STÄRKEN UND TUGENDEN

    8. Erneuerung der Stärken und Tugenden     207

9. Ihre Signatur-Stärken 221

TEIL 3: IN DEN RÄUMEN DES LEBENS

10. Arbeit und persönliche Zufriedenheit 263

n. Liebe 294

12. Kinder erziehen 329

13. Reprise und Zusammenfassung 385

14. Sinn und Ziel 389

ANHANG

Terminologie und Theorie 409

Danksagung 413

Anmerkungen 419

Register 473