

Jordi Quoidbach

Glückliche Menschen leben länger

Experimentelle Streifzüge in die
Psychologie der Lebensführung

Aus dem Französischen übersetzt von
Jutta Bretthauer



Springer Spektrum

Inhalt

Inhalt	V
Danksagung	IX
Vorwort	XI
1 Glücklich sein	1
1 Wissen Sie, ob Sie glücklich sind?	3
2 Gibt es eine Definition von Glück?	6
3 Warum ist es etwas anderes, ob man im Leben oder mit seinem Leben glücklich ist?	11
4 Sind Sie im <i>Flow</i> ?	13
5 Ist das Glück wirklich nur eine Frage der Mathematik?	18
6 Wirkt Glück ansteckend?	22
7 Und wie steht es mit Ihrem persönlichen Glück? ...	25
2 Glück und Gesellschaft	29
8 In welchen Ländern lebt es sich am glücklichsten? .	31
9 Warum sind die Dänen so glücklich?	35
10 Wer strebt mehr nach dem Glück: Europäer und Amerikaner oder Asiaten?	37
11 Sind wir heute glücklicher als früher?	38

	12 Warum sind die Wähler rechter Parteien glücklicher als die linker Parteien?	40
3	Das Glück und seine Folgen	45
	13 Warum leben glückliche Menschen länger?	47
	14 Zahlt es sich aus, glücklich zu sein?	51
	15 Haben lächelnde Frauen bessere Heiratschancen?	53
	16 Meine Herren, dürfen Sie glücklicher sein als Ihre Frau?	55
	17 Was kümmert es den Glücklichen, ob andere unglücklich sind?	57
	18 Verändert Freude unsere Sicht auf die Welt?	60
	19 Kann es sein, dass positive Gefühle uns gelegentlich rassistisch machen?	63
4	Das Glück: Mythen und Meinungen	65
	20 Macht Geld glücklich?	67
	21 Ein großes Haus auf dem Land oder lieber eine kleine Wohnung ganz in der Nähe des Arbeitsplatzes?	74
	22 Ist eine gute Gesundheit Vorbedingung für das Glück?	77
	23 Macht Schönheit glücklich?	81
	24 Machen Kinder glücklich?	84
	25 In welchem Alter ist man am glücklichsten?	90
	26 Können wir voraussagen, was uns glücklich macht?	94
5	Die wahren Schlüssel zum Glück	103
	27 Gibt es ein Glücks-Gen?	105
	28 Macht das Leben zu zweit wirklich glücklich?	113
	29 Haben Sie häufig genug Geschlechtsverkehr?	116
	30 Wie viele Freunde braucht der Mensch, um glücklich zu sein?	118
	31 Worüber unterhalten sich glückliche Menschen?	121
	32 Wonach sollten wir streben?	122

33	Job, Karriere, Berufung?	124
34	Hängt unser Glück wirklich davon ab, wie wir denken?	127
35	Die Qual der Wahl?	131
36	Ist es möglich, sein Gehirn zu verändern?	136
6	Das Glück in der Praxis	141
37	Warum ist es besser, nichts zu wissen?	144
38	Sollten wir das gute alte Tagebuch wieder hervorholen?	147
39	Woran denken Sie vor dem Schlafengehen?	152
40	Lohnt sich der Besuch beim Psychotherapeuten?	154
41	Soll man sich jeden Morgen vor dem Spiegel sagen: „Du bist toll!“?	157
42	Machen Ferienreisen wirklich glücklich?	160
43	Was macht glücklicher: Sein Geld für sich selbst auszugeben oder für andere?	162
44	Warum macht Lächeln glücklich?	165
45	Gute Laune durch Sport?	168
46	Warum tut Meditation Ihnen gut?	171
47	Wie lässt sich Freude unter Laborbedingungen erzeugen?	175
48	Was tun Sie, wenn alles in bester Ordnung ist?	177
49	Warum können uns Werbeunterbrechungen im Fernsehen glücklicher machen?	180
50	Wer nicht glücklich ist, sollte keine Weinseminare besuchen – aber warum?	181
51	Warum sollten wir dankbar sein?	184
52	Anstelle eines Schlusswortes eine letzte Frage: Warum tut Abwechslung not?	186
	Literatur	189
	Index	205