

Judith Glück

Weisheit

Die 5 Prinzipien
des gelingenden
Lebens

Kösel

Inhalt

Einleitung	9
Eine kurze Geschichte der psychologischen Weisheitsforschung	13
Wie entwickelt sich Weisheit?	29
Die Suche nach Weisheit in autobiographischen Geschichten	34
Prinzip 1: Offenheit	39
Offenheit als Persönlichkeitseigenschaft	45
Lebenslang offen für Neues bleiben?	54
Offenheit und der Weg zur Weisheit	64
Kann man auch zu offen sein?	65
Etwas offener werden	66
Prinzip 2: Der gute Umgang mit Gefühlen	70
Gefühle wahr- und ernstnehmen	75
Emotionale Abgrenzung – einen Schritt zurücktreten	83
Das Bauchgefühl und sein Anwalt im Kopf	89

Das Negative abwehren?	92
Gesunde und ungesunde Emotionsregulation	96
Weisheit und die »dunkle Seite«	98
Der gute Umgang mit Gefühlen und der Weg zur Weisheit	103
Kann man auch zu sensibel sein?	105
Den Umgang mit Gefühlen üben	107
Prinzip 3: Einfühlungsvermögen	111
Mitgefühl bei Menschen und anderen Tieren	113
Das Ausschalten des Mitgefühls	116
Mitdenken statt mitfühlen?	120
Macht Mitgefühl uns zu besseren Menschen?	126
Mitgefühl und der Weg zur Weisheit	130
Kann man auch zu viel Mitgefühl haben?	131
Mitfühlen und mitdenken lernen	133
Prinzip 4: Kritisches Reflektieren	134
Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?	135
Sich selbst hinterfragen	142
Weiterentwicklung durch Reflektion von Erfahrungen	147
Reflektivität und der Weg zur Weisheit	149
Kann man auch zu reflektiv sein?	150
Reflektiver werden	152

Prinzip 5: Die Überwindung der Kontrollillusionen	154
Kontrolle macht glücklich	155
Die Verteidigung der Illusionen	160
Die Akzeptanz der Unkontrollierbarkeit	163
Über das Sterben nachdenken	171
Weisheit, Spiritualität und Dankbarkeit	175
Kontrolle über das Kontrollierbare	178
Realistisches Kontrollgefühl und der Weg zur Weisheit	180
Wie kann man seine eigenen Kontrollillusionen reduzieren?	182
Das gute Leben: Wie Weisheit entsteht und was sie bewirkt	184
Das »Weisheitssyndrom« und seine Entwicklung	185
Die Bedeutung anderer Menschen für die Entwicklung von Weisheit	189
Nebenwirkungen des Weisheitssyndroms	193
Wie leben weise Menschen?	197
Weisheit und Altern	201
Die westliche Weisheit des 21. Jahrhunderts?	206
Dank	208
Quellen	210
Ausgewählte Literatur	224