

# Ihr Glück wartet schon - oder warten Sie noch auf ihr Glück?

Wie auch Sie endlich Ihr Glück finden

von  
Manuela Aberger

1. Auflage

[Ihr Glück wartet schon - oder warten Sie noch auf ihr Glück? – Aberger](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](#) DIE FACHBUCHHANDLUNG

tredition 2013

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 8495 7100 9

# **Inhalt**

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                                            | <b>7</b>  |
| <b>1. Statistische Werte zum glücklich sein</b>                           | <b>9</b>  |
| <b>2. Die Suche nach dem Glück von den Philosophen</b>                    | <b>11</b> |
| <b>3. Dem Glück auf der Spur - die wissenschaftliche Seite des Glücks</b> | <b>13</b> |
| 3.1 Medizinische Fakten zum glücklich sein                                | 13        |
| 3.2 Psychologische Aspekte der Glücksforschung - die Positive Psychologie | 15        |
| 3.3 Die Glücksformel - Berechnen Sie Ihr Glück                            | 17        |
| 3.4 Die psychologische Wirkung von Glücksbringern                         | 20        |
| <b>4. Der Weg zum Glück - die persönliche Seite des Glücks</b>            | <b>22</b> |
| 4.1 Glück durch soziales Engagement                                       | 22        |
| 4. 2 Nur Egoisten sind glücklich - oder: Mut zum Glück                    | 23        |
| 4.3 Glück durch Andere                                                    | 26        |
| 4.4 So entsteht Glück                                                     | 28        |
| 4.5 Die Auswirkungen von Lebensträumen                                    | 32        |
| 4.6 Glück im Alltag <sup>34</sup>                                         | 34        |
| <b>5. Glücklich sein kann man lernen - Tipps und Tricks</b>               | <b>38</b> |
| <b>6. Das Glück wartet schon - Fazit</b>                                  | <b>44</b> |
| <b>Literaturverzeichnis</b>                                               | <b>47</b> |