Psychologie des Glücks

Mit E-Book inside

Bearbeitet von
Von: Anton Bucher

2., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage 2018. Buch. 302 S. Gebunden
ISBN 978 3 621 28394 6
Format (B x L): 24,6 x 17,1 cm
Gewicht: 630 g

Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhaltsverzeichnis aus: Bucher, Psychologie des Glücks, ISBN 978-3-621-28 394-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Inhalt

Einleitung 11

I Was ist Glück? 17

1 Qualitative Annäherungen an das Glück 19

1.1 Dichter beschreiben Glück 19
1.2 Subjektive Glückskonzepte: Qualitative Studien 22
1.2.1 Qualitative Glücksstudien im deutschen Sprachraum 22
1.2.2 Qualitative Glücksstudien in anderen Kulturen 25
1.2.3 Glücklichste Episoden 26
1.3 Arten des Glücks 28
1.3.1 Hedonistisches oder/und eudaimonistisches Glück 28
1.3.2 Glück und verwandte Konstrukte: Zufriedenheit, Wohlbefinden 30
1.3.3 Das Gegenteil von Glück? 33

2 Lässt sich Glück, das »unermessliche«, messen? 35

2.1 Glück: Selbsteinschätzung oder Fremdbeurteilung 36
2.2 Kurzverfahren der Glücks- und Zufriedenheitsmessung 38
2.2.1 Verfahren mit einem Item 38
2.2.2 Gesichterskalen 39
2.2.3 Verfahren mit wenigen Items 40
2.3 Skalen zu Glück, positiven Affekten, Zufriedenheit 40
2.3.1 Die Affekt-Balance-Skala von Bradburn 40
2.3.2 Die Skala zu positiven und negativen Affekten (PANAS) 41
2.3.3 Der Oxforder-Glücksfragebogen 42
2.3.4. Die Skala »Subjektives Glück« 43
2.3.5 Die Depressions-Glück-Skala von McGreal und Joseph 44
2.3.6 Die Skala zum schwankenden und dauerhaften Glück von Dambrun 45
2.3.7 Die Skala zum eudaimonistischen bzw. psychologischen Glück: Ryff 45
2.3.8 Die Skala zur Lebenszufriedenheit nach Diener 47
2.3.9 Deutschsprachige Glücksmessinstrumente 49
2.4 Glücksmessfehler 51
2.5 Die Erlebensstichprobenmethode (ESM) 54
2.5.1 ESM: ihre Vorzüge 54
2.5.2 Spannende Ergebnisse der ESM 56

Inhaltsverzeichnis aus: Bucher, Psychologie des Glücks, ISBN 978-3-621-28 394-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

2.5.3 Schwächen der ESM 57
2.6 Die Tagesrekonstruktionsmethode 58
2.7 Sind Menschen wirklich so glücklich, wie sie behaupten? 59

II Was macht glücklich? 63

3 Glücksfaktoren 1: Biologische Variablen 65
3.1 Ist Glück genetisch festgelegt? 65
3.2 Persönlichkeitseigenschaften und Glück 67
3.2.1 Extravertierte sind glücklicher 67
3.2.2 Emotionale Intelligenz stärkt Glück 69
3.3 Ein lustvolles Gehirn 71
3.3.1 Glücksregionen im Gehirn 71
3.3.2 Glücksbotenstoffe 74
3.4 Beglücken Gesundheit und körperliche Attraktivität? 77
3.4.1 Gesundheit: Für Glück wichtig? 77
3.4.2 Wer ist glücklicher: Normalo oder Adonis? 80

4 Glücksfaktoren 2: Soziodemographische Variablen 83
4.1 Sind Männer glücklicher? 83
4.2 Glückliche Kindheit, vergrämtes Alter? 87
4.2.1 Glück in der Kindheit 87
4.2.2 Weniger Glück in der Jugend 90
4.2.3 Glück im Erwachsenenalter: U-förmig? 91
4.2.4 Viel Glück im höheren Alter 93
4.3 Beglückt Bildung? 95
4.4 Glück und sein Raum 97
4.4.1 Glück in unversehrter Natur 97
4.4.2 Glücksmindernde Umgebung 99
4.5 Glückliche Dänen, unglückliche Ukrainer: Glück in den Nationen 100
4.6 Macht Geld wirklich nicht glücklich? 104
4.6.1 Schwerreiche und Lotteriegewinner nur geringfügig glücklicher? 104
4.6.2 Das Easterlinparadox: Mehr Geld, aber nicht mehr Glück 105
4.6.3 Macht Geld doch glücklich? 106
4.6.4 Materialismus: Gift fürs Glück 108

5 Glücksfaktoren 3: Nahbeziehungen und Tätigkeiten 111
5.1 Glück bei unseren Allernächsten 111
5.1.1 Das rauschhafte (und gefährdete) Glück der Verliebten 111
5.1.2 Glück in Ehe und fester Partnerschaft 113

Inhaltsverzeichnis aus: Bucher, Psychologie des Glücks, ISBN 978-3-621-28 394-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

5.1.3 Kinder: Glück? Last? Beides? 118
5.2 Glück bei Freunden und in der Freizeit 120
5.2.1 Freunde beglücken tief 120
5.2.2 Beglückende Freizeitaktivitäten 122
5.2.3 Glück vor dem Fernseher und im Internet? 123
5.2.4 Das hohe Glück der Ehrenamtlichen 125
5.3 Macht Arbeit glücklich? 127
5.3.1 Die desaströsen Effekte von Arbeitslosigkeit 127
5.3.2 Arbeit beglückt – aber nicht jede 128
5.3.3 Glück durch flow 131

6 Glücksfaktoren 4: Religiosität und Spiritualität 137
6.1 Glück in traditionellen Religionen 137
6.1.1 Befunde aus christlichen Religionen 137
6.1.2 Wenn Religiosität unglücklich macht 140
6.1.3 Befunde aus anderen Weltreligionen 141
6.2 Steigert (außerkirchliche) Spiritualität Glück? 142
6.3 Glück aufgrund religiös-spiritueller-tugendhafter Praxis 144
6.3.1 Altruistisch-caritatives Handeln beglückt 144
6.3.2 Vergeben und Verzeihen beglücken 145
6.3.3 Dankbarkeit beglückt 146
6.3.4 Meditativ-spirituelle Praktiken als Weg zur Seligkeit 147
6.3.5 Höchste Seligkeit: Mystik 149

III Was bewirkt Glück? 151

7 Effekte des Glückserlebens 153
7.1 Glück stärkt Gesundheit 154
7.1.1 Glückliche leben (zumeist) länger 154
7.1.2 Warum Glück der Gesundheit förderlich sein kann 156
7.2 Die Erweiterungs- und Aufbautheorie positiver Emotionen 158
7.3 Glück fördert – und reduziert – kognitive Fähigkeiten 161
7.3.1 Glück erleichtert das Lernen und beschleunigt das Memorieren 161
7.3.2 Steigert Glück Kreativität und Problemlösefähigkeit? 163
7.3.3 Wenn Glück kognitive und soziale Fertigkeiten beeinträchtigt 166
7.4 Glück fördert Moralität 169
7.4.1 Urteilen Glückliche moralischer? 169
7.4.2 Handeln Glückliche moralischer und altruistischer? 170
7.5 Glück begünstigt beruflichen Erfolg und Produktivität 172
7.6 Glück begünstigt beglückende Denk- und Verhaltensweisen 173
7.6.1 Glückliche interessieren sich für Beglückendes 173
7.6.2 Glücklichere vergleichen sich seltener nach oben 174

Inhaltsverzeichnis aus: Bucher, Psychologie des Glücks, ISBN 978-3-621-28 394-6
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

7.6.3 Glückliche grübeln seltener 175
7.6.4 Glückliche denken positiver und optimistischer 176
7.6.5 Tragen Glückliche zu rosarote Brillen? 179
7.7 Glück in der Evolution: Nicht nur episodisch 180

IV Lässt sich Glück erhöhen? 183

8 Glückssteigerungsstrategien im Alltag 187
8.1 Subjektive Glückssteigerungsstrategien 187
8.2 Glück durch chemische Substanzen 190
8.3 Die Glückssteigerungswissenschaft nach Michael Fordyce 193
8.4 Ausgewählte Glücksstrategien der Positiven Psychologie 195
8.4.1 Positive Emotionen vermehren: »Savoring«, Achtsamkeit, Dankbarkeit 196
8.4.2 Engagierte Aktivität beglückt 199
8.4.3 Sinnstiftende Tätigkeiten beglücken 203
8.5 Beglückende Sicht- und Denkweisen 204
8.5.1 Optimistisch denken 204
8.5.2 Positive Imaginationen 206
8.6 Falsche Glücksstrategien 207
8.6.1 Wenn Glück willentlich angestrebt wird 207
8.6.2 »Ich wäre glücklicher, wenn …« Die fokussierende Illusion 209
8.6.3 Nicht das Beste und Perfekteste anstreben 211
8.6.4 Wenn Glücksstrategien Gegenteiliges bewirken 213

9 Glückssteigerung in Therapie und Beratung 215
9.1 Soll Therapie Glück anzielen? 216
9.2 Explizite Glücks- und Wohlbefindenstherapien 217
9.2.1 Ältere Ansätze 217
9.2.2 Die Wohlbefindenstherapie von Giovanni Fava 218
9.3 Indirekte Verfahren der Glückssteigerung 220
9.3.1 Therapeutisch zu mehr Aktivität motivieren 220
9.3.2 Achtsamkeit und Entspannung in glücksbegünstigenden Therapien 222
9.3.3 Durch Therapie (Glücks-)Ressourcen mobilisieren 224
9.3.4 (Glücks-)Effekte positiver Psychotherapie 225

Rückblick und Ausblick 230
Literatur 234
Sachwortverzeichnis 295