

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Die aufreibende Suche nach dem Glück	15
Weshalb wir das große Glück nicht finden	17
Was uns die Glücksforschung trotzdem lehrt	25
Weshalb Zufriedenheit erstrebenswerter ist als Glück . . .	30
2 Selbsttest: Wie zufrieden bin ich?	41
3 Die Wissenschaft der Zufriedenheit	47
Zufriedenheit als Wesenszug	48
Gene fürs Wohlgefühl	61
Die Rastlose: Wenn kein Partner gut genug ist	69
Was sich im Körper abspielt:	
Die Chemie der Zufriedenheit	73
Der Hirndoper: Wie gefährlich es ist, von seinem Geist immer mehr zu verlangen	77
Missmut in der Midlife-Crisis	84
Der Downshifter: Wie klug es sein kann, kleinere Brötchen zu backen	89
Der weibliche Makel: Weshalb Frauen so häufig unter Selbstzweifeln leiden und fast nie mit sich zufrieden sind	94
Die Perfekte: Wie eine Mutter wegen ihrer hohen Ansprüche beinahe zusammengeklappt wäre	106
Was zufriedene Menschen anders machen	112
Der Genügsame: Wie man mit wenig zufrieden sein kann	122
Zufrieden zu sein ist gesund	127
Die Friedvolle: Wie es einer Rheumapatientin gelingt, trotz Schmerzen zufrieden zu sein	140

4 Wie man Zufriedenheit lernen kann	147
Selbsttest: Die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit ..	149
Der offensive und der defensive Weg	155
Die Einsichtigen: Wie erlösend es sein kann, einen innigen Wunsch aufzugeben	170
Die Kunst des Loslassens	175
Der Pfennigfuchser: Wie der Versuch finanzieller Optimierung den Blick vom Wesentlichen ablenkt ...	186
Wie wichtig es ist, eigene Ziele zu verfolgen	192
Die Unausgelastete: Weshalb zu viel Freizeit unzufrieden macht	206
Die Zutaten zum Zufriedensein	209
Zufriedener werden – ganz konkret	214
5 Zu guter Letzt	229
Anhang	231
Verzeichnis der genannten Fachleute	231
Literaturverzeichnis	239
Personenregister	249
Sachregister	252
Dank	255