

GLÜCK.

**The World Book
of Happiness**

DUMONT

Leo Bormans

GLÜCK.

**The World Book
of Happiness**

DUMONT

Inhalt

16	Christopher Peterson USA	<i>Der Andere in uns</i>
20	Claudia Senik Frankreich	<i>Seien Sie ehrgeizig!</i>
22	Robert Biswas-DienerUSA	<i>Wie man Misserfolge umdeutet</i>
26	Stavros Drakopoulos Griechenland	<i>Das Paradox</i>
29	Ernst Gehmacher Österreich & OECD	<i>Das Glück erlernen</i>
34	José de Jesus Garcia Vega Mexiko	<i>Die mexikanische Welle</i>
38	Ying-yi Hong China	<i>Guanxi in China</i>
42	Ekaterina Selezneva Russland	<i>Der russische Tunnel</i>
46	Habib Tiliouine Algerien	<i>Lektionen aus der Sahara</i>
49	Michael Eid Deutschland	<i>Stolz und Bescheidenheit</i>
50	Dubravka Miljkovic & Majda Rijavec Kroatien	<i>Das Rezept</i>
52	Christian Bjørnskov Dänemark	<i>Das Geheimnis der Wikingerwelt</i>
54	Heli Koivumaa-Honkanen Finnland	<i>Die Medizin</i>
55	Axel R. Fugl-Meyer Schweden	<i>Der Faktor Gesundheit</i>
56	Erich Kirchler Österreich	<i>Eine gute Investition</i>
60	David G. Myers USA	<i>Die Zehn Gebote des Glücks</i>
62	Paolo Verme Italien	<i>Das universelle Gesetz der Auswahl</i>
64	Sonja Lyubomirsky USA	<i>Und was ist mit den Genen?</i>
66	Elena Pruvli Estland	<i>Der Traumurlaub</i>
70	Robert A. Cummins Australien	<i>Messen Sie Ihre Temperatur</i>
74	Wolfgang Glatzer Deutschland	<i>Finden Sie Ihren Quastenflosser</i>
78	Yew-Kwang Ng Australien	<i>Ein Quantensprung an Glück</i>
80	Michael Hagerty USA	<i>Der Glücksdetektiv</i>
84	Alex C. Michalos Kanada	<i>Die Schatzkammer</i>
86	Noraini Mohd Noor Malaysia	<i>Vernachlässigen Sie die Seele nicht</i>
90	Elie G. Karam Libanon	<i>Das Party-Temperament</i>
93	Vahid Sari-Saraf Indien	<i>Die Kraft des Sports</i>
94	Andrew Clark USA / Frankreich	<i>Der soziale Zirkel</i>
96	Xing Zhanjun China	<i>Die neun Erfahrungen</i>
100	Eduardo Lora USA	<i>Der Preis einer Freundschaft</i>
102	Leonardo Becchetti & Giacomo Degli Antoni Italien	<i>Das Spiel-Experiment</i>
106	Helena Hnilicova & Karel Hnilica Tschechische Republik	<i>Die revolutionäre Erfahrung</i>

110	Giampaolo Nuvolati	Italien	<i>Lichter der Großstadt</i>
114	Ahmed M. Abdel-Khalek	Ägypten / Kuwait	<i>Lebenslust</i>
116	Daniel T. L. Shek	China	<i>Yin und Yang</i>
120	D. J. W Strümpfer	Südafrika	<i>Hamba Kahle!</i>
122	Doh C. Shin	USA	<i>Hinter dem Smiley</i>
126	Grant Duncan	Neuseeland	<i>Das Recht auf Traurigkeit</i>
128	Mariano Rojas	Mexiko	<i>Das Leben ist unser wichtigstes Kunstwerk</i>
132	Félix Neto	Portugal	<i>Leben im Ausland – ein Konflikt</i>
136	Gary T. Reker	Kanada	<i>Der Sinn des Lebens</i>
140	Huda Ayyash-Abdo	Libanon	<i>Puffermechanismen</i>
142	Mathew White	Australien	<i>Die Schule des Glücks</i>
145	Johannes Hirata	Bhutan	<i>Bhutans Bruttosozialglück</i>
148	Margie E. Lachman	USA	<i>Das Leben beginnt mit 40, 50, 60 und 70</i>
151	Alexandra Ganglmair-Wooliscroft	Neuseeland	<i>Die G-Marktwirtschaft</i>
153	David Bartram	Großbritannien	<i>Sind Migranten Gewinner oder Verlierer?</i>
156	Leon R. Garduno	Mexiko	<i>Immer die falsche Wahl</i>
158	Teresa Freire	Portugal	<i>Kinder weisen den Weg</i>
162	Joar Vittersø	Norwegen	<i>Nicht wer – sondern wie</i>
165	Finbarr Brereton	Irland	<i>Grüntöne</i>
166	Marek Blatny	Tschechische Republik	<i>Intro oder Extro?</i>
168	Takayoshi Kusago	Japan	<i>Die Takayoshi-Währung</i>
170	Dov Shmotkin	Israel	<i>Jenseits von Gut und Böse</i>
174	Konstantinos Kafetsios	Griechenland	<i>Die Kultur glücklicher Beziehungen</i>
177	Eduardo Wills-Herrera	Kolumbien	<i>Geheimnisse der Politik der Zukunft</i>
180	Robert E. Lane	USA	<i>Das verlorene Glück</i>
182	Luisa Corrado	Großbritannien	<i>Der Indikator „Vertrauen“</i>
184	Martin Guhn & Anne Gadermann	Kanada / USA	<i>Ein Bedürfniskonflikt</i>
188	Ingrida Geciene	Litauen	<i>Der europäische Kuchen</i>
192	David Watson	USA	<i>High Five</i>
196	Carol Graham	USA	<i>Rund um die Welt</i>
200	Miriam Akhtar	Großbritannien	<i>Training für die Glücksmuskeln</i>
204	Katja Uglanova	Russland	<i>Nach dem Schock</i>
208	Joaquina Palomar	Mexiko	<i>Innen oder außen?</i>
211	Reynaldo Alarcón	Peru	<i>Die vier Fragen</i>
214	Jonathan Adler	USA	<i>Ihre Geschichte</i>
218	Leonard Cargan	USA	<i>Verheiratet oder Single?</i>
220	Eunkook M. Suh	Südkorea	<i>Die letzten Drei</i>

224	Jan Delhey	Deutschland	<i>Der Motor des Fortschritts</i>
227	Willibald Ruch	Schweiz	<i>Die zwei Seiten des Humors</i>
232	Andreja Avsec	Slowenien	<i>Andere Menschen, ...</i>
236	Hardik Shah	Indien	<i>Der Brennpunkt unserer Energie</i>
238	Sauwalak Kittiprapas	Thailand	<i>Die Ausrichtung ändern</i>
241	Kanokporn Nitnithprut	Thailand	<i>Das neue Denkmodell</i>
243	Sakari Suominen	Finnland	<i>Kohärenzgefühl</i>
246	Claire Beazley	Großbritannien	<i>Die Lebenslüge</i>
250	Jon Hall	Frankreich / Australien / Großbritannien	<i>Eine neue Sicht auf den Fortschritt</i>
253	Samuel Ho	China	<i>Universelles Glück</i>
256	Katie Hanson	Großbritannien	<i>Die beste Teenagerdroge</i>
259	Kenneth C. Land	USA	<i>Der Wohlergehens-Index für Kinder und Jugendliche</i>
260	Cassie Robinson	Großbritannien	<i>Und was ist mit Sex?</i>
264	José L. Zaccagnini	Spanien	<i>Die Macht der Liebe</i>
270	Ilona Boniwell	Großbritannien	<i>Die Zeit – Freund oder Feind?</i>
273	Mark Elchardus	Belgien	<i>Eine Politik des Glücks</i>
278	Joshi Wasundhara	Indien	<i>Zwei Ärzte in Mumbai</i>
282	Sergiu Baltatescu	Rumänien	<i>Schmetterlingsfragen</i>
286	Dev Raj Paudel	Nepal	<i>Familienbande</i>
288	Anastasia M Bukashe	Südafrika	<i>Die Morgendämmerung der Liebe</i>
294	Fermina Rojo-Perez & Gloria Fernandez-Mayoralas	Spanien	<i>Die glücklichen Alten</i>
298	Jonathan Gershuny & Kimberly Fisher	Großbritannien	<i>Minute für Minute</i>
302	Philippe Van Parijs	Belgien	<i>Ein gutes Leben</i>
306	Maulolo T. Amosa	Samoa	<i>Nach dem Tsunami</i>
309	Reidulf G. Watten	Norwegen	<i>Zeitkrankheit Wohlstand</i>
313	Ralph Kober	Australien	<i>Das Können der Behinderten</i>
316	Peter Adriaenssens	Belgien	<i>Die Stimme Ihrer Eltern</i>
322	Dóra Guðrún Guðmundsdóttir	Island	<i>Kühlschrankweisheiten</i>
326	Valerie Møller	Südafrika	<i>In der Zukunft leben?</i>
330	Hein Zegers	Belgien	<i>Ein Mensch allein ist kein Durchschnitt</i>
332	Graciela Tonon de Toscano	Argentinien	<i>Ein Schlüssel namens Freundschaft</i>
333	Richard Layard	Großbritannien	<i>Die Glücksbewegung</i>
338	Ruut Veenhoven	Niederlande	<i>Was wir wissen</i>

Der Andere in uns

- **Ganz allein auf dem Gipfel eines Berges. Glücklich?**
- **Sie sind allein zu Hause, halten Fenster und Türen aber geschlossen. Glücklich?**
- **„Ich komm schon alleine zurecht.“ Glücklich?**

Kann jemand, auf sich allein gestellt, vollkommen glücklich sein? **Christopher Peterson** glaubt das nicht. Seiner Meinung nach empfangen wir das größte Glück von Anderen. Peterson hat die Grundlagen der Positiven Psychologie entwickelt. Ob er es schaffen würde, sein Wissen und seine Erkenntnisse in zwanzig Zeilen zusammenzufassen? „Drei Wörter reichen“, sagt er. Zum Glück hat er zwanzig Zeilen hinzugefügt, die diese drei Wörter erklären.

Andere Menschen zählen

Positive Psychologie befasst sich wissenschaftlich mit der Frage, was das Leben besonders lebenswert macht. Die Themen dieses neuen Forschungsbereichs reichen von den biochemischen Grundlagen der Freude bis zum Wohlergehen ganzer Nationen. Trotzdem kann man sie in drei Worten zusammenfassen: Andere Menschen zählen. In der Positiven Psychologie gibt es keinen einzigen Beweis, keine einzige Theorie, die nicht die Bedeutung anderer Menschen für unser Glück und unsere Gesundheit belegt.



Glück
kann man
kaufen –
ausgibt
für Andere
sein Geld
wenn man

Schönes lässt sich am besten in Gesellschaft anderer genießen. Die wichtigsten Bausteine eines zufriedenen Lebens sind sozialer Art. Gute Beziehungen zu Anderen könnten sogar eine notwendige Bedingungen für ein glückliches Leben sein. Glück kann man kaufen – wenn man sein Geld für Andere ausgibt. Erfolge verdanken wir nicht nur unserer eigenen Begabung und Beharrlichkeit, sondern auch den Lehren und der Unterstützung der Menschen, die sich um uns kümmern. Charakterstärke erlernen wir von unseren Eltern und Lehrern. Eine gute Freundschaft am Arbeitsplatz zählt mehr als Gehalt oder Status. Menschen mit engen Beziehungen sind gesünder als solche ohne, obwohl sie – wie wir annehmen – mehr Krankheitsregern ausgesetzt sind.

Die Beatles haben uns gesagt: „All you need is love“ – die Positive Psychologie erklärt, warum. Ein gutes Leben folgt aus liebevollen Beziehungen zu Freunden, Nachbarn, Kollegen, Familienmitgliedern und Partnern.

Andere Menschen zählen. Und wir alle sind für irgendjemanden „andere Menschen“.

Die Schlüsselfaktoren

- **Suchen Sie das Glück nicht in sich selbst, sondern in Ihren Beziehungen zu Anderen.**
- **Lieben und ehren Sie die Menschen, die Ihnen wichtig sind: Ihre Eltern, Lehrer, Familienmitglieder, Kollegen und Freunde.**
- **Machen Sie sich klar, dass auch Sie immer für jemanden der oder die „Andere“ sind.**

Christopher Peterson ist Professor für Psychologie an der Universität von Michigan (USA). Er wird oft als Gründungsvater der Positiven Psychologie bezeichnet. Er ist Mitglied der Steuerungsgruppe Positive Psychologie und Wissenschaftlicher Direktor des VIA Institute on Character. Christopher Peterson ist für seine Studien über Charakter, Gesundheit, Optimismus und Wohlergehen weltweit anerkannt.

„Ehrgeiz macht Menschen glücklich,
aber Neid macht sie unglücklich.“

Seien Sie ehrgeizig!

Zwei Gruppen von Studierenden müssen in getrennten Räumen eine Aufgabe lösen. Beide Gruppen schaffen es in ungefähr zehn Minuten. Trotzdem ist Gruppe A viel zufriedener mit ihrem Ergebnis als Gruppe B. Warum? Gruppe A wurde mitgeteilt, dass die Anderen eine Viertelstunde für die Lösung gebraucht hätten. Gruppe B dagegen bekam zu hören, die Anderen hätten die Aufgabe in nur fünf Minuten gelöst. In Wahrheit brauchten beide Gruppen gleich lang: Sie lösten die Aufgabe in zehn Minuten. Aber ihre Glücksgefühle haben nichts mit der realen Situation zu tun.

Vergleiche verderben das Glück

Anpassungsprozesse und Vergleiche ruinieren im Allgemeinen die Wohlfahrtszuwächse, die aus Einkommens- und Wirtschaftswachstum entstehen. Aber manchmal können Vergleiche Menschen glücklich machen: Wenn Menschen etwas über ihre eigenen Aussichten lernen, indem sie sich diejenigen, mit denen sie sich vergleichen, genau ansehen. Auch positive Erwartungen und die Aussicht auf Verbesserungen können Menschen glücklich machen. Menschen scheinen eine Vorliebe für steigende Einkommenskurven zu haben, das heißt, für Fortschritt als solchen. Kurz gesagt: Ehrgeiz macht Menschen glücklich, aber Neid macht sie unglücklich.

Daher lautet meine Empfehlung: Halten Sie sich von Vergleichsmaßstäben fern und konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Pläne. Das wird Sie glücklich machen und das Wohlergehensniveau bewahren, das Sie aus dem beziehen, was Sie haben.

Die Schlüsselfaktoren

- **Vergleichen Sie sich nicht mit Anderen.**
- **Wenn Sie vergleichen, achten Sie darauf, was Sie daraus lernen können.**
- **Verbannen Sie den Neid. Schaffen Sie Platz für Ehrgeiz.**

Claudia Senik ist Professorin an der Universität Paris-Sorbonne (Frankreich). Hauptthema ihrer Forschungsarbeit ist die mikroökonomische Analyse von Einkommensverteilungen und subjektivem Wohlergehen. Sie verwendet einen vergleichenden Ansatz, der die unterschiedlichen Bedingungen in West- und Osteuropa in Betracht zieht. Claudia Senik betreut verschiedene Programme für internationale wissenschaftliche Zusammenarbeit.



*„Immer mehr Einkommen
führt nicht zu immer
mehr Glück.“*

Das Paradox

Eine Studie von Ed Diener hat gezeigt, dass das Glücksniveau der reichsten Amerikaner, die mehr als 10 Millionen US-Dollar pro Jahr verdienen, nur wenig höher liegt als das der Menschen, die für sie arbeiten. Und wie kommt es, dass die Menschen in einigen Entwicklungsländern glücklicher sind als Menschen in reichen Ländern? Dieses Phänomen wird das „Glücks-Paradox“ genannt. Professor **Stavros Drakopoulos** untersucht zurzeit die Wirkung von Geld auf das Glück. Wie lautet sein Rat?

Das Verhältnis von Einkommen und Glück

Ein interessantes Ergebnis, das viele Volkswirte entdeckt haben, ist das Verhältnis zwischen der Einkommenshöhe und den gemessenen Glücksniveaus. Insbesondere die Resultate vieler Länderstudien zeigen, dass die Einkommenshöhe sehr wichtig dafür ist, wie glücklich sich viele Menschen fühlen. Allerdings scheint es, als ob dieser Effekt bei eher niedrigen Einkommen sehr stark ist – aber weniger deutlich bei hohen Einkommen. Experten nennen diesen Zusammenhang das „Glücks-Paradox“. In anderen Worten: Das Einkommen ist sehr wichtig für das Glück der Menschen, wenn sie arm sind, aber viel weniger wichtig, wenn sie finanziell abgesichert oder im Wohlstand leben. Dies scheint nicht nur innerhalb einzelner Länder zu gelten, sondern auch, wenn man verschiedene Länder vergleicht. Zum Beispiel kann man in einigen Entwicklungsländern höhere Glücksniveaus messen als in vielen ihrer höher entwickelten und reicheren Nachbarländer. Man könnte dies mit dem Argument erklären, dass Menschen im allgemeinen sehr unglücklich sind, wenn ihre Grundbedürfnisse wie Nahrung und Unterkunft nicht erfüllt werden.



Sobald diese Bedürfnisse gestillt sind, werden andere Gesichtspunkte wichtig. Das bedeutet, es ist essentiell, ein Einkommen zu haben, das zur Deckung wichtiger Bedürfnisse (wie sie in modernen Gesellschaften definiert werden) ausreicht. Weitere Einkommenssteigerungen dagegen scheinen keine entsprechenden Zuwächse an Glück mit sich zu bringen. Insofern bestimmen andere Faktoren wie Freiheit, Lebensqualität, Vertrauen und persönliche Beziehungen das Glück stärker als das Einkommen, sobald das Einkommensniveau ausreicht, um die gesellschaftlich definierten materiellen Bedürfnisse zu decken.

Die theoretische Grundlage dieser Erklärung ist die hierarchische Struktur menschlicher Bedürfnisse. Es scheint, dass Einkommen wichtig für das Glück ist, aber dass immer mehr Einkommen nicht zu immer mehr Glück führt. Noch ein anderer Faktor hängt mit der Wirkung des Einkommens auf das Glück zusammen: das, was Volkswirte „Vergleichseinkommen“ nennen. Das bedeutet, dass wir unser Einkommensniveau gern mit dem von Menschen vergleichen, die im gleichen Beruf, mit gleicher Qualifikation und ähnlich vielen Jahren an Erfahrung arbeiten. Wir neigen dazu, uns unglücklich zu fühlen, wenn wir entdecken, dass unser Einkommen hinter dem vergleichbarer Zeitgenossen herhinkt. Im Ergebnis werden wir vielleicht nicht einmal durch eine Gehaltserhöhung glücklicher – wenn unsere Kollegen eine noch größere Gehaltssteigerung bekommen.

Insgesamt ist es für unser Glück günstig, wenn wir andere Faktoren als das Einkommen stärker bewerten, sobald unser Einkommen mehr als ausreicht, um unsere Grundbedürfnisse zu decken.

Die Schlüsselfaktoren

- **Einkommen ist wichtig für Glück, aber immer mehr Einkommen führt nicht zu immer mehr Glück.**
- **Vergleichen Sie Ihr eigenes Einkommen nicht mit dem Ihrer Kollegen oder anderer Menschen.**
- **Legen Sie größeren Wert auf Freiheit, Lebensqualität, Vertrauen und Beziehungen. Sie alle sind wichtiger für das Glück als Ihr Einkommen.**

Stavros A. Drakopoulos ist Professor für Volkswirtschaft an der Universität von Athen (Griechenland). Er war Dozent an den Universitäten von Aberdeen und Glasgow in Schottland. Eine seiner vielen Veröffentlichungen ist „Values and Economic Theory: The Case of Hedonism“ (Werte und Wirtschaftstheorie: Der Fall des Hedonismus). Sein Forschungsinteresse gilt vor allem dem Verhältnis von Glück und Wirtschaft.

„Langfristig überleben nur
glückliche Gesellschaften.“

Das Glück erlernen

„Die ersten Auswirkungen der neuen Möglichkeit, größeres Glück durch experimentell erprobte sozialpolitische Maßnahmen zu erzeugen, zeigen sich auf vielen Gebieten: in der Bildung wie in der Wirtschaft, im Gesundheitswesen wie im Wohnungsbau, in Kirchen wie in Sportvereinen“, sagt der Experte **Ernst Gehmacher**. Es gibt gute und schlechte Formen des Glücks. Aber können wir die guten ohne Schulung erlernen?

Fitness, Freunde und Freude

Als Sozialwissenschaftler arbeite ich seit 40 Jahren in der Glücksforschung und habe dabei zwei grundlegende Naturgesetze erlernt:

- Langfristig überleben nur glückliche Gesellschaften – sie sind die Gewinner im Prozess der kulturellen Evolution. In der gesamten Geschichte war menschliches Glück der entscheidende Erfolgstest für Zivilisationen, Kulturen, Gemeinschaften und Volkswirtschaften – und ist es noch heute. Es ist auch das universelle Kriterium für sozialen Zusammenhalt in jeder sozialen Einheit, von der einfachen Familie bis zur Menschheit als Ganzes.





- Fortschritt beruht auf Wissen, Wissen beruht auf objektiver Beobachtung, und objektive Beobachtung beruht auf genauen Messungen. Wir haben gelernt, alles zu vermessen – die Größe von Atomen, die Ausmaße des Kosmos, die Tätigkeit von Neuronen im Gehirn, die Wirtschaftszyklen von Angebot und Nachfrage – aber wir haben keine allgemein akzeptierte Maßeinheit für Glück. Eine funktionierende und objektive Maßeinheit für das „Bruttosozialglück“ hat in unserer neuen globalen Weltordnung hohe Priorität, wenn wir zukünftige Katastrophen vermeiden wollen.

Aber Glück ist nicht leicht zu finden – und noch schwerer zu bewahren. Es gibt gute, haltbare Arten von „nachhaltigem“ Glück: Es liegt Freude im Selbermachen, in Liebe und Freundschaft, in Gesundheit und Fitness, im Finden von Freunden und in der Arbeit an einer besseren Gesellschaft. Aber es gibt auch schlechte Arten von „abhängig machendem“ Glück: Alkohol und Drogen, die Jagd nach Erfolg und Status, langweilige Unterhaltungen und Einsamkeit in Gesellschaft. Langfristig werden solche Abhängigkeiten Sie selbst, Ihre Umwelt und die Gesellschaft zugrunde richten. Die guten Arten des Glücks müssen erlernt und trainiert werden. Menschen lassen sich leicht von den schlechten Arten verführen, vor allem, wenn sie unter Stress oder Entbehrungen leiden. Aber gutes Glück ist nicht nur gut für Ihre Freunde, Ihre Nachbarn und die Gesellschaft – sogar für die gesamte Menschheit. Es ist auch gut für Sie selbst! Glück ist grundsätzlich demokratisch – niemand kann glücklich sein, der sich nicht persönlich engagiert, aber persönliches Engagement kann Sie ohne soziale Unterstützung nicht glücklich machen.

Die Glückforschung hat eine klare Botschaft: Glück kann auch im Alter entwickelt und sogar gesteigert werden, wenn drei Faktoren stimmen – Fitness, Freunde und Freude.

- **Fit?** Chronische Krankheiten treffen mehr als 80 Prozent der Menschen über 50, die einen einsamen und ungesunden Lebensstil pflegen. Sie treffen nur fünf Prozent der Menschen mit gutem „Sozialkapital“ (Leben in einer Gemeinschaft), Spaß an der Arbeit oder aktiven Hobbys.
- **Freunde?** Die beste Chance für „soziales“ Glück besteht, wenn Menschen in ihrem Familien- und Freundeskreis mindestens vier, aber nicht mehr als zwölf enge Beziehungen pflegen – mit vollem gegenseitigem Vertrauen und verlässlichen Hilfeleistungen. Gleichzeitig haben sie mindestens fünfzehn (ohne Obergrenze) andere freundschaftliche, kooperative Beziehungen zu Personen, die sie gut kennen und das ausgeprägte Gefühl, zu einer größeren sozialen Einheit zu gehören (die Kriterien für „optimales Sozialkapital“).
- **Freude?** Wohlstand (die Menge an Einkommen und materiellem Besitz) macht die Armen glücklicher und die Reichen unglücklicher. Wohlstandssteigerungen (Gewinne,

Wertzuwächse, Karriere, Gehaltserhöhungen, allgemeines Wirtschaftswachstum) machen Menschen kurzfristig glücklicher, aber nicht dauerhaft. Große Wohlstandsungleichheit fördert Aggressionen und das Unglück aller. Bemühen Sie sich, gute und nachhaltige Formen des Glücks zu erreichen.

Glück muss erlernt werden. Glück kann sogar in der Schule gelehrt werden. Die ersten Experimente mit „Glücksunterricht“ an weiterführenden Schulen haben sich als erfolgreich erwiesen.

Die Schlüsselfaktoren

- **Geben Sie schlechte, abhängig machende Formen des Glücks auf und wählen Sie gute, nachhaltige Formen.**
- **Ihr Glück wird wachsen, wenn drei Grundbedingungen stimmen: Fitness, Freunde und Freude.**
- **Glück kann und muss erlernt werden. Also fangen wir sofort an!**

„Meine Botschaft zu *Glück. The World Book of Happiness* beizutragen, hat zu meinem eigenen Glück beigetragen“, sagt Prof. Ernst Gehmacher vom Club of Rome und dem BoaS (Büro für die Organisation angewandter Sozialforschung) in Wien (Österreich). Er arbeitet eng mit der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) zusammen. Das OECD-Programm „Sozialkapital“ fördert die Glücksforschung als ersten Schritt, um der Politik weltweit Instrumente zur „Glücksförderung“ zur Verfügung zu stellen.

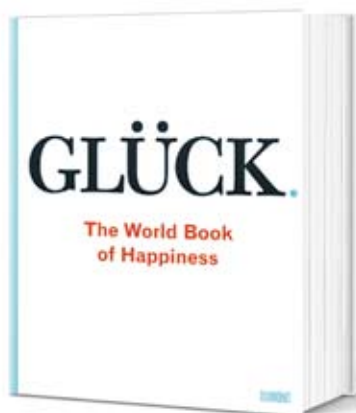
GLÜCK.

The World Book of Happiness

Ist es Zeit? Ist es Geld? Ist es Gesundheit? Gibt es so etwas wie allgemeingültige Regeln zum Glücklichsein? Eine internationale Autorenriege – von Island bis Südafrika, von China bis Australien – eröffnet ungeahnte Denkräume und neue Wege zu den Auslösern des Glücks: Erfolg, menschliche Nähe, Genetik, Humor.

Was haben die Chancen des Lebens und der freie Wille, aber auch Schmerz und Traurigkeit mit Glück zu tun? Dieses Buch führt den Leser auf die Spur: Hier ist das Wissen von 100 Glücksforschern aus aller Welt versammelt – ohne philosophische oder spirituelle Spekulationen.

Die Glücksbotschaft: Do worry, be happy!



360 Seiten mit 60 farbigen Abbildungen

25 x 19,5 cm, Flexcover

ca. 25,- (D) / sFr. 37,90

Erstverkaufstag: 16. März 2011

ISBN 978-3-8321-9357-7