

Christoph Steinebach • Daniel Jungo • René Zihlmann (Hrsg.)

Positive Psychologie in der Praxis

**Anwendung in Psychotherapie, Beratung und
Coaching**

BELTZ

Anschrift der Herausgeber:

Prof. Dr. Christoph Steinebach
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Minervastrasse 30
CH-8032 Zürich
E-Mail: christoph.steinebach@zhaw.ch

Dr. Daniel Jungo
Laufbahnzentrum der Stadt Zürich
Konradstrasse 58
CH-8031 Zürich
E-Mail: daniel.jungo@zuerich.ch

Dr. René Zihlmann
Albisriederstrasse 363
CH-8047 Zürich
E-Mail: rene.zihlmann@bluewin.ch

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.
(ISBN 978-3-621-27962-8)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

1. Auflage 2012

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2012
Programm PVU Psychologie Verlags Union
<http://www.beltz.de>

Lektorat: Katharina Arnold
Herstellung: Sonja Frank
Reihengestaltung: Federico Luci, Odenthal
Umschlagbild: Getty Images, München
Satz und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Druck: Beltz Druckpartner GmbH & Co. KG, Hemsbach

Printed in Germany

ISBN 978-3-621-27935-2

Inhaltsübersicht

Vorwort der Herausgeber	15
Teil I Grundlagen	17
1 Positive Psychologie für die Praxis <i>Larry K. Brendtro • Christoph Steinebach</i>	18
2 Modelle der erfolgreichen Entwicklung <i>Frieder R. Lang • Jennifer Scheel</i>	27
Teil II Konzepte	35
3 Flow – das Aufgehen im Tun <i>Urs Schallberger</i>	36
4 Glück <i>Erich Kirchler • Katharina Gangl</i>	44
5 Zivilcourage <i>Hans-Werner Bierhoff • Elke Rohmann</i>	52
6 Achtsamkeit <i>Yuka Nakamura</i>	60
7 Humor: Haben Sie bitte Spaß! <i>Ursula Beermann • Andrea Samson</i>	68
8 Kreativität <i>Günter Krampen • Christine P. Seiger • Christoph Steinebach</i>	76
9 Vertrauen <i>Marc Schipper • Franz Petermann</i>	85
10 Resilienz <i>Christoph Steinebach</i>	95
11 Positiver Attributionsstil <i>Marc Schreiber</i>	102
Teil III Praxisfelder	111
Diagnostik	
12 Positive Psychologie für die Diagnostik <i>Daniel Jungo • René Zihlmann</i>	112
13 Positive Identität und Selbstwirksamkeitserwartung <i>François Stoll • Marc Schreiber • Marco Vannotti</i>	120
Therapie und Coaching	
14 Ressourcenorientierte Psychotherapie <i>Marcel Schär • Christoph Flückinger • Martin Grosse Holtforth</i>	129

4 Glück

Erich Kirchler • Katharina Gangl

Was ist Glück? Ist Glück der ersehnte Gewinn am Roulettetisch oder sind es die eigene Leistung und die förderlichen Umstände, die im Wettbewerb den Sieg bringen, oder ist es der wünschenswerte Zufall, gerade noch dem Schlimmsten entkommen zu sein?

In diesem Beitrag versuchen wir eine Definition des Glücks, stellen Methoden zur Glücksforschung dar und fassen Ursachen des Glücks zusammen. Abschließend wird versucht, eine Formel des Glücks aufzustellen.

4.1 Was ist Glück?

Glück ist weder einfach zu definieren, noch einfach zu erlangen: Auch die akribische Suche nach einem Glücksrezept verspricht längst nicht für jeden Menschen Aussicht auf Erfolg. Glück ist ein subjektives Erleben und die Ursachen dafür sind es zum Großteil auch. In der Forschung haben sich allerdings in den letzten Jahren auch einige objektive Kriterien herauskristallisiert, die das subjektive Glück fördern können (s. Abschn. 4.3).

Frey (2008) und Nettle (2005) führen das Gefühl des Glücks auf die aktuelle Stimmung, die Lebenszufriedenheit und die Lebensqualität zurück. Unter der aktuellen Stimmung werden positive und negative Affekte wie Freude, Dankbarkeit, Vergnügen, aber auch Ärger, Angst oder Unlust verstanden. Die Affekte werden im Alltag häufig als Wohlbefinden oder Unbehagen bezeichnet.

Unter Lebenszufriedenheit wird die Zufriedenheit mit dem Leben allgemein verstanden. Für die Lebensqualität werden mehr oder minder objektiv gegebene Umstände verantwortlich gemacht, welche die Erfüllung oder Frustration der eigenen Wünsche erlauben (z. B. Wohnsituation, Einkommen, Arbeitssituation).

Komponenten des Glücks. Für Diener (1984, 2000) besteht das subjektive Glücksempfinden aus einer emotionalen und einer rationalen Komponente (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999). Während die emotionale Komponente als momentaner positiver oder negativer Affekt stark von der jeweiligen Situation abhängt, aber auch über die Zeit relativ konstant sein kann, beschreibt die rationale, bewertende Komponente eine anhaltende und spezifische Zufriedenheit, beispielsweise mit der Partnerschaft oder der Arbeit.

Gewöhnung. Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lebensqualität hängen positiv zusammen. Allerdings müssen momentanes Befinden und länger anhaltende Zufriedenheit nicht immer direkt miteinander zusammenhängen. Die allgemeine Zufriedenheit korreliert nicht notwendigerweise mit der Stimmung. Aufgrund von Gewöhnungsprozessen wird manch angenehmer Zustand zur Selbstverständlichkeit, sodass nach intensi-

veren Erfahrungen gestrebt wird. Wäre die allgemeine Zufriedenheit ausschließlich das Aggregat der momentanen Befindlichkeiten, so müsste die Lebenszufriedenheit jener Menschen, die häufig angenehme Erlebnisse haben, höher sein, als die Lebenszufriedenheit jener, die unangenehme Erfahrungen machen. Studien über das aktuelle Wohlbefinden ergaben jedoch, dass zum Beispiel geschiedene Frauen seltener Tätigkeiten nachgehen, die sie als unangenehm empfinden und häufiger gut gelaunt sind als verheiratete. Allerdings sind Frauen in einer stabilen Beziehung zufriedener als geschiedene (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999). Angenehme Erfahrungen wirken sich also vor allem dann auf die allgemeine Lebenszufriedenheit positiv aus, wenn sie für die betroffene Person einzigartig bleiben. Gewöhnung muss in der Glücksforschung berücksichtigt werden, weil Adaptationsprozesse stattfinden und, entsprechend der hedonistischen Adaptation, das Befinden nach einiger Zeit an die Veränderungen angepasst wird. **Anspruchsniveau.** Neben Gewöhnungsprozessen spielt das Anspruchsniveau eine bedeutende Rolle. Ansprüche sind variabel, werden erhöht oder reduziert, sodass manchmal das, was gerade noch glücklich machte, nicht mehr reicht oder Menschen sich resignativ mit dem abfinden, was tatsächlich oder scheinbar nicht zu ändern ist. Zufriedenheit hängt von den eigenen Ansprüchen und Erwartungen ab. Wenn Ansprüche realisiert und Erwartungen erfüllt werden, ist auch die Zufriedenheit hoch. Das Niveau der eigenen Ansprüche kann unmittelbar nach Erreichen der gesetzten Ziele erhöht werden, sodass zwischen der aktuellen Lebenslage und den Ansprüchen und Erwartungen (wieder) Diskrepanzen entstehen und Menschen nach mehr streben. In diesem Sinne schreibt Thomä (2003, S. 269):

»Das moderne Konzept selbstbestimmten Lebens hadert mit dem glücklichen Lebensvollzug, dem glücklichen Eingelassensein in das Leben, und so gleitet ihm das Glück durch die Finger. Diejenigen, die ihm dann umso hartnäckiger nachjagen, bemerken nicht, daß sie es nur weiter vor sich her und von sich weg treiben. Wenn man sich stattdessen in die Unverfügbarkeit des Glücks findet, so heißt dies auch, daß man die Tatsache dieser Unverfügbarkeit selbst zu genießen bereit ist. Sie gehört geradewegs zum Glücke selbst. Das Glück hängt an dem Selbst, das sich dessen erfreut und damit im reinen ist, sich nicht vollends im Griff zu haben.«

Das erfolglose Bemühen um Erfüllung der eigenen Ansprüche kann dazu führen, dass diese herabgesetzt werden, um anfängliche Erfüllungsdiskrepanzen zu verringern. Veenhoven (1991) spricht zum einen davon, dass Vergleichsstandards angepasst werden. Das Anspruchsniveau wird an die wahrgenommene Situation angepasst und damit erscheint die eigene Lebenssituation verbessert. Zum anderen spricht er von einer Insensitivität der Zufriedenheit bezüglich der aktuellen Lebenslage, was bedeutet, dass die Wahrnehmung der Diskrepanz zwischen der aktuellen Lage und dem Anspruchsniveau subjektiv ist und Menschen unter objektiv schlechten Lebensumständen durchaus glücklich sein können.

Soziale Vergleiche. Schließlich beurteilen Menschen ihre Lebenslage nicht anhand absoluter Standards, sondern suchen in sozialen Vergleichen Informationen darüber, ob ihre Lebenslage gut oder schlecht ist. Zufriedenheit oder Glück wird häufig dann erlebt, wenn die eigene Lage im Vergleich zur Lage anderer relevanter Menschen als

gleich gut oder besser erscheint. Ob die eigene finanzielle Lage als gut oder schlecht, zufriedenstellend oder unbefriedigend erlebt wird, hängt wesentlich davon ab, wie hoch das Einkommen der vergleichbaren anderen ist.

4.2 Das Glück messen

Die Messung von Glück ist nicht einfach. Zum einen wird argumentiert, dass Glück rein subjektiv und damit relativ sei, zum anderen ist die Messung von Glück von zahlreichen Fehlerquellen beeinträchtigt (Kirchler, 2011). Besonders wenn Glück mit strukturierten Fragebögen gemessen werden soll und Antwortalternativen vorgegeben sind, kann es zu Messproblemen kommen. Menschen konstruieren ihre Realität subjektiv, sollen aber ihr Erleben in vorgegebene Fragestrukturen pressen. Außerdem sind sie oft kaum in der Lage, ihr generelles Glück anzugeben, denn die Erinnerung an Erfahrungen ist nicht perfekt (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999). Im Nachhinein bleiben besonders angenehme oder unangenehme Erfahrungen in Erinnerung und das Urteil über die Zufriedenheit mit einem Lebensbereich hängt wesentlich von den jüngsten Erfahrungen ab. Die Angaben über das eigene Glück werden auch von der momentanen Stimmung gefiltert. Häufig reagieren Menschen auf die Frage, wie glücklich sie sind, auch mit sozial erwünschten Antworten.

Eine Möglichkeit, Messprobleme zu reduzieren, bieten Befindenstagebücher. Dabei werden die Befragten instruiert, über einen längeren Zeitraum, zu vorgegebenen Zeiten oder wenn besondere Ereignisse eintreten in einem Tagebuch ihr aktuelles Befinden und die momentanen Erfahrungen zu protokollieren. Befindenstagebücher sind frei von Erinnerungsfehlern und ermöglichen die Analyse des Einflusses von persönlichen und situativen Faktoren auf das eigene Befinden (Kirchler, 2011).

4.3 Was macht uns glücklich?

Das Glück hängt von Persönlichkeitsfaktoren, soziodemografischen Charakteristika, ökonomischen Bedingungen, situationsspezifischen und institutionellen Gegebenheiten ab (Frey, 2008; Stutzer, 2003).

Persönlichkeit und soziale Unterstützung. Persönlichkeitsfaktoren wie Selbstwert, Wahrnehmung von Kontrolle, Optimismus, Extraversion und stabile emotionale Grundstimmung sind mit Zufriedenheit und Glück positiv korreliert, während psychische Krankheit, Ängstlichkeit, Feindseligkeit und Impulsivität in negativem Zusammenhang mit Zufriedenheit stehen. Die physische Gesundheit korreliert nicht sehr stark mit Zufriedenheit, dafür scheint jedoch die Genetik eine große Rolle zu spielen. Zwillingsstudien zufolge soll Zufriedenheit zu 40 Prozent angeboren sein. Wichtig für hohe Zufriedenheit ist ein stabiles soziales Netzwerk, das angenehme Erfahrungen und Unterstützung garantiert. Schließlich scheinen Menschen, die einen »Sinn« im Leben sehen, zufriedener und glücklicher zu sein als andere (Stutzer, 2003).

Soziodemografische Faktoren. Auch soziodemografischen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Familienstand und Bildung beeinflussen die Zufriedenheit (Stutzer, 2003). Laut Dolan, Peasgood und White (2008) ist das Alter mit dem Wohlbefinden u-förmig verbunden. So sollen jüngere und ältere Menschen am glücklichsten sein. Bezüglich des Familienstandes geben sowohl verheiratete Frauen als auch Männer an glücklicher zu sein als geschiedene, verwitwete oder unverheiratete; obwohl alleinstehende Personen scheinbar seltener Tätigkeiten nachgehen (müssen), die sie als unangenehm empfinden (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999). Ein wichtiger Einflussfaktor für das Wohlbefinden ist der tägliche kleine Ärger, sogenannte »daily hassles«. Dies mag auch der Grund dafür sein, warum Paare, deren Kinder noch zu Hause wohnen und die dementsprechend mehr Aufwand mit Kindererziehung und Haushalt erleben, geringere Zufriedenheitswerte angeben als Paare, deren Kinder schon außer Haus sind (Kirchler et al., 2000).

Ökonomische Bedingungen. Ökonomische Faktoren wie Einkommen und materieller Besitz, Arbeitslosigkeit sowie die Höhe der Inflation stehen ebenfalls mit Zufriedenheit in Zusammenhang. Aus der ökonomischen Perspektive wurden vor allem zu Beginn der Glücksforschung Konsummöglichkeiten durch das Einkommen mit Glück gleichgesetzt.

*Es stimmt, dass Geld nicht glücklich macht.
Allerdings meint man damit das Geld der anderen.
George Bernard Shaw*

Easterlin (1974), der die Veränderungen der nationalen Zufriedenheit der Amerikaner mit den Wirtschaftsdaten über Jahre hinweg verglich, konnte feststellen, dass die Zufriedenheit bis zu einem bestimmten Einkommen ansteigt, aber dann mit weiteren materiellem Zugewinn stagniert. Während das reale Bruttoinlandsprodukt in den USA zwischen 1946 bis 1991 stark gestiegen ist, blieb die durchschnittliche Zufriedenheit etwa gleich (Stutzer, 2003; vgl. Abb. 4.1). Easterlin (2001) untersuchte außerdem das Glückserleben innerhalb von Einkommensgruppen in den USA im Jahr 1994. In der untersten Einkommenskategorie gaben 16 Prozent an glücklich zu sein, während es in der oberen Einkommenskategorie 44 Prozent waren. Glück und Geld hängen also tatsächlich zusammen, allerdings nur bis zu einem gewissen Grad. Nach Kahneman und Deaton (2010) liegt aktuell der jährliche Einkommensbetrag, bis zu dem Glück ansteigt, für US-Amerikaner bei US\$ 75.000; ab diesem Betrag führt eine weitere Einkommenssteigerung nicht zu einer Erhöhung des Glücksgefühls. Laut Stutzer (2003) ist die Korrelation zwischen Einkommen und Zufriedenheit mit $r = 0.20$ relativ gering. Geld allein macht also doch nicht glücklich.

Aufgrund des relativ geringen Zusammenhanges zwischen materiellem Wohlstand und Zufriedenheit, besonders in einer postmaterialistischen Welt, werden die klassischen Maßeinheiten für volkswirtschaftlichen Erfolg, wie das Bruttoinlandsprodukt,

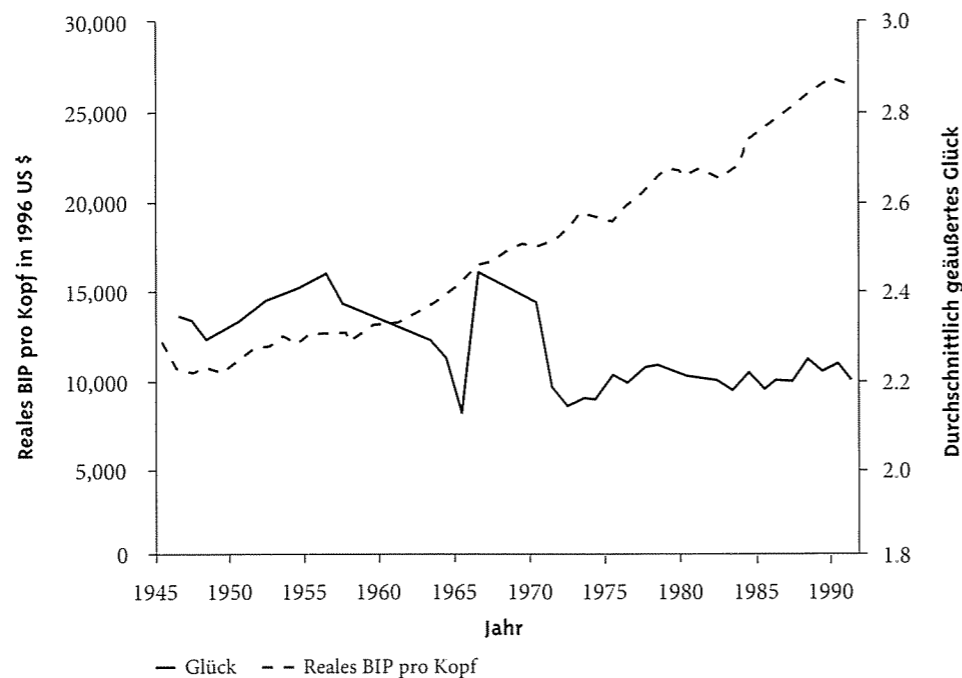


Abbildung 4.1 Glück und Pro-Kopf-Einkommen in den USA von 1946 bis 1991 (World Database of Happiness, Bureau of Economic Analysis of the U.S. Department of Commerce and U.S. Census Bureau; aus Stutzer, 2003, S. 84)

zunehmend kritisiert (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999). Gefordert werden alternative Messmethoden, wie zum Beispiel fortlaufende Aufzeichnungen des Glückserlebens durch eine repräsentative Stichprobe, um die klassischen Indikatoren zu ergänzen. Gerade nach der Finanz- und Wirtschaftskrise ab 2007 wurden diese Überlegungen auch von Politikern aufgegriffen: Der französische Präsident Nicolas Sarkozy beauftragte 2008 Joseph Stiglitz dazu, Kriterien zur Messung des nationalen Glücks zu entwickeln (Stiglitz, Sen & Fitoussi, 2010). Im Herbst 2011 wurden auf Einladung der Deutschen Statistischen Gesellschaft Möglichkeiten dazu erörtert.

Manche ökonomischen Faktoren wirken sich stark auf die Zufriedenheit aus: Arbeitslosigkeit wird besonders negativ erlebt, auch dann, wenn eine finanzielle Absicherung besteht (Kirchler, 1993). An Arbeitslosigkeit scheinen sich Menschen nicht zu gewöhnen. Erst mit dem Wiedereinstieg in das Berufsleben steigt die Zufriedenheit wieder an (Caporale et al., 2009). Nach Stutzer (2003) führt Inflation nicht, wie von der klassischen Ökonomie postuliert, zu einer Anpassung an die (erwartete) Inflation und deshalb zu emotionaler Unbetroffenheit. Im Gegenteil, Inflation ist mit Unzufriedenheit verbunden (Di Tella, MacCulloch & Oswald, 2001).

Situation. Situative Faktoren sind ebenfalls für das Glück einer Person verantwortlich. Die Berufsarbeit stellt für viele Arbeitstätige eine bedeutsame Quelle von Sinn und persönlichem Wert in der Gesellschaft dar. Eine anspruchsvolle Tätigkeit, die eine

Person erfolgreich verrichtet, macht zufrieden. Weinert postuliert, dass für eine hohe Arbeitszufriedenheit eine Arbeitssituation gegeben sein muss,

- ▶ »die geistig fordernd ist,
- ▶ den physischen und geistigen Bedürfnissen des Mitarbeiters entspricht,
- ▶ das Gefühl des Erfolgs vermittelt,
- ▶ Möglichkeiten zur Anwendung und Erweiterung von Interessen und Fähigkeiten bietet,
- ▶ in der die Mitarbeiter das Gefühl der Achtung und Selbstwertschätzung durch Leistung erfahren,
- ▶ in der ein vom Mitarbeiter als angemessen beurteiltes Entlohnungssystem vorhanden und dieses an die individuelle Leistung gekoppelt ist und
- ▶ ein Führungsstil herrscht, der Selbstverantwortung und Eigeninitiative fördert und der Eigenentwicklung des Mitarbeiters dienlich ist« (1998, S. 215 f.).

Vor allem bei kreativen Arbeiten ist dieses optimale Gefühl des »Flow« möglich, wenn sowohl die Fähigkeiten als auch die Schwierigkeit der Aufgabe hoch sind (Csikszentmihalyi, 2004).

Lange Anfahrtswege zum Arbeitsplatz machen unzufrieden (Frey, 2008; Stutzer, 2003). Je länger Berufstätige täglich pendeln, desto weniger zufrieden sind sie mit ihrem Leben. Auch die Muse vor dem TV-Schirm und der Vergleich der eigenen Situation mit jener der »Reichen und Schönen« in den Seifenopern und Hochglanzillustrierten scheint dem Glück nicht förderlich zu sein (Kaun, 2005).

Institution und Gesellschaft. Auch institutionelle und gesellschaftliche Faktoren beeinflussen das individuelle Glück. Der Einfluss von politischer Mitbestimmung auf Zufriedenheit wurde von Frey (2008) und Stutzer (2003) untersucht. In Ländern, in denen die politische Meinungsfreiheit, die persönliche Religionsfreiheit sowie Reisefreiheit und die ökonomische Freiheit in Form von freiem Austausch von Gütern und Arbeit gegeben sind, ist die Lebenszufriedenheit relativ hoch. Während in reichen Ländern besonders die politische Freiheit wichtig ist, ist es in den ärmeren Ländern die ökonomische. Nach Helliwell und Huang (2008) dürfte besonders die Qualität der Regierungsführung relevant sein, vor allem die gerechte Verteilung von Gütern im Staat und faire Verfahren seitens der staatlichen Autoritäten.

4.4 Eine Formel zum Glück?

Die Glücksforschung hat in verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen zu einer Fülle von empirischen Erkenntnissen geführt, über Ratgeber auch Eingang in die populärwissenschaftliche Literatur gefunden und die Basis für Regulationsstrategien in der Politik geliefert. Frey (2008, S. 151 f.) fasst zehn zentrale Determinanten von Glück zusammen, welche er von Forschern auf einer Skala von 0 (= sehr unwichtig) bis 5 (= sehr wichtig) bewerten und schließlich in Bezug auf individuelle Lebenszufriedenheit gewichten ließ.

- (1) **Biologie (Gewicht = 5).** Die Gene zählen! Die Biologie wird als besonders bedeutsam angesehen. Zufriedenheit soll zumindest zum Teil angeboren sein. Persönlichkeitsmerkmale und der eigene Lebensstil sind die bedeutendsten Determinanten von Glück. Sonnige Gemüter genießen einen erheblichen Zufriedenheitsvorteil. Extravertierte und emotional stabile, selbstbewusste Menschen sind generell glücklicher als introvertierte und neurotische Menschen. Die Neurowissenschaften weisen nach, dass chemische Substanzen unser Gemüt verändern: Endorphine, Oxytocin, Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin beeinflussen das Glücksempfinden. Nachdem das Gehirn bei bestimmten Aktivitäten diese Botenstoffe freisetzt, kann Glück auch willentlich herbeigeführt werden, beispielsweise durch die Nahrungsaufnahme, Sex oder Sport (Klein, 2002).
- (2) **Partnerschaft (Gewicht = 3).** Just Married! Verheiratete sind glücklicher als Menschen, die allein leben, geschieden oder verwitwet sind. Das hohe Gewicht der Partnerschaft dürfte damit zusammenhängen, dass die Häufigkeit von Sex signifikant positiv mit Glück korreliert und verheiratete Paare häufiger Sex haben als unverheiratete (Blanchflower & Oswald, 2004). Das Alter, das Geschlecht, die sexuelle Orientierung und das Einkommen scheinen keinen statistisch nachweisbaren Effekt auf die Zufriedenheit zu haben.
- (3) **Freundschaften (Gewicht = 2.5).** Freundschaften zu pflegen lohnt sich! Wer ein enges, gut funktionierendes Netz an Freunden hat, ist glücklicher als Menschen, die ihre Zeit dem materiellen Besitz widmen.
- (4) **Maßvolle Wünsche (Gewicht = 2).** Bedürfnisse müssen gemäßigt werden! Wer seine Ansprüche und Erwartungen allzu hoch setzt, wird leicht enttäuscht.
- (5) **Hilfsbereitschaft (Gewicht = 1.5).** Helfen macht glücklich: Hilfsbereitschaft, gemeinnützige Arbeit, Arbeit in karitativen Vereinen und Altruismus sind Quellen des Glücks. Großzügige Menschen sind glücklicher als neidvolle Egoisten.
- (6) **Religion und Sinn im Leben (Gewicht = 1.5).** Glauben gibt Sinn und macht zufrieden! Wer einer Religionsgemeinschaft angehört und gläubig ist, findet Sinn im Leben und erträgt auch eher Schicksalsschläge als andere.
- (7) **Schönheit (Gewicht = 1).** Schönheit ist relativ! Manches im Leben der Schönen dürfte einfacher sein als für durchschnittlich aussehende Menschen. Um Neidgefühle zu vermeiden, ist es ratsam, sich erst gar nicht mit den »Reichen und Schönen« zu vergleichen. Aber ärgerlich ist es schon, dass es im Job einen Schönheitsbonus und einen Hässlichkeitsmalus gibt (Hamermesh & Biddle, 1994).
- (8) **Alter (Gewicht = 0.5).** Altern in Würde! Wenn eine Person gesund ist, ein ausreichend finanzielles Auskommen hat (vgl. auch Punkt 9) und sich sinnvoll zu beschäftigen weiß, steigt mit zunehmendem Alter die Lebenszufriedenheit an. Personen im mittleren Alter sind demnach am wenigsten glücklich.
- (9) **Einkommen (Gewicht = 0.5).** Mehr Geld macht ab einer bestimmten Höhe nicht glücklicher. Materieller Wohlstand ist kein Garant für subjektives Wohlbefinden.
- (10) **Intelligenz und Bildung (Gewicht = 0).** Es ist nicht nötig, ein Genie zu sein! Intelligenz oder Bildung und Zufriedenheit hängen nicht miteinander zusammen.

4.5 Zusammenfassung

Was ist also Glück? Glück ist relativ. Es ist von momentanen Stimmungen abhängig und von langfristig gegebenen Lebensumständen. Glück ist von persönlichen Charakteristika bestimmt, von soziodemografischen Faktoren, ökonomischen Bedingungen und von situativen Gegebenheiten. Eine allgemeine Glücksformel gibt es nicht, wenngleich unterschiedliche Faktoren das Glück beeinflussen.

Literatur

- Blanchflower, D. G. & Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106, 393–415.
- Caporale, G., Georgellis, Y., Tsitsianis, N. & Ping Yin, Y. (2009). Income and happiness across Europe. Do reference values matter? *Journal of Economic Psychology*, 30, 42–51.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Flow*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J. & Oswald, A. J. (2001). The macroeconomics of happiness. *The Warwick Economics Research Paper Series*, 615.
- Dolan, P., Peasgood, T. & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94–122.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth*. New York: Academic Press.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Toward a unified theory. *Economic Journal*, 111, 465–484.
- Frey, B. S. (2008). *Happiness. A revolution in economics*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Hamermesh, D. S. & Biddle, J. E. (1994). Beauty and the labor market. *The American Economic Review*, 84, 1174–1194.
- Helliwell, J. & Huang, H. (2008). How's your government? International evidence linking good government and well-being. *British Journal of Political Science*, 38, 595–619.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Sage.
- Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PANAS*, 107, 16489–16493.
- Kaun, D. E. (2005). Income and happiness: Earning and spending as sources of discontent. *Journal of Socio-Economics*, 34, 161–177.
- Kirchler, E. (1993). *Arbeitslosigkeit. Psychologische Skizzen über ein anhaltendes Problem*. Göttingen: Hogrefe.
- Kirchler, E., Rodler, C., Hölzl, E. & Meier, K. (2000). *Liebe, Geld und Alltag*. Göttingen: Hogrefe.
- Kirchler, E. (2011). *Wirtschaftspsychologie. Individuen, Gruppen, Märkte, Staat* (4. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Klein, S. (2002). *Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Nettle, D. (2005). *Happiness: The science behind your smile*. Oxford: Oxford University Press.
- Stiglitz, J. E., Sen, A. & Fitoussi, J.-P. (2010). *Report by the commission on the measurement of economic performance and social progress*. Unter: http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr/documents/rapport_anglais.pdf (letzter Zugriff am 16.08.2011).
- Stutzer, A. (2003). *Eine ökonomische Analyse menschlichen Wohlbefindens*. Aachen: Shaker.
- Thomä, D. (2003). *Vom Glück in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1–34.
- Weinert, A. B. (1998). *Organisationspsychologie. Ein Lehrbuch*. (4. Auflage). Weinheim: Beltz.