



# Die Essenz von Glück und der Sinn des Lebens

Abschlussarbeit

Systemische Coaching Ausbildung 2022

Beim Trainingsinstitut InKonstellation

vorgelegt von

**Marina Ly**

Entstehungszeitraum Februar 2022

## **Erster Disclaimer mit Triggerwarnung**

In dieser Arbeit wird aufgrund der besseren Lesbarkeit die Genderformendung „in-nen“ nicht verwendet. Stets sind alle menschlichen Geschlechter mit dem generischen Maskulinum gemeint. Falls Sie sich als Leser angegriffen und in Ihrer Würde verletzt fühlen, biete ich Ihnen eine online Coaching-Stunde zur Traumaverarbeitung an.

*Hinweis: Während der Coaching-Stunde wird in der gesprochenen Sprache ebenfalls auf Genderformen verzichtet.*

## **Noch ein Disclaimer**

SPOILER: Alles im Leben zu ernst zu nehmen, macht sicherlich nicht glücklich und ist auch nicht sinnstiftend!

Diese Arbeit ist nicht im akademischen Schreibstil einer gewöhnlichen wissenschaftlichen Arbeit verfasst. Die Autorin ist der Meinung, dass eine Arbeit über das Glück und den Sinn des Lebens, dem Leser bei der Lektüre Glück und Freude bereiten soll. Dies ist nur mit einem lockeren Schreibstil möglich. Die Autorin versichert, dass der lockere Schreibstil nicht zu einem minderwertigen Inhalt führt; die verwendeten Quellen sind seriös und die Zitate sind an den entsprechenden Stellen korrekt vermerkt. Des Weiteren enthält diese Arbeit die volle Lebensweisheit der Autorin zum Thema Glück, die über eine lange kontemplative Phase erworben wurde.

Viel Glück beim Lesen.

## Zusammenfassung

*Die Zusammenfassung befindet sich auf Seite 25.*

*Die Autorin empfiehlt jedoch, die Arbeit chronologisch zu lesen, um nicht das Glück und die Freude beim Lesen mit einem vorzeitigen Gesamtüberblick in Form einer Zusammenfassung zu ruinieren. Außerdem bleiben Erkenntnisse nur nachhaltig im Gehirn hängen, wenn diese mühsam über ein Studium erarbeitet wurden. Zusammengefasste Fakten als Lektüre sind zwar Information-effizient, aber nicht effektiv.*

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Die Essenz von Glück.....</b>	<b>7</b>
2.1	Was ist mit Glück gemeint? .....	7
2.2	Betrachtung von Glück .....	8
2.2.1	Glück in der Naturwissenschaft .....	8
2.2.2	Glück in der Sozialwissenschaft .....	11
2.2.3	Glück in der Philosophie .....	15
2.3	Prinzip und Funktionsweise des Glückes.....	18
2.3.1	Glück ist nicht natürlich .....	18
2.3.2	Glück ist eine spezielle Schneeflocke .....	19
2.3.3	Glück - eine gestörte Funktion .....	20
2.3.4	Glück im Leben .....	21
<b>3</b>	<b>Happiness-Coaching .....</b>	<b>24</b>
3.1	Timeline - Rückblick aus der Zukunft .....	24
3.2	Das Entwicklungs- und Wertequadrat nach Schulz von Thun .....	26
3.3	Der Happiness-Coach.....	27
<b>4</b>	<b>Zusammenfassung, Fazit und Ausblick.....</b>	<b>28</b>
4.1	Zusammenfassung und Fazit .....	28
4.2	Ausblick.....	29
<b>5</b>	<b>Literaturangaben.....</b>	<b>30</b>

# 1 Einleitung

Stellt man die Frage „Was ist der Sinn des Lebens?“ an beliebige Personen im sozialen Umfeld, so gibt es auf den ersten Blick eine Vielfältigkeit an Antworten. Beim genaueren Betrachten der Antworten sind viele in der Art „Es gibt keinen objektiven Sinn des Lebens. Es geht darum glücklich zu sein!“. Intuitiv wissen wir Menschen, dass Glücklichkeit essenziell ist, um unser Leben als sinnvoll und sinnstiftend zu empfinden. Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist somit verbunden mit der Frage nach dem Glück. Was macht uns Menschen glücklich? Was ist Glück überhaupt?

*“We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the Pursuit of Happiness.”*

– Erster Satz des Präambels der amerikanischen Verfassung [1]

Glück ist für den Menschen so fundamental, dass das Recht auf Streben nach Glück in der amerikanischen Verfassung verankert ist. Wir können davon ausgehen, dass jegliches Handeln von Menschen zu jedem Zeitpunkt nur einem einzigen Zweck dient, nämlich sein persönliches Glück oder das Glück seiner Mitmenschen zu vermehren. Dieses fundamentale Prinzip ist nicht nur bei Menschen zu beobachten. Es ist im Grunde bei allen Lebewesen mit Bewusstsein vorhanden. Auch Tiere reagieren und handeln so, um möglichst glücklich zu sein. Aber zusätzlich ist Glück beim Menschen nicht nur Zweck und Ziel jeglicher Handlungen, sondern auch der größte Motivator und Sinnstifter im Leben.

Obwohl jeder Mensch ununterbrochen nach Glück strebt, ist es keineswegs gewiss, dass er auch sein Glück findet oder glücklich sein wird. Im Widerspruch zu all diesem Glücksstreben wird eine Zunahme an Depressionen, Burn-Outs, Midlife-Crisis, Stress und Unzufriedenheit in der Gesellschaft diagnostiziert. Die Nachfrage an Psychotherapien, psychologische Beratungen und Life-Coaching nehmen stetig zu, sodass man meinen könnte, die Menschen wissen nicht, wie sie ihr Glück finden können. [2]

Dieses Phänomen soll in dieser Arbeit detailliert erklärt werden. Dabei wird zunächst die Frage beantwortet, was Glück überhaupt sei (Kapitel 2). Diese Frage wird facettenreich beantwortet, indem Erklärungsversuche und die relevantesten Konzepte aus verschiedenen Bereichen wie die abendländische Philosophie, buddhistische Philosophie, Neurobiologie, Psychologie, Glücksforschung und Sozialwissenschaften betrachtet und bewertet werden. Basierend darauf soll ein Verständnis von Glück abgeleitet werden, das im Einklang mit den Glückskonzepten aus den genannten Bereichen ist. Anschließend wird in Kapitel 3 die Rolle des Coaches im Hinblick auf Glücksberatung analysiert. Basierend auf dem Verständnis von Glück wird eine Analyse der Coaching-Methoden durchgeführt, die in einer Glücksberatung sinnvoll angewendet werden können. Die Arbeit schließt mit dem Kapitel Zusammenfassung, Fazit und Ausblick ab. Eine thematische Übersicht mit den zu beantwortenden Fragestellungen ist in Abbildung 1 dargestellt.



**Abbildung 1: Fragestellungen in dieser Arbeit**

## 2 Die Essenz von Glück

In diesem Kapitel wird Glück genauer unter die Lupe genommen. Beginnend mit der sprachlichen Deutung des „Glück“-Begriffs wird Glück aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Die Perspektiven beinhalten hauptsächlich die wichtigsten Ansichten aus der Philosophie, Naturwissenschaft und Sozialwissenschaft: Glück in der Gesellschaft und Wirtschaft, Glück als moralischer Leitfaden und Glück als Emotion bzw. als Lebensgefühl.

### 2.1 Was ist mit Glück gemeint?

*„Der Mensch strebt nicht nach Glück; nur der Engländer tut das.“*

– Friedrich Nietzsche, Philosoph [3]

Mit diesem Satz verurteilte der Philosoph Friedrich Nietzsche in seinem Werk *Götterdämmerung oder wie man mit dem Hammer philosophiert* den Utilitarismus, der damals in England stark verbreitet war. Heute ist dieser Satz prädestiniert dafür, aus dem Kontext entrissen zu werden, um die Bedeutung des Wortes *Glück* zu erläutern und dabei auf die Schwierigkeit in der deutschen Sprache hinzuweisen. *Glück* hat zwei Bedeutungen in der heutigen Sprache. Zum einen bedeutet *Glück* ein wohlwollendes zufälliges Ereignis wie bspw. das richtige Ankreuzen der Zahlen einer Lotto-Ziehung. Zum anderen bedeutet *Glück* das positive Gefühl in einem emotionalen Moment und Zustand, der bspw. nach dem Gewinnen einer Lotto-Ziehung auftritt. Der Engländer verwendet für diese beiden unterschiedlichen Bedeutungen die Wörter *luck* und *happiness*. In dieser Arbeit wird Glück nur im Sinne von *happiness* verstanden und analysiert. Schließlich sucht kein Klient einen Life-Coach auf und fleht: „Bitte helfen Sie mir, ich habe die falschen Lottozahlen angekreuzt!“. Der Coach ist schließlich kein Schornsteinfeger oder Hufschmied.

Weitere Bedeutungen, die in dieser Arbeit mit dem Begriff *Glück* gemeint oder synonym verwendet werden, sind: *Freude, Lust, Heiterkeit, Erfüllung, Vergnügen, Genuss* und *Zufriedenheit*. Im weiteren Verlauf des Kapitels wird ersichtlich, weshalb diese pedantische Betrachtung und Deutung des Glückbegriffs sinnvoll, ja sogar zum Teil notwendig ist. Schließlich können Menschen bestimmte Konzepte gedanklich nicht erfassen, wenn das Konzept sprachlich nicht existiert. (Vielleicht ist das der Grund weshalb der Engländer laut dem *World Happiness Report 2020* glücklicher ist als der Deutsche [4]; der Deutsche hat einfach kein klares Verständnis von Glück als Konzept. Das englische Wetter und die englische Küche sind als Begründung wohl kaum geeignet.)

## 2.2 Betrachtung von Glück

Seit geraumer Zeit versuchen Menschen Glück zu verstehen und über ihn habhaft zu werden. Bereits die Philosophen in der Antike grübelten den ganzen Tag über das Glück, während ihre Sklaven bereits das Gegenteil von Glück, nämlich das Leid, gespürt und tief verinnerlicht haben. Im späten Verlauf der Philosophiegeschichte spalteten sich „Fächer“ aus den Philosophiebereichen Ethik und Naturphilosophie ab. Neue Bereiche wie die Naturwissenschaft (u.a. Biologie/Neurobiologie), Psychologie, Sozialwissenschaften (inkl. Glücksforschung) und Ökonomie sind dadurch entstanden. Eine besondere Gemeinsamkeit dieser Bereiche und Fächer ist die Tatsache, dass sie Glück als Forschungsobjekt oder als Forschungspunkt beinhalten. Da diese verschiedenen Bereiche und Wissenschaften unterschiedliche Methoden und Denkweisen verwenden, kann Glück aus vielfältigen Perspektiven betrachtet werden. Im Folgenden werden diese Betrachtungsweisen aus den Fachbereichen kondensiert vorgestellt. Die erste Fragestellung in diesem Kapitel *Was ist Glück?* wird mehrfach aus unterschiedlichen Sichtweisen beantwortet.

### 2.2.1 Glück in der Naturwissenschaft

Die Methodik in der Naturwissenschaft fundiert fast ausschließlich auf Empirie und Rationalität. Daraus ergibt sich, dass Glück in der Naturwissenschaft nur in Form eines objektiven Gegenstandes betrachtet werden kann, der unabhängig von einem Subjekt bzw. Beobachter existiert. Somit versuchen Naturwissenschaftler, insbesondere Neurobiologen, das Glück als metaphysisches Objekt in ein physisches Verständnis von Glück zu verankern, das sowohl empirisch beobachtbar als auch quantifizierbar ist.

Es gibt zwei naturwissenschaftliche Vertiefungsbereiche, die sich nennenswert mit Glück befassen: die Evolutionsbiologie und die Neurobiologie. Zunächst sei gesagt, dass Glück in diesem Kontext nicht ausschließlich auf den Menschen bezogen ist, sondern als eine Emotion, die von vielen (Säuge-)Tieren erfahren werden kann.

#### **Evolutionsbiologie**

Betrachtet man Emotionen aus Sicht eines Evolutionsbiologen, so kommt man schnell zu der Einsicht, dass Emotionen das Verhalten und Triebe von Tieren beeinflussen, die für das Überleben vorteilhaft sind oder waren. Laut dem Psychologen Robert Plutchik können grundlegende Emotionen in den Gruppen *happy, sad, disgusted, angry, fearful, bad* und *surprised* klassifiziert werden, aus denen sich weitere Emotionen wie bspw. *joyful, embarrassed, disappointed, jealous, anxious* oder *amazed* ableiten lassen [5]. In der Evolutionsbiologie hingegen reicht für das Verständnis von Emotionen aus, wenn diese in nur zwei Kategorien aufgeteilt werden. Stark vereinfacht existieren zwei Arten von Emotionen, positive und negative. Positive Emotionen sollen ein bestimmtes Verhalten verstärken, während negative Emotionen ein Verhalten unterbinden [6]. Bezogen auf den Homo Sapiens, der auf seinen sozialen



Verband angewiesen war und über eine lange Zeit in seiner Geschichte nur über unregelmäßige und unzuverlässige Nahrungsquellen verfügen konnte, kann bspw. die Aufnahme von Fett, Zucker und Anerkennung seiner Gruppe positive Emotionen in Form von Glück auslösen. Denn sowohl die Aufnahme von fettreichen Nahrung als auch der Erhalt von Anerkennung haben die Chance auf sein Überleben signifikant erhöht; die Fettschicht schützte ihn vor Kälte und Hungertod und die soziale Gruppe schützte ihn vor Raubtieren. Das Verhalten und die Handlungen, die zur fettreichen Nahrung und zur sozialen Anerkennung geführt haben, wurden somit durch die positive Emotion verstärkt und erlernt. Diese Form der „Konditionierung“ ist auch heute bei einer anderen Primatengattung, dem Homo Digitalis (*digital native*) zu beobachten. Der Homo Digitalis verspürt bspw. starke positive Emotionen wie Glück, wenn er Chips-verschlingend bei Instagram durch-swiped und Likes erhält.

Neben der Verhaltensteuerung lösen Emotionen eine physiologische Veränderung aus. Eine negative Emotion wie bspw. Angst führt zur Ausschüttung von Adrenalin, fokussierter Wahrnehmung und angeregtem Herz-Kreislaufsystems [7]. Der Körper wird damit auf eine Fight-or-Flight Situation vorbereitet, die in Gefahrensituationen, wie die Begegnung mit einem Säbelzahn tiger oder Schwiegereltern, überlebenswichtig ist. Menschen, die keine Emotionen wie Angst hatten und dementsprechend Gefahrensituationen häufiger falsch eingeschätzt haben, sind im Laufe der Evolution ausgestorben. (Vermutlich haben die Schwiegereltern ihnen die Fortpflanzung mit dem eigenen Sprössling verweigert.)

### Neurobiologie

*„Das menschliche Gehirn ist vermutlich das komplizierteste und komplexeste Forschungsobjekt im gesamten Universum. Es besteht aus 100 Milliarden Nervenzellen, sogenannten Neuronen, die unzählige Verbindungen untereinander aufbauen können. Hinzu kommt noch, dass das Gehirn nicht statisch, sondern plastisch ist [8]. Es ist in der Lage sich zu verändern und durch Erlebnisse oder Wahrnehmung sich anzupassen, wodurch die Herausforderung für Hirnforscher, ihr Forschungsobjekt zu verstehen, ins Unermessliche gesteigert wird. Des Weiteren sind Hirnforscher einem Unterfangen ausgesetzt, die eventuell problematisch für die Erforschung sein kann. Hirnforscher können nur ihr Gehirn einsetzen, um das menschliche Gehirn zu analysieren und zu verstehen. Ob das menschliche Gehirn überhaupt die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu verstehen, konnten die bisherigen menschlichen Gehirne noch nicht eindeutig beantworten. Klar ist jedoch, dass es unzählige brains gibt, die genau das versuchen oder versucht haben.“*

– das Gehirn der Autorin

Einer dieser *brains*, reagierte auf den Namen Paul MacLean. In seiner Zeit war er seinen *Mitbrains* weit voraus. Inspiriert durch die Evolutionstheorie entwickelt er das Modell des dreieinigen Gehirns und teilte das Gehirn in Arealen mit klar zugeordneten

Funktionsbereiche ein: das stammesgeschichtliche Reptiliengehirn (Hirnstamm und Zwischenhirn – Funktion: Instinkte), das frühe Säugerhirn (Limbische System – Funktion: Triebe, Emotionen) und das entwickelte Säugerhirn (Großhirn – Funktion: Vernunft, Verstand, Logik) [8]. Heutzutage gilt dieses Modell erwiesenermaßen als falsch – Paul MacLean war halt nur ein *brain* und nicht ein *superbrain*. Das menschliche Gehirn besteht nicht aus drei unabhängigen Gehirnen, die im Laufe der Evolution aufeinander draufgesattelt wurden; sondern es besteht aus vielen Hirnareale, die voneinander stark abhängig sind. Funktionen und Aufgaben können nicht eindeutig einzelnen Arealen zugeordnet werden, es handelt sich um eine ausgeprägte Form der Interdependenz.

Nichtsdestotrotz war MacLean's Forschungsarbeit von großer Bedeutung. Er erkannte, dass das limbische System wesentlich ist, um Emotionen zu verarbeiten. Emotionen sind aus neurobiologischer Sicht durch Botenstoffe (Hormone als Neurotransmittern) bestimmt bzw. werden durch sie ausgelöst. Die Botenstoffe geben im Grunde Informationen von einem Neuron zum anderen elektrochemisch weiter. Bezüglich positiver Emotionen wie Glück (im Sinne von glücklich-sein) sind die Botenstoffe Dopamin, Serotonin, Endorphin und Oxytocin relevant. Dopamin ist bspw. für Lust, Antrieb und Vergnügen verantwortlich, während Serotonin als Stimmungsaufheller für Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit sorgt. Endorphine haben eine schmerzlindernde Wirkung und Oxytocin eine sozial-bindende Wirkung. Positive Emotionen wie Freude, Heiterkeit oder Genuss lassen sich letztendlich auf einen variierenden Hormonspiegel und auf das Zusammenspiel der vier „Glückshormonen“ zurückführen. [8]

### **Antwort der Naturwissenschaft**

Auf die Frage „*Was ist Glück?*“ gibt die Naturwissenschaft eine Antwort, die selbstverständlich quantifizierbar und objektiv ist. Sie liefert eine Antwort aus einem externen Blickwinkel zum Glück. Das Glück ist eine Emotion, die wiederum primär eine Mischung aus vier verschiedenen Botenstoffen ist. Sie ist in Form von Hormonspiegeln und Gehirnaktivitäten messbar. In der evolutionären Entwicklung hat Glück als Emotion die Funktion, für das Überleben vorteilhafte Verhalten und Triebe, zu verstärken. Außerdem hat Glück, wie jede andere Emotion auch, eine Auswirkung auf die Physiologie.

*„Die messbare Seite der Welt ist nicht die Welt; sie ist die messbare Seite der Welt.“*  
- Martin Seel. [9]

Verinnerlicht man dieses Zitat von Martin Seel, so ist schnell klar, dass die messbare Seite von Glück nicht das Glück ist, sondern nur eben seine messbare Seite darstellt. Aufgrund ihrer Methodik lässt die Naturwissenschaft weitere Fragen offen, die für das Glücksverständnis fundamental sind. *Was sind Ursachen oder Aktivitäten, die zur Auslösung von Glückshormonen führen? Warum sind diese Ursachen und Aktivitäten*

*nicht bei allen Menschen identisch? Wie erklärt sich Glück als Gefühl statt als Emotion?* Solche Fragen lassen sich vermutlich nicht durch die reine Betrachtung und Untersuchung von Gehirnen beantworten. Zur Beantwortung müssen wahrscheinlich metaphysische Dinge wie das Bewusstsein oder Erinnerungen mitbetrachtet werden. Aber solange das Bewusstsein nicht empirisch und objektiv erfassbar ist, können naturwissenschaftliche Gehirne solche Fragen nicht erforschen.

### **2.2.2 Glück in der Sozialwissenschaft**

In dieser Arbeit werden die Psychologie, Ökonomie und Glücksforschung als Teil der Sozialwissenschaft im Sinn der Gesellschaftswissenschaft zugeordnet. Die wichtigsten Konzepte aus diesen Bereichen werden im Folgenden vorgestellt. Glück wird hierbei als ein Gefühl oder Empfinden des Individuums betrachtet. Da das Empfinden immer subjektiv ist und nicht objektiv messbar ist, bedient sich hier die Sozialwissenschaft der Methodik der Befragung. In Gewissermaßen wird die Frage „*Was ist Glück?*“ kaum behandelt, sondern die Frage „*Was macht uns Menschen glücklich?*“ steht im Fokus der sozialwissenschaftlichen Forschung. Im Vergleich zu der Naturwissenschaft ist dies eine völlig andere Betrachtungsweise. Während diese versucht die Funktion und Aufgabe von Glück zu untersuchen und dementsprechend Glück als ein Mittel zu etwas sieht; betrachtet die Sozialwissenschaft Glück selbst als das Ziel und Zweck. Diese Betrachtungsweise entspricht eher der Lebensrealität vieler Menschen in der Gesellschaft. Wie in der Einleitung bereits erwähnt, streben Menschen nach Glück. Sie versuchen mit viel Aufwand im Leben glücklich zu sein. Ihr Ziel ist es nicht, Glück zu empfinden, um dann eine physiologische Auswirkung oder ein bestimmtes Verhalten zu verstärken.

#### **Psychologie**

In der Psychologie wird der Begriff Glück selten verwendet, stattdessen untersuchen Psychologen welche Dinge im Leben Freude, Zufriedenheit, Sinn, Vergnügen oder Lust bereiten. Hierbei sind zwei Betrachtungsansätze besonders interessant: das Modell der Maslowschen Bedürfnispyramide und der Denkansatz aus der positiven Psychologie.

#### Bedürfnispyramide nach Maslow

Der Psychologe Abraham Maslow versuchte im Grunde die Motivation des Glückerstrebens der Menschen zu verstehen. Für die Erklärung betrachtet er dabei die Bedürfnisse der Menschen, die auf der Suche nach dem Glück systematisch erfüllt werden. In dieser Arbeit wird das ursprüngliche fünfstufige Modell betrachtet, da dieses bereits ausreicht, um Glück zu verstehen. Im Modell unterteilt Maslow die Bedürfnisse der Menschen in den Kategorien Existenz, Sicherheit, soziale Bedürfnisse, individuelle Bedürfnisse und Selbstverwirklichung [10]. Die Kategorien sind in fallender Bedarfspriorität gelistet. Demnach ist einem Menschen seine Existenz am wichtigsten. Das Bedürfnis nach Nahrungsmittel und Schutz durch Kleidung ist somit

fundamental. Sind diese existenziellen physiologischen Bedürfnisse erfüllt, so wird der Mensch nach Sicherheit bspw. in Form von finanzieller, materieller Sicherheit und Gesundheit streben. Salopp formuliert handelt es sich um die gesellschaftliche Komfortzone des Individuums. Danach folgen die sozialen Bedürfnisse. Das Individuum trachtet nach Gruppenzugehörigkeit in Form von Beziehungen verschiedener Art. Diese können romantische Beziehungen, familiäre, freundschaftliche oder kollegiale Beziehungen sein. Die vierte Stufe der Pyramide ist die Ebene der Individualbedürfnisse. Demzufolge handelt es sich hierbei um das Streben nach Anerkennung, Prestige, sozialer Status, Unabhängigkeit oder Freiheit. Schließlich in der letzten Ebene hat das Individuum das Bedürfnis sich selbst zu verwirklichen. Das Individuum versucht sein Leben selbst zu gestalten und seinem Leben einen Sinn zu geben. Basierend auf dem Modell von Maslow ist also das Glück die Befriedigung eines Bedürfnisses. Das Streben nach höchstem Glück ist demnach gleichbedeutend mit der Befriedigung aller Bedürfnisse in den Pyramidenebenen. Jedoch wusste Maslow, dass nicht alle Bedürfnisse dauerhaft gestillt werden können. Vor allem Bedürfnisse ab der dritten Ebene (soziale, individuelle, Selbstverwirklichung) sind Bedürfnisse, die wiederkehrend sind und werden daher als Defizitbedürfnisse bezeichnet. Beispielsweise kann das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung oder Selbstverwirklichung immer wieder aufkommen und muss erneut wieder gestillt werden. Dies erklärt im Grunde, warum auch Menschen wie Elon Musk oder Jeff Bezos nicht wie die glücklichsten Menschen auf Erden wirken.

### Maslow's Bedürfnispyramide



Abbildung 2: das fünfstufige Modell der Maslow'schen Bedürfnispyramide [11]

## Positive Psychologie

Ein wichtiges Gebiet der Psychologie, das sich mit der Glücksthematik beschäftigt, ist die positive Psychologie. Sie verwendet einen Denkansatz, der bis dato radikal anders ist. Für gewöhnlich betrachtete die Psychologie meistens Unlust und Leid, sowie ihre Ursachen streng mit der Intention, psychische Krankheiten dadurch zu verstehen. Wie aber gesunde Menschen glücklicher werden, war erst mit der Entstehung der positiven Psychologie eine ernste Forschungsfrage. Hinter dieser Forschungsfrage steckt die Erkenntnis, dass allein Leidvermeidung nicht ausreichend ist, um glücklich zu sein. Positive Erlebnisse, Verhältnisse und Aktivitäten sind notwendig, um das Glück zu erreichen. Im Folgenden werden die vier wichtigsten Erkenntnisse zum Thema Glück aus den letzten drei Dekaden zusammengefasst. [12]

1. *Glück ist von äußeren Umständen kaum abhängig, es hängt viel mehr davon ab, wie das Individuum diese Umstände wahrnimmt und deutet.*

Dies bedeutet, dass bspw. der Besitz von vielen materiellen Dingen per se nicht glücklich macht. Viel wichtiger ist es, wie das Individuum die materiellen Dinge wertet. Ein wohlhabender Mensch in einem reichen Industriestaat kann also durchaus weniger glücklich sein als ein zufriedener Mensch im Entwicklungsland Bhutan.

2. *Soziale Beziehungen sind essenziell für das Glück.*

In einer umfangreichen Studie konnten Psychologen diese Lebensweisheit der Menschheit statistisch nachweisen [13]. Die größte Gemeinsamkeit bei sehr glücklichen Menschen sind ihre sozialen Beziehungen. Dabei ist die Quantität der Beziehungen nicht von Bedeutung, sondern die Qualität. Außerdem ist eine gute soziale Beziehung nicht nur glücksförderlich, eine schlechte soziale Beziehung ist sogar unlustfördernd. Gute soziale Beziehungen zu pflegen, hat somit zwei positive Auswirkung auf das Glück: glücksfördernd und unlustvermeidend.

3. *Positive Erlebnisse und Erfahrungen machen glücklicher als etwas zu besitzen.*

Positive Erlebnisse und Erfahrungen sind nicht nur Glücksförderer, sie können auch identitätsprägend sein. Sie ermöglichen dem Individuum seinen Horizont im Leben zu erweitern. Diese Eigenschaft weisen die meisten Besitztümer nicht auf und sind somit ein geringerer Glücksfaktor als Erlebnisse. Diese Erkenntnis konnte auch in anderer Form, bei einer Befragung von alten Menschen nach Lebensweisheiten, bestätigt werden. Die Befragten gaben als Weisheit und Ratschlag für das Leben an, dass man möglichst viel reisen und erleben soll. [14]

4. *Glück besteht nicht nur aus Freude, Vergnügen und Genuss; sondern auch aus Sinn und Bedeutung.*

Ähnlich wie Maslow mit der letzten Ebene seines Pyramidenmodells beschrieben hat, kann die positive Psychologie bestätigen, dass ein Empfinden von Sinn und Bedeutung im Leben notwendig ist. Freude, Vergnügen und Genuss sind zwar positive Glücksgefühle, die jedoch sehr kurzlebig sind und nur Momentaufnahmen bilden. Sinn und Bedeutung im Leben können hingegen eine langfristige Zufriedenheit stiften.

### **Ökonomie und Glücksforschung**

Im Laufe des 18. Jahrhunderts hat die Ökonomie sich aus der Philosophie ausgegliedert. Bis dato war die Ökonomie ein Teilgebiet der Ethik und Moralphilosophie, sie beschäftigt sich mit der Frage, wie ein möglichst gutes Leben für möglichst viele Menschen zu erreichen ist. Diese Grundsatzfrage ist offensichtlich mit der Frage nach dem Glück verwickelt. Schon im ersten Hauptwerk der Ökonomie *Die Wohlstand der Nationen* von Adam Smith wird im Prinzip die Suche nach dem Glück für möglichst viele Menschen mit dem Wohlstand für möglichst viele Menschen gleichgesetzt [15]. Ökonomisch und gesellschaftlich betrachtet, ist der Wohlstand eines Menschen gleichbedeutend mit seinem Geld, Eigentum und Besitz. In der Logik der Ökonomie bedeuten somit diese Dinge, dass sie implizit glückförderlich sind.

Erstaunlicherweise konnte diese Betrachtungsweise empirisch nur teilweise belegt werden. Verschiedene Studien von Glücksforschern haben gezeigt, dass das Fehlen von Wohlstand, bspw. in Form von Geld, Menschen generell unglücklich macht. Das Glück und Wohlbefinden der Menschen nimmt dann zunächst mit steigendem Wohlstand zu und erreicht allmählich eine Sättigung. Menschen in westlichen Industrieländern, die ca. zwischen 80.000-100.000€ jährlich verdienen, können ihr Glücksempfinden mit Geld nicht mehr signifikant steigern. [16, 17]

Auch die komplette Betrachtung von Gesellschaften statt Individuen zeigen ein ähnliches Resultat. Vergleicht man das Bruttoinlandsprodukt (BIP) der Bundesrepublik Deutschland in den 70er Jahren mit dem heutigen Wert, so hat sich der Wert in diesem Zeitraum mehr als verdreifacht. Der materielle und finanzielle Wohlstand der Bundesbürger hat also enorm zugenommen. Das Glücksempfinden in der breiten deutschen Gesellschaft ist jedoch in diesem Zeitraum beinahe konstant geblieben. [16, 17]

Obwohl diese Erkenntnis inzwischen in der Gesellschaft weit verbreitet ist, verwendet die Ökonomie das BIP weiterhin als einer der wichtigsten Maßstäbe und Kennzahlen. Nur das südasiatische Land Bhutan verwendet zusätzlich zum BIP noch ein Bruttonationalglück-Index.

### **Antwort der Sozialwissenschaft**

Auf die Frage „*Was ist Glück?*“ antwortet die Sozialwissenschaft wie ein geschickter Politiker in einer Diskussionsrunde. Sie wandelt die Frage ab und gibt eine Antwort auf eine Frage, die sie sich ihrer Kompetenz und Wissen entsprechend wünscht. Die Sozialwissenschaft beantwortet daher die Frage „*Was macht uns Menschen glücklich?*“. Somit wird hier die zweite Fragestellung in dieser Arbeit beantwortet.

Die Antwort ist größtenteils in der Befriedigung von Bedürfnissen zu suchen. Die Suche nach dem Glück ist äquivalent zur Bedürfnisbefriedigung im Leben. Bestimmte Bedürfnisse sind besonders glücksfördernd, wenn sie gestillt werden. Diese sind soziale Beziehungen, positive Erfahrungen und Erlebnisse, sowie seinem Leben und Handlungen tiefsinnige Bedeutungen zu verleihen.

Des Weiteren liefert die Sozialwissenschaft die praktische Erkenntnis, dass ein gewisser Grad an Wohlstand und Geld vorhanden sein muss, um zumindest nicht unglücklich zu werden. Glück ist bis zu einem gewissen Niveau durch Wohlstand bedingt, aber nicht vollends in ihm zu finden. Die existenziellen Bedürfnisse müssen mindestens durch den Wohlstand gesichert sein.

### **2.2.3 Glück in der Philosophie**

In der Philosophie wird seit jeher Antworten auf metaphysische Fragen gesucht. Die menschliche Existenz und die Welt zu deuten oder nach dem Sinn und Glück zu fragen, sind immer Begegnungen auf einer philosophischen Reise. Die Philosophen im Abendland haben durch drei Jahrtausende hindurch versucht, mit Hilfe von rationalem Denken und Handeln das Glück zu verstehen. Sie analysierten mit ihrem scharfen Verstand und Vernunft das Glück aus der Innenperspektive des Menschen bzw. des Bewusstseins heraus. Dabei sehen sie Glück nicht nur als einen erstrebenswerten Zustand an, sondern gleichzeitig als eine Art Bewertungsgröße für moralisches Handeln.

Es gibt unzählige Betrachtungen und Verfassungen von vielen Philosophen über das Glück, die sich zum Teils widersprechen aber auch ergänzen. Im Allgemeinen hängt das Glückskonzept der Philosophen von ihrem persönlichen Menschenbild ab. Im Folgenden soll die philosophische Betrachtung von Glück beispielhaft anhand des epikureischen Konzeptes und dem Utilitarismus kurz geschildert werden.

#### **Epikureismus**

Der antike griechische Philosoph Epikur definierte Glück als ein Zustand der Gesundheit und seelischer Ruhe. Dieser sei das höchste Ziel jeglichen Glückstrebens, sobald es erreicht ist, habe der Mensch kein weiteres Verlangen nach Glück mehr. In diesem Zustand ist der Mensch nicht etwa von Freude erfüllt, sondern hauptsächlich vom Leid befreit. Körperliche und mentale Schmerzen wären nicht weiter vorhanden. Um diesen Glückszustand zu erreichen, propagierte Epikur zwei methodische Ansichten.

Zunächst müsse der Mensch sich der Hingabe an Lust und Gier entsagen. Das Streben nach großen Besitztümern und Reichtum führt nicht zur dauerhaften Zufriedenheit, sondern ist begleitet von Sorgen in Form von Verlustängsten. Der Mensch müsse sich in Bescheidenheit üben und sich mit einfachen Dingen, die er das kleine Glück nennt, zufrieden begeben. Als zweites müsse man laut Epikur Weisheit und Klugheit erlangen, um den Glückszustand zu erreichen. Nur durch eine kluge, gute und gerechte Lebensführung sei das große Glück erreichbar. Philosophieren selbst und moralisch zu leben sind somit unabdingbar auf dem Weg zum Glück. Epikur gehört somit zu den Philosophen, die ein *vita contemplativa* propagieren. [18]

### **Utilitarismus**

Der Utilitarismus wurde gegen Ende des 18. Jahrhunderts und Anfang des 19. Jahrhunderts von den Philosophen John Stuart Mill und Jeremy Bentham begründet. Sie betrachteten Glück als erstrebenswert an und sind der Meinung, dass Glück durch Lust erreicht wird. Sie entwickelten eine Philosophie, die Glück als zentralen Maßstab für moralisches Handeln ansieht. Jegliches Handeln von Individuen, Gesellschaften oder Staat solle das Nutzen maximieren. Der Nutzen ist nicht etwa im ökonomischen Sinne oder im Sinne der Nützlichkeit gemeint, sondern ist definiert als *Glück, Freude, Wohlergehen* oder *Lust*. Die Handlungsmaxime im Utilitarismus lautet im Prinzip: Handle so, dass das maximale Glück und Lust für die größtmögliche Anzahl an Menschen erreicht wird. Eine Handlung, die diese Maxime erfüllt, wird somit als moralisch und glücksförderlich angesehen. Der Utilitarismus kann aber auch im umgedrehten Sinne bezüglich Leidreduktion verwendet werden. Dieser wird als negativer Utilitarismus bezeichnet. Demnach solle der Mensch so handeln, dass das Leid für die größtmögliche Anzahl an Menschen minimal wird. [19]

Der Utilitarismus scheint auf dem ersten Blick eine Philosophie zu sein, die auch praktisch im Alltag verwendet werden kann. Das Nutzen- bzw. Glückskalkül scheint intuitiv und ähnlich mit der Methodik der instrumentellen Vernunft zu sein. Bei genauerer Betrachtung und spätestens bei der alltäglichen Anwendung wird deutlich, dass das Nutzen- und Glückskalkül nur bedingt durchführbar ist. Im Vorfeld einer Handlungsabwegung ist nicht abzuschätzen, in welchem Ausmaß Glück und Lust bei (Mit-)Menschen vermehrt werden. Somit hat der Utilitarismus ein ähnliches Problem wie die naturwissenschaftliche Glücksforschung. Das Glücksempfinden von Menschen kann methodisch nicht bestimmt werden.



## Antwort der Philosophie

Die Philosophie mit ihrer Vielfältigkeit liefert selbstverständlich keine eindeutige Antwort auf die Frage „*Was ist Glück?*“. Dafür bereichert sie die Menschheit mit neuen Ansichten zum Glück. Im epikurischen Sinne ist Glück ein dauerhafter Zustand ohne jegliches körperliche und seelische Leid. Dieser Zustand ist nur durch eine Lebensführung zu erreichen, die auf Weisheit und Moral fundiert. Somit wird in der Philosophie Moral und Glück miteinander streng verwurzelt. Im Utilitarismus wird der moralische Aspekt mit Glück weiter ausgebaut. Die Maximierung von Glück wird zum Maßstab und Zielgröße für das moralische Handeln. Glück ist damit ein Leitfaden für Moral.

Der Epikureismus und der Utilitarismus bilden natürlich nur einen kleinen Ausschnitt der Philosophie, die sich mit der Glücksfrage beschäftigen. Die Frage wurde von vielen weiteren abendländischen Philosophen beantwortet, die in dieser Arbeit nicht vorgestellt werden können. Daher ist eine grobe Übersicht an dieser Stelle angebracht. [20]

Philosoph	Antwort auf die Frage „ <i>Was ist Glück?</i> “
Platon	Glück ist Teilhabe am Agathon (Guten) und Kalokagathia (körperliche und geistige Vortrefflichkeit).
Aristoteles	Glück ist Tugend und Tüchtigkeit.
Thomas von Aquin	Glück ist die Gebote Gottes zu halten.
Pico della Mirandola	Glück ist der Mensch selbst.
René Descartes	Glück ist Zufriedenheit.
Immanuel Kant	Glück ist Pflicht.
Thomas Hobbes	Glück heißt den Begierden folgen.
John Locke	Glück ist ein Höchstmaß an Vergnügen.
David Hume	Glück ist, was allen nützt.

Zusammengefasst ist Glück aus philosophischer Sicht entweder ein Zustand, eine bestimmte Form der idealen Lebensführung, Erfüllung von Gelüsten, oder ein moralischer Wert bzw. Prinzip selbst. Bei der Beantwortung der Glücksfrage liefern die Philosophen in der Regel ebenfalls eine Antwort auf die Frage, wie das Glück zu erreichen ist.

## 2.3 Prinzip und Funktionsweise des Glückes

Nachdem in der bisherigen Arbeit ausführlich über das Glück in seiner Essenz aus unterschiedlichen Perspektiven dargestellt wurde, soll in diesem Unterkapitel das Prinzip und die Funktionsweise von Glück verstanden werden. Dabei werden Erklärungen aus der buddhistischen Philosophie betrachtet, die sowohl psychologische als auch neurowissenschaftliche Aspekte berücksichtigt. Aufbauend auf dem bisherigen Wissen soll ein Verständnis über den Zusammenhang zwischen Glück und Leid mithilfe von Gedankenbeispiele hergeleitet werden.

### 2.3.1 Glück ist nicht natürlich

Eine romantische Beziehung, eine erfolgreiche Karriere, eine harmonievolle Familie oder ein 400 g Steak sind einfache Beispiele, die Menschen glücklich machen können. Eine Gemeinsamkeit, die diese vier einfachen Beispiele haben, ist die Tatsache, dass sie nicht natürlich sind. Das leckere Steak muss zubereitet werden, eine romantische Beziehung fällt nicht vom Himmel, eine Karriere sowieso nicht, selbst eine harmonievolle Familie kriegt man vom Leben nicht umsonst, obwohl jeder Mensch zunächst in eine Familie reingeboren wird. All diese Dinge erfordern im Vorfeld Handlungen, Anstrengungen und Mühe. Glück muss in gewissermaßen aktiv hergestellt werden. Demnach ist wohl Glück nicht der natürliche Zustand des Menschen, sondern etwas künstlich Hergestelltes. Doch wer stellt das Glück dann her?

Dass aktive Handlungen notwendig sind, um Glück zu fühlen, wurde bereits in der positiven Psychologie erwähnt. In der buddhistischen Philosophie wird jedoch der Grund detaillierter untersucht. Anhand der zuvor genannten Beispiele kann man sich fragen, weshalb nicht jeder Mensch sich an denselben Dingen erfreuen oder Glück finden kann. Der genüssliche Verzehr eines 400g schweren Steaks würde bei einer Fleischliebhaberin Glücksgefühle auslösen, ihr Gehirn schüttet dabei Unmengen an Dopamin aus. Sie könnte denken, dass sie in dem Moment ihren Sinn im Leben gefunden hat. Sie ist einfach zufrieden. Dabei schmunzelt sie fröhlich kauend vor sich hin. Ein Vegetarier hingegen würde schon beim Anblick eines medium-rare zubereiteten Steaks sich so unwohl fühlen, dass er vegane Tofuwürfel erbricht.

Wie ist diese widersprüchliche Reaktion zu verstehen? Die Naturwissenschaft hat, wie zuvor bereits erwähnt, keine Erklärung dafür, wie es genau zu Ausschüttung von Glückshormonen kommt. Das Steak selbst kann keine chemische Reaktion hervorrufen, die automatisch im menschlichen Körper die Glückshormonausschüttung bewirkt. Das Glück ist somit niemals intrinsisch im Steak enthalten. Wendet man diese Überlegung an den anderen Beispielen an, so kommt man ebenfalls zu der Schlussfolgerung, dass Glück nicht in einer Karriere, in einer Familie oder in einer Beziehung enthalten ist. Diese genannten Dinge können für andere Menschen unvorstellbaren Stress, Qual und Leid bedeuten.

In der buddhistischen Betrachtungsweise existiert Glück demnach nicht in Dingen oder Handlungen, sondern nur innerlich im Geiste (Bewusstsein). Auf die Fragen „Was

„Ist Glück?“ und „Was macht uns glücklich?“ antwortet die buddhistische Philosophie: „Glück ist eine Erfahrung, die das Bewusstsein selbst erzeugt und erlebt.“. Daraus folgt automatisch, dass Glück nicht etwas Objektives sein kann, sondern immer subjektiv sein muss. Glück kann also nicht in der externen Welt in Form von Geld, Besitztümer, Beziehungen, Anerkennung, Selbstverwirklichung oder in Coaching-Ausbildungszertifikaten gefunden werden. Die Suche nach dem Glück ist eine Suche in der eigenen inneren Welt im tiefen Bewusstsein. [21]

Eine ähnliche Ansicht wird zwar auch in der positiven Psychologie eingenommen, aber in der Methodik wird diese Ansicht beinahe vollständig ignoriert. Anhand von Massenumfragen und gebildeten Mittelwerten wird immer wieder versucht, Glück in etwas Objektives zu zwängen. Die positive Psychologie kommt dennoch zu dem Schluss, dass Glück kaum von den äußeren Umständen abhängig ist, sondern viel mehr davon, wie das Individuum die Umstände (Steak) wahrnimmt. Die buddhistische Philosophie treibt im Prinzip diese Erkenntnis auf die Spitze und sagt, dass Glück von äußeren Umständen nicht abhängig sein kann. Glück könne nur von der Wahrnehmung und Deutung durch das Bewusstsein abhängen.

### 2.3.2 Glück ist eine spezielle Schneeflocke

Die buddhistische Philosophie lehrt nicht nur, dass Glück in der externen Welt nicht existiert, sondern auch dass das Glück sehr fragil ist. Glück ist in der Regel sehr kurzlebig. Die Zeitspanne des Glückempfindens kann zwar stark variieren, ist aber deutlich kürzer als die Lebensspanne eines Menschen. Es reicht also nicht aus, einmal das Steak zuzubereiten, eine Karrierestufe erreicht oder eine Familie gegründet zu haben, um dann bis ans Ende des Lebens einfach glücklich zu sein. Die erreichten Glücksmomente sind flüchtig und man fällt zurück in den Naturzustand, wo das Glück wiederhergestellt werden muss. Da der Mensch intuitiv weiß, dass er nur wieder eine Aktivität unternehmen muss, um Glücksmomente zu erfahren, habe er immer das Gefühl, dass das Glück nur ein Schritt von ihm entfernt ist. In der Psychologie ist dieser Aspekt als hedonistische Tretmühle bekannt. [21]

Ein weiterer Aspekt sind die Bedingungen für das Glück. Um die Glücksmomente zu erleben, sind Anstrengungen notwendig, wie im Beispiel das Zubereiten des Steaks. Die Zubereitung scheint auf dem ersten Blick eine simple Tätigkeit zu sein, die den Namen „Anstrengung“ nicht verdient. Sie ist jedoch an einer Vielzahl an Bedingungen geknüpft, die alle erfüllt werden müssen. Beispielsweise sind für diese Tätigkeit ein Herd, eine Pfanne, Öl, 400g Steak und ein gesunder menschlicher Körper notwendig. Fehlt nur eine dieser Voraussetzungen, ist das Glück für die Fleischliebhaber in der Situation vollständig unterbunden. (Diese Betrachtungsweise gilt natürlich auch bei anderen Beispielen). Die buddhistische Philosophie schlussfolgert somit, dass das Glück immer an Bedingungen verknüpft ist, und nennt es daher „das bedingte Glück“ (*conditional happiness*). [22]

### 2.3.3 Glück - eine gestörte Funktion

Neben der Erklärung und Beschreibung was Glück ist, liefert die buddhistische Philosophie ebenfalls ein Erklärungsprozess im Bewusstsein, wie es zum Glücksempfinden kommt. Anhand des prominenten Beispiels wird hier betrachtet, wieso die Fleischliebhaberin überhaupt das Steak zubereitet. Intuitiv werden viele Menschen der Meinung sein, dass die Steak-Zubereitung eine Form des Glückerstrebens ist. Dies wird aus buddhistischer Sicht ebenfalls bestätigt. Jedoch wird dieses Streben nach Glück immer durch ein Leid, Schmerz, Unzufriedenheit, Bedrückung oder einem Gefühl der inneren Leere begleitet. Diese negativen Gefühle werden unter dem englischen Begriff *vexation* zusammengefasst (ein deutsches Pendant konnte nicht gefunden werden). Die Fleischliebhaberin muss zunächst ein Verlangen nach einem Steak verspüren und entwickeln, damit sie überhaupt die Zubereitung vornimmt. Der Workaholic muss ebenfalls ein Verlangen nach einer erfolgreichen Karriere haben, um Nachtschichten zu schieben. Durch das Stillen dieses Verlangens empfindet die Person anschließend Erleichterung und Zufriedenheit. Der Buddhismus betrachtet das bedingte Glück somit als eine Art Funktion, die von Vexation abhängt. Glück wird durch das Bewusstsein erzeugt und wahrgenommen, wenn das Gefühl von Vexation im Geist erlöst ist.

Zu betonen ist, dass Vexation ein höchst negatives Gefühl ist, die sich situationsbedingt unterschiedlich stark ausprägen kann. Sobald dieses Gefühl bei einer Person auftritt, versucht sie dieses Gefühl wieder loszuwerden, indem sie gewissen Handlungen oder Lösungen umsetzt. Sie ist somit der eigentliche Motivator im Leben. Des Weiteren wird Vexation laut buddhistischer Ansicht durch Verlangen, Begierde oder Wollen verursacht, die erstmal im Bewusstsein geweckt werden müssen. Diese Betrachtung ist ähnlich zu der Bedürfnisweckung nach Maslow. In der folgenden Abbildung wird der Glück-Vexation Prozess anschaulich dargestellt, und somit eine Antwort auf die dritte Frage in dieser Arbeit „*Wie funktioniert Glück?*“ geliefert. [22]

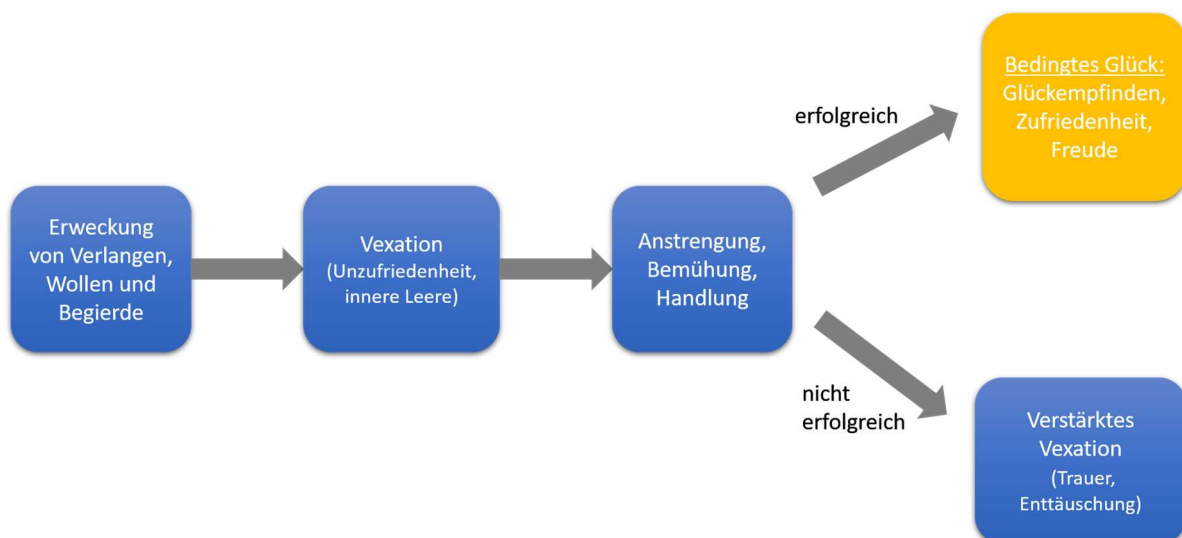


Abbildung 3: Prozesses zum bedingten Glück laut der buddhistischen Philosophie

Anhand der bildlichen Darstellung des buddhistischen Glück-Vexation Prozesses wird deutlich, dass das Streben nach (bedingtem) Glück stark mit negativen Erfahrungen verbunden ist. Das Erwecken von Wollen und Begierde im Geist ist ein negatives Gefühl (etwas zu wollen, aber nicht haben). Dies wird meist als Problem erachtet. Das Gefühl von Vexation, das dadurch entsteht, ist wiederum ein negatives Gefühl. Die Anstrengungen, die darauffolgen, können erstmal als neutral erachtet werden und hängen von den Erwartungen der Person ab. Hat die handelnde Person die Gewissheit, dass ihre Anstrengung zum Erfolg führt, so kann sie in diesem Status sogar Vorfreude verspüren. Ist aber die Gewissheit zum Misserfolg ersichtlich, so kann die Person in dem Status bereits Enttäuschung und Lustlosigkeit empfinden. Die Fleischliebhaberin wird beim Steak anbraten vermutlich mit Vorfreude reagieren, da sie sich sicher ist, dass sie das Steak bald verzehren kann und es wahrscheinlich nicht auf den Boden fällt. In der letzten Stufe, nach erfolgreicher Anstrengung und mit gestilltem Verlangen und Beseitigung von Vexation, kann die Person in ihrem geistigen Zustand das bedingte Glück in Form von Zufriedenheit, Freude oder Vergnügen empfinden. Ist die Anstrengung nicht erfolgreich, so bleibt nicht nur das Gefühl von Vexation weiterhin bestehen, es wird im Grunde verstärkt und das Verlangen wird noch größer. In der Regel ist dieser Zustand zusätzlich von Gefühlen wie Trauer und Enttäuschung begleitet.

#### **2.3.4 Glück im Leben**

Hat man diese buddhistische Betrachtungsweise von bedingtem Glück verinnerlicht. So versteht man, dass Glück mit Leid in Form von Vexation zusammenhängt. Glück und Leid sind so gesehen zwei Seiten einer Medaille. Um das bedingte Glück zu spüren, muss die Person vorher gelitten haben. Glück wird nur vom Bewusstsein erzeugt und empfunden, wenn eine Art mentales Leid, die vorher im Bewusstsein erweckt wird, wiederum beseitigt wird. Je intensiver und stärker das Leid bzw. Vexation ist, desto mehr Glück und Euphorie wird nach der Beseitigung und Erlösung verspürt. Buddhistische Philosophen betrachten das Wirken des bedingten Glückes als eine Art sadistische Belohnungsfunktion; und dementsprechend sei das bedingte Glück nicht erstrebenswert. [22, 23]

Ein weiteres Beispiel soll diese Ansicht verdeutlichen. Ein Japan-Spitz, der bspw. einen Hausmensch hält, verbringt vermutlich seinen ganzen Tag mit Routinen. Er spielt den ganzen Tag im Haus herum, pflegt sein Fell und denkt über den Sinn des Hundelebens nach. Seinen Hausmenschen ignoriert er größtenteils. Dieser Normalzustand entspricht erstmal dem neutralen Geisteszustand des Hundes. Sobald sein Hausmensch aber das Haus verlässt (für den Hund sogar aus unerklärlichen Gründen), regt sich der Geisteszustand des japanischen Spitzes. Er hat ein Verlangen und Begierde nach seinem Hausmensch. Er hat das Gefühl etwas verloren zu haben und spürt eine tiefsinnige Leere, eine Form der höchsten Unzufriedenheit. Sein Geisteszustand durchläuft also die Phase der Erweckung von Verlangen und starke Vexation.

Der Hund versucht diesen Zustand zu beenden, indem er handelt. Er bellt seinem Hausmensch hinterher, jault und wimmert. Doch diese Handlung führt nicht zum gewünschten Effekt, sodass der Spitz zusätzlich Trauer und Unzufriedenheit verspürt (Vexation wird verstärkt) ...

...nach einer Weile kehrt nun der Hausmensch von der Arbeit zurück. In dem Moment wo der Japan-Spitz ihn sieht, wird sein Geisteszustand wieder verändert. Sein Verlangen ist befriedigt und das tiefe Gefühl von Vexation ist endlich vorbei. Seine Trauer und Unzufriedenheit schlagen um in Zufriedenheit, Freude und Euphorie (bedingtes Glück). Sein Säugerhirn schüttet ebenfalls Glückshormone aus, er verspürt eine physiologische Auswirkung. Der Vierbeiner hat das Gefühl, dass er das glücklichste Tier der Welt ist. In diesem Moment hat er den Sinn seines Hundelebens endlich gefunden. Er drückt seine Euphorie aus, indem er seinen Hausmensch anspringt, ableckt und dabei sein Schwanz wie eine Helikopterschraube in der Luft wirbelt.

Nach einer Viertelstunde legt sich dieser euphorische Zustand wieder. Der Hund kommt zur Ruhe und zur Gelassenheit, der Anblick seines Hausmensch löst keine Freude in seinem Geiste mehr aus, da er keine Vexation mehr verspürt. Die Anwesenheit des Hausmenschen ist wieder der Normalzustand. Der Hund ignoriert ihn und führt seine alltägliche Routine durch. Er spielt den ganzen Tag, betreibt Fellpflege und denkt wieder über sein Hundeleben nach.

Im Grunde hat der Hund den ursprünglichen Ausgangszustand im Beispiel wieder erreicht. Betrachtet man die Umstände hat sich eigentlich nichts geändert. Doch für den Hund war es eine emotionale Achterbahnfahrt mit Leid, Sorge, Angst, Vexation, um dann am Ende Freude, Euphorie und Glück zu verspüren, die letztendlich wieder verblasen.

Versteht man also den Glück-Vexation Prozess, so versteht man, dass das Glückstreben nicht automatisch ein „immer mehr“ im Leben sein muss. Eine höhere Karrierestufe, mehr Geld, mehr Anerkennung, mehr Freunde, mehr Gesundheit etc. sind per se keine Ziele, die mit dem Glückstreben zusammenhängen. Es hängt nur davon ab, für welche Dinge ein Verlangen im Geist geweckt wurde. Bei dem Hund ist es das Verlangen nach dem Hausmensch, den er verloren hat; bei der Fleischliebhaberin ist es ein Verlangen nach dem genussvollen Steak; bei dem Workaholic ist es Verlangen nach Anerkennung und Geld. Wenn alle drei in ihrem Falle ihr bedingtes Glück nach langer Vexation und Anstrengungen erreichen, so ist der Hund, der einzige der an seinen Umständen nichts verändert hat. Er hat nicht einen einzigen Hausmensch mehr bekommen, doch trotzdem ist sein Glücksempfinden vermutlich nicht geringer als das des Workaholics, der sein Karriereziel erreicht hat. Der Hund lebt genauso wie Epikur gelehrt hat, das kleine Glück in einfachen Dingen zu suchen.

Von daher sind buddhistische Philosophen der Überzeugung, dass das Glück wirklich nicht in den Umständen oder in Umstandsveränderungen zu finden sei. Sondern das

Glück ist das Resultat eines reinen geistigen Prozesses. Eine Spielerei des Bewusstseins mit Vexation und Erlösung von Vexation (= bedingtes Glück). [22]

Ein buddhistischer Happiness-Coach würde demnach seinem Klienten mit einfachen Mitteln zum Glück verhelfen. Er würde ihm etwas Wichtiges wegnehmen und vorenthalten, der Klient würde in tiefe Vexation verfallen und denken, dass er etwas verloren hat und eine innere Leere verspüren. Anschließend würde der buddhistische Happiness-Coach dem Klienten sein Eigentum zurückgeben und damit seine Vexation beenden. Der Klient würde sich unglaublich freuen und sich im bedingten Glück baden.

Natürlich hört sich diese Methode zunächst absurd an. Doch bei genauerer Überlegung und Betrachtung handelt es sich genau um die Methode, die im Bereich Marketing, Kommerz und Unterhaltungsmedien angewendet wird. Es ist angewandte Vexation und Erlösung von Vexation (= bedingtes Glück), oder einfach eine Spielerei mit Bewusstseinszuständen.

### **3 Happiness-Coaching**

Glückliche und zufriedene Menschen benötigen kein Coaching. Daher sind Klienten, die einen Coach aufsuchen per Logik unglücklich.

Das genügsame Leben legt den Fokus nicht auf materielle Dinge, sondern vielmehr darauf, sich selbst zu mehr Zufriedenheit und Glück zu führen. Die Menschen besitzen bereits alles, was sie benötigen (nämlich das Bewusstsein), um glücklich zu sein. Das einzige was sie dazu brauchen, ist die richtige Einstellung.

Die richtige Einstellung und das Verständnis über das Glück wurde in den vorherigen Kapiteln genauestens betrachtet. Wichtig ist aber, diese richtige Einstellung, die bei jedem Menschen anders ist, beim Klienten zu erwecken, damit er die Zufriedenheit und das Glück in sich selbst findet.

Die Aufgabe eines jenen Coaches ist es daher, dem Klienten als Spiegel zu dienen und dem Klienten bei der ressourcenvollen Entwicklung seiner Ziele und seines Leistungspotentials zu unterstützen, damit er glücklich und zufrieden sein kann. Diese Aufgabe wird im weiteren Verlauf der Arbeit als Happiness-Coaching bezeichnet.

In diesem Kapitel werden einige Methoden aus der systemischen Coaching-Ausbildung beleuchtet, die bei der Reflexion über das Glückliche sein behilflich sind.

#### **3.1 Timeline - Rückblick aus der Zukunft**

In diesem Abschnitt wird die Verwendung der Timeline als Rückblick aus der Zukunft erläutert, um limitierende Faktoren des Glücklichen seins zu identifizieren, und durch die Zukunftsprojektion eine „Lebensweisheit“ zu erarbeiten, die dem Klienten dabei hilft ein glücklicheres Leben zu führen.

Die Timeline ist eine Methode im Coaching, die verwendet werden kann, um den Blick auf eine schwierige Situation zu verändern. Zusammenfassend repräsentiert die Timeline die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Dabei werden markante Ereignisse im Leben des Klienten, der Gegenwartspunkt und zukünftige projizierte Meilensteine erfragt und eine Aufstellung vorbereitet. Die Ereignisse werden dann z.B. auf Karten geschrieben, die dann vom Coachee nach Gefühl chronologisch in einem Raum auf dem Boden verteilt können. Der Klient entscheidet selbst, wie weit die Ereignisse räumlich voneinander entfernt aufgestellt werden.

Bei dieser Methode werden die zeitlichen Differenzen zwischen den Ereignissen im menschlichen Hirn verräumlicht und ein Zeitstrahl gebildet. Der Coach arbeitet dann mit Bodenankern, damit der Klient selbstreflektierend einen alternativen Betrachtungswinkel erhält.

Der Klient bewegt sich dann stationsweise auf der ausgebreiteten Timeline. Durch die Verräumlichtung der Ereignisse und das Bewegen auf den Karten, kann sich der Klient dann mit den Erinnerungen und Ereignissen in der Timeline assoziieren und darüber reflektieren. Der Coach kann während des Coaching-Prozesses die eventuell



fehlenden, prägnanten Ereignisse des Klienten ergänzen, die während der einzelnen Stationen in Erinnerung traten.

In der Gegenwart angekommen, wird dann der Blick auf die Zukunft gerichtet und der Klient stellt sich die Ereignisse vor. Genauso wie beim vorherigen Abschnitt fühlt sich der Klient in die verschiedenen Meilensteine hinein und beschreibt sein Empfinden.

Am Ende des Zeitstrahls angekommen, wird dann rückblickend auf die Timeline geschaut.

#### Wie kann nun die Timeline als Methode im Happiness-Coaching angewendet werden?

Beim Assoziieren des Klienten mit den Ereignissen und Erinnerungen aus der Vergangenheit kann ein Reflektieren über eingrenzende und limitierende Faktoren bewirkt werden. Beim Fragen nach den Gefühlen, dem Empfinden, kann festgestellt werden, welche Ereignisse den Klienten in der Vergangenheit glücklich oder unglücklich gestimmt haben. Dabei ist es wichtig, auf die körperlichen Reaktionen des Klienten beim Empfinden zu achten und darauf tiefer einzugehen, um die dahinter liegenden Beweggründe zu verstehen. Diese Aspekte können dann im weiteren Verlauf dem Klienten als Anker dienen, um über eine zukünftige Sicht nachzudenken.

In der Zukunft angekommen hilft es auch hier dabei, den Klienten in eine Vorstellung zu versetzen. Welche Ereignisse wünscht sich der Klient? Wie fühlt er sich dabei? Was macht ihn glücklich? In der Betrachtung der Zukunft spiegeln sich Wunschvorstellungen des Klienten wider. Diese Vorstellungen und die eventuell zuvor identifizierten limitierenden Faktoren helfen, darüber zu reflektieren, was ihm jetzt im Moment fehlt, um dem Wunsch näher zu kommen und somit glücklich zu sein.

Zuletzt am Endpunkt der Timeline angekommen, blickt der Klient nochmal zurück auf die gesamte Timeline. Durch eine finale Frage des Coaches wie „Was würde die Zukunftsversion von dir, dem jetzigen dir als Lebensweisheit mitgeben?“ kann der Klient hier seine Erkenntnisse aus der Session zusammenfassen.

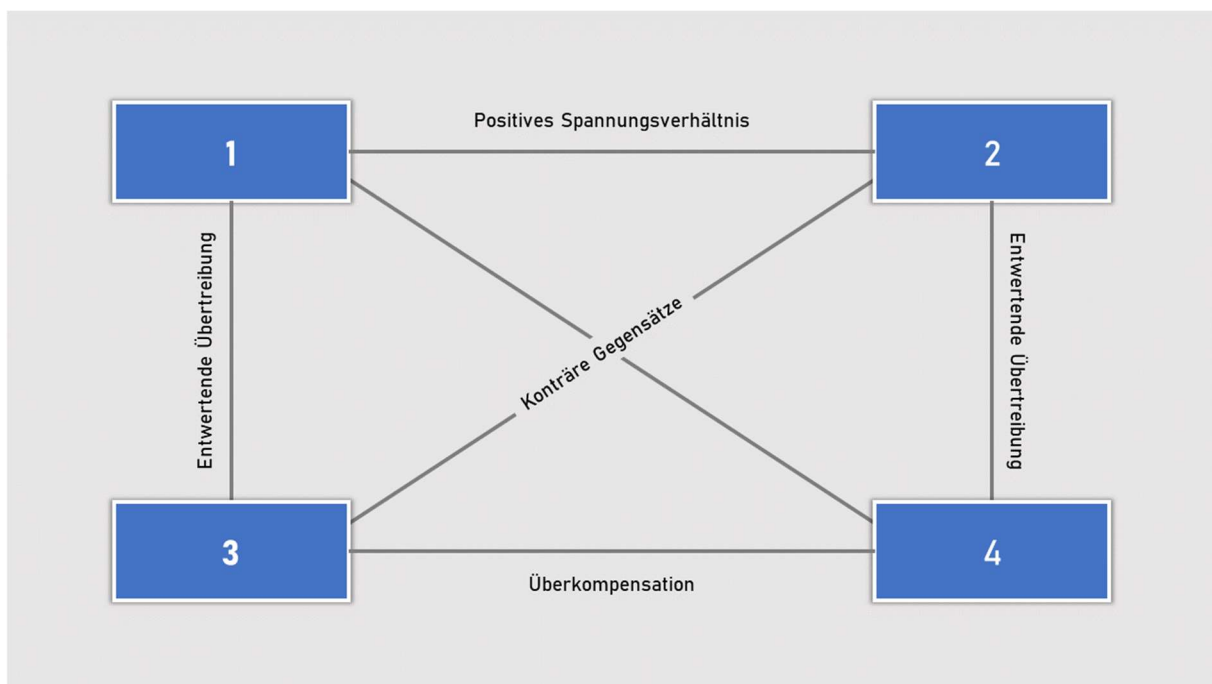
Die Timeline bietet hier einen alternativen Blickwinkel auf eine Situation und hilft dem Klienten mit einer Zukunftsvorstellung darüber zu reflektieren, was ihm wichtig ist oder war, um glücklich zu sein und das angehen zu können.

### 3.2 Das Entwicklungs- und Wertequadrat nach Schulz von Thun

In diesem Abschnitt wird erläutert, wie das Entwicklungs- und Wertequadrat dabei helfen kann, die eigene Persönlichkeit in eine zufriedenstellendere und glücklichere Richtung zu entwickeln.

Beim Glücklichein spielt die Wertevorstellung auch eine sehr große Rolle. Sie sind ein Sinnbild für Wegweiser in unserem Lebensweg und geben an, wie wir handeln und wie wir uns entwickeln. Werte zeigen uns auf, für welche Dinge im Leben wir Zeit und Energie investieren, und welche Dinge weniger wichtig sind. Daher ist das Arbeiten mit Werten im Coaching ein wichtiger Bestandteil im Happiness-Coaching.

Das Wertequadrat ist eine Matrix, indem gewünschte und nicht-gewünschte Werte oder Verhaltensweisen aufgezeigt und gegenübergestellt werden.



„Die Prämisse lautet: Um den dialektisch strukturierten Daseinsforderungen zu entsprechen, kann jeder Wert (jede Tugend, jedes Leitprinzip, jedes Persönlichkeitsmerkmal) nur dann zu einer konstruktiven Wirkung gelangen, wenn er sich in ausgehaltener Spannung zu einem positiven Gegenwert, einer „Schwestertugend“, befindet. Statt von ausgehaltener Spannung lässt sich auch von Balance sprechen. Ohne diese Balance verkommt ein Wert zu seiner „Entartungsform“ (Helwig) oder sagen wir lieber: zu seiner entwertenden Übertreibung.“ [24]

Beim Quadrat sind vier Arten von Beziehungen zu erkennen, die das Verhältnis der Begriffe zueinander beschreiben:

1. Positives Spannungsverhältnis: obere Linie zwischen den positiven Werten, dialektischer Gegensatz, Ergänzungsverhältnis
2. Konträre Gegensätze: diagonale Linien, Gegensatz zwischen Wert und Unwert
3. Entwertende Übertreibung: senkrechte Linien

4. Überkompensation: untere Linie zwischen beiden Unwerten, Flucht aus einem Unwert in den entgegengesetzten anderen Unwert

Im Happiness-Coaching können diese Werte z.B. durch „Was macht dich glücklich?“ erfragt werden und dann als Basis für die Lebensbesinnung verwendet werden.

Wie hilft uns das Werte- und Entwicklungsquadrat nun zu einem glücklicherem „Ich“?

In dem Quadrat werden zunächst mal die Werte in den vier Beziehungskonstellationen erfasst. Beim Erfragen dieser Werte kommt der Klient ins Nachdenken, da es nicht einfach ist, einen Wert mit einem Wort zusammenzufassen.

Aber ist das Quadrat erstmal vollständig, dann ist hier auch schon fast die gesamte Arbeit getan. Zuallererst verdeutlicht das Wertequadrat, dass in jeder menschlichen Eigenschaft ein Gegenpol existiert. Zum anderen hilft das Quadrat dem Klienten eine alternative Sicht auf die vermeintlichen eigenen Fehler und Fehlverhalten zu bekommen. Nicht jedes Verhalten ist schlecht und muss beseitigt werden. Denn es gibt auch einen positiven Kern in der ganzen Sache. Das Quadrat hilft hier, eine Entwicklungsrichtung zu mehr Zufriedenheit mit sich selbst vorzugeben, wie z.B. von einem negativen Wert zu dem konträren Gegensatz unter Beibehaltung des positiven Spannungsverhältnisses.

### **3.3 Der Happiness-Coach**

Im Happiness-Coaching kann der Coach hier die Funktion eines Guides übernehmen, und dem Klienten dabei unterstützen positive Ressourcen zu entwickeln, um so einem glücklicheren Leben näher zu kommen.

Hierbei ist es aber sehr wichtig, dass der Coach erstmal selbst versteht, welche Ansichten von Glück existieren. Diese Arbeit soll den Happiness-Coach unterstützen, das Thema Glück von verschiedenen Seiten zu beleuchten.

Denn nur dann, wenn der Coach versteht, dass Glücklichsein nicht materiell bedingt, oder nicht immer durch Umstandsänderungen erzeugt wird, kann der Coach dem Klienten dabei unterstützen die intrinsischen Glücksfaktoren zu identifizieren, die zum bedingten Glück führen.

Glück und Glücklichsein ist ein tiefgründiges und sehr facettenreiches Thema. Es kann passieren, dass der Klient auch nach einigen Sitzungen keinen konkreten „Aktionsplan für sich erstellen konnte“. Hier könnte der Happiness-Coach sich zum Ziel setzen, dass es schon ausreicht, wenn der Klient allein schon das Glück besser versteht. Damit ist schon viel getan und es reicht eventuell aus, um aus der hedonistischen Tretmühle zu entfliehen.

## 4 Zusammenfassung, Fazit und Ausblick

### 4.1 Zusammenfassung und Fazit

Diese Arbeit ist ein weiterer Versuch in der Menschheit, um das Glück besser zu verdeutlichen und den Sinn des Lebens gedanklich greifbar zu machen. Dabei wurde bewusst keine spezielle Denkweise, Schule oder Fachrichtung ausgesucht, die sich mit dem Thema Glück beschäftigt. Ziel ist es, das Verständnis von Glück aus vielen Perspektiven zu erläutern, um ein solides Wissens- und Weisheitsfundament aufzubauen, die für einen potenziellen Happiness-Coach nützlich sein kann. Insbesondere Sichtweisen aus den Bereichen der Naturwissenschaft (Evolution, Neurobiologie), Sozialwissenschaft (Psychologie, Ökonomie, Glücksforschung) und Philosophie (abendländisch, buddhistisch) sind in dieser Arbeit erläutert. Basierend auf das gewonnene Glücksverständnis wurde das Happiness-Coaching im Hinblick auf Zielsetzung und anwendbare Methoden genauer unter die Lupe genommen.

Die drei Kernfragen dieser Arbeit „*Was ist Glück?*“ und „*Was macht uns Menschen glücklich?*“ und „*Wie funktioniert Glück?*“ wurden ausführlich untersucht und wie folgt beantwortet.

Frage	Gebiet	Antwort
Was ist Glück?	Naturwissenschaft	Das Glück ist eine Emotion, die wiederum primär eine Mischung aus vier verschiedenen Botenstoffen ist. Sie ist in Form von Hormonspiegeln und Gehirnaktivitäten messbar. In der evolutionären Entwicklung hat Glück als Emotion die Funktion, für das Überleben vorteilhafte Verhalten und Triebe, zu verstärken.
Was ist Glück?	Abendländische Philosophie	Zusammengefasst ist Glück aus philosophischer Sicht entweder ein Zustand, eine bestimmte Form der idealen Lebensführung, Erfüllung von Gelüsten, oder ein moralischer Wert bzw. Prinzip selbst.
Was macht uns Menschen glücklich?	Sozialwissenschaft	Die Suche nach dem Glück ist äquivalent zur Bedürfnisbefriedigung im Leben. Bestimmte Bedürfnisse sind besonders glücksfördernd, wenn sie gestillt werden. Diese sind soziale Beziehungen, positive Erfahrungen und Erlebnisse, sowie seinem Leben und Handlungen tiefsinnige Bedeutungen zu verleihen.

Wie funktioniert Glück?	Buddhistische Philosophie	Glück ist grundsätzlich bedingt. Das bedingte Glück kann nur durch Erlösung von Vexation empfunden werden. Glück und mentales Leiden sind nur Zustände im Geist und können niemals von äußeren Umständen abhängig sein.
-------------------------	---------------------------	---

## 4.2 Ausblick

*"Eines der seltsamsten, am wenigsten interpretierbaren Symptome unserer Zeit ist die Negierung der Psychologen von Glück, jenem inneren Zustand, den Plato, Aristoteles und fast alle wichtigen nachfolgenden Denker als das höchste für den Menschen erreichbare Gut annehmen."*

- Murray und Kluckholm [25]

Diese Arbeit erläutert das kurzlebige bedingte Glück sehr ausführlich und sehr facettenreich. Doch wie Murray und Kluckholm in ihrem Werk erwähnt haben, beschäftigen sich die Wissenschaft und die Gesellschaft nur mit einer sehr speziellen Form des Glücks. Dass eine weitere Form von Glück existiere, ist den meisten Menschen heute gar nicht bewusst.

Diese andere Glücksform ist ein dauerhafter innerer Glückszustand, der im Grunde einmal erreicht, nicht mehr verloren werden kann. Es ist eine Glücksform, die über einige Denker und Kulturkreise erkannt worden ist und dementsprechend verschiedene Bezeichnungen hat. Die antiken griechischen Philosophen nannten sie Eudamonie. Die Christen nannten sie innere Ruhe oder Seelenfrieden. Die Buddhisten nannten sie die Erleuchtung oder das bedingungslose Glück. In der altdutschen Sprache wurde einfach der Begriff Glückseligkeit verwendet. Sie ist ein mentaler Zustand der absoluten Freiheit und Sorglosigkeit - eine alternative Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Die Gefühle, die in diesem bedingungslosen Glückszustand vorherrschen, sind mit Worten schwer zu beschreiben. Sie können nur erahnt werden, wenn man einen sehr langen Flow Zustand, einen tiefen Meditationszustand (Jhana) oder einen Klartraum schon einmal erlebt hat.

Falls Sie sich nun als Leser fragen, was dieser dauerhafte bedingungslose Glückszustand sei, dann wissen Sie nach der Lektüre dieser Arbeit, dass Sie gerade Vexation verspüren...

## 5 Literaturangaben

- [1] <http://www.verfassungen.net/us/verf87-i.htm>: Präambel der Amerikanischen Verfassung, 2000
- [2] Summer, E.: Macht die Gesellschaft depressiv? Alain Ehrenbergs Theorie des »erschöpften Selbst« im Licht sozialwissenschaftlicher und therapeutischer Befunde. Reflexive Sozialpsychologie, Bd. 3. s.l.: transcript Verlag 2008
- [3] Nietzsche, F.: Götzendämmerung oder wie man mit dem Hammer philosophiert. Insel-Taschenbuch, Bd. 822. Frankfurt am Main: Insel-Verl. 1995
- [4] Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve: World Happiness Report. 2020
- [5] Plutchik, R.: The emotions. Lanham, Md: University Press of America 1991
- [6] Kutschera, U.: Evolutionsbiologie. utb-studi-e-book, Bd. 8318. Stuttgart: UTB GmbH; Ulmer 2015
- [7] Güntürkün, O.: Biologische Psychologie. Bachelorstudium Psychologie. Göttingen: Hogrefe 2019
- [8] Bear, M. F., Connors, B. W. u. Paradiso, M. A.: Neurowissenschaften. Ein grundlegendes Lehrbuch für Biologie, Medizin und Psychologie. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg 2018
- [9] Precht, R. D.: Jäger, Hirten, Kritiker. Eine Utopie für die digitale Gesellschaft. München: Goldmann 2018
- [10] Abraham Maslow: A Theory of Human Motivation. 2018
- [11] <https://www.tractionwise.com/magazine/maslow-beduerfnispyramide-b2b/>
- [12] Auhagen, A. E. (Hrsg.): Positive Psychologie. Anleitung zum "besseren" Leben. Weinheim: Beltz PVU 2008
- [13] Demir, M., Şimşek, Ö.F. & Procsa: I Am so Happy 'Cause My Best Friend Makes Me Feel Unique. Friendship, Personal Sense of Uniqueness and Happiness. J Happiness Stud 14 (2013)
- [14] Karl Pillemer: 30 Lessons for Living. Tried and True Advice from the Wisest Americans
- [15] Smith, A. u. Schmidt, H. (Hrsg.): Wohlstand der Nationen. Köln: Anaconda 2013
- [16] Precht, R. D.: Wer bin ich - und wenn ja wie viele? Eine philosophische Reise. Goldmann, Bd. 15528. München: Goldmann 2012
- [17] Precht, R. D.: Die Kunst, kein Egoist zu sein. Warum wir gerne gut sein wollen und was uns davon abhält. München: Goldmann 2010
- [18] Epicurus, Gindro, S., Marcuse, L. u. Vitali, D.: Über das Glück. Diogenes-Taschenbuch detebe-Klassiker, Bd. 24162. Zürich: Diogenes-Verlag 2011
- [19] John Stuart Mill: Utilitarismus. Felix Meiner Verlag 2009
- [20] Monika Wirthgen: Philosophie und Glück: Philosophen und Denkrichtungen. [https://www.gluecksarchiv.de/inhalt/philosophie\\_denkrichtungen.htm](https://www.gluecksarchiv.de/inhalt/philosophie_denkrichtungen.htm)
- [21] Frauwallner, E.: Die Philosophie des Buddhismus. Berlin: Akad.-Verl. 1994

- [22] Rahula, W.: What the Buddha Taught. Oneworld classics in religious studies. New York: Oneworld Publications 2014
- [23] Matthieu Ricard: Happiness. A guide to developing life's most important skill. Little, Brown&Company 2007
- [24] Schulz von Thun, F.: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differentielle Psychologie der Kommunikation. rororo, 18496 : rororo-Sachbuch. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag 2018
- [25] Murray, H. A., & Kluckhohn, C.: Outline of a conception of personality (1948)