

# Inhalt

## Einleitung 9

Nicht alles, was glänzt, ist Gold 17

Zum Aufbau des Buches 20

## 1 Die Experten wachen über uns 25

Die positiven Träume des Martin Seligman 25

Ein teures Monument 30

Ein angekündigtes Bündnis 34

Make Psychology Great Again 38

Die Experten wissen es am besten 43

Ein offensichtliches und messbares Gut 47

Ein Gefühlsbarometer 51

Die Technokratie des Glücks 57

## 2 Die Wiederbelebung des Individualismus 65

Glück und Neoliberalismus 65

Positive Psychologie und Individualismus 69

Die Glücksformel 72

Die 40-Prozent-Lösung 73

Der Rückzug in die innere Zitadelle 78

Achtsamkeits-AG 80

Glück: die massive Rückkehr des Individualismus 83

Erziehung zum Glück 88

Auftritt des glücklichen Schülers 90

Eine hartnäckige Ideologie 92

## 3 Die Arbeit der Positivität 99

Im Vorzimmer glücklicher Organisationen 103

Die auf den Kopf gestellte Bedürfnispyramide oder Glück  
als Voraussetzung für Erfolg 109

Das psychologische Glückskapital 112  
Positives Organisationsverhalten 115  
Permanente Flexibilität 119  
Autonomie, noch so ein Paradox 125  
Glück als Grundvoraussetzung 129

#### **4 Glückliches Ego zu verkaufen 131**

Steuere deine Gefühle! 137  
Glück zur Gewohnheit machen 138  
App-Happy 142  
Sei du selbst! 148  
Authentizität als Persönlichkeitsmerkmal 149  
Handle mit deiner Authentizität: Menschen als Marken 152  
Authentizität 2.0 154  
Und blühe auf! 158  
Ein neuer Typ von »Glücksgestörtem«: der permanente  
Selbsterschaffer 160  
Entwickle dein bestmögliches Selbst! 162

#### **5 Die neue Norm des Glücks 169**

Ein Wiedersehen mit dem Durchschnittsmenschen 173  
Ein falscher Gegensatz 180  
Don't worry, be resilient 186  
Sinnloses Leid 195

**Schluss 201**

*Danksagung* 211

*Anmerkungen* 212