

Inhalt

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Warum sind manche Menschen zufriedener? | 9 |
| 1.1 | Fragen Sie 600 000-mal nach! | 9 |
| 1.2 | Vergessen Sie Glück, wichtig ist Zufriedenheit . . . | 15 |
| 1.3 | Wie zufrieden sind die Deutschen? | 17 |
| 1.4 | Ist Zufriedenheit genetisch festgelegt? | 20 |
| 1.5 | Menschen können ihre Zufriedenheit verändern . . | 21 |
| 2 | Familie | 26 |
| 2.1 | Kinder machen nicht zufriedener, weil sie ärmer machen | 26 |
| 2.2 | Warum Männer anscheinend wenig Lust auf Kinder haben | 36 |
| 2.3 | Männer sind unzufriedener, wenn sie mehr Hausarbeit machen, Frauen nicht | 40 |
| 2.4 | Wer mit Anfang 30 Kinder kriegt, hat danach das zufriedenste Leben | 46 |
| 2.5 | Wer früher heiratet, ist länger unzufrieden | 49 |
| 2.6 | Heiraten, Single bleiben oder Single werden? Sie gewöhnen sich an alles | 51 |
| 2.7 | Zusammenziehen, sich trennen, Kinder kriegen, Kinder und Eltern verlieren | 60 |
| 2.8 | Warum Kinder, Enkel und Großeltern kaum zur Lebenszufriedenheit beitragen | 63 |
| 2.9 | Welche Kinder sind später zufrieden? | 71 |
| 3 | Arbeiten und Geld verdienen | 77 |
| 3.1 | Geld wird nutzloser, je mehr Sie davon haben . . . | 77 |
| 3.2 | Fangen Sie nicht zu früh an zu arbeiten! | 85 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 3.3 | Männer müssen mehr, Frauen weniger als ihr Partner verdienen | 87 |
| 3.4 | Geldgeschenke unter einer halben Million bringen nichts | 93 |
| 3.5 | Väter sind zufriedener, wenn sie lange arbeiten, Mütter nicht | 95 |
| 3.6 | Gebildetere Menschen sind zufriedener, aber nicht viel | 104 |
| 3.7 | Mehr als ein Viertel seines Einkommens zu sparen bringt wenig | 108 |
| 3.8 | Sollten Sie Ihren Job verlassen? Es kommt darauf an, warum | 111 |
| 3.9 | Welche Jobbelastung ist schlecht? | 113 |
| 3.10 | Pendeln ist nicht so schlimm, wie Ihnen erzählt wird | 115 |
| 4 | Freizeit und Freunde | 119 |
| 4.1 | Bis zu drei Stunden tägliche Freizeit bringen etwas, danach wird es schwierig | 119 |
| 4.2 | Nehmen Sie Urlaub! | 123 |
| 4.3 | Mehr als fünf enge Freunde braucht man nicht, aber die braucht man | 125 |
| 4.4 | Engagierte Menschen sind zufriedener, vor allem im Alter | 130 |
| 4.5 | Schlafen Sie mindestens sieben Stunden! | 133 |
| 4.6 | Kippen Sie sich einen hinter die Binde, aber sparen Sie sich die Zigarette!. | 137 |
| 4.7 | Engagement, Freunde, Sport, Kunst, Ausgehen: Gut ist, was Sie in Kontakt mit anderen Menschen bringt | 143 |
| 5 | Wohnen | 148 |
| 5.1 | Eine größere Wohnung macht kaum zufriedener | 148 |
| 5.2 | Geben Sie nicht mehr als ein Viertel Ihres Einkommens für Miete aus! | 151 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 5.3 | Ostdeutsche sind unzufriedener und infizieren sogar Zugezogene | 152 |
| 5.4 | Landbewohner sind zufriedener – wenn sie alt sind | 158 |
| 6 | Politik | 161 |
| 6.1 | Wer unzufrieden ist, wählt weit rechts oder weit links | 161 |
| 6.2 | Patrioten sind zufriedener | 163 |
| 6.3 | Weltreise: Das Wichtigste ist, dass Menschen sich frei fühlen können | 166 |
| 7 | Gesundheit | 179 |
| 7.1 | Im Alter geht es abwärts, außer Sie fühlen sich gesund | 182 |
| 7.2 | Stärkere sind zufriedener | 185 |
| 7.3 | Größere sind zufriedener | 187 |
| 7.4 | Dicke sind unzufriedener, abnehmen bringt trotzdem nichts | 191 |
| 7.5 | Sich gesund zu ernähren ist wichtig | 194 |
| 7.6 | Sport bringt weniger, als Sie denken | 196 |
| 7.7 | Erholt man sich wirklich von einer Behinderung? | 198 |
| 8 | Lebensstil und persönliche Eigenschaften | 201 |
| 8.1 | Wer religiös ist, ist zufriedener | 201 |
| 8.2 | Intelligente Menschen sind zufriedener, vor allem als Männer und weil sie mehr Geld haben | 205 |
| 8.3 | Wer ist zufriedener: Männer oder Frauen? | 209 |
| 8.4 | Bisexuelle sind unzufriedener, anders als Homosexuelle | 210 |
| 8.5 | Attraktive Menschen sind zufriedener, vor allem wenn Frauen sie attraktiv finden. | 213 |
| 8.6 | Einstellungen: Was zufriedene und unzufriedene Menschen unterscheidet | 217 |
| 8.7 | Die großen fünf Persönlichkeitseigenschaften und Zufriedenheit | 224 |

| | | |
|------|---|-----|
| 8.8 | Zufriedene Menschen spielen keine Nullsummenspiele. | 229 |
| 8.9 | Zufriedene Menschen sind vor allem mit ihrem Lebensstandard, ihrer Familie und ihrer Gesundheit zufrieden | 233 |
| 9 | Wer ist der richtige Partner? | 236 |
| 10 | Warum wir nie wissen, was Zufriedenheit bedingt, Sie die Effekte hier aber trotzdem ernst nehmen können | 245 |
| 11 | Große Erklärungen für Zufriedenheit und ihr Wahrheitsgehalt | 250 |
| 11.1 | Kapitalismus: hilft nur, wenn man arm ist | 251 |
| 11.2 | Buddhismus: hilft nur, wenn es einem schlecht geht. | 251 |
| 11.3 | Wer Zufriedenheit sucht, wird sie nicht finden . . . | 254 |
| | Anmerkungen | 257 |
| | Literatur | 268 |
| | Register | 285 |