

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