

Was ist das gute Leben und wie lässt es sich erreichen?

Arina Boceva

Seit Jahrhunderten beschäftigt die Menschheit die Frage, was ein gutes Leben eigentlich ausmacht. Schon Philosophen wie Aristoteles oder Epikur versuchten zu erklären, wie Glück, Tugend und Zufriedenheit zusammenhängen und welche Rolle äußere Umstände dabei spielen. Auch heute ist diese Frage aktueller denn je: In einer Welt, in der das gute Leben oft mit Erfolg, Wohlstand oder Selbstverwirklichung gleichgesetzt wird. Soziale Medien und Werbung vermitteln das Bild, dass Glück vor allem durch Konsum, Schönheit oder Anerkennung erreichbar sei. Für manche bedeutet es materiellen Wohlstand und Sicherheit, für andere Freiheit, Selbstverwirklichung oder innere Ruhe. Doch lässt sich das gute Leben überhaupt allgemeingültig definieren? Und wenn ja, wie kann man es erreichen?

Rolle von Glück und Glücksbegriffe

Viele Menschen setzen Glück und das gute Leben gleich, aber ist es denn wirklich das gleiche oder ist Glück nur ein Teil des guten Lebens? Um dieses Problem zu verstehen, muss man zunächst klären, was Glück und das gute Leben bedeuten.

Der Philosoph Wilhelm Schmid differenziert zwischen drei Arten von Glück.

Zufallsglück bezeichnet jene Art von Glück, die extern und unvorhersehbar ist. Es entsteht, wenn Menschen etwas Unerwartetes erhalten, das ihnen günstig erscheint, zum Beispiel ein Gewinn oder ein glücklicher Zufall. Zufallsglück hängt also nicht von unserer eigenen Handlung oder inneren Einstellung ab, sondern entsteht durch äußere Umstände.

Das Wohlfühlglück bezieht sich auf angenehme Empfindungen und positive Erlebnisse, die Menschen bewusst wahrnehmen. Dazu zählen körperliches Wohlbefinden, Freude, Spaß, Lust, Erfolgserlebnisse oder das Gefühl, dass es einem allgemein gut geht. Es entspricht dem englischen Begriff happiness oder dem französischen bonheur. Diese Momente sind flüchtig. Man kann sie nicht festhalten oder erzwingen.

Das Glück der Fülle entsteht aus einer bewussten inneren Haltung zum Leben und der Fähigkeit, die Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit aller Erfahrungen anzuerkennen. Es hängt nicht von äußeren Umständen oder flüchtigen Gefühlen ab, sondern von der Reflexion, Lebenspraxis und inneren Einstellung des Menschen. Wer das Glück der Fülle entwickelt, erlebt eine tiefere und stabilere Form von Zufriedenheit, die langfristig Bestand hat. Diese Art von Glück entspricht dem, was man als bewusst geführtes, sinnvolles und erfülltes Leben bezeichnet

Aristoteles ist der klassische Vertreter der Idee, dass Glück ein Zustand ist. Er nannte das höchste Ziel des Menschen Eudaimonia, was mit „Glückseligkeit“ übersetzt wird. Für Aristoteles ist Glück kein einzelner Moment der Freude, sondern ein dauerhafter Zustand der Erfüllung, der entsteht, wenn der Mensch seine Fähigkeiten (besonders seine Vernunft) im Einklang mit Tugend entfaltet.

Das „gute Leben“ ist ein vielschichtiger Begriff. Es beschreibt nicht nur ein Leben voller angenehmer Gefühle, sondern ein gelungenes, sinnvolles und stimmiges Leben, also ein Leben, das im Ganzen als wertvoll empfunden wird.

Das Zufalls- und Wohlfühlglück nach Wilhelm Schmid ist nur ein Teil des guten Lebens. Das gute Leben schließt auch Zeiten ein, die nicht glücklich, aber trotzdem wertvoll sind, z. B. Verantwortung übernehmen, sich für andere einsetzen, Trauer durchleben, Fehler erkennen. Ein Mensch, der für andere da ist, ein Kind großzieht, für Gerechtigkeit kämpft oder Kunst schafft, erlebt vielleicht nicht ständig Glück, aber führt ein gutes, sinnvolles Leben.

Eudaimonia und das Glück der Fülle ist allerdings gleichzusetzen mit dem guten Leben. Sie ist nicht ein einzelner emotionaler Zustand, sondern das Ergebnis einer gelungenen Lebensführung. Sie zeigt sich darin, wie man lebt, nicht darin, wie man sich gerade fühlt. Eine Ärztin, die anderen Menschen hilft, erlebt vielleicht Leid, Stress und Trauer, doch ihr Leben ist „gut“, weil es sinnvoll und tugendhaft ist.

Das Streben nach Glück

Für Aristoteles strebt jedes menschliche Handeln nach dem höchsten Gut Eudaimonia, also das glückliche, gelungene Leben. Glück ist hier das Ziel des Lebens, das durch Tugend, vernünftiges Handeln und Lebensführung erreicht wird. Man strebt aktiv nach dem guten Leben, und dieses Streben ist sinnvoll und notwendig.

Wilhelm Schmid kritisiert die Vorstellung, man könne Glück erzwingen oder permanent anstreben. Wenn man ständig versucht, glücklich zu sein, gerät Glückszwang und wird so nicht glücklich.

„Glück ist eine „Nebenwirkung“ eines gelingenden Lebens.“

Eckart von Hirschhausen, in: Was uns Glücklich macht, GEOkompakt, Nr. 58, 2019, S. 152

Ob und wie man nach Glück streben sollte, hängt entscheidend davon ab, welche Art von Glück man betrachtet. Nicht alle Glücksformen lassen sich auf die gleiche Weise erreichen oder erzwingen. Das Zufallsglück ist von äußeren Umständen abhängig und völlig unvorhersehbar. Es kann weder geplant noch angestrebt werden und ist daher kein sinnvolles Ziel für das eigene Leben. Auch das Wohlfühlglück kann zwar teilweise beeinflusst werden, indem man Tätigkeiten nachgeht, die man liebt, oder Zeit mit Menschen verbringt, die einem wichtig sind, bleibt aber dennoch von Umständen und momentanen Bedingungen abhängig. Anders verhält es sich mit dem Glück der Fülle oder der aristotelischen Eudaimonia. Diese Formen des Glücks entstehen durch bewusste, reflektierte Lebensführung, innere Haltung und die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Zielen. Sie sind langfristig, stabiler und bilden ein echtes, erfülltes Lebensziel. Um ein gutes Leben zu führen, ist es deshalb entscheidend, die verschiedenen Glücksströmen zu differenzieren.

Welche Rolle spielt Traurigkeit in einem guten Leben?

Ist Glück ohne die Traurigkeit erfahrbar. Kann man Freude empfinden, ohne Leid zu kennen? Oder wäre ein wirklich gutes Leben eines, in dem negative Gefühle möglichst vermieden werden?

Traurigkeit ist ein unvermeidlicher und zugleich wertvoller Teil des Lebens. Ohne sie könnte der Mensch das Glück nicht in seiner Tiefe erfahren, denn erst durch den Kontrast wird Freude bewusst wahrgenommen. Wenn ein Mensch ständig Glück empfinden würde, verlöre dieses Gefühl seinen besonderen Wert, es würde zur Gewohnheit. Anhaltendes Wohlfühlglück stumpft ab, weil der Mensch sich an positive Zustände anpasst und sie irgendwann als selbstverständlich empfindet. Deshalb braucht es Phasen, in denen man kein oder nur wenig Glück empfindet, vielleicht sogar Traurigkeit, um die schönen Momente wieder bewusst wahrzunehmen und zu schätzen. Die ständige Erwartung, glücklich sein zu müssen, führt paradoxerweise oft zu Unzufriedenheit. Auch Aristoteles betonte, dass das gute Leben nicht in dauerhafter Freude, sondern in einer ausgewogenen Lebensführung besteht.

Auf der anderen Seite kann Traurigkeit das Erleben eines guten Lebens auch erschweren. Wer dauerhaft unter negativen Gefühlen leidet, verliert oft die Motivation und Lebensfreude, die für persönliches Wachstum notwendig sind. Der Philosoph Epikur sah das Glück vor allem in der Abwesenheit von Schmerz und Unruhe, in einem Zustand innerer Gelassenheit, den er Ataraxia nannte. Nach seiner Lehre sollte der Mensch Leiden vermeiden, um wahre Seelenruhe zu erreichen. In diesem Sinn steht Traurigkeit dem Glück entgegen, da sie den inneren Frieden stört und den Geist unruhig macht.

Ist das gute Leben individuell oder gibt es ein universelles „Glücksrezept“?

Damit etwas gut sein kann, muss es bestimmte Kriterien erfüllen. Sind diese Kriterien für alle gleich oder sind sie doch individuell? Wenn man über das gute Leben und Glück nachdenkt, fällt auf, dass Menschen unterschiedliche Vorstellungen davon haben, was sie glücklich macht. Es lassen sich jedoch bestimmte Kriterien erkennen, die für fast alle Menschen von Bedeutung sind. Dazu gehören zum Beispiel Gesundheit, sichere Lebensumstände, soziale Beziehungen, Liebe und ein Gefühl von Sinn. Diese Faktoren scheinen universell zu sein. Sie tragen unabhängig von Kultur, Alter oder Persönlichkeit dazu bei, dass Menschen ein erfülltes und stabiles Leben führen können.

Daneben existieren jedoch auch Wünsche, die nicht für alle Menschen gleich stark sind. Für manche sind beispielsweise Reichtum, Religion, Aktivismus oder Abenteuer zentrale Lebensziele, während andere sie kaum als wichtig empfinden. Dies wirft die Frage auf, ob solche individuellen Wünsche tatsächlich zum guten Leben beitragen oder ob sie eher eine Täuschung darstellen. Könnte es sein, dass manche Menschen glauben, Dinge zu brauchen, obwohl diese Faktoren ihr Wohlbefinden nur oberflächlich steigern?

Vor diesem Hintergrund stellt sich ein grundlegendes Problem: Gibt es universelle Werte oder Kriterien, die für alle Menschen entscheidend sind, und sind andere Wünsche und Ziele eher subjektiv oder trügerisch? Welche Faktoren sind also wirklich notwendig für ein gutes Leben, und welche nur scheinbar?

Der Philosoph Peter Stemmer vertritt in seiner Theorie des guten Lebens eine reflektiert subjektivistische Position. Ein Leben ist dann gut, wenn es den reflektierten Wünschen und überlegten Zielen einer Person entspricht. Etwas ist gut für uns, wenn es das erfüllt, was wir vernünftigerweise und auf Grundlage von Wissen und Selbsterkenntnis wirklich wollen. Wesentlich ist dabei Stemmers Forderung nach einem aufgeklärten Wollen. Nicht jedes beliebige oder spontane Verlangen führt zu einem guten Leben. Vielmehr muss das, was wir wollen, auf Wissen, Einsicht und Selbstkenntnis beruhen. Ein Mensch führt also dann ein gutes Leben, wenn er versteht, was ihn langfristig erfüllt, und seine Entscheidungen danach ausrichtet. Aus dieser Sicht ergibt sich, dass es kein allgemeingültiges Glücksrezept geben kann. Was für den einen Menschen gut ist, kann für den anderen völlig unbedeutend sein. Das gute Leben ist daher immer individuell, abhängig von den persönlichen Zielen, Fähigkeiten und Lebensumständen. Dennoch gilt universell, dass es Reflexion, Selbstbestimmung und Bewusstsein erfordert.

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow beschäftigte sich mit den Voraussetzungen für ein gelingendes und glückliches Leben. Sein Ziel war es, herauszufinden, was Menschen brauchen, um sich optimal zu entfalten und ihr Potenzial zu verwirklichen. Maslow entwickelte dafür eine hierarchische Ordnung universeller menschlicher Bedürfnisse, die als Pyramide dargestellt werden kann. Erst wenn die Bedürfnisse einer Stufe erfüllt sind, strebt der Mensch nach den nächsthöheren. An der Basis stehen die biologischen Grundbedürfnisse wie Luft, Wasser, Nahrung, Schlaf, Unterkunft und Sexualität. Darauf folgt das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz, das materielle Sicherheit, Gesundheit und körperliche Unversehrtheit umfasst. Sobald diese erfüllt sind, werden soziale Bedürfnisse wichtig, das Verlangen nach Liebe, Freundschaft und Zugehörigkeit. Danach strebt der Mensch nach Anerkennung und Geltung, also nach Selbstachtung und Wertschätzung durch andere. An der Spitze der Pyramide steht schließlich die Selbstverwirklichung. Sie bedeutet, die eigenen Talente und Fähigkeiten zu entfalten, moralische Werte zu leben und zum Wohl anderer zu handeln. Erst wer diese Stufe erreicht, erfährt wahres inneres Glück und Selbstgenügsamkeit.

Die Glücksforschung zeigt auch, dass es bestimmte Faktoren gibt, die bei vielen Menschen quer durch Kulturen und Lebenssituationen stark mit Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden verbunden sind. In Deutschland wie anderswo tauchen folgende universelle Glücksfaktoren immer wieder auf. Sowohl körperliche als auch psychische Gesundheit wird in fast allen Studien genannt. Ohne ein Mindestmaß an Gesundheit sind viele andere Glücksfaktoren nur schwer erfüllbar. Freundschaften, Familie, soziale Beziehungen sind ein weiterer zentraler Faktor. Menschen, die enge, unterstützende Beziehungen haben, berichten regelmäßig über höheres Wohlbefinden. Annegret Braun hebt hervor, dass Freundschaften und Partnerschaften zu den stärksten Quellen für Lebenszufriedenheit gehören. Ein weiterer universeller Faktor ist sinnvolle Tätigkeit bzw. Engagement, Arbeit, Hobbys, Projekte, in denen man sich verwirklichen kann, Ziele verfolgt oder etwas tut, das man als wertvoll empfindet. Glücksforscher wie Karlheinz Ruckriegel betonen, dass Menschen nicht nur „leben“, sondern auch etwas tun wollen, das Bedeutung hat. Materielle Sicherheit, d. h. genug Einkommen zur Deckung der Grundbedürfnisse, ist ebenfalls wichtig, doch Forschung zeigt, sobald das Existenzielle gesichert ist, steigt der Nutzen zusätzlicher materieller Güter nur noch schwach. Freiheit und die Möglichkeit, das eigene Leben mitzugestalten, selbst Entscheidungen zu treffen, gehören auch zu den zentralen Glücksfaktoren. Menschen, die das Gefühl haben, Kontrolle über ihr Leben zu haben und nicht fremdbestimmt zu sein, weisen in Umfragen oft höheres subjektives Wohlbefinden auf.

Glück umfasst sowohl universelle als auch individuelle Aspekte. Betrachtet man die Ansätze von Abraham Maslow und die Ergebnisse der modernen Glücksforschung, wird deutlich, dass es bestimmte Grundvoraussetzungen gibt, die für alle Menschen wesentlich sind, um ein gutes Leben zu führen. Dazu gehören vor allem eine gesicherte Existenz, also die Erfüllung biologischer und materieller Bedürfnisse wie Nahrung, Unterkunft und Gesundheit, sowie soziale Bindungen, Sicherheit, Anerkennung und die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung. Diese Elemente bilden eine Art universelle Basis des Glücks, weil sie grundlegende Bedingungen menschlicher Lebensqualität darstellen. Ohne sie kann dauerhaftes Wohlbefinden kaum entstehen.

Gleichzeitig zeigt sich jedoch, dass die Gewichtung dieser universellen Faktoren individuell unterschiedlich ist. Jeder Mensch muss selbst herausfinden, was für ihn von Bedeutung ist und wie er sein Leben sinnvoll führt. Die universellen Voraussetzungen, doch die individuelle Ausgestaltung liegt in der Freiheit und Verantwortung jedes Einzelnen. Während manche Menschen Ruhe, Stabilität und Geborgenheit als zentral für ihr Glück empfinden, suchen andere Erfüllung in Abenteuer, Risiko oder stetiger Veränderung. Für einige spielt Religion oder Spiritualität eine entscheidende Rolle, für andere sind materielle Erfolge oder kreative Selbstentfaltung wichtiger. Das gute Leben kann also nicht ganz nach einem festen Glücksrezept gestaltet werden. Damit zeigt sich Glück ist in seinen Grundlagen universell, in seiner Gestaltung jedoch individuell. Jeder Mensch verwirklicht sein Glück auf eigene Weise innerhalb der Bedingungen, die uns als Menschen alle verbinden.

Macht Geld glücklich?

In modernen Gesellschaften wird Glück oft mit Wohlstand, Erfolg und Konsum gleichgesetzt. Aus Paul Stemmers Perspektive lässt sich fragen, ob das Streben nach Reichtum ein nicht ausreichend durchdachtes Bedürfnis ist, also ein Ausdruck gesellschaftlicher Erwartungen und oberflächlicher Sehnsüchte oder ob es ein Mittel sein kann, um Glück, Selbstbestimmung und Erfüllung zu erreichen.

Wohlstand kann durchaus eine Quelle des Glücks sein, vor allem dann, wenn er den Menschen ermöglicht, ihre grundlegenden Bedürfnisse zu erfüllen und darüber hinaus ihr Leben freier und selbstbestimmter zu gestalten. Abraham Maslow betonte, dass materielle Sicherheit eine notwendige Voraussetzung ist, um höhere Bedürfnisse wie soziale Beziehungen, Selbstachtung und Selbstverwirklichung zu erreichen. Wer sich keine Sorgen um die Existenz machen muss, erlebt weniger Stress. Wohlstand gibt außerdem Spielraum Träume zu erfüllen, Hobbys/Interessen nachzugehen, zu reisen, sich schöne Dinge zu kaufen oder Zeit mit Menschen zu verbringen, die einem wichtig sind. Wohlstand ermöglicht es auch, anderen zu helfen oder sie zu beschenken, was wiederum positive Gefühle und Zufriedenheit auslöst.

Auch Aristoteles sah materielle Güter als eine wichtige, wenn auch nicht ausreichende, Bedingung für das gute Leben. In seiner Nikomachischen Ethik schreibt er, dass Tugend und Glück nicht völlig unabhängig von äußeren Gütern seien. Ein gewisses Maß an Wohlstand, Gesundheit und gesellschaftlicher Stellung erleichtere ein gelingendes Leben. In diesem Sinn kann Reichtum das Fundament bieten, auf dem Menschen ihre Fähigkeiten entfalten, sich bilden und ihr Leben aktiv gestalten. Auch moderne Glücksforscher wie Karlheinz Ruckriegel bestätigen, dass finanzielle Sicherheit und die Möglichkeit, das eigene Leben selbst zu bestimmen, wichtige Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden sind. Geld kann also durchaus zum Glück beitragen, insbesondere dann, wenn es als Mittel zur Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens genutzt wird.

Auf der anderen Seite zeigen zahlreiche Beispiele, dass Reichtum allein nicht zu dauerhaftem Glück führt. Nach einer Studie der Universität Princeton (Kahneman & Deaton, 2010) steigt das Wohlbefinden nur bis zu einem gewissen Einkommen. Menschen gewöhnen sich schnell an verbesserte Lebensumstände, ein Phänomen, das in der Psychologie als hedonistische Treitmühle bezeichnet wird. Was anfangs Begeisterung und Zufriedenheit auslöst, wird bald zur Selbstverständlichkeit, und das Glücksgefühl kehrt auf das ursprüngliche Niveau zurück. Dabei kann man in einen Teufelskreis geraten, wenn man nach mehr strebt und ständig dem anfänglichen Gefühl hinterherjagt. Studien zeigen, dass Reiche im Durchschnitt zwar etwas glücklicher sind als Arme, dieser Unterschied aber nur dann deutlich ist, wenn das Existenzminimum nicht erreicht wird. Sobald die grundlegenden Bedürfnisse gesichert sind, spielt zusätzliches Geld nur eine geringe Rolle.

Geld kann zwar äußere Umstände verändern, aber es ist kein Garant für inneres Wohlbefinden. Auch Philosophen wie Epikur warnten bereits in der Antike davor, Reichtum mit Glück zu verwechseln. Für ihn lag das gute Leben nicht im Besitz vieler Dinge, sondern in der Genügsamkeit, in Freundschaft und seelischer Ruhe. Hinzu kommt, dass Reichtum oft neue Belastungen mit sich bringt. Angst vor Verlust, Misstrauen gegenüber anderen, die ständige Jagd nach „mehr“ oder Neid. Ein bekanntes Beispiel dafür ist die Geschichte von Jewell und Jack Whittacker aus West Virginia, die durch einen Lottogewinn von über 300 Millionen Dollar über Nacht zu Millionären wurden. Was zunächst als größtes Glück erschien, verwandelte sich bald in eine Tragödie: Streit, Einbrüche, Alkoholprobleme, familiäre Konflikte und schließlich der Tod der Enkeltochter machten ihr Leben zu einem Albtraum.

Der Soziologe Erich Fromm formulierte es treffend, als er zwischen dem „Haben“ und dem „Sein“ unterschied: Ein Leben, das sich am Besitz orientiert, kann kaum Erfüllung bringen, weil es nie genug gibt.

Es lässt sich sagen, dass Wohlstand zum Wohlbefinden beitragen kann und schon ein begründetes Ziel, aber auch eine Bedrohung für das Glück ist. Materielle Sicherheit ist wichtig, weil sie Freiheit und Stabilität schafft, doch wenn man sich ausschließlich auf Besitz und finanziellen Erfolg konzentriert, gewöhnt man sich schnell daran, strebt immer nach mehr und verfehlt leicht das, was ein wirklich gutes Leben ausmacht. Reichtum sollte daher nie zum eigentlichen Lebensziel werden.

Fazit

Ein gutes und glückliches Leben sollte das Ziel jedes Menschen sein, doch man darf dabei nicht in einen Glückszwang geraten. Wenn Glücksgefühle zur Dauererwartung wird, verliert es seinen Wert und seine Intensität. Ein gutes Leben besteht daher nicht aus einem ununterbrochenen Zustand des Glücklichseins, sondern aus einer langfristigen Zufriedenheit. Also ein Leben, das im Ganzen als wertvoll und gelungen empfunden wird. Auch schwere Phasen, Trauer oder Ruhe gehören dazu.

Das langanhaltende Glück und das gute Leben entstehen als Ergebnis vieler miteinander verbundener Faktoren. Dazu gehören grundlegende Dinge wie biologische Grundbedürfnisse, Gesundheit, (materielle) Sicherheit, Freiheit und stabile Beziehungen. Diese Faktoren bilden das Fundament, auf dem Glück und Lebensqualität entstehen können. Außerdem ist es wichtig eine sinnvolle Beschäftigung zu haben, die einen erfüllt und nützlich fühlen lässt sowie moralisches und tugendhaftes Handeln, das mit den eigenen Werten übereinstimmt. Wenn man mit sich selbst im Reinen ist und sich als guter Mensch sieht, kann zufrieden sein. In diesem Rahmen entwickelt jeder Mensch seine ganz persönlichen Kriterien, die sein Leben bereichern und Sinn geben. Die einen suchen Erfüllung in Familie, andere in Kreativität, Karriere oder Abenteuer. In dieser Selbstverwirklichung zeigt sich die individuelle Seite des guten Lebens. Jeder Mensch muss selbst herausfinden, was ihm wirklich wichtig ist und was ihn innerlich erfüllt.

Dabei kann Wohlstand und Geld helfen die Bedürfnisse zu erfüllen und ein freies, selbstbestimmtes Leben mit vielen Möglichkeiten zu führen. Doch sobald dies erreicht ist, verliert Reichtum an Bedeutung für ein gutes Leben. Durch das Konzentrieren auf materiellen Besitz und Gier kann man die wahre Zufriedenheit verlieren und in Abhängigkeit von Konsum zu geraten, was nicht fördernd für ein gutes Leben ist.

Quellen

Die Nikomachische Ethik, Aristoteles
Wilhelm Schmid, Glück, S. 10f., 16. 29

[Wilhelm Schmid's Philosophie der Lebenskunst Über die Kunst, glücklich zu sein](#)

[Eudaimonie – Wikipedia](#)

[Peter Stemmer, Gutsein - PhilPapers](#)

[Was ist Glück und wie finden wir es? Das ist der Stand der Forschung | WEB.DE](#)

https://de.wikipedia.org/wiki/Maslowsche_Bedürfnishierarchie

Bedürfniserfüllung und Glück - Maslow versus Frankl
Bedürfniserfüllung als Weg zum Glück?

[Glücksforschung – Wikipedia](#)

<https://www.ruckriegel.org/wp-content/uploads/2019/12/Gl%C3%BCcksforschung-%E2%80%93-worauf-es-wirklich-im-Leben-ankommt.pdf>

<https://www.annegretbraun.de/images/4.NoName.pdf>

[Glücksindikator – Wikipedia](#)

[Hedonistische Tretmühle – Wikipedia](#)

Gabriele Chwallek, Reich=glücklich?

Brief an Menoikeus' Epikur (Auszug)

[Haben oder Sein – Wikipedia](#)

https://www.princeton.edu/~deaton/downloads/deaton_kahneman_high_income_improves_evaluation_August2010.pdf

[First Ever World Map of Happiness Produced](#)

[Analysis | The World Happiness Report](#)