

# Inhalt

---

<b>Dank</b> .....	9
<b>1. Einleitung</b> .....	11
1.1 Idee, Fragestellung und Hypothesen der Arbeit.....	11
1.2 Vorgehen, Methodik und Aufbau der Arbeit .....	13
1.3 Eingrenzungen .....	15
<b>2. Ausgangslage und Problemstellung</b> .....	17
2.1 Nachhaltigkeit als globale Herausforderung: Ressourcenknappheit und planetare Grenzen .....	17
2.2 Nachhaltige Entwicklung als politisches Leitbild.....	21
2.3 Grenzen des Wachstums in einer endlichen Welt und Postwachstum als Lösungsansatz .....	24
2.4 Der Ansatz der Suffizienz: Wie viel ist genug? .....	30
2.5 Die Frage von Wohlstand, gutem Leben und Suffizienz.....	34
<b>3. Erkenntnisse der Glücksforschung</b> .....	39
3.1 »Glück« als Objekt der Untersuchung und Definition der Begriffe .....	39
3.2 Positive Psychologie als Pionier der modernen »Glücksforschung« .....	42
3.3 Empirische Glücksforschung .....	47
<b>4. Philosophische Ideenlehren des guten Lebens</b> .....	61
4.1 Lehren des Glücks in der Antike .....	61
4.2 Entwicklungen der Glücksphilosophie in Mittelalter, Neuzeit und Moderne .....	68
4.3 Glück und gutes Leben in der gegenwärtigen Philosophie.....	72
4.4 Das Glück der anderen. Perspektiven auf eine Ethik des Glücks im Sinne nachhaltiger Entwicklung .....	78
4.5 Subjektives Wohlbefinden und Nachhaltigkeit – ein Zwischenresümee .....	94

<b>5. Wohlbefinden und Materialistische Lebensweise</b>	97
5.1 Arbeit und Produktion als Elemente des guten Lebens	97
5.2 Aspekte des Wohlbefindens in der Konsum- und Warengesellschaft	108
5.3 Wohlbefinden und Unbehagen der materialistischen Lebensweise	116
<b>6. Elemente einer postmaterialistischen Lebensweise des subjektiven Wohlbefindens</b>	129
6.1 Die Abkehr von der Arbeitsgesellschaft	130
6.2 Zeitwohlstand: Vom guten Leben mit wenig Arbeit	134
6.3 Kernbereiche des Wohlbefindens einer postmateriellen Lebensweise	140
6.4 Wohlbefinden als Motiv einer nachhaltigen Lebensweise	153
<b>7. Leitmotive von Glück und Nachhaltigkeit</b>	157
7.1 Suffizienz als Eudaimonia – Selbstbegrenzung als gutes Leben	158
7.2 Kritische Reflexion der Leitmotive eudaimonischer Suffizienzkonzepte	165
7.3 Die Perspektive eines postmaterialistischen, aufgeklärten Hedonismus	182
<b>8. Aufgeklärter Hedonismus als Leitmotiv nachhaltiger Entwicklung</b>	187
8.1 Grundlegung eines aufgeklärten Hedonismus	187
8.2 Das (Selbst-)Verständnis des menschlichen Seins im aufgeklärten Hedonismus: Phänomenologie, Embodiment und Subjektivität	190
8.3 Aufgeklärter Hedonismus als Lebensweise	196
8.4 Existenzialismus und Hedonismus	209
<b>9. Selbstverhältnisse, Subjektivität, Suffizienz</b>	215
9.1 Selbstverhältnisse als prägendes Element von Naturverhältnissen	215
9.2 Historische Entwicklung und gegenwärtiger Stand der Selbstverhältnisse	217
9.3 Leibangebundene Philosophie und die Praxis der Lebenskunst	226
9.4 Somatische Praxis als Ansatz hedonistischer Lebenskunst	231
9.5 Diskussion und Kritik am Ansatz des aufgeklärten Hedonismus	242
9.6 Potentielle Effekte des aufgeklärten Hedonismus für Suffizienz	247
<b>10. Politik und subjektives Wohlbefinden: Perspektiven und Handlungsansätze</b>	257
10.1 Wohlbefinden als Projekt der Moderne und der Aufklärung	257
10.2 Subjektives Wohlbefinden als Ziel von Politik	262
10.3 Ansatzpunkte für die Politik	272
10.4 Grenzen & Hindernisse	282
<b>11. Schluss</b>	299
11.1 Ergebnisse der Arbeit	299
11.2 Ausblick	302

11.3	Schlusswort .....	305
12.	Literaturverzeichnis .....	309

