

# 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.	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	309

