

Die zwei Arten des Glücks

"Gutfühl-Glück"

Genussempfindungen
abhängig von äußeren Reizen
Sexualität
wirtschaftlicher Gewinn
Beförderung
Rauschgefühle

austauschbare Ursache
nur die Wirkung zählt

Gefahr des Balanceverlustes

oberflächlich

unbeständig

"werte-basierte Glück"

Sinn des Lebens
Bedeutung der Existenz
religiös
weltanschaulich
kreativ
Nutzen für Andere bieten

großer, persönlicher Einsatz
"Flow-Erlebnisse"

ausgeglichen

tief, fundiert

stabil, lang andauernd