

Wie kann man glücklich werden?

1. Was ist Glück?

1. Fröhlichkeit in einem Moment
2. Zufriedenheit mit dem eigenen Leben
3. Neigung zu Glücksfällen
4. Erfolg

2. und 1. sind für unsere Zwecke am nützlichsten, denn 3. und 4. beziehen sich nicht aufs Glück im Sinne von Glücklichkeit, sondern Glück im Sinne von der Tendenz zu positiven Zufällen.

3. Wie erreiche ich das Glück?

Zwei Wege:

1. Epikur:

Das gesamte Glück soll hier immer optimiert werden. Dafür muss man immer so leben, dass man wenig wiederholt. Man muss zudem auch Schmerzen in Kauf nehmen, wenn es dafür in der Zukunft mehr Glück gibt. Die Lust ist hier das Lebensziel.

2. Aristoteles:

Das spontane Glück soll hier immer optimiert werden. Dazu soll man immer aus allem das Beste machen und immer das Beste geben. Außerdem sollte man im Moment leben und sich nicht so viele Sorgen über die Zukunft machen.

2. Was sollte ich vermeiden wenn ich glücklich sein will?

- Das direkte Streben nach Glück soll nicht das Glück stiften, sondern der Glücksfähigkeit entgegenwirken
- "Ein immerwährender Feiertag ist eine gute Definition der Hölle" -G.B. Shaw
 - Immer zu feiern ist ermüdend und schlecht fürs Glück
 - Eine lange Feier wird schnell eintönig und somit langweilig für alle Teilnehmenden
- Man sollte sein Glück nicht auf materiellem und/oder vergänglichem basieren, sonst wird man schnell wieder unglücklich
- vermeide Dauerstress, denn Stress an sich kann gut sein um die eigenen Ziele zu erreichen, aber Dauerstress ist schädlich