

Dirk Revenstorf

Universität Tübingen

Kann Therapie helfen glücklich zu werden?

Einleitung

Seit einiger Zeit ist Glück auch ins Blickfeld der Klinischen Psychologie gerückt. Die Therapieforschung hatte sich in den letzten 40 Jahren erfolgreich mit der Behandlung von psychischen und psychosomatischen Beschwerden befasst und für die wichtigsten Störungsbilder im ICD-10 erfolgreiche Behandlungsmethoden entwickelt (Seligman, 2002). Lebensfreude stand dabei bisher nicht im Zentrum. Tatsächlich sind aber die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und die Fähigkeit, glücklich zu sein, zwei bedeutende Resilienzfaktoren, die zur Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen.

Der durchschnittliche Bürger westlicher Kultur bemüht sich eifrig ums Glück – vor allem unter dem Druck der Medien, aus denen ständig die Reichen, Schönen und Erfolgreichen uns entgegenstrahlen. Wenn schon nicht prominent, versucht man gesellschaftlich und geschäftlich erfolgreich zu sein. Dies wird trotz gesteigertem ökologischen Bewusstsein von vielen als der Weg zum Glück gesehen: Eigenheim, Auto, Modeartikel, Reisen, Altersvorsorge usw. Und damit endet das Glück in der Banalität der Mittelmäßigkeit, der Geistlosigkeit: Der von Henry Miller karikierte „*klimatisierte Alptraum*“ vom Glück. Was Menschen dagegen wirklich glücklich macht, ist sicher nicht die Erfüllung eines Klischees, sondern die Gewissheit in Übereinstimmung mit den eigenen Anlagen, Bedürfnissen und Werten gelebt zu haben. Und dazu kann Psychotherapie beitragen.

Positive Psychologie

Im Nullsummenspiel des Überlebenskampfes, bei dem der eine verliert was der andere gewinnt, werden häufig „negative“ Gefühle mobilisiert. Mit der Wut erwehren wir uns des

Gegners. Angst begleitet Flucht und drohendes Versagen. Und mit der Trauer weisen wir auf den erlittenen Verlust hin. Damit scheint vieles abgedeckt, was uns im Konkurrenzgerangel umtreibt. Welcher evolutionäre Sinn steckt aber hinter positiven Emotionen wie Freude, Begeisterung, Liebe, Sex, Zuneigung, Sympathie, die uns glücklich machen? Sie können zwar auch den egoistischen Wettstreit der Interessen begleiten. Darüber hinaus ermöglichen sie eine andere Qualität der Begegnung, in denen keiner verliert und alle gewinnen: Kooperation, Bindung, Vermehrung, Fürsorge, Lehren und Lernen, Solidarität, Erziehung, Kameradschaft. In diesem Nicht-Nullsummen-Spiel sieht Robert Wright (2000) die Logik des menschlichen Schicksals und der kulturellen Evolution. Also doppelter Grund glücklich zu sein: um im sozialen Vergleich gut auszusehen und fürs Überleben der Menschheit.

Glück ist ein Begriff voller Paradoxien: Es mündet in Langeweile sobald es eintritt. Freud nannte es daher episodisch. Es macht einen verdächtig großen Bogen um das Leid, sodass dessen Vermeidung indirekt zum Hauptthema wird, wie es schon die Klassiker von Buddha bis Epikur und Seneca beschrieben haben. Für viele verwirklichen sich Lebensträume durch Selbstverwöhnung und eine attraktive Fassade aus den genannten Wohlstandstrophäen. Ob man damit glücklich wird, ist fraglich. Soziologische Untersuchungen zeigen zwar, dass Menschen zufriedener sind, wenn elementare Bedürfnisse wie Hunger, Durst, Dach über den Kopf gestillt sind (Brebner, 1998). Darüber hinaus macht Geld nicht glücklich. Vor 50 Jahren bezeichneten sich in England 52% der Bevölkerung als glücklich, heutzutage 36 % - obwohl sich der durchschnittliche Reichtum der Briten verdreifacht hat. Ebenso nimmt in den Wohlstandsländern die Depressionsrate zu – hat sich in den USA seit 1960 verzehnfacht und macht neuerdings auch den Chinesen Sorgen (Ben Shahr, 2007).

Mit Therapie zum Glück des Moments

Wie kann man sich dem Glück nähern und es aufrechterhalten, das als Menschenrecht in Aussicht gestellt wird? Wir sind ja zum Glück verpflichtet. Es ist unmodern zu leiden und wir haben ständig die Erfolgsidole vor Augen. Haben sie es geschafft? Oder werden wir durch die Bilder getäuscht und können glücklich werden, ohne schön, reich oder berühmt zu sein?

In der Glücksforschung gibt es viele Hinweise dazu. Offenbar kann man einiges für sein Glück tun und es gibt zahlreiche therapeutische Ansatzpunkte, um Menschen nicht nur vom Leiden zu befreien sondern ihnen zu helfen, sich glücklich zu fühlen. Hirnforscher haben die neuronalen Strukturen des Glückes entdeckt; es sind andere als die des Schmerzes. Es geht demnach beim Glück nicht allein um die Vermeidung von Leiden. Glückgefühle kommen zustande durch (Klein, 2002):

Ziele, die wir uns setzen und erreichen
 Vielfalt und Auswahlmöglichkeit
 Freiheit, entscheiden zu können
 Bewegung und Sexualität
 Liebe und Freundschaft
 einen wachen Geist

Das sind Dinge, die im Wesentlichen das momentane Erleben betreffen. Darüber hinaus trägt zu einem glücklichen Leben bei, wenn man mit der Vergangenheit ausgesöhnt uist nd optimistisch in die Zukunft blickt. In der nachfolgenden Tabelle sind diese Facetten des Glücks zusammengefasst. Es ergeben sich 12 Punkte zu denen in Tabelle 1 jeweils therapeutische Ansatzpunkte genannt werden.

Glücksfaktor	Therapeutischer Ansatzpunkt
1. positive Gefühle	Genießen lernen, Selbstfürsorglichkeit
2. Bewegung	Fitness und Aktivität
3. Sexualität	guten Sex lernen
4. Vielfalt	Variation einführen
5. Entscheidungsfreiheit	Selbstwirksamkeit steigern
6. Ziele, setzen und erreichen	Lebensplanung
7. Flow	Stärken kultivieren
8. Achtsamkeit	Meditation, MBSR, MBCT, DBT
9. Freundschaft	Freundschaften knüpfen und pflegen
10. Liebe	Liebe zulassen, sich binden, etwas für die Beziehung tun
11. Vergangenheit: Bewältigung	Danken, Verzeihen
12. Zukunft: Hoffnung	Gelernter Optimismus, Attribution

Tabelle 1: Zwölf Aspekte des Glücks und damit verbundene Interventionsmöglichkeiten

Bei den ersten drei Punkten handelt es sich um sinnliche Erfahrungen. Bei Punkt 4 bis 7

geht es um planende Einflussnahme auf das eigene Leben. Der Punkt 8 verhilft zur Überwindung des Egos und zu spirituellen Öffnung. Bei Punkt 9 und 10 geht es um Beziehungen und die Zuwendung zu anderen Menschen, 11 und 12 betreffen eine günstige Steuerung der Affekte in Hinblick auf Vergangenheit und Zukunft.

Sinnliche Erfahrungen sind durch psychoedukative Methoden zur Steigerung der Genussfähigkeit beeinflussbar (z.B. Tagebuch glücklicher Momente). Punkt 1 betrifft Dinge, die man konsumiert und daran unmittelbar Freude hat: gutes Essen, einen spannenden Film, musikalischen Hörgenuss, Reisen, das Streicheln meiner Katze (nicht für Allergiker), zärtliche Berührung und bestimmte Drogen wie Alkohol oder Amphetamine. Der Vorteil dieser Art von Glück ist die meist leichte Beschaffung, der Nachteil: schnelle Gewöhnung, mögliches Suchtpotential und, dass auf diese Weise kaum die Selbstwirksamkeit gestärkt wird. Sinnlicher Genuss erfordert die Verfügbarkeit der nötigen Ressourcen, aber ansonsten meist keine besonderen Fertigkeiten (außer vielleicht die, eine Auster zu öffnen). Allerdings kann die Genussfähigkeit eingeschränkt sein, wenn das dazu nötige Maß an Selbstfürsorglichkeit aus moralischen oder emotionalen Gründen nicht zugelassen wird. Hier kann therapeutische Unterstützung helfen.

Bewegung (Punkt 2) erfordert schon mehr, nämlich Disziplin und Training und basiert oft auf Fertigkeiten (etwa Reiten, Tennis, Surfen oder Skifahren). Viele Bewegungsarten sind am Anfang anstrengend, sogar angstbesetzt. Und doch trägt das engagierte Bemühen langfristig mehr zum Glück bei als der bloße Konsum. Jugendlichen in amerikanischen Städten, die in Aktivitäten eingebunden sind, beneiden zwar die Altersgenossen, die einfach nur abhängen, sind aber glücklicher (Seligman, 2002).

Sexualität (Punkt 3) ist die wohl stärkste Quelle positiver Gefühle, besonders wenn sie in einer Liebesbeziehung stattfindet. Auch Sex kann einfach konsumiert werden, etwa in Form von Masturbation. Doch kann die Lust am Sex erheblich gesteigert werden, wenn er erotisch kultiviert wird – durch zärtliches Vorspiel, Verzögerung des Orgasmus, Präsenz und Bezogenheit auf den Anderen. Das erfordert neben der positiven Haltung zur anderen Person, Geschicklichkeit, Training und Hingabe. Auch hier kann Psychoedukation das Spektrum erweitern und Psychotherapie Blockaden abbauen.

Die Punkte 4 bis 7 haben etwas mit einer umsichtigen und engagierten *Lebensführung* zu tun. Diese Erfahrungen sind komplexer und hängen von einer wirksamen

Auseinandersetzung mit der (sozialen) Umgebung ab - auch von Willen und Initiative. Um Vielfalt und Entscheidungsfreiheit zu genießen, muss man langfristig wirkungsvoll in Szene setzen, was erlebt werden soll: z.B. eine berufliche Qualifikation, eine sportliche oder künstlerische Ambition; man muss dazu auch über den nötigen Einfluss und materielle Ressourcen verfügen. Beherrscht man derartige, intrinsisch motivierte Kompetenzen, können sie ebenso wie bestimmte Bewegungsformen zu dem verhelfen, was der Glücksforscher Mihalyi Csikszentmihalyi "Flow" nennt (Csikszentmihalyi, 1992). Dabei werden Handlung und Bewusstsein eins in der Herausforderung an der Kompetenzgrenze; ein Zustand müheloser Hingabe, indem Störungen ausgeblendet werden und das Zeitempfinden vorübergehend verloren geht.

I Wissen und Weisheit	1. Neugier & Interesse an der Welt
	2. Lernbegierigkeit
	3. Urteilsvermögen, kritischer Verstand, Offenheit
	4. Einfallsreichtum, Originalität, abstrakte Intelligenz
	5. Soziale, emotionale und personale Intelligenz,
	6. Weitsichtigkeit, Überblick
II Courage	7. Tapferkeit, Mut
	8. Ausdauer, Fleiß
	9. Integrität, Ehrenhaftigkeit
III Menschlichkeit, Liebe	10. Freundlichkeit, Großzügigkeit
	11. Liebe geben und annehmen
IV Gerechtigkeit	12. Loyalität, Verlässlichkeit, Teamfähigkeit
	13. Fairness
	14. Führungsqualität
V Mäßigung	15. Selbstkontrolle
	16. Vorsicht, Umsicht
	17. Bescheidenheit, Demut
VI Transzendenz	18. Wertschätzung für Schönheit und Übertrendendes
	19. Dankbarkeit
	20. Hoffnung, Optimismus
	21. Verzeihen können, Nachsicht
	22. Spielerische Leichtigkeit, Humor
	23. Leidenschaft, Enthusiasmus
	24. Spiritualität

Tabelle 2: Seligmans vierundzwanzig persönliche Stärken zusammengefasst in sechs Tugenden

Um eine Tätigkeit als Flow (Punkt 8) zu erleben muss man seine Stärken kultivieren. Aber gibt es welche? Hier weiß Seligman Rat (Seligman, 2002). Seine *Positive Psychotherapie* arbeitet mit einem Menu von 24 Stärken (Tabelle 2), in dem jeder sein persönliches Profil

finden kann. Die Kunst besteht darin, diejenigen Fähigkeiten und Fertigkeiten herauszufinden:

die ein spürbares Engagement auslösen und Sehnsucht, diese Stärke zu leben
bei denen sich mindestens am Anfang rasch Fortschritte zeigen,
von denen man sagen kann: „Das bin wirklich ich“
und die man ständig entwickeln möchte.

Die 24 Fähigkeiten und Fertigkeiten lassen sich unter sechs universelle menschliche Tugenden zusammenfassen, die in allen Kulturen und Religionen als menschliche Werte angestrebt werden, nämlich: *Wissen* und *Weisheit* (I), *Courage* (II), *Menschlichkeit* und *Liebe* (III) *Gerechtigkeit* (IV) *Mäßigung* (V) und *Transzendenz*(VI). Der Weg dahin wird durch ständiges Erforschen und Überprüfen der eigenen Position z.B. in Form eines Tagebuchs erleichtert und die damit verbundene Entwicklung setzt die Bewältigung von Ängsten und die Beseitigung von Blockaden voraus, für die Psychotherapie erfunden wurde.

Das Konzept der *Achtsamkeit* (Punkt 10 in Tabelle 1) hat in viele Therapieformen Einzug gehalten (Weiss, Harrer & Dietz, 2010), z.B. Hakomi-Körperpsychotherapie, Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Dialektische Verhaltenstherapie (DBT). Sie kann als Verbindung zur meditativen Praxis der Alltagsbewältigung (Kabat Zinn, 2006: (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) gesehen werden. Die bewusste Konzentration auf den Moment wurde in der buddhistischen Lebensphilosophie mit dem Ziel kultiviert, mehr Gleichmut und Mitgefühl durch *Disidentifikation* zu erlangen. Damit ist die bewusste Unterscheidung zwischen dem wahrnehmenden Ich (dem Bewusstsein) und dem Wahrnehmungsgegenstand gemeint. Das heißt z.B., dass ich realisiere: „Ich bin nicht der Schmerz. Ich bin das Bewusstsein, in dem der Schmerz erscheint, kommt und geht.“ Dies ist eine zum Flow - wo in vollkommener Absorption Bewusstsein, Handeln und Wahrnehmen eins werden - diametral gegensätzliche Bewusstseinslage. Dennoch zielen beide - Achtsamkeit und Flow - auf eine Dezentrierung der Person, die von Entwicklungspsychologen als Merkmal psychischer Reife betrachtet wird. Glück wird dadurch erreicht, dass man das Ego ein Stück weit hinter sich lässt. Existenzialisten wie Sartre und Camus sehen in der Dezentrierung einen Weg dem Leben einen Sinn abzugewinnen.

Beziehungen, wie Freundschaften und Liebeserfahrungen (Punkt 9 und 10) gedeihen umso

besser, je weniger sie durch emotionale Konflikte behindert und neurotisch überschattet sind. *Liebe* kann man zwar nicht herbeiführen, aber sich ihr öffnen und wenn sie geschieht kann man viel dafür tun, sie aktiv zu leben und nicht verfallen zu lassen (Revenstorf, 2008).

Mit Therapie zu einer geglückten Vergangenheit finden.

Vergangenheitsbewältigung (Punkt 11 in Tabelle 1) ist seit jeher Gegenstand der Psychotherapie. Wann empfinden wir unsere Vergangenheit als gelungen? Es geht offenbar um zwei Aspekte: wie wir günstige und ungünstige Wendungen in unsere biografische Landschaft integriert haben. Als erstes könnte man an Glücksmomente denken, die einem zugefallen sind; aber sie verblassen. Lottogewinner sind nach drei Monaten wieder genauso glücklich oder unglücklich wie vor dem Gewinn (Brickman, Coates & Bulman, 1978). Es sind eher die Gelegenheiten, aus denen wir etwas gemacht haben, die uns beglücken: z.B. wenn wir in der Liebe richtig entschieden haben oder wenn wir einer schweren Krankheit oder einem Unfall entkommen sind und danach bewusster leben. Dann empfinden wir Dankbarkeit.

Ebenso wichtig ist es, sich mit Dingen auszusöhnen, die schwierig waren. Dazu gehört, Verzeihen, einen Sinn in der gemachten Erfahrung finden oder Demut. Das stößt manchmal auf Unverständnis. Vor etlichen Jahren hat es Empörung ausgelöst, als ein bekannter Journalist den Mördern seiner Tochter nach deren Verurteilung öffentlich verzieh. Das erscheint ungeheuerlich ist aber ein wirksamer Weg, mit der Vergangenheit Frieden zu schließen. Denkt man an die Vergangenheit mit Bedauern, so mündet das häufig in Verbitterung, die ja neuerdings als behandlungbedürftiges Symptom klassifiziert wird (Linden, 2003). Überraschenderweise zeigt eine Vielzahl von Untersuchungen, dass vergangene Missgeschicke – abgesehen von schweren andauernden Traumata – nicht mit klinischen Symptomen korrelieren. So ist die Depressionrate bekanntlich in Zeiten der Not gering. In den USA gibt es in der wohlhabenden weißen Bevölkerung deutlich mehr Depressive als bei den Schwarzen und Latinos, die unter ärmlichen Bedingungen aufwachsen und viele Missgeschicke besonders auch in Kindheit und Jugend hinnehmen müssen (Seligman, 2002).

Eine aus der buddhistischen Praxis stammende Strategie, um Frieden mit der

Vergangenheit, insbesondere mit Bezugspersonen zu schließen ist die Naikan-Meditation. Der Patient wird angeleitet über signifikante Bezugspersonen aus bestimmten Lebensabschnitten drei Fragen zu meditieren: Was hat die Person für mich getan? Was habe ich für die Person getan? Und welche Probleme habe ich der Person bereitet? (Bölter, 2000). Die Frage danach, was dem Patienten angetan wurde, d.h. die nach der Opferrolle, wird nicht gestellt.

Oft noch schwieriger als anderen ist es, sich selbst zu verzeihen. Das Bedauern kann z.B. von verpassten Gelegenheiten herrühren: die Liebe eines Menschen nicht erkannt zu haben, die falsche Entscheidung hinsichtlich der Berufswahl, des Partners oder des Nachwuchses getroffen zu haben. Die Aussöhnung mit sich selbst erfordert, die Verantwortung für derartige Entscheidungen zu übernehmen und zu Ihnen zu stehen. Es sind nicht nur die Fakten, die zu Verstörungen führen, sondern auch deren Bewertung, die uns entweder unglücklich macht oder uns die Fakten gelassen hinnehmen und auch schwierige Dinge unseres Lebens sinnvoll erscheinen lässt.

Mit Therapie glücklich in die Zukunft sehen.

Wenn wir an die *Zukunft* denken (Punkt 12 in Tabelle 1), so sinkt manchem der Mut angesichts trostloser persönlicher Aussichten oder in Anbetracht wirtschaftlicher, politischer und ökologischer Missstände. Das Glück, das wir aus der Zukunft beziehen, heißt Hoffnung. Die Tendenz zu Optimismus scheint in gewissem Ausmaß angeboren und obwohl Pessimisten meist die besseren Realisten sind – sie leben ungesünder. Was Hoffnung ausmacht, ist gut erforscht und hängt von der Attribution ab, die wir Ereignissen geben (Kahnemann, Diener & Schwartz, 2000). Die entscheidenden drei Dimensionen sind: Internalität, Globalität und Stabilität.

Hoffnung wird durch positive Erfahrungen gesteigert, die auf stabile, globale und interne Ursachen zurückgeführt werden. Der Optimist kommentiert z.B. einen geschäftlichen Erfolg innerlich so:

"Ich wusste schon immer (stabil), dass ich das schaffe (intern). Ich bin einfach gut (global)." Negative Ereignisse steigern die Hoffnung, wenn sie variabel, individuell und extern attribuiert werden. Einen Misserfolg z.B. kommentiert der Optimist: "So ist das Leben (extern); das nächste Mal werde ich mehr Erfolg haben (variabel). Das ist eine Frage der Erfahrung (spezifisch)".

Diese Einstellung versucht die Kognitive Therapie à la Beck und Ellis systematisch zu fördern.

Wie das Panorama der Glücks-Interventionen deutlich macht, verwischen sich in der positiven Psychotherapie die Grenzen zwischen Heilung, Prophylaxe, Krankenbehandlung, Psychoedukation und Meditation. Es wird der salutogene Aspekt von Therapie ins Blickfeld gerückt, der gesundheitliche Schutzfaktor, der von Antonowski (1997) als Kohärenz definiert wurde: sein Leben zielgerichtet, kontrollierbar und sinnhaft zu gestalten. So wird Glück eine Notwendigkeit, um gesund zu bleiben.

Schluss

Seit der Aufklärung haben die Menschen die jüdisch-christlich-islamische Leidenstradition hinter sich gelassen und fühlen sich berechtigt, das Glück im Diesseits zu suchen. Wir sind für unser Glück verantwortlich geworden im hier und jetzt. Ja, wir sind geradezu „zum Glück verdammt“ wie Bruckner (2001) sagt. Die Erfüllung dieses Dogmas ist überprüfbar anhand von Wohlstandstrophäen, Schulnoten für die Liebesnächte, gelaufener Kilometer oder der gesparter Kalorien. Wer nicht glücklich ist, ist selber schuld. Wie entlastend war da doch die Idee von Erbsünde oder Karma. Zur Qual der Normerfüllung kommt neuerdings die Scham des Versagens und ein Teil der modernen Neurose ist der paradoxe Nebeneffekt des Strebens nach Glück - die Angst, dem Erfolgsdruck nicht standzuhalten. Um nicht Opfer dieser Art von Außenleitung zu werden, kann uns Psychotherapie von Anpassung und depressogenen Überanpassung zur Innenleitung verhelfen.

Glücklich sind wir im Genuss, der intern Endorphine und Enkephaline mobilisiert, die sich aber schnell abbauen. Glücklich macht uns auch die kurze Vorfreude auf etwas, bei der Dopamine ausgeschüttet werden - ein Kick der wiederholbar bleibt und der verantwortlich für Neugier, Untreue und die meisten Süchte ist (Klein, 2002). Doch dauerhaft glücklich sind wir nur, wenn unser Handeln dem Leben einen individuell bestimmten Sinn gibt. Und dass ist der Fall, wenn wir uns einer Leidenschaft hingeben, sagt der Philosoph Robert Solomon (2000). Dies trifft selbst dann zu wenn sie zerstörerisch ist, was auf makabere Weise im Krieg deutlich wird. Aber wie es die Positive Psychologie (Ben Shahr, 2007) ganz praktisch nahe legt: die Kombination von Freude und Sinn macht Glück

wahrscheinlich. Dazu muss man sich verschrieben haben - in Leidenschaft der Liebe zu einer Sache oder einem Menschen. Dazu muss man ein Ziel haben aber sich nicht von der Erreichung des Ziels tyrannisieren lassen sondern sich am Weg dahin begeistern können – selbst wenn man nie ankommt wie Sisyphus.

Literatur:

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Ben Shahr, T. (2007). *Hapier*. New York: McGraw Hill.
- Bölter, D. (2000). *Drei Fragen, die die Welt verändern – Die Naikan-Methode im Kontext von Spiritualität und Psychotherapie*. Bielefeld: Kamphausen.
- Brebner, J. (1998). Happiness and Personality. *Personality and individual Differences*, 25, 279-296.
- Brickman, P., Coates, D., & Bulman R.J. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Bruckner, P. (2001). *Verdammt zum Glück*. Berlin: Aufbauverlag.
- Czikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (2000). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation
- Klein, S. (2002). *Die Glücksformel*. Hamburg: Rowohlt.
- Kabat Zinn, J. (2006). *Zur Besinnung kommen. Freiamt im Schwarzwald*: Arbor Verlag.
- Linden, M. (2003). The Posttraumatic Embitterment Disorder. *Psychother and Psychosom*, 72(4), 195-202
- Revenstorf, D (2008). *Die geheimen Mechanismen der Liebe. 7 Regeln für eine glückliche Beziehung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. London: Free Press
- Solomon, R. C. (2000). *Gefühle und der Sinn des Lebens*. München: Zweitausendeins.
- Weiss H., Harrer, M.E. & Dietz, T. (2010). *Das Achtsamkeitsbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wright, R. (2000). *Non-Zero*. New York: Vintage Books.