



Im GEOkompakt Nr. 50 findet sich ein Artikel mit dem interessanten Titel „Das Geheimnis der Zufriedenheit“. Alter, Geschlecht, Herkunft oder Einkommen bestimmen höchstens zu 20 Prozent die Lebenszufriedenheit, resp. deren individuelle Unterschiede.

Der Sozialpsychologe Wilhelm Hofmann untersuchte an 200 Probanden, ob Menschen mit Selbstdisziplin oder solche, die sich eher zu den Freuden des Alltags hinreissen lassen, zufriedener sind. Dabei zeigte sich, dass ihrem Wesen nach eher disziplinierte Personen hohe Werte an Wohlbefinden erreichen und Verlockungen besser widerstehen können. So scheint eine bestimmte Haltung zum Leben, die es erlaubt, die eigene Existenz im positiven Licht zu sehen und die die Erfüllung nicht ausschliesslich an ekstatische Glücksmomente knüpft, entscheidend zu sein.

Psychologen, Neurowissenschaftler und Lebenslaufforscher zeigen auf, was Zufriedenheit ausmacht und worauf sie baut. Vier Aspekte spielen eine Rolle:

- die Unterscheidung von Glück und Zufriedenheit
- der Einfluss der Persönlichkeit
- die Herausforderungen des Lebenswegs
- der Umgang mit Erwartungen und Enttäuschungen

In den nächsten Briefen werden wir auf diese vier Punkte näher eingehen. Inzwischen wünschen wir Ihnen einen schönen Frühling und hoffen, Sie am Muttertag begrüßen zu dürfen.

Freundliche Grüsse

Ihr Arkadia-Team