

Erfülltes Leben

Zufriedenheit Ob wir zufrieden sind, hängt von vielen Faktoren ab. Manche davon können wir beeinflussen, um bedürfnisloser und ausgeglichener zu werden – so, wie die meisten von uns es in ihren Jugendjahren waren. **Jürg Lendenmann**

Zufriedenheit ist mit Glück verwandt: «Glück und Zufriedenheit sind ein subjektives Wohlbefinden, das sich aus mehreren psychischen, physischen und biologischen Faktoren zusammensetzt, die miteinander interagieren. Diese Faktoren sind Umwelt, Gene, Glückshormone, Beziehung, Selbstwirksamkeit, Stressausgleich und Kohärenz (Stimmigkeit)», so Dr. Alexandra Beirer.

Während in Momenten des Glücks Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin, Oxytocin und Endorphine die Blutbahnen fluten und uns auf Wolke sieben heben, meint Zufriedenheit einen Zustand der inneren Ausgeglichenheit und Bedürfnislosigkeit. Oder anders: ein erfülltes Leben.

Phasen der Zufriedenheit

Frühere Studien zeigten: Während unseres Lebens verläuft die Zufriedenheit in einer U-Kurve: Nach der Jugendzeit sinkt die Zufriedenheit, um im Alter wieder anzusteigen. Doch so einfach ist es nicht, wie Forschende des Leibniz-Institutes 2020 anhand von Daten von 170 000 Personen in 81 Ländern zeigten (doi: 10.1007/s10902-020-00316-7). Zum einen ist die U-Kurve in vielen Ländern (auch der Schweiz) längst nicht so ausgeprägt. Zum Zweiten fällt die Kurve in Ländern wie den USA ab und steigt erst im Alter wieder an. Und zum Dritten nimmt in vielen Entwicklungs- und Schwellenländern ohne moderne Gesundheitssysteme die Kurve stetig ab.

➤ **Fazit:** Die Lebenszufriedenheit hängt neben dem Alter von vielen weiteren Faktoren ab.

Wege zu mehr Zufriedenheit

Wie gelingt es, zufriedener zu werden? «Mein alltägliches Leben ist die ultimative Stellschraube für meine Zufriedenheit», bringt es Nicole Alps auf den Punkt. Einige Tipps, um ausgeglichener durchs Leben zu gehen, haben wir herausgepickt:

- Seien Sie dankbar für das, was Sie geworden sind.
- Geniessen Sie das Jetzt und grübeln Sie nicht über vergangene Missgeschicke.
- Seien Sie kreativ – entfalten Sie Ihre Begabungen.
- Bewegen Sie sich, das setzt Glückshormone (Endorphine) frei.
- Lesen Sie Stoff, der Sie inspiriert.
- Nehmen Sie sich Zeit, vor allem für sich selbst.
- Üben Sie, zufrieden zu sein.

Quellen: zeitzuleben.de, karrierebibel.de/zufriedenheit



**«Weise ist,
wer nicht bedauert, was er nicht hat,
sondern wer sich an dem freut,
was er hat.»**

Epiktet (griechischer Stoiker, 50–135 n. Chr.)

Lebenszufriedenheit: Schweiz in den Top Ten

Zwei von fünf Personen sind mit ihrem jetzigen Leben sehr zufrieden; dies ergab die Erhebung des Bundesamtes für Statistik im Jahr 2019. Wenn es um Lebenszufriedenheit geht, steht die Schweiz im Vergleich mit anderen Ländern auch weltweit weit vorn: Laut dem OECD Better Life Index liegt die Schweiz hinter Finnland, Norwegen und Dänemark auf Platz vier und beim World Happiness Report 2020 belegt sie Platz sechs.

Quellen: bfs.admin.ch, oecdbetterlifeindex.org, worldhappiness.report