

WORK-LIFE-BALANCE:

# EINE REISE ZUR LEBENSZUFRIEDENHEIT



**GLÜCK IST EIN ZENTRALES ZIEL DES MENSCHLICHEN LEBENS.** Was genau macht uns glücklich und wie können wir unser Leben so gestalten, dass wir zufrieden sind? Glücksforscher und psychologische Ansätze liefern Glücksstrategien und beantworten damit die zentrale Frage: Wie können wir unser Glück selbst in die Hand nehmen?

**TEXT: MAG. BRIGITTE WEUTZ, COACH UND TRAINERIN**

**D**ie richtigen Lottozahlen zu haben, ist zweifelsohne ein glücklicher Zufall. Genauso können wir von Glück reden, wenn ein Autounfall glimpflich ausgegangen ist. Damit das Glück mehr ist als ein Vogerl, ist unser proaktiver Beitrag gefragt.

## **BEDÜRFNISPYRAMIDE VON MASLOW**

Abraham Maslow hat in den 1940er-Jahren die Bedürfnisse in fünf Ebenen unterteilt. Mit der Bedürfnispyramide beschreibt er eine Hierarchie unserer Bedürfnisse, welche grundlegenden und höheren Bedürfnisse wir haben und in welcher Reihenfolge diese typischerweise erfüllt werden, um ein zufriedenes und gesundes Leben zu führen. Demnach stehen physiologische Grundbedürfnisse an erster Stelle, gefolgt von Sicherheitsbedürfnissen. Ist für Schlaf, Nahrung und stabile Lebensbedingungen gesorgt, suchen Menschen nach Zugehörigkeit, Liebe und sozialen Verbindungen. Finden soziale Beziehungen im Alltag ausreichend Platz, stellt der Mensch seine Individualität in den Fokus: Das Streben nach Status, Erfolg und Anerkennung leitet die Spitze der Pyramide ein – die Selbstverwirklichung. Menschen wollen ihre Talente, Kreativität und Fähigkeiten voll entfalten und ein sinnerfülltes Leben führen.

Zusammenfassend müssen also die Bedürfnisse der unteren Ebenen weitgehend erfüllt sein, bevor höhere Bedürfnisse angestrebt werden. Die Spitze der Pyramide, die Selbstverwirklichung, würde demnach nicht jeder erreichen. Freilich werden nicht alle Menschen und Kulturen dieser Logik folgen; innerhalb aller Stufen beeinflussen dennoch gleiche wesentliche Faktoren unseren Weg zu mehr

Glücksgefühl: ein innerer Antrieb und die Motivation, mehr zu wollen.

## **MACHT UNS GELD GLÜCKLICH?**

Werfen wir noch einmal einen Blick auf die Maslowsche Bedürfnispyramide. Wie sonst sollten wir je über die erste Stufe gelangen, wenn nicht mit Geld. Auch eine neue amerikanische Studie der Forscher Kahneman und Killingsworth bestätigt die Hypothese, dass uns Geld glücklich macht – mehr Geld bedeutet mehr Glücksempfinden. Proportional zum Einkommen steigt also die Zufriedenheit, zu-

mindest für jene Menschen, die ohnehin sehr glücklich sind. Für jene, die es nicht sind, trägt ein höheres Einkommen nur bis zu einem gewissen Grad zur Steigerung des Wohlbefindens bei. Geld allein macht bekanntlich nicht (alle) glücklich; es gibt weitere Faktoren, die wesentlich beeinflussen.

## **WELCHEN GRUND HABEN WIR, MORGENS AUFZUSTEHEN?**

Das japanische Konzept Ikigai beantwortet diese Frage mit einem tief verwurzelten Gefühl von Sinnhaftigkeit und Lebensfreude. Übersetzt bedeutet „iki“



Leben und „gai“ Wert. Vier zentrale Fragen führen zum eigenen Ikigai:

- Was liebst du; wo liegen deine Leidenschaften?
- Worin bist du gut; wo liegen deine Kompetenzen?
- Was braucht die Welt; welchen Beitrag kannst du leisten?
- Wofür wirst du bezahlt; was ist deine Berufung?

Ein Beispiel: Ein Lehrer liebt es, Wissen zu vermitteln und junge Menschen auf ihrem Lebensweg zu unterstützen (Frage 1). Er verfügt über ausgezeichnete Kommunikationsfähigkeiten, Fachwissen und die Fähigkeit, auch komplexe Themen verständlich näherzubringen (Frage 2). Bildung ist ein essenzieller Bestandteil einer funktionierenden Gesellschaft. Durch seine Arbeit trägt der Lehrer einen wertvollen Beitrag, zukünftige Generationen zu fördern (Frage 3). Er erhält für seine Arbeit ein Einkommen, das es ihm ermöglicht, seinen Lebensunterhalt zu finanzieren (Frage 4).

Das Gefühl, auf diese Weise Sinn und Erfüllung zu finden, ist sein persönliches Ikigai.

### KANN MAN GLÜCK LERNEN?

Wenn es nach der Positiven Psychologie geht, lautet die Antwort: Ja. Martin Seligman, Begründer der Positiven Psychologie, beschreibt fünf Säulen, die ein erfülltes und glückliches Leben näherbringen.

Unser Gehirn ist darauf programmiert, dem Negativen den Vorrang zu geben. Dieses Phänomen hat sich im Laufe der Evolution als Überlebensmechanismus bewährt. Wären unsere Vorfahren in Glücksmomenten versunken, wäre für den Säbelzahntiger wohl zu wenig Aufmerksamkeit geblieben. Negative Erfahrungen wie sozialer Ausschluss hatte, in der Vergangenheit ebenfalls starke Auswirkungen auf das Überleben. Teil einer Gruppe zu sein, war entscheidend für

Schutz und Ressourcen. Unser Gehirn möchte uns davor bewahren, deshalb analysieren wir negative Erlebnisse intensiver und schalten auf Alarmbereitschaft.

**GLÜCK IST KEIN ZUSTAND, SONDERN EINE FORTLAUFENDE REISE, DIE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN UND REFLEXION ERFORDERT.**

Hier setzt die erste Säule der Positiven Psychologie an. Die Aufmerksamkeit wird bewusst stärker auf das Positive gelenkt; eine Aufwärtsspirale wird damit in Gang gebracht. Selbst dann, wenn scheinbar „alles schief läuft“, kann der Fokus auf gute Momente gelenkt werden, die gerade in herausfordernden Situationen häufig untergehen. Ein Tagebuch hilft dabei, den Rückblick auf tägliche positive Momente und kleine Erfolge aufzuzeigen. Und was habe ich dazu beigetragen? Die Antwort auf diese Frage zeigt uns, dass wir mehr Anteil an guten Momenten haben, als uns manchmal bewusst ist, anders ausgedrückt sind wir selbstwirksam.

Kennen Sie das Gefühl, im Flow zu sein? Wir erleben intensive Konzentration und verlieren dabei das Zeitgefühl. Die zweite Säule betrifft unser Engagement. Dieses hängt eng mit unseren Stärken zusammen. Der Flow braucht Aufgaben, die unseren Fähigkeiten entsprechen – ergründen Sie Ihren Flow und Sie stoßen auf Ihre Stärken.

Der Fokus der dritten Säule liegt bei zwischenmenschlichen Beziehungen. Wir sind soziale Wesen; enge und wertvolle Beziehungen sind essenziell für unser Glück und Wohlbefinden. Ohne Geborgenheit, Wärme und emotionale Unterstützung fühlen wir uns langfristig einsam und isoliert. Innige Beziehungen sind nicht einfach da; sie wachsen, wenn wir

sie aktiv pflegen und wertschätzen. Regelmäßige Treffen, aktives Zuhören, Verbindlichkeit und das Interesse am Leben anderer tragen dazu bei.

Auch in der Positiven Psychologie wird dem Sinn eine zentrale Rolle zugeordnet. Wenn Sie das Gefühl haben, Teil von etwas Größerem zu sein, fühlt sich das für Sie vermutlich nicht nur gut, sondern sinnvoll an. Egal ob Sie für eine gemeinnützige Organisation arbeiten, ihr Wissen mit anderen teilen oder Kunst schaffen, Ihre persönlichen Werte, Ziele und Überzeugungen werden damit einhergehen und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit vermitteln. Werte beeinflussen auch die letzte Säule – unsere Ziele und Errungenschaften. Ziele geben unserem Leben nicht nur Sinn, sondern auch Struktur. Sie helfen uns, unseren Fokus im Blick zu behalten und unsere Energie auf das Wesentliche zu lenken; vorausgesetzt unsere Motivationen sind intrinsisch und stimmen mit unseren Werten überein; dann lassen sich unsere Ziele auch Schritt für Schritt leichter verwirklichen. :



**MAG. BRIGITTE WEUTZ**

begleitet Menschen in ihrem Veränderungsprozess und zeigt dabei neue Perspektiven auf, gedankliches Chaos zu sortieren und die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Mit „Wie geht’s?“ ist sie Coach und Trainerin für Privatpersonen, Unternehmen und Eltern.

**hallo@wiegehts.cc**  
**www.wiegehts.cc**

### SUMMARY

Glück wird durch Sinnhaftigkeit, erfüllende Beziehungen und die Verwirklichung persönlicher Potentiale geprägt. Die Positive Psychologie zeigt, wie wir durch den Fokus auf Stärken, Ziele und positive Emotionen unser Wohlbefinden steigern können, während das japanische Konzept Ikigai beschreibt, wie Leidenschaften, Kompetenzen und unser gesellschaftlicher Beitrag zusammenwirken und Erfüllung bringen. Auch wenn Geld zu einem gewissen Grad zum Glück beiträgt, sind innere Werte, authentische Ziele und soziale Beziehungen für langfristige Zufriedenheit entscheidend.