

# Was macht das individuelle Glück aus?

Menschen suchen in erster Linie nach dem individuellen Glück: Was macht mich glücklich? Ist es die Familie? Der Besitz? Viel Geld? Die Glücksforschung weiss, dass Zufriedenheit nicht nur von Geld und Wohlstand abhängt. Sind wichtige Bedürfnisse gedeckt, machen uns Dinge glücklich, die für Geld nicht zu haben sind.

## Macht Geld glücklich?



Die Wissenschaft erforscht intensiv den Zusammenhang zwischen Geld, Glück und Wohlbefinden. Es wird angenommen, dass ab einem bestimmten Einkommen Geld fürs persönliche Glücksgefühl nicht mehr wichtig ist. Die Höhe ist individuell, liegt aber meistens bei einem unteren mittleren Einkommen. Sicher ist, dass es schwieriger ist, ein zufriedenes Leben zu führen, wenn wichtige Bedürfnisse nicht gedeckt sind.



Sonja Lyubomirsky ist Professorin am Department of Psychology der University of California und Autorin des Bestsellers «The How of Happiness».

## Oder die persönliche Situation?

Eigene Lebensziele, Dankbarkeit, Optimismus, Belastbarkeit und Hilfsbereitschaft sind wichtig fürs Glücksempfinden, sagt die US-amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky. Sie hat überdurchschnittlich zufriedene Menschen studiert und bestimmte Verhaltensweisen erkannt. Ihr Ergebnis bezieht sich auf Menschen, deren materielle Bedürfnisse gedeckt sind.



Der Schweizer Wirtschaftsprofessor Mathias Binswanger hat den Zusammenhang zwischen Geld und Glück intensiv erforscht.

Schau dir jetzt das Video mit Mathias Binswanger an. [globalhappiness.ch/mathias-binswanger](http://globalhappiness.ch/mathias-binswanger)



## Wie gross ist dein Glück?

Das obere Ende der Leiter stellt dein bestmögliches Leben dar und das untere das schlechteste. Auf welcher Sprosse stehst du momentan?

### Überdurchschnittlich zufriedene Menschen ...

... verfolgen engagiert ihre Lebensziele.

... freuen sich am Leben und leben im Hier und Jetzt.

... schaffen sich die Möglichkeit, sich mit dem zu beschäftigen, was sie gut und gerne tun.

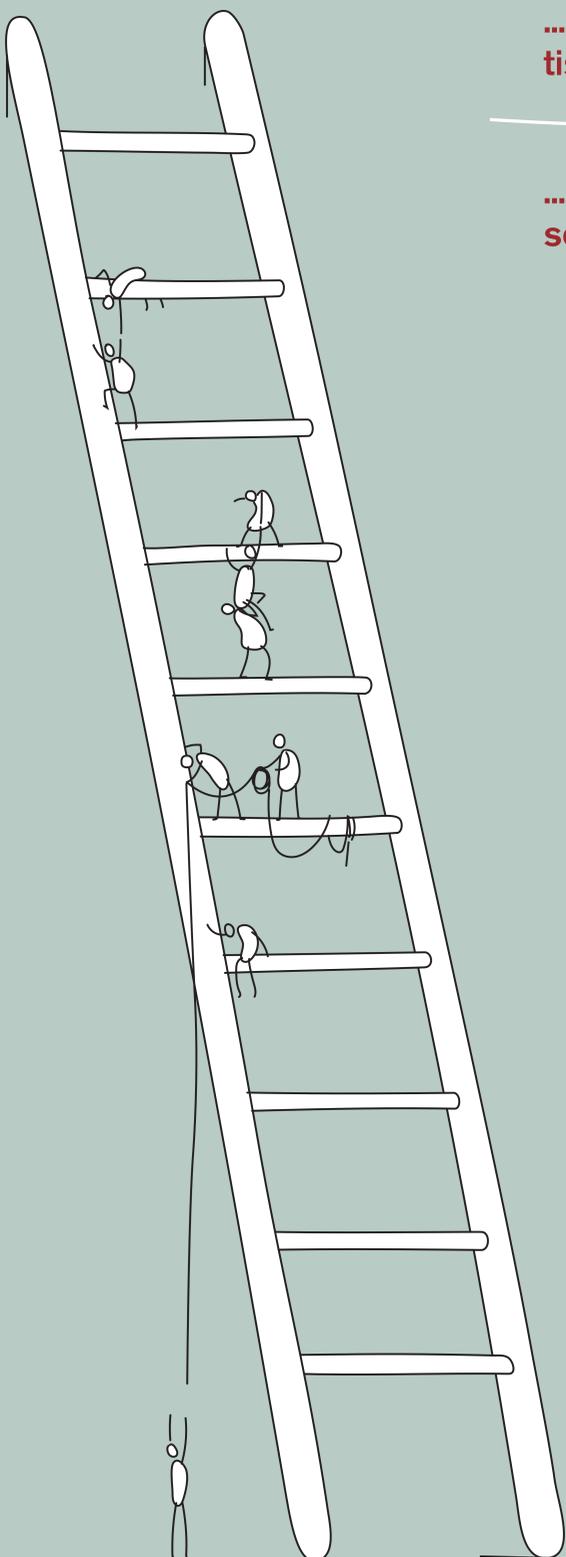
... kümmern sich um Leib und Seele mit Sport, Yoga, spirituellen Tätigkeiten und ähnlichem.

... blicken bewusst optimistisch in die Zukunft.

... sind oft die ersten, die anderen Menschen Hilfe anbieten.

... finden es leicht, dankbar zu sein für das, was sie haben.

... erleben wie andere Menschen Stress, Krisen und Tragödien, können aber gelassener damit umgehen.



## Hilf deinem Glück auf die Sprünge!

Lerne in 5 Lektionen die neusten Erkenntnisse der Glücksforschung kennen und realisiere damit dein ganzes Glückspotenzial – jetzt kostenlos anmelden:

[helvetas.org/glueckskurs](http://helvetas.org/glueckskurs)



Dies ist ein Auszug aus der Helvetas-Ausstellung [globalhappiness.ch](http://globalhappiness.ch)

