



Erschliessen Sie sich mehr Sinnquellen.

Die erfülltesten Menschen schöpfen ihren Lebenssinn aus mehr als einer Quelle. «Vielfalt ist die Würze eines glücklichen Lebens», wie es der Glücksforscher Gary T. Reker ausdrückt.

Betrachten Sie die untenstehende Liste der wichtigsten Sinnquellen, die Glücksforscher identifiziert haben. Worin erkennen Sie Ihre eigenen heutigen Sinnquellen? Und: Worin könnten Sie weiteren Lebenssinn finden?

- In der Liebe zu einem oder mehreren wichtigen Menschen?
- In meinen guten Freundschaften?
- In meiner sinnstiftenden beruflichen Tätigkeit?
- In meinem Glauben oder in spirituellen Aktivitäten?
- In meiner Liebe zur Natur?
- In meiner kontinuierlichen Persönlichkeitsentwicklung?
- In dem, wie ich meine Werte und Ideale auch konsequent lebe?
- In dem, was ich beruflich oder privat für andere tue?
- Indem ich etwas Bleibendes schaffe, das mein Leben überdauert?
- In meinen beruflichen oder privaten Erfolgen?
- In meinen Freizeitaktivitäten oder Hobbys?
- Indem ich beruflich oder privat meine Kreativität auslebe?
- Im Bewahren und Pflegen von Traditionen?
- In meinem Engagement für soziale oder politische Themen?
- In meiner ehrenamtlichen Tätigkeit?

Werden Sie konkret. Versuchen Sie möglichst genau zu fassen, inwiefern Sie etwas beflügelt oder zufriedener macht. Das hilft Ihnen auch zu erkennen, wo Sie Energie und Zuversicht finden können an Tagen, wo Sie Glück und Sinn weniger deutlich erkennen.