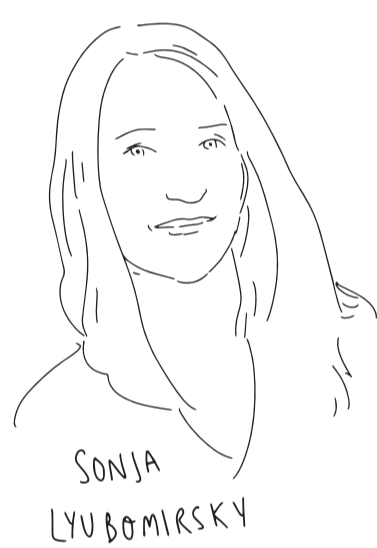


GLÜCKSFAKTOR FACTEUR DE BONHEUR

1



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.

Situation personnelle

Des objectifs de vie personnels, la reconnaissance, l'optimisme, la résilience et la disposition à aider sont importants pour se sentir heureux, selon la psychologue américaine Sonja Lyubomirsky.

Elle s'est penchée sur les personnes plus heureuses que la moyenne et a identifié certains comportements. Son étude se réfère à des personnes dont les besoins matériels sont satisfaits.

Sie verfolgen engagiert ihre Lebensziele.

Et qui poursuivent leurs objectifs de vie avec engagement.

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

Elles se donnent les moyens de s'occuper de ce qu'elles font bien et avec plaisir.

Sie blicken bewusst optimistisch in die Zukunft.

Elles envisagent l'avenir avec optimisme en toute conscience.

Es fällt ihnen leicht, dankbar zu sein für das, was sie haben.

Il leur est facile d'être reconnaissantes pour ce qu'elles ont.

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

Elles se réjouissent de la vie et vivent ici et maintenant.

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

Elles prennent soin de leur corps et de leur esprit en pratiquant du sport, du yoga ou des activités spirituelles et de même ordre.

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

Elles sont souvent les premières à proposer de l'aide aux autres.

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

Comme les autres, elles vivent des moments de stress, des crises et des tragédies, mais peuvent les gérer plus sereinement.

GLÜCKSFAKTOR FACTEUR DE BONHEUR

2



Soziales Umfeld

Gute soziale Beziehungen – auch soziales Kapital genannt – sind ausschlaggebend für Glück und Wohlbefinden der Menschen auf der ganzen Welt, sagt Eduardo Wills Herrera.

Der kolumbianische Professor und Glücksforscher hat Folgendes herausgefunden:

L'environnement social

De bonnes relations sociales – un concept nommé aussi «capital social» – sont déterminantes pour le bonheur et le bien-être des gens partout dans le monde, selon Eduardo Wills Herrera.

Ce professeur colombien et chercheur sur le bonheur a fait les constats suivants:

Gute Beziehungen können mit einem Partner, der Familie, mit Freundinnen, Arbeitskollegen und Nachbarinnen entstehen.

De bonnes relations peuvent se développer avec une compagne ou un compagnon, la famille, des amis, des collègues et des voisins.

Welche Beziehungen wichtig sind, variiert je nach Kultur: In Lateinamerika ist es die Familie. Anderswo sind es Freunde oder Arbeitskolleginnen.

Les relations qui comptent varient d'une culture à l'autre: en Amérique latine, c'est la famille. Ailleurs, ce sont plutôt les amis ou les collègues.

Überall ist die Paarbeziehung für die Lebenszufriedenheit zentral.

Mais partout, la relation de couple est centrale pour la joie de vivre.

Hilfe annehmen zu können, fürsorglich und achtsam zu sein, ist für alle Beziehungen wichtig.

Savoir accepter de l'aide, être attentionné et attentif sont des éléments importants dans toute relation.

Gemäss dem «lateinamerikanischen Paradox» sind die Menschen in Lateinamerika trotz objektiv tieferer Lebensbedingungen zufriedener als jene in westlichen Ländern. Grund ist die hohe Beziehungsqualität. Die geringere Beziehungsqualität führt in westlichen Ländern zu Stress und Depressionen.

Le «paradoxe latino-américain»: les habitants d'Amérique latine sont plus heureux que ceux des pays occidentaux, malgré des conditions de vie objectivement plus dures – grâce à la qualité élevée de leurs relations. La qualité moindre des relations dans les pays occidentaux engendre stress et dépressions.

Der lateinamerikanische Weg könnte als Inspiration für eine glücklichere Welt dienen.

Suivre la voie latino-américaine pourrait servir d'inspiration pour un monde plus heureux.

GLÜCKSFAKTOR FACTEUR DE BONHEUR

3



Ökologisches Umfeld

Die Natur beeinflusst unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit positiv. Für unser Wohlbefinden ist eine gesunde, vielfältige Umwelt wichtig, sagt Hans Van Dyck.

Er ist belgischer Professor für Verhaltensökologie und arbeitet daran, dass wir den Zusammenhang zwischen Glück und Natur besser verstehen.

L'environnement écologique

La nature influence notre santé physique, mentale et psychique de manière positive. Hans Van Dyck estime qu'un environnement sain et varié est important pour notre bien-être.

Professeur en écologie du comportement, ce scientifique belge travaille à mieux comprendre le rapport entre bonheur et nature.

Menschen, die mehr draussen in der Natur sind, bewegen sich mehr, empfinden weniger Stress und profitieren von vielen Sinnesreizen. Diese bewirken meist, dass es uns gut geht.

Les personnes qui passent plus de temps dans la nature sont moins stressées, bougent plus et profitent de nombreux stimuli sensoriels. Ces derniers nous font du bien le plus souvent.

Für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist Natur wichtig, gerade auch in oder in der Nähe von Städten.

La nature est importante pour notre bien-être physique et psychique, a fortiori en ville ou en banlieue.

Wenn wir Naturbilder ansehen, kann das unsere Gefühle oder Heilprozesse schon positiv beeinflussen.

Regarder des images de nature peut déjà influencer de manière positive nos sentiments ou des processus de guérison.

Natürliche Lebensräume sind reich an Mikroorganismen und ein guter «Trainingsplatz» für unser Immunsystem. Deshalb sind natürliche Lebensräume zentral für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Riches en micro-organismes, les espaces naturels sont un bon «terrain d'entraînement» pour notre système immunitaire. Ils sont donc déterminants pour notre santé et notre bien-être.

Naturkontakt bedeutet auch Sinnsuche, wenn wir uns als Teil der natürlichen Welt fühlen.

Le contact avec la nature, c'est aussi une quête de sens lorsque nous nous sentons faire partie du monde naturel.

GLÜCKSFAKTOR FACTEUR DE BONHEUR

4



Institutionelles Umfeld und Sicherheit

Demokratie und gute Regierungsführung sind wichtig für das Wohlbefinden, sagt die südafrikanische Politikwissenschaftlerin Cindy Steenekamp.

Sie zeigt, dass Menschen in Demokratien zufriedener sind und diese Regierungsform schätzen. Menschen in ärmeren Ländern gewichten gute staatliche Dienstleistungen und die Demokratie.

Environnement institutionnel et sécurité

La démocratie et une bonne gouvernance sont importantes pour le bien-être, selon la politologue sud-africaine Cindy Steenekamp.

Elle explique que les personnes vivant dans une démocratie sont plus heureuses et apprécient ce type de gouvernement. Les gens vivant dans des pays pauvres accordent de l'importance à de bons services publics et la démocratie.

Menschen in Demokratien fühlen sich glücklicher als jene in autoritären oder diktatorischen Staaten.

Les peuples vivant dans une démocratie se sentent plus heureux que des citoyens d'États autoritaires ou dictatoriaux.

Verbessert ein Entwicklungsland seine staatlichen Dienstleistungen, werden auch seine Bürgerinnen und Bürger zufriedener.

Si un pays en développement améliore ses services publics, ses citoyennes et citoyens seront aussi plus satisfaits.

Menschen in Ländern mit guter Regierungsführung sind zufriedener. Gute Regierungsführung heisst unter anderem, dass das Justizsystem funktioniert, die Verwaltung bürgernah, effizient und transparent arbeitet und die Regierung Menschenrechte und Rechtsstaatlichkeit achtet.

Les habitants de pays qui bénéficient d'une bonne gouvernance sont plus heureux. Une bonne gouvernance implique notamment un système judiciaire fonctionnel, une administration proche des citoyens, efficiente et transparente, et un gouvernement respectant les droits humains et l'État de droit.

Politische Beteiligung macht nicht unbedingt glücklich, vermittelt aber das Gefühl, gemeinsam mit anderen etwas verändern zu können.

La participation politique ne rend pas forcément heureux, mais donne la sensation de pouvoir changer quelque chose avec d'autres personnes.

Verbrechen und Korruption haben einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden.

La criminalité et la corruption ont un impact négatif sur le bien-être.