

Was heisst eigentlich Erfüllung?

Das Glück. Wir suchen es alle, aber beim Finden hapert es noch. Die Positive Psychologie kann dabei helfen. Doris Baumann, Expertin für Positive Psychologie, erklärt, wie es funktioniert.

TEXT KATALIN VEREB

Die Depression ist ein äusserst gut untersuchtes Gebiet. Der amerikanische Psychologe David G. Myers (78) hat einmal gezählt, wie oft dieses Wort in wissenschaftlichen Arbeiten vorkommt, von den Anfängen der modernen Psychologie Ende des 19. bis zum 21. Jahrhundert. Er fand es über 135 000 Mal. Das Wort Glück hingegen kam gerade mal auf rund 7400 Nennungen.

Lösungen finden statt Probleme wälzen

Natürlich hat er das mit dem Computer gezählt. Und natürlich befasst sich die Psychologie mit Problemen. Deshalb werden diese oft erwähnt, wenn sie häufig vorkommen. Doch zu wissen, wie ein Leben gelingen kann, ist bei der Lösung von psychischen Problemen ebenso wichtig. Auch Martin E. P. Seligman (78), ein Kollege von Myers, hatte im Jahr 2000 das Defizit in der Forschung zu positiven Aspekten des menschlichen Lebens erkannt. Zusammen mit Mihaly Csikszentmihalyi (86) gilt er als einer der Gründer der Positiven Psychologie. Ein weites Forschungsfeld

Auch die Universität Zürich ist auf diesem Gebiet sehr aktiv. Die Psychologin Doris Baumann (47) befasst sich am Institut für Psychologie zum Beispiel damit, wie man Erfüllung findet im Leben. «Das gehört zu den ursprünglichen Zielen der Positiven Psychologie, welche wissenschaftlich untersucht, was das Leben lebenswert macht.» Doch es gibt noch viel zu tun: «Obwohl die Positive Psychologie ein schnell wachsendes Forschungsgebiet ist, wurde Erfüllung im Leben noch kaum untersucht.»

Dabei spielen auch Charakterstärken eine Rolle. «Das können zum Beispiel positive Eigenschaften sein wie Weitsicht, Hoffnung oder Mut, Tatendrang oder auch die Bereitschaft zu vergeben.» Wer diese Eigenschaften habe, finde mehr Erfüllung im Leben. Dabei gehört die Erfüllung in der zweiten Lebenshälfte zu den Themen, welche die Forscherin speziell interessieren.

Denn es ist nie zu spät, neue Wege zu suchen und mehr Erfüllung zu finden. Probieren Sie die Tipps von Doris Baumann (siehe rechte Seite). Sie sind nicht aufwendig und können jedes Leben ein wenig besser machen.

NEUE STUDIE

Erkennen Sie sich selbst!

Psychologische Studien sind interessant und man kann auch etwas über sich selbst lernen. In einer neuen Studie möchte Doris Baumann untersuchen, wie sich persönliche Stärken, Überzeugungen und Einstellungen auf die Zufriedenheit mit dem gelebten Leben auswirken. Dabei liegt der Fokus auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte und wie die Gestaltung dieses Lebensabschnitts gelingen kann. Personen ab 40 Jahren können teilnehmen.

Und das bringt: nützliche Erkenntnisse über das eigene Leben, zwei Broschüren mit hilfreichen Tipps und Anregungen für eine erfüllende Lebensgestaltung und für die Pflege des eigenen Wohlbefindens als Download. Nehmen Sie teil unter:

de.surveymonkey.com/r/erfuellung

1 Dankbarkeit:

«Versuchen Sie, sich abends jeweils zu überlegen, was an dem Tag gut gelaufen ist und wofür Sie dankbar sein können», sagt Doris Baumann. «Und freuen Sie sich darüber.»

2 Die eigenen Werte:

«Überlegen Sie sich, welche Werte für Sie die grösste Bedeutung haben.» Sie können sich auch im Verlauf des Lebens ändern oder weiterentwickeln. Was einen in jungen Jahren motiviert hat, muss nicht unbedingt auch im mittleren oder höheren Alter motivieren. «Man sollte sich zudem fragen, ob man nach den eigenen Werten lebt.»

3 Auf Stärken setzen:

«Stärken sind der Kern unseres Wesens und machen uns einzigartig. Sie sind Wege, das eigene Wohlbefinden und die Zufriedenheit zu fördern. Überlegen Sie sich Möglichkeiten in unterschiedlichen Lebensbereichen, wo Sie vermehrt Ihre Stärken einsetzen möchten», empfiehlt Doris Baumann. «Eigene Stärken einzusetzen, hat nicht nur positive Auswirkungen auf das eigene Leben, sondern auch auf das Leben anderer Menschen.»

4 An einem Training teilnehmen:

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit einem neuen, kostenlosen Online-Training. Das Happy-Habits-Training wurde an der Universität Zürich basierend auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und wird aktuell evaluiert.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: happyhabits.ch/



Hab Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit: Auch kleine Schritte können viel Positives bewirken.

FOTOS NAME DES FOTOGRAFEN