


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

„Weniger vergleichen, mehr Spaß haben!“

Ein Großteil unseres Unglücklichseins liegt daran, dass wir glauben, nach mehr streben zu müssen. Glücklich ist, wer erkennt, dass er bereits genug von allem besitzt, was er zu einem zufriedenen Leben braucht, meint der Glücksforscher Raj Raghunathan

VON YVONNE VÁVRA

 01. SEP 2016

Herr Raghunathan, was macht uns glücklich?

Die Frage aller Fragen! Bisher kamen Antworten dazu vor allem von religiösen oder spirituellen Quellen oder von der Großelterngeneration. Sicherlich sind viele dieser Antworten gut, aber vor allem intelligente Menschen, die Lebensfragen eher mit dem Verstand angehen, lassen sich ungern einfach so von Weisheiten irgendwelcher Erleuchteter überzeugen. Glücklicherweise gibt es mittlerweile viele wissenschaftliche Studien, die spirituelle und...

Sie wollen den ganzen Artikel downloaden? Mit der PH+-Flatrate haben Sie unbegrenzten Zugriff auf über 2.000 Artikel. [Jetzt bestellen](#)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Vier Vorzüge der Einzelgängerin

Psychologie nach Zahlen: Allein sein macht unglücklich? Nicht jeden! Vier Vorteile von Menschen, die ihre Zeit gern alleine verbringen.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 BEZIEHUNG

Wie erkenne ich eine toxische Beziehung?

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.