

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

Erfüllter leben

Was bedeutet es, ein gutes Leben zu führen? Die Forschung zeigt: Es gibt nicht nur den einen Idealtyp gelingenden Lebens. Sondern (mindestens) vier

VON ANNETTE SCHÄFER

 06. AUG 2021

Der eine genießt sein stabiles Familienleben, gutes Essen und das Rumtoben mit den Kindern. Die andere geht ganz in ihrer zwar schmutzigen und anstrengenden, aber auch sehr befriedigenden Tätigkeit mit Tieren auf. Eine Dritte kann sich nichts Schöneres vorstellen, als spontane Reisen in unbekannte Gegenden zu unternehmen, wo sie manchmal freudvolle, manchmal beängstigende, aber immer spannende Dinge erlebt. Ein Vierter schließlich freut sich, dass er nicht mehr ständig nach Höchstleistungen streben muss, weil er sich endlich als gut genug akzeptieren kann.

Vier Menschen, die ganz unterschiedlich leben – und dennoch sagen alle vier, dass sie sich erfüllt fühlen. Was ist ein gutes Leben? Dies ist wohl eine der wichtigsten Fragen, die man sich stellen kann. Im Alltag sind wir oft zu beschäftigt, um darüber nachzudenken, aber es gibt Momente im

Leben, in denen diese Frage wie von allein an die Oberfläche kommt: der Auszug der Kinder, wodurch man plötzlich viel Freiraum hat; ein Burnout, der das bisherige Leben unmöglich macht; ein runder Geburtstag, der anzeigt, wie schnell die Jahre voranschreiten.

Die Frage nach dem guten Leben

Auch jetzt, nachdem eine Pandemie eingespielte Routinen völlig auf den Kopf gestellt und uns mit Isolation, Verlust, wirtschaftlicher Not und anderen Herausforderungen konfrontiert hat, mag ein guter Zeitpunkt sein, grundsätzlicher nachzudenken. Wie stelle ich mir mein Leben „nach Corona“ vor? Soll es einfach wieder so werden wie zuvor? Oder habe ich schon vorher eine gewisse Leere und Unzufriedenheit verspürt? Was fehlt, damit ich mehr Erfüllung finde?

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere

Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 GESUNDHEIT

Woran hat's gelegen?

Psychologie nach Zahlen: 6 Faktoren, die über Erfolg oder Scheitern einer Psychotherapie mitbestimmen.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.