

Glücksforschung: Erkenntnisse



Zwei neuere wissenschaftliche Disziplinen (Happiness Economy, Positiv Psychology) liefern interessante Hinweise für die Laufbahngestaltung:

- Die Hoffnung, man wäre mit mehr Status und Lohn glücklicher, erfüllt sich kaum. Man gewöhnt sich meist sehr schnell an mehr Wohlstand, der Glückseffekt lässt nach. Verschiedene Studien belegen: zwischen Geld und Wohlbefinden besteht nur ein geringer Zusammenhang.
- Freundschaften und die Familie hingegen sind ein Nährboden, auf dem Glück gedeihen kann. Viele Menschen bedauern am Lebensende sehr, dass sie der Erwerbsarbeit zu viel und der Familie und den Freunden zu wenig Zeit gewidmet haben. Dann ist es zu spät.
- Optimierer wollen im Gegensatz zu den Genügsamen immer das Beste. Erstaunlicherweise sind Erstere mit ihrer Wahl im Endeffekt aber oft weniger zufrieden. Glückliche Menschen streben bei einer Entscheidung eher eine zufriedenstellende als die bestmögliche Lösung an.
- Besonders zufrieden sind offenbar selbstständig Erwerbende, die sich ihre Arbeit weitgehend selber einteilen können – Freiheit ist ein starkes Korrelat von Glück. Überdurchschnittlich glücklich sind auch leitende Angestellte und Mitarbeitende der öffentlichen Dienste.
- Glücksbegünstigende Faktoren bei der Arbeit sind: wertschätzendes Arbeitsklima (1. Platz!), interessante Arbeitsinhalte, abwechslungsreiche Arbeit, erreichbare Ziele, Freiheit für eigene Ideen, eine gewisse Arbeitsplatzsicherheit und das Gefühl persönlicher Kontrolle.
- Wir sollten Glück nicht direkt anstreben, sondern ein wertvolles, sinnvolles, nützliches und vorbildliches Leben. Wenn wir darin erfolgreich sind, mag Glück folgen. Die drei stärksten Korrelate von Glück sind: ein gutes Selbstwertgefühl, gesunder Optimismus und Extraversion.
- Wenn man einem wiederkehrenden Traum begegnet, der einen nicht loslässt, so lohnt es sich, diesen Traum endlich einem Realitätstest zu unterziehen. Denn viel zu oft bedauern Menschen am Ende ihres Lebens, dass sie nicht den Mut hatten, ihre eigenen Träume zu leben.

Und was zählt für mich? Was könnte das für meine Laufbahngestaltung bedeuten? Meine Gedanken dazu: