

Grant Studie: Was es für ein glückliches Leben braucht

Die dabei angelegten Kriterien für ein gelungenes Leben sind:

die psychische und körperliche Gesundheit, welche von Mediziner*innen beurteilt wird, sowie die eigene Einschätzung der Zufriedenheit.

Ziel der Studie war es, statistisch belegte Antworten auf die Frage nach einem guten Leben zu finden.

Die Ergebnisse sind in vielerlei Hinsicht vielleicht nicht besonders neu oder überraschend. Der wenig überraschende Teil der Ergebnisse lautet:

Die Wahrscheinlichkeit für ein gelungenes Leben steigt ...

durch regelmäßige körperliche Aktivität,
wenn man kein Übergewicht hat,
wenn man nicht raucht und
wenn man wenig Alkohol konsumiert.



Und nun die spannende Erkenntnis: Der mit Abstand wichtigste Faktor für ein gelungenes Leben ist **die Qualität der Beziehung zu den Mitmenschen**. Wer es schafft, echte und tiefe Verbindung mit anderen Menschen herzustellen, ist am glücklichsten.

Oder wie George Vaillant, der langjährige Leiter dieser Studie, es kurz und knapp formulierte: „Glück ist Liebe.“ Und das bezieht sich nicht nur auf partnerschaftliche Liebe, sondern auch auf die Beziehung zu Freunden und den Eltern.

Es lohnt sich also, wenn wir beständig daran arbeiten, die Beziehung zu unseren Mitmenschen zu verbessern und zu vertiefen. Denn das ist es scheinbar, was uns wirklich glücklich macht. Dies gilt so zumindest für die Teilnehmenden dieser Studie.

Wir von humanfirst unterstützen Sie tatkräftig bei der Verbesserung Ihres Bewusstseins, der persönlichen Haltung, Kommunikation und souveränem Umgang mit Ihren Mitmenschen mit dem Ziel zu mehr Zufriedenheit > melden Sie sich unter: info@humanfirst.ch!