



## + DAS GLÜCK IST EINE FRAGE DER ZEIT

Ein kurzer Wegweiser für mehr Zufriedenheit im Leben

### Aktuelle Ergebnisse der Glücksforschung

Warum sind wir glücklich? Und wie ändert sich das im Laufe des Lebens? Aktuelle Forschungen haben bestätigt, was viele von uns intuitiv wissen. Obwohl wir sehr unterschiedliche Leben führen und das persönliche Glücksempfinden und die Ursachen sehr unterschiedlich sind, lassen sich doch Gemeinsamkeiten und Tendenzen erkennen. Eilige Leser finden unten die Schlussfolgerungen „to go“ aufbereitet.

### Die große Freiheit Anfang 20



**Glück ist der Riecher  
für Gelegenheiten und  
der Wille, sie zu nutzen.  
Und manchmal braucht  
man auch etwas Glück.**

Doc. Hapinez

**FÜHR DEIN  
LEBEN**

Menschen sind meistens zu Beginn ihrer 20er Lebensjahre sehr zufrieden. Sie genießen ihre neu gewonnenen Freiheiten (Tschüss Eltern) und die Möglichkeiten des Lebens, die vor ihnen liegen, z.B. Karriere. Der Blick auf die Zukunft ist von Zuversicht und Hoffnung geprägt. Menschen sind allgemein zufrieden, wenn sie die Hoffnung haben, dass sich die Lebensumstände (z.B. Wohnsituation, Einkommen) in absehbarer Zeit verbessern können. Man ist dabei, erwachsen zu werden. Man erkennt, dass die Erwachsenen, zu denen man so ehrfürchtig aufgeschaut hatte, auch nur mit Wasser kochen. Vorzugsweise hat man bis Ende 20 die wichtigsten Meilensteine in der persönlichen Selbstfindung abgeschlossen, denn in dieser Dekade ist der menschliche Geist noch leichter formbar als in späteren Lebensjahren und das Gefühl, mit sich und dem Leben weitestgehend im Reinen zu sein, trägt zur Zufriedenheit bei.

+ **Gefühlte Zeitknappheit in den 30ern**



Die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft sind gestellt, doch nun geht der Stress erst richtig los. Die Zeiten des unbeschwertenen Ausprobierens sind vorbei, nun gilt es, Verantwortung zu übernehmen, sich sozialen Normen zu unterwerfen (z.B. feste Partnerschaft, Heirat, Kinder, Eigentum, lehrbuchmäßiger beruflicher Werdegang) und endlich vernünftig zu sein. Der berufliche Erfolg schlägt sich positiv auf den Selbstwert nieder und motiviert viele Menschen dazu, noch eine Schippe draufzulegen. Doch das Leben macht insgesamt weniger Spaß, die Zufriedenheit sinkt deutlich. Aktuelle Forschungsergebnisse belegen dieses Phänomen unabhängig vom Ausbildungsniveau und vom Arbeitsinhalt; bei Frauen ist der Ausschlag noch deutlicher – entweder weil die biologische Uhr tickt oder weil sie einen höheren Preis für die Kinder zahlen.



Der Fokus auf eine erfolgreiche Karriere führt häufig zu einem hohen gefühlten Stress bis hin zu einem massiven Frust, weil einem (zu) wenig Zeit für andere, angenehme Dinge im Leben bleibt. Die 30er Lebensjahre nennt man daher treffenderweise die „Rushhour des Lebens“. Die Zeit für Freunde wird gerne auch professionell gemanagt und auf das emotionale Existenzminimum heruntergefahren. Gerade der Aufbau und die Pflege *realer* sozialer Netzwerke und zwischenmenschlicher Bindungen tragen statistisch messbar zur gefühlten Lebenszufriedenheit bei. Die Nutzung von Facebook und

anderen virtuellen Kommunikationswegen ermöglicht es einem, die Illusion zu nähren, dass man ja doch sozial bestens integriert und nicht völlig in seinem von Karriere, Partnerschaft und Kindern geprägten Paralleluniversum verschwunden sei. Auch fühlt man sich gerne als nützliches Mitglied der Gesellschaft, denn man strengt sich ja unglaublich an, um Leistung zu bringen.

Neben der gefühlten Zeitknappheit kreierte auch der Wettbewerb im Beruf um die Anerkennung durch die Hierarchie und um die wenigen offenen Karrierepfade häufig tiefen Frust. Je weniger Unterstützung man durch seine Kollegen erlebt, umso unzufriedener fühlen sich Menschen in ihren 30ern. Um diese gefühlten Belastungen auszugleichen, nimmt man die zusätzliche Belastung in Kauf, an Yoga- und Wellnessangeboten teilzunehmen oder Zeit- und Selbstmanagementseminare zu buchen. Andere gönnen sich zum Ausgleich einen teuren Urlaub oder ein hochwertiges Auto. Dafür muss man natürlich sein Hamsterlaufrad noch schneller drehen. So kann man das System für eine gewisse Zeit aufrechterhalten.

+ Die real existierende Midlife-Crisis



**Verzicht ist  
Bestandteil des Glücks.**

Bertrand Russell,  
1872-1970, Philosoph

+ [www.FDL-coaching.de](http://www.FDL-coaching.de)

**FÜHR DEIN  
LEBEN**  
entdecken, fühlen, sein.

Die Lebenszufriedenheit nimmt meistens kontinuierlich ab, bis man ca. 45 Jahre alt ist, manche kriegen die Kurve bereits mit 40. Die Jahre kurz vor diesem Wendepunkt nennt man auch Midlife-Crisis. Ja, es gibt sie wirklich. Entscheidungen, die man in früheren Jahren getroffen hat (z.B. Berufswahl, Partnerwahl, Kinder), zeigen nun ihre langfristigen Auswirkungen (z.B. Verantwortung, Verpflichtung) und schränken die empfundenen Freiheitsgrade des Lebens weiter ein. Die meisten Menschen sind eher zufrieden, wenn sie das Gefühl haben, ihr Leben kontrollieren zu können.



**Die vier wichtigsten  
Worte im Leben:  
Ich muss gar nichts.**

Doc Happinez

+ [www.FDL-coaching.de](http://www.FDL-coaching.de)

**FÜHR DEIN  
LEBEN**  
entdecken, fühlen, sein.

Bei Philipp Lahms Rücktritt aus der Nationalmannschaft scheint dieses Kontrollbedürfnis auch eine wesentliche Rolle gespielt zu haben. In dem Artikel „Lahm will die Hoheit über sein Leben zurück“ (ZEIT.de vom 23. Juli 2014) begründet er seinen Rücktritt damit, er wolle sich „nicht mehr vom Leistungssport treiben lassen...(sondern) sein Leben selbst in die Hand nehmen, das heißt: Entscheidungen treffen, bevor sie mich einholen“. Philipp Lahm ist ein schönes Beispiel dafür, dass man mit der passenden Haltung diese emotionalen Fallen des Lebens frühzeitig erkennen und umschiffen kann –

schließlich war er zum Zeitpunkt jener Aussage gerade zarte 30 Jahre alt.



**Das Glück  
besteht nicht darin, dass  
Du tun kannst, was Du  
willst, sondern darin,  
dass Du immer willst,  
was Du tust.**

Leo Tolstoi  
1828-1910  
Schriftsteller & Philosoph

+ [www.FDL-coaching.de](http://www.FDL-coaching.de)

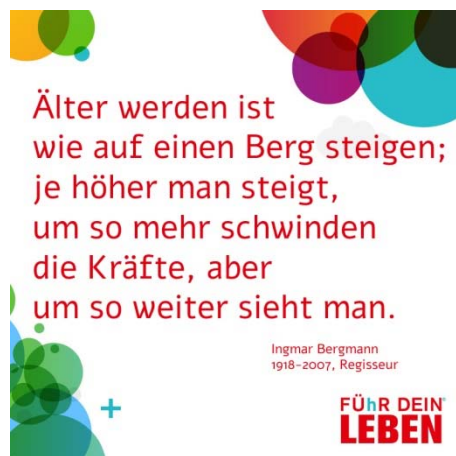
**FÜHR DEIN  
LEBEN**  
entdecken, fühlen, sein.

Weitere mögliche Ursachen für eine Midlife-Crisis: Man spürt die zunehmende Bedeutung der persönlichen Werte: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? So sind z.B. Frauen, die sich für einen Partner mit wenig Familiensinn entschieden haben, häufig unzufriedener, als wenn sie Single geblieben wären. Auch entwickelt sich häufig die Erkenntnis, dass eine rein wettbewerbsorientierte Lebensführung und der ständige Vergleich mit anderen irgendwann zum Selbstzweck geworden ist: Bessere Karriere, mehr Geld, mehr statusorientierter Konsum. Und was habe ich jetzt davon?

**+ Mit 45 Jahren, da fängt das Leben an, mit 45 Jahren, da hat man Spaß daran**

Dieser Frust um die Mitte 40 ist zugleich eine große Chance. Denn Unzufriedenheit führt zu Ärger und Ärger ist eine wesentliche Quelle von Veränderungsenergie. Durch diesen Veränderungswunsch getrieben macht man sich auf den Weg, seinem Leben einen tieferen Sinn zu geben. Karriere und Status verlieren an Bedeutung, erfüllende menschliche Bindungen, spirituelle Klarheit, Freizeit mit Sinn und Erlebnis sowie eine talentorientierte berufliche Neuorientierung rücken in den Mittelpunkt.

**Sinn und Besinnung als Krönung**



Die Lebenszufriedenheit steigt ab Mitte 40 wieder an, bis sie kurz vor dem Rentenalter wieder das Niveau von Anfang 20 erreicht hat. Die gewonnene Lebenserfahrung und die gewachsene emotionale Reife ermöglichen es einem, das Leben gelassener zu sehen. Fehler und Misserfolge können als natürlicher Teil des Lebens akzeptiert und als weniger dramatisch empfunden werden. Man geht einfach gechillter durchs Leben, und das macht vieles einfacher. Die Maxime „Höher, besser, weiter“ wird häufig durch „sinnvoll, schön, liebevoll“ ersetzt. Soziale Anerkennung (z.B. indem man

uneigennützig Ziele verfolgt) und ein soziales Miteinander entfalten in dieser Lebensphase ihr volles Zufriedenheitspotenzial. Sofern der Übergang vom Beruf in den Ruhestand gelingt und man noch hinreichend gesund ist, sieht man hoffnungsvoll die neuen Möglichkeiten des Lebens.

**Schlussfolgerungen**

- Gefühlte Einschränkungen der Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume im Leben machen unglücklich. Denn Menschen streben nach Wahlfreiheit. Überlege Dir daher gut, welche dauerhaften Einschränkungen, z.B. Immobilienfinanzierung, Du wirklich eingehen willst.
- Eine Midlife-Crisis kommt häufig vor und ist etwas Normales.
- Ein rein wettbewerbsorientiertes Leben, das von einem dauernden sozialen Vergleich geprägt ist, macht dauerhaft nicht glücklich.
- Wohlstand macht per se nicht glücklich.
- Lebenszufriedenheit hat immer mehrere Quellen – und diese Quellen sind bei jedem anders.
- Es ist nie zu spät, etwas zu beginnen, das einen glücklich macht.

## + Quellen

Brockmann, H.; Delhey, J. (2013) (eds): Is More Always Better? Human Happiness and the Pursuit of Maximization. Series: Happiness Studies Book Series. Heidelberg, New York: Springer.

Zacher, H.; Jimmieson, Nerina L.; Bordia, P. (2014): Time Pressure and Coworker Support Mediate the Curvilinear Relationship Between Age and Occupational Well-Being, in: Journal of Occupational Health Psychology, Jun 2, 2014, no pagination specified.

Sozio-oekonomisches Panel (SOEP), Langzeitstudie (seit 1984) durch das DIW in Berlin.

ZEIT.de vom 23. Juli 2014: „Lahm will die Hoheit über sein Leben zurück“

## Autor



Dipl.-Kfm. **Ilja Rep**

Studium der Betriebswirtschaft (Universität zu Köln, Universidad Católica Quito/Ecuador). Psychologische Aus- und Weiterbildungen (Transaktionsanalyse, Coaching for Results, Systemisches Coaching, Organisationsaufstellungen, Psychodrama, Reiss Profile Master, Co-Active Coaching). Seit über 20 Jahren Trainer und Coach für Teamentwicklung, Influencing (Einfluss nehmen), Intrapreneurship (unternehmerische Verantwortung) und Persönlichkeitsentwicklung.

Inhaber von Trüffelnasen – ein Riecher für Potenziale.

Inhaber von **FÜHR DEIN LEBEN**, dem Coachingprogramm zur Potenzialentfaltung, mit Klarheit, Motivation und Selbstvertrauen.

Kontakt:

[Ilja.Rep@FDL-coaching.de](mailto:Ilja.Rep@FDL-coaching.de)

Mobil +49 171 7885746

[www.FDL-coaching.de](http://www.FDL-coaching.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/fuehrdeinleben>