

Christina Berndt

Zufriedenheit

Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück

dtv Verlagsgesellschaft, München 2016, ISBN 978-3-423-26112-8, 256 Seiten, broschiert,
Höhe x Breite, € 14,90

Zufriedenheit ist erreichbar – und anhaltender als Momente des Glücks. In einem gelungenen Mix aus wissenschaftlicher Betrachtung, Erfahrungsbeiträgen, Selbsttests und Handlungsempfehlungen führt die Wissenschaftsjournalistin durch die Landschaft der Möglichkeiten, zu mehr Zufriedenheit im Leben zu gelangen. Realitätssinn ist gefragt: Wunsch und Wirklichkeit abgleichen, das Selbstbild überprüfen, weg von der Perfektion zu mehr Spielraum, Interessen und Standbeine im Leben breiter streuen und mit Versäumnissen Frieden schließen. Dies alles erhöht die Chancen, Erfolge oder positive Erlebnisse zu erhalten. Sie grenzt Ihre Empfehlungen erfrischend ab zum bloßen „positiven denken“ - Handlungsoptionen gibt es immer, also lieber die Ansprüche runterschrauben als unerreichbaren Phantomen hinterherhetzen. Für den Zufriedenen schlägt der Pegel vielleicht nicht ganz so hoch aus, dafür aber beständig.

Bärbel Gamerdinger / 12. Juli 2015