



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

ZUFRIEDENHEIT

Alles Einstellungssache?

Zufriedenheit ist in der Psychologie ein zentraler Aspekt des menschlichen Wohlbefindens. Sie wird oft als eine subjektive Bewertung des eigenen Lebens betrachtet, die sich aus dem Vergleich von Erwartungen und der Realität ergibt. Faktoren wie positive Beziehungen, Sinnhaftigkeit und das Erreichen persönlicher Ziele tragen wesentlich zur Zufriedenheit bei. Studien zeigen, dass Dankbarkeit und Achtsamkeitstechniken die Zufriedenheit steigern können, indem sie den eigenen Fokus auf positive Erlebnisse und Momente im Alltag lenken. Auch aus christlicher Sicht spielen Dankbarkeit und Gottvertrauen für die Zufriedenheit eine wichtige Rolle. Die Bibel lehrt, dass wahre Zufriedenheit nicht durch äußere Umstände etwa materiellen Besitz resultiert, sondern aus der gelungenen Beziehung zu Gott. Es zeigt sich: Zufriedenheit hat vor allem etwas mit der inneren Einstellung zu tun.

Horizonte



Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de