

# Lebensqualität

Lebensqualität ist nicht einfach zu beschreiben. Lebensqualität ist ein mehrdimensionales Konstrukt, das verschiedene Faktoren der Existenzbedingungen berücksichtigen muss. Vielleicht kann man am ehesten Lebensqualität und Wohlbefinden gleichsetzen. Wohlbefinden oder Lebensqualität werden dann erreicht, wenn folgende Kategorien größtenteils mit sehr gut beurteilt werden:

- Gesundheit, sowohl körperlich, psychisch als auch sozial)
- Einkommen und Lebensstandard
- Familie
- Beruf
- Soziales Leben
- Selbstverwirklichung
- Bedürfnisbefriedigung
- Work-Life-Balance
- Kultur und Freizeit
- Und vieles mehr

Ein höherer Lebensstandard mit Geld und Wirtschaftswachstum allein **kann** die Lebensqualität steigern. Er muss aber nicht zwangsläufig dazu führen. Verschiedene Untersuchungen in Japan, USA, Europa und China haben gezeigt, dass ein besseres Einkommen nicht automatisch das Gesamtwohlfefinden steigert.<sup>1</sup> Im Gegenteil, mehr BIP hat zum Teil zu weniger Wohlfefinden und damit zu weniger Lebensqualität geführt. Vielmehr ist es so, dass die individuelle Bedürfnisbefriedigung zu mehr Lebensqualität führt. Einfach deshalb, weil unser Wohlfefinden dadurch verbessert wird. Achte also mehr auf deine Bedürfnisse

Wenn du also dein Wohlfefinden steigert, bist du erfüllter, glücklicher und lebst dadurch zufriedener. Das führt zu verbesserter Lebensqualität.

## Wie steigert du deine Lebensqualität konkret?

Du hast es also selbst in der Hand, wie hoch deine Lebensqualität ist.

Überlege dir einmal, wie hoch deine Zufriedenheit in folgenden Bereichen ist. Ordne dein Wohlfefinden in einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (super Lebensqualität) ein:

- Eigene Lebensvorstellungen/Selbstverwirklichung
- Work-Life-Balance
- Arbeit
- Familie/Ehe
- Freizeit

Hast du überall die 10? Dann hast du eine echte Superlebensqualität.

Allerdings habe ich selten Menschen erlebt, die wirklich überall die 10 hatten. Oft war es nur die 7, manchmal in einem Bereich noch weniger. Um Lebensqualität zu steigern, ist es wichtig, in den betroffenen Bereich(en) etwas zum Positiven zu verändern.

---

<sup>1</sup> Jordis Grimm: Ergebnisse der Glücksforschung und was Regionen davon lernen können. SERI Background Papers No. 10, Sustainable Europe Research Institute (SERI), Wien 2006.

Manchmal helfen dabei schon neue Ziele, die man sich setzt und natürlich auch umsetzt. Manchmal reicht das aber nicht aus. Dann müssen einzelne Stellschrauben des Lebens verändert werden. Das heißt, du musst genauer hinschauen, was nicht in Ordnung ist und den Bereich von Grund auf verändern. Vielleicht sind schmerzhaft Entscheidungen und Abschiede von alten Zöpfen oder eingefahrenen Gewohnheiten notwendig.

Das klingt schwer? Ist es auch. Und es erfordert Mut. Aber es ist nicht verboten, sich dabei Hilfe zu holen. Gerne unterstütze ich dich dabei als Coach für mutige Schritte in die Zukunft. Melde dich jetzt gleich bei mir, damit du zufriedener, selbstbestimmter und glücklicher Leben kannst.