

THEORIEN VOM GLÜCK - PSYCHOLOGIE

Definierung Glück: Glück ist ein gefühlszustand den wir suchen. Er setzt sich aus zwei Elementen zusammen. Positive Gefühle und Zufriedenheit mit dem Leben

Wann ist man glücklich?

- Es hängt von seinen Interessen, Vorlieben, Vorerfahrungen, etc. ab (Subjektiv gesehen). Wenn ein Mann Fisch Liebhaber ist und ihm seine Frau ein Fischgericht kocht, ist der Mann glücklich. Wenn jedoch ein Mann ein schlimmes Erlebnis hatte, das mit Fisch zu tun hatte, Fisch sieht oder riecht, ist er nicht glücklich. Es kommt also immer auf die Person an.
- Wenn man Ziele erreicht hat, die man sich selbst gesetzt hat. Zum Beispiel setzt sich ein Mann das Ziel, einen Marathon zu schaffen. Er wird hart dafür trainieren und wenn es dann schafft ist er glücklich. Oder wenn du in den Sommerferien arbeitest und dann mit deinem selbstverdienten Geld etwas kaufst, hat es sehr viel mehr wert für dich, als wenn du es einfach von deinen Eltern geschenkt bekommst.



Maslow'sche Bedürfnispyramide

Die Maslow'sche Bedürfnispyramide ist eine Sozialpsychologische Theorie vom Psychologen. Sie beschreibt die menschlichen Bedürfnisse und Motivationen.

Sobald die unterste Schicht, also die Psychologischen Bedürfnisse wie Ernährung und Schlaf erfüllt sind, geht es weiter zur nächsten Schicht, die Sicherheitsbedürfnisse. Dazu zählt Schutz, keine Angst davor zu haben ermordet zu werden, etc. Bei den Sozialen Bedürfnissen kommt es auf Freunde, Beziehungen und Familie an. Bei den Individualbedürfnissen, ist es das Recht so sein zu dürfen, wie man selbst möchte. Bei der Selbstverwirklichung, ist es das zu tun oder zu werden, was man möchte.

