

THEMA: Was brauchen wir für Zufriedenheit?

Die neueste Ausgabe von Psychologie heute befasst sich mit diesem Thema, beginnt mit der Aufforderung „Weg mit dem Plunder!“ und trägt den Titel: Einfacher leben: Was brauchen wir wirklich?

Brauchen wir jederzeit das neueste Smart-Phone, immer mehr technische Geräte im Wohnzimmer und Küche? Ist es erforderlich sich mit einem Berg von Dingen und Konsumgütern zu umgeben oder schafft das lediglich ein mehr an Stress und Überforderung?

Für das seelische Wohlbefinden gilt: Weniger ist mehr. Wie schafft man es, aus dem Hamsterrad auszusteigen und den Überfluss zu reduzieren?

Forscher, Therapeuten und Coaches sind der Frage auf der Spur, wie ein Weniger an Besitz und Konsum zu mehr an Zufriedenheit und Lebenssinn beitragen kann – und wie wir dieses rechte Maß finden. Immer häufiger finden wir Minimalisten, Downsizer, Simplifyer, ... und es geht darum, sich im ständig wachsenden Überfluss auf das Notwendige / Wesentliche zu beschränken.

Kann es ein Ziel sein, in die Richtung von Mahatma Gandhi zu denken und nur fünf Dinge zu besitzen?

Neueste Studien zeigen – laut Psychologie heute – dass bereits ein erstes Einlegen des Rückwärtsganges, um den Überfluss zu reduzieren, einen Gewinn für das seelische Wohlbefinden bringen. Ein neuer Trend entsteht und die Frage nach Aufräum- / Simplify-Coaches steigt. Der Wunsch zu reduzieren und eine sinnvolle Ordnung herzustellen, findet dazu im Coaching professionelle Unterstützung.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul