Wohlfühlglück und Werteglück

Wohlfühlglück: das angenehme Leben

Dieses Glück („hedonisches Glück") besteht darin, angenehme Gefühle zu suchen und Schmerz zu vermeiden. Wir erleben Wohlfühlglück, wenn wir Tätigkeiten ausführen, die uns wohltun und gefallen.
Ein warmes Bad, das Betrachten eines Sonnenunterganges, ein entspannter Stadtbummel, gutes Essen usw. – alles das beschreibt Momente des Wohlfühlglücks. Oft liegen ihre Quellen in der Umwelt, die als angenehm und wohltuend erlebt wird.

Werteglück: das erfüllte Leben

Dieses Glück („eudaimonisches Glück") entsteht, wenn Menschen das tun können, was sie für wertvoll erachten. Damit ist immer das Streben nach persönlich wichtigen Werten und Zielen verbunden.
Oft (jedoch nicht immer) werden dabei positive Gefühle erlebt. Dieses Glück ist immer mit persönlichen Werten und dem eigenen „Best Self" verbunden, also der bestmöglichen Ausgabe seiner selbst.

Menschliches Glück lässt sich also nicht allein auf positive Emotionen reduzieren.
Es umfasst zwar Genuss, Wohlbefinden und angenehme Gefühle, doch ebenso auch persönliche Erfüllung und Zufriedenheit.

Literatur: Daniela Blickhan, Positive Psychologie.
Ein Handbuch für die Praxis, Paderborn (Junfermann), 2015

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com