



Wir möchten, dass Sie wissen!

Besser leben mit erreichbaren Zielen

Wer sich im Leben realistische Ziele setzt, kann später auf ein höheres Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit hoffen.

Wichtig ist dabei, ob die eigenen Lebensziele als erreichbar wahrgenommen werden und was sie einem bedeuten, wie Psychologinnen und Psychologen der Universität Basel in einer Studie mit über 970 Befragten berichten.

Wohlstand, Gemeinschaft, Gesundheit, sinnvolle Arbeit: Lebensziele gehören zum Ausdruck einer Persönlichkeit, denn sie bestimmen das Verhalten und den Kompass, von dem sich ein Mensch leiten lässt. Erreichte Ziele, so nimmt man ebenso an, können massgeblich dazu beitragen, wie zufrieden man im Leben ist – oder wie unzufrieden, wenn wichtige Ziele nicht erreicht werden konnten.

[mehr Infos](#)

[Quelle: Universität Basel](#)



ZUP! Beratung · Marketing · Kommunikation GmbH · Franz-Kobinger-Straße 11a · 8157 Augsburg
Telefon +49 821 9998140 · www.zup-gmbh.de · info@zup-gmbh.de

Wenn Sie unser ZUP!-Wissen nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier.

