

Lebensqualität und Lebenszufriedenheit von Berufstätigen in der Bundesrepublik Deutschland: Ergebnisse einer repräsentativen Studie





01 // Die Deutschen schätzen ihre Lebenszufriedenheit positiv ein

Insgesamt stimmen 49,4 % der Beschäftigten der Aussage »In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen« zu. Weitere 33,9 % stimmen zumindest teilweise zu. 16,7 % der Beschäftigten geben an, dass ihr Leben nicht ihren Idealvorstellungen entspricht.



02 // Der sozioökonomische Status ist für die Lebenszufriedenheit wichtiger als das Alter und das Geschlecht

Während Geschlecht und Alter die Lebenszufriedenheit kaum beeinflussen, gehen ein höherer Bildungsabschluss, eine höhere berufliche Stellung sowie ein höheres Einkommen mit höherer Zufriedenheit und Gesundheit einher. Leitende Angestellte haben die höchste Lebenszufriedenheit (Mittelwert = 3,67)¹. Je höher das persönliche Nettoeinkommen ist, desto höher wird die Lebenszufriedenheit eingeschätzt.

So geben nur 37,9% der Beschäftigten mit einem Nettoeinkommen von unter 1 000 Euro/Monat an, dass ihr Leben in den meisten Bereichen den eigenen Idealvorstellungen entspricht. Hingegen stimmen 70,2% der Top-Verdiener (> 4 000 Euro/Monat) dieser Aussage zu.

¹ Gemessen auf einer jeweils 5-stufigen Skala, welche abfragt, wie stark die Aussage auf den Beschäftigten zutrifft;
1 = trifft überhaupt nicht zu, 5 = trifft voll und ganz zu.



03 // Haushalte mit Kindern sind zufriedener als kinderlose Haushalte

Über alle Alters- und Berufsgruppen hinweg ist die Lebenszufriedenheit von Teilnehmenden mit Kindern ($M = 3,49$) höher als von Teilnehmenden ohne Kinder im gleichen Haushalt ($M = 3,27$). Kinder führen nicht zu erhöhter emotionaler Erschöpfung und mehr Stress.



04 // Freunde und Familie sind ein Eckpfeiler zum Erhalt von Gesundheit und Zufriedenheit

Je mehr Unterstützung man durch Freunde und Familie bekommt, desto höher ist die Lebenszufriedenheit. Weiter nehmen die emotionale Erschöpfung, der wahrgenommene Stress sowie Schlafprobleme mit zunehmender sozialer Unterstützung ab.



05 // Die Abgrenzungsfähigkeit zwischen Arbeit und Privatleben hat wesentlichen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit

Die persönliche Abgrenzungsfähigkeit, das heißt die Fähigkeit, sich in der Freizeit gedanklich von der Arbeit zu distanzieren, hängt positiv mit der Lebenszufriedenheit zusammen. Je stärker die gedankliche Distanzierung ist, desto geringer fällt die Einschätzung der emotionalen Erschöpfung, der Häufigkeit von Schlafproblemen sowie der Häufigkeit von Konflikten zwischen Arbeit und Familie aus. Zudem hilft der Verzicht auf arbeitsbezogene Kommunikation in der Freizeit, auch bei hohen Arbeitsanforderungen ein hohes Maß an Lebenszufriedenheit aufrechtzuerhalten.



06 // Mobbing und Diskriminierung stellen bedeutende Belastungsfaktoren dar

Mobbing geht mit einer geringeren Arbeits- und Lebenszufriedenheit, geringerem Arbeitsengagement sowie mit mehr Krankentagen und einer deutlich erhöhten Kündigungsabsicht einher. Frauen fühlen sich signifikant häufiger aufgrund von Geschlecht und ihrer Elternrolle diskriminiert; Männer hingegen auf Basis von Herkunft, Sprache und sexueller Orientierung.



07 // Technologische und emotionale Arbeitsanforderungen belasten die Gesundheit

Stärkere Belastungen durch Technologie gehen mit einer höheren emotionalen Erschöpfung, mehr Stress und größeren Schlafproblemen einher.

Gleiches gilt für Arbeitsanforderungen, die als emotional belastend empfunden werden. Je nach Berufsgruppe variieren diese stark und begünstigen vermehrte Schlafprobleme, Konflikte zwischen Arbeit und Familie, Präsentismus sowie eine höhere Kündigungsabsicht.



08 // Autonomie sowie die Qualität der Beziehung zur Führungskraft und den Kollegen spielen eine wichtige Rolle für die Zufriedenheit und die Gesundheit

Die wahrgenommene Autonomie am Arbeitsplatz sowie die Qualität der Beziehung zur Führungskraft und den Kollegen zeigen einen positiven Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit, der Arbeitszufriedenheit sowie dem Arbeitsengagement. Zudem gehen sie mit geringerer emotionaler Erschöpfung, geringerem Stressempfinden, weniger Schlafproblemen sowie einem geringeren Ausmaß an erfahrenen Konflikten zwischen Arbeit und Familie einher.



09 // Flexibilisierung von Arbeit beeinflusst die Lebenszufriedenheit positiv

Beschäftigte, die ihre Arbeitszeiten frei einteilen können, haben im Gegensatz zu Beschäftigten mit festen Arbeitszeiten/Schichten eine höhere Lebens- bzw. Arbeitszufriedenheit und berichten von mehr Arbeitsengagement.

Beschäftigte, die flexible Arbeitsorte nutzen können, weisen eine höhere Lebenszufriedenheit, Arbeitszufriedenheit und mehr Arbeitsengagement auf. Ferner gehen flexible Arbeitsorte mit geringerer emotionaler Erschöpfung, weniger Schlafproblemen und weniger Krankentagen in den letzten drei Monaten einher.



10 // Eine aktive Förderung der Lebenszufriedenheit ist für Betriebe machbar – ihr Beitrag zur Lebenszufriedenheit geht über alle anderen Einflüsse hinaus

Private und berufliche Ressourcen sind für die Lebenszufriedenheit relevanter als die privaten und beruflichen Anforderungen. Insbesondere die beruflichen Ressourcen (beispielsweise flexible Arbeitszeiten, eine gute Beziehung zur Führungskraft oder Arbeitsautonomie) haben eine hohe Erklärungskraft für die Lebenszufriedenheit.

Studie:

Lebensqualität und Lebenszufriedenheit von Berufstätigen in der Bundesrepublik Deutschland

Methodik:

Online-Panel mit 8004 Teilnehmenden vom 07.04.2017 bis 24.04.2017

Projektziel:

Analyse der Einflüsse von privaten und beruflichen Faktoren auf die Lebensqualität und Lebenszufriedenheit von Berufstätigen

Studienleiter:

Prof. Dr. Stephan Böhm
Center for Disability and Integration
Universität St. Gallen

Download der Studie:

www.barmer.de/studie-lebensqualitaet

Projektpartner:The logo for BARMER, featuring the word "BARMER" in a bold, green, sans-serif font.The logo for the Center for Disability and Integration, featuring a green square with a white stylized 'X' or cross shape inside.

Center for Disability and Integration
Universität St. Gallen

The logo for Bild am Sonntag, featuring the word "Bild" in a large, bold, red font, with "am Sonntag" in a smaller, red font below it, all enclosed in a red rectangular border.