

Auf die Plätze – glücklich – los!

Was sagen uns Glücksindex 2024, Glücksatlas und Studien über Glück im Job?

In einer Welt, in der Erfolg und materielle Güter oft im Vordergrund stehen, wird das Glücklichein als ultimatives Ziel betrachtet. Doch was macht uns wirklich glücklich? Diese Frage versuchen Philosophen, Psychologen, Wissenschaftler und Ökonomen zu beantworten. Sie haben Kriterien entwickelt, um das Glück eines Landes und seiner Bewohner messbar zu machen. In diesem Artikel betrachten wir die Konzepte des persönlichen Glücks, den Glücksindex und die berufliche Zufriedenheit – und wie Sie als Betriebsrat dazu beitragen können.



Redaktion

Stand: 25.6.2024

Lesezeit: 02:30 min



Glück ist kostenlos, aber unbezahlbar.

Jeder ist seines Glückes Schmied.

Glück ist kein Ziel, sondern eine Reise.

Die Liste der Zitate und Weisheiten über Glück ist lang, und der Wunsch nach Glück tief in jedem Menschen verankert. Ob in der Familie, im Job oder im Leben allgemein – ein erfülltes Leben ist essenziell für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Doch was bedeutet Glück wirklich? Jeder versteht etwas anderes darunter, und die Diskussionen über seine Definition sind leidenschaftlich und vielfältig.

Jeder definiert es anders, denn Glück ist eine subjektive Wahrnehmung

Was also ist eigentlich Glück?

Jeder definiert es anders, denn Glück ist eine subjektive Wahrnehmung. Laut dem Glücksforscher Bruno S. Frey kann Glück verschiedene Formen annehmen:

- Das kurzfristige Gefühl der Freude, das einen Moment lang anhält, wie wenn die Sonne scheint.
- Die grundsätzliche Zufriedenheit mit dem Leben.
- Jeder hat schon einmal vor lauter Glück Luftsprünge gemacht oder wollte die ganze Welt umarmen. Doch auch das tiefe Gefühl der Zufriedenheit, das uns ein Lächeln ins Gesicht zaubert, ist ein wesentlicher Bestandteil eines ausgeglichenen Lebens.

Was bedeutet Glück im Leben?

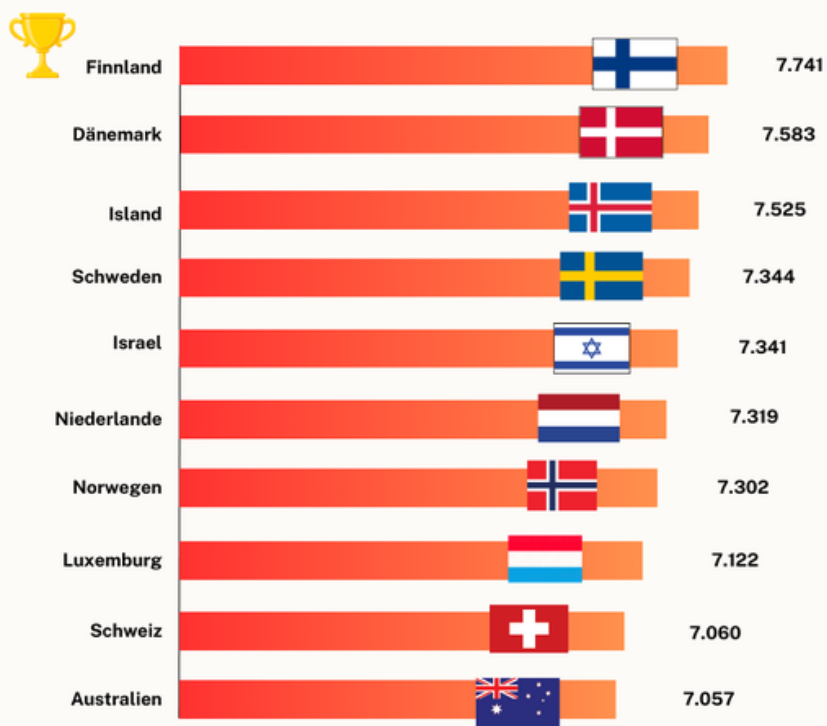
Seit fast 85 Jahren erforschen Wissenschaftler der Harvard University, was uns wirklich glücklich macht. Ihre Erkenntnisse haben sie in dem Buch „The Good Life: Lessons From the World's Longest Scientific Study of Happiness“ veröffentlicht. Eine der wichtigsten Schlussfolgerungen dieser umfassenden Glücksstudie lautet: Ruhm, Geld oder gute Gene machen nicht unbedingt glücklich – entscheidend sind funktionierende Beziehungen. Professor Robert Waldinger, der Leiter der Harvard Study of Adult Development, erklärt: „Das überraschende Ergebnis ist, dass unsere Beziehungen einen starken Einfluss auf unsere Gesundheit haben.“ Während eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und guter Schlaf die Grundpfeiler für ein zufriedenes Leben sind, spielen enge Beziehungen eine ebenso bedeutende Rolle – und das weltweit!

Jedes Jahr Mitte März erscheint der World Happiness Report.

Welches Land ist laut World Happiness Report 2024 am glücklichsten?

Jedes Jahr Mitte März erscheint der World Happiness Report. Auch in diesem Jahr führen die Finnen die Liste der glücklichsten Länder der Welt an – zum siebten Mal in Folge. Die nördlichen Länder scheinen das Glücksgeheimnis für sich gepachtet zu haben und befinden sich fast alle unter den Top 10. Auf Finnland folgen Dänemark, Island und Schweden. Deutschland hingegen erlebte einen deutlichen Rückgang und fiel von Platz 16 auf Platz 24. Das „unglücklichste“ Land ist laut dem Bericht Afghanistan. Zwischen Finnland (7,7) und Afghanistan (1,7) liegen etwa 6 Punkte Unterschied auf der Glücks-Skala von 0 bis 10. Deutschland erreicht einen Wert von 6,7, im Vorjahr lag dieser noch bei 6,9. Insgesamt umfasst das Ranking 143 Länder im Zeitraum von 2021 bis 2023.

Die 10 glücklichsten Länder der Welt im Jahr 2024



Glückindex auf einer Scala von 1-10

© ifb GmbH & Co.KG

Aber was macht nun die Menschen wirklich glücklich? Die Wissenschaftler des World Happiness Report haben sechs Faktoren identifiziert, die einen besonderen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit einer Nation haben:

- Soziale Unterstützung
- Pro-Kopf-Einkommen
- Gesunde Lebenserwartung
- Entscheidungsfreiheit
- Großzügigkeit
- Abwesenheit von Korruption

Kein Wunder, dass diese Faktoren nicht nur unser Privatleben, sondern auch unser Arbeitsleben beeinflussen. Schließlich betrug im Jahr 2022 die voraussichtliche Lebensarbeitszeit in Deutschland insgesamt 39,3 Jahre; bei den Männern 41,2 Jahre und bei den Frauen 37,4 Jahre.

Auch der Wohnort spielt beim Thema Glück eine Rolle: Überraschenderweise machen nicht die berausenden Mega-Metropolen glücklich, sondern eher die beschaulichen Kleinstädte.

Glück und Standort – diese Frage beantwortet der SKL-Glücksatlas, dessen erstaunliche Ergebnisse auf einer Städterangliste basieren.

Wo leben die glücklichsten Deutschen?

Glück und Standort – diese Frage beantwortet der SKL-Glücksatlas, dessen erstaunliche Ergebnisse auf einer Städterangliste basieren. Zwischen Januar 2021 und April 2024 wurden mehr als 25.500 Deutsche ab 16 Jahren vom Institut für Demoskopie Allensbach befragt. Die Daten wurden anschließend vom Institut für Finanzwissenschaft und Sozialpolitik an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg ausgewertet. Bemerkenswert ist, dass keine der führenden Städte besonders wohlhabend ist. In puncto Einkommen oder Wirtschaftskraft liegen sie nur knapp über dem Durchschnitt. Was sie jedoch auszeichnet, ist eine kleinstädtische und familiäre Atmosphäre, oft gepaart mit einem studentischen Umfeld. Diese Städte sind ruhiger, bieten viele Grünflächen und genießen eine gute Luftqualität – anscheinend ein perfektes Rezept für Glück und Zufriedenheit.

Was bedeutet Glück im Job?

Das Marktforschungsinstitut Appinio hat sich zusammen mit dem Unternehmen Awork im Jahr 2024 der Frage gewidmet, was Menschen im Beruf glücklich macht, und basierend auf dem World Happiness Report einen eigenen Work Happiness Report erstellt. Dafür wurden 1.000 Deutsche im Alter von 18 bis 65 Jahren befragt. Das überraschende Ergebnis: Acht von zehn Befragten gaben an, glücklich mit ihrer Arbeit zu sein. Laut des Berichts geht das "Arbeitsglück" weit über einfache Zufriedenheit hinaus. Es dreht sich vielmehr um ein tiefes Gefühl der Erfüllung im Job. Im Fokus stehen dabei drei zentrale Aspekte:

- Das Empfinden von Sinn
- Die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung
- Ein starkes Gemeinschaftsgefühl

Diese Elemente bilden das Fundament für ein echtes Glücksempfinden im Beruf. Interessanterweise trägt auch eine Viertagewoche zur mehr Zufriedenheit im Arbeitsalltag bei. Arbeitnehmer mit dieser Arbeitszeit scheinen am glücklichsten zu sein. Flexible Strukturen wie Home-Office und Gleitzeit wirken sich ebenfalls positiv auf das Wohlbefinden aus.

Mit Ihrer Arbeit, guten Verhandlungen und dem Einsatz für Ihre Kollegen können Sie maßgeblich zur Zufriedenheit im Job beitragen.

Wie können Sie als Betriebsrat zum Glücklichein im Job beitragen?

Pro-Kopf-Einkommen, soziale Unterstützung, flexible und familiengerechte Arbeitszeiten und ein starkes Gemeinschaftsgefühl – bei diesen Faktoren spielen Sie als Betriebsrat eine entscheidende Rolle. Mit Ihrer Arbeit, guten Verhandlungen und dem Einsatz für Ihre Kollegen können Sie maßgeblich zur Zufriedenheit im Job beitragen. Indem Sie sich für faire Löhne, eine ausgewogene Work-Life-Balance und ein positives Arbeitsumfeld einsetzen, schaffen Sie die Grundlage für ein glückliches Arbeitsleben.

Zusätzlich können Sie Initiativen zur Förderung der persönlichen und beruflichen Entwicklung unterstützen, wie Schulungen, Weiterbildungsmöglichkeiten und Mentoring-Programme. Diese tragen nicht nur zur Selbstverwirklichung der Mitarbeiter bei, sondern auch zu deren langfristiger Zufriedenheit.

Und das Schöne dabei: der eigene Erfolg als Betriebsrat macht auch glücklich. Wenn Sie sehen, wie Ihre Bemühungen das Arbeitsklima verbessern und die Zufriedenheit Ihrer Kollegen steigern, wirkt sich das positiv auf Ihr eigenes Wohlbefinden aus. Albert Schweitzer hat es treffend formuliert: „Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ (sw)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de