

**Lebenszufriedenheit** | 12.08.2016 | Lesezeit 2 Min.

## Wie zufrieden sind wir?

*Ob jemand ein gutes und zufriedenes Leben führt, hängt nicht nur von den Lebensumständen ab. Zu einem erheblichen Teil wird die Lebenszufriedenheit auch von Persönlichkeitsmerkmalen beeinflusst. Wichtige Voraussetzungen für die eigene Lebenszufriedenheit sind eine emotionale Stabilität und Vertrauen in andere.*

---

Was macht ein gutes Leben aus? Kinder, Karriere und Konsum allein reichen jedenfalls nicht aus, damit der Zufriedenheitspegel automatisch nach oben klettert. Entscheidend für das individuelle Wohlbefinden sind nämlich nicht nur die äußeren Rahmenbedingungen, sondern zu einem erheblichen Teil die Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen. Oder anders gesagt: Aus einem Griesgram wird selbst dann kein Glückskind, wenn er oder sie so reich wie die Geissens wäre.

## Wer belastbar und selbstsicher ist, ist meist auch zufriedener

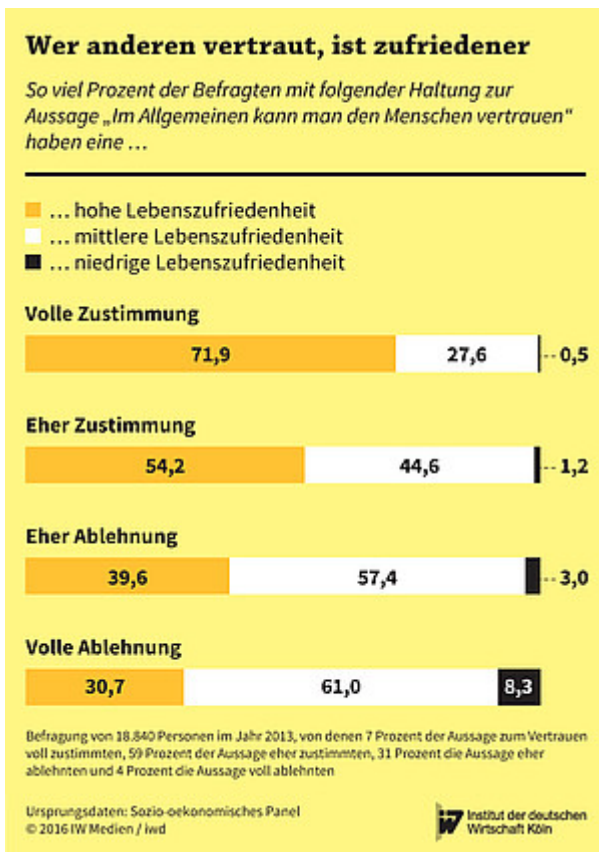
Die subjektive Lebenszufriedenheit eines Menschen ist beispielsweise eng gekoppelt an seine emotionale Stabilität. Wer eher reizbar, ängstlich und nervös ist, weist auch häufiger eine niedrige oder mittlere Lebenszufriedenheit auf als solche Menschen, die belastbar und selbstsicher sind. Knapp 60 Prozent der Bundesbürger mit einer hohen emotionalen Stabilität bezeichnen ihre Lebenszufriedenheit als hoch - von den eher weniger emotional stabilen sagen das nur 44 Prozent.

---

Menschen, die anderen vertrauen, profitieren nicht

nur in puncto Lebenszufriedenheit von ihrer Einstellung – sie sind oft auch zufriedener mit ihrer Arbeit und ihrem Gesundheitszustand als misstrauische Menschen.

---



Ein weiteres entscheidendes Persönlichkeitsmerkmal für die subjektive Lebenszufriedenheit ist das Vertrauen, das man anderen entgegenbringt (Grafik):

**Von den Menschen, die anderen Personen im Großen und Ganzen vertrauen, weisen 72 Prozent eine hohe Lebenszufriedenheit auf.**

Misstrauische Menschen dagegen sind längst nicht so zufrieden mit ihrem Leben. Nur 30 Prozent derjenigen, die die Aussage „Im Allgemeinen kann man den Menschen vertrauen“ rundum ablehnen, sind mit ihrem Leben hochzufrieden; und 8 Prozent von ihnen bezeichnen ihre Lebenszufriedenheit sogar als niedrig.



Menschen, die ein hohes Maß an Vertrauen gegenüber anderen Menschen aufbringen, profitieren aber nicht nur in puncto Lebenszufriedenheit von ihrer Einstellung. Diese Personen sind oft auch zufriedener mit ihrer Arbeit und ihrem Gesundheitszustand als misstrauische Menschen. Außerdem wenden die Gutgläubigen oft mehr Jahre für ihre Ausbildung auf als die Skeptiker, was wiederum ein Grund dafür sein könnte, warum gutbezahlte Arbeitnehmer ein signifikant höheres Vertrauen in andere haben als gering entlohnte Arbeiter und Angestellte.

Wenn das Vertrauen in andere und die emotionale Stabilität eines Menschen ausgeprägt sind, fallen auch die fünf Faktoren, die ein gutes Leben ausmachen, in der Regel höher aus: Dazu zählen neben der subjektiven Lebenszufriedenheit die subjektive Arbeitszufriedenheit, der Bruttostundenlohn, die Zahl der Bildungsjahre und der subjektive Gesundheitszustand.

## **Wie Unternehmen diese Erkenntnisse nutzen können**

Diese Erkenntnis können sich die Politik und die Unternehmen zunutze machen: Statt nachträglich über Umverteilungsmechanismen und bürokratische Akte Erfolgslücken zu füllen oder Verhaltensänderungen herbeizuführen, könnten sie bereits im Vorfeld agieren und die Chancen auf ein gutes und erfolgreiches (Arbeits-)Leben erhöhen. Einige Firmen bieten beispielsweise im Rahmen des Gesundheitsmanagements gezielt Resilienztrainings für ihre Mitarbeiter an, um deren Widerstandskraft zu stärken. Auch Vertrauensworkshops, die den Teamzusammenhalt fördern sollen, gehören zu solchen Maßnahmen.

## **IW-Trends 2/2016**

[Mara Ewers: Vertrauen und emotionale Stabilität als Determinanten von Erfolg und Lebenszufriedenheit](#)

### **Kernaussagen in Kürze:**

- Eine hohe Lebenszufriedenheit hängt neben den äußeren Umständen vor allem von Persönlichkeitsmerkmalen ab.
- Wichtig für das individuelle Wohlbefinden ist die emotionale Stabilität.
- Auch ein hohes Maß an Vertrauen in andere Menschen trägt zur Lebenszufriedenheit bei.