

Glücksforschung | 17.03.2016 | Lesezeit 1 Min.

## Zufall oder Persönlichkeit?

*Seit 2012 feiert die Welt jeweils am 20. März den Tag des Glücks. Doch um glücklich zu sein, braucht der Mensch nicht nur Geld und Gesundheit, sondern auch eine bestimmte Persönlichkeit.*

---

Jahr für Jahr werden gut 18.000 Bundesbürger gefragt, wie zufrieden sie im Allgemeinen mit ihrem Leben sind. Auf einer Skala von 0 (ganz und gar unzufrieden) bis 10 (ganz und gar zufrieden) kamen die Deutschen in den vergangenen Jahren auf eine subjektive Lebenszufriedenheit von durchschnittlich 7,0 Punkten.

Die Glücksforschung zeigt, dass vor allem eine gute Gesundheit und ein Arbeitsplatz mit einer hohen Lebenszufriedenheit einhergehen. Doch diese beiden Faktoren erklären nicht alle individuellen Unterschiede – auch die Persönlichkeit spielt eine wichtige Rolle.

Die am häufigsten genutzte Klassifizierung von Persönlichkeitsmerkmalen ist das psychologische Konzept der BIG-5, das die Persönlichkeit auf fünf grundlegende Dimensionen abstrahiert (Grafik):

# Welche Persönlichkeitsmerkmale (un-)glücklich machen

Fragt man die Bundesbürger nach ihrer Lebenszufriedenheit, dann vergeben sie heute auf einer Skala von 0 bis 10 durchschnittlich 7,0 Punkte. Die Lebenszufriedenheit wird aber nicht nur von Aspekten wie Geld und Gesundheit beeinflusst, sondern nach einem psychologischen Konzept auch von fünf bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen.

Durchschnittlicher Effekt auf die Lebenszufriedenheit, wenn das Persönlichkeitsmerkmal auf einer Skala von 0 bis 6 um 1 Punkt steigt

## Persönlichkeitsmerkmal

### Neurotizismus

(zum Beispiel  
Ängstlichkeit und  
Reizbarkeit)



-0,30

### Extraversion

(zum Beispiel  
Geselligkeit und  
Herzlichkeit)



+0,22

### Verträglichkeit

(zum Beispiel  
Bescheidenheit  
und Aufrichtigkeit)



+0,17

### Offenheit

für neue Erfahrun-  
gen (zum Beispiel  
Neugierde und  
Fantasie)



+0,16

### Gewissen- haftigkeit

(zum Beispiel  
Pflichtbewusstsein  
und Kompetenz)



+0,14

Befragung von 18.486 Bundesbürgern im Jahr 2013; Ursprungsdaten: Sozio-oekonomisches Panel

 Institut der deutschen  
Wirtschaft Köln

© 2016 IW Medien · iwv 11

**Neurotizismus.** Darunter versteht man die emotionale Stabilität eines Menschen. Je sorgenvoller, ängstlicher und verletzlicher er ist, desto höher der Neurotizismus. Solche Menschen können zum Beispiel schwer mit Rückschlägen umgehen und sind häufiger geschieden. Ihre subjektive Lebenszufriedenheit liegt im Durchschnitt um 0,3 Punkte niedriger als bei jenen mit weniger stark ausgeprägtem Neurotizismus.

**Extraversion.** Ausgesprochen gesellige, herzliche und aktive Menschen haben eine um durchschnittlich 0,22 Punkte höhere Lebenszufriedenheit. Sie wählen häufig Berufe mit viel Kundenkontakt – und sind meist erfolgreicher als introvertierte Menschen.

**Verträglichkeit.** Dieses Kriterium beschreibt Persönlichkeiten mit einem hohen Maß an Bescheidenheit und Aufrichtigkeit. Weil diese Menschen oft soziale Berufe ausüben und sich ehrenamtlich engagieren, verdienen sie meist weniger als andere, werden

aber mit einer höheren Lebenszufriedenheit entschädigt.

Auch die übrigen beiden Persönlichkeitsmerkmale - **Offenheit** für neue Erfahrungen und **Gewissenhaftigkeit** - korrelieren positiv mit der Lebenszufriedenheit. Alle fünf Merkmale sind übrigens kombinierbar: Wer zum Beispiel sehr ängstlich ist, kann gleichzeitig auch sehr durchsetzungsfähig und aktiv sein.

**Kernaussagen in Kürze:**