

Weltglückstag am 20. März: Gesundheit ist der wichtigste Faktor für ein glückliches Lebensgefühl

Warum sind manche Menschen dauerhaft zufriedener mit ihrem Leben als andere - und welche Faktoren sind dafür verantwortlich? Eine Analyse mit Daten des Nationalen Bildungspanels (NEPS) zeigt, welche Einflüsse eine dauerhaft hohe bzw. niedrige Lebenszufriedenheit tatsächlich erklären. Gesundheit erweist sich als mit Abstand stärkster Faktor, gefolgt von sozialer Lage und Beziehungsstatus. Andere Merkmale, beispielsweise Geschlecht oder Alter, fallen hingegen deutlich weniger ins Gewicht.

Die Befunde des NEPS-Schlaglichts Nr. 20 zu Einflussfaktoren für Lebens(un)zufriedenheit stammen aus der Publikation:

Bittmann, F. (2024). Why do low spirits last? Investigating correlates of cumulative unhappiness using German panel data. *Current Psychology*. 43. 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05559-0>.

NEPS-Schlaglicht Nr. 20:

<https://www.lifbi.de/NEPS-SL/Detail?nummer=20>

Was sind die NEPS-Schlaglichter?

Mit diesem und weiteren NEPS-Schlaglichtern werden ausgewählte Erkenntnisse aus dem Nationalen Bildungspanels, der größten Langzeit-Bildungsstudie in Deutschland, pointiert und verständlich aufbereitet. Sie beleuchten Themen wie Kompetenzentwicklung über den Lebensverlauf oder Aspekte von Persönlichkeit, Bildungsteilhabe, Integration und Partizipation. Jedes Schlaglicht enthält eine Kernbotschaft, eine kurze Erklärung sowie interaktive Grafiken, die die jeweiligen Befunde visualisieren. Quellen und weiterführende Informationen sind ebenfalls verlinkt. Die NEPS-Schlaglichter sind ein Angebot des Leibniz-Instituts für Bildungsverläufe (LIfBi) und werden mit den Autor:innen der Originalpublikationen abgestimmt. Das Angebot wird kontinuierlich erweitert

Was ist das Nationale Bildungspanel?

Das Nationale Bildungspanel (NEPS) ist die größte Langzeit-Bildungsstudie in Deutschland. Es untersucht Bildungsprozesse, ihre Bedingungen, Ergebnisse und Folgen von der frühen Kindheit bis ins hohe Erwachsenenalter. Mehr als 70.000 Teilnehmende sowie etwa 50.000 Personen aus deren Umfeld werden dazu wiederkehrend befragt. Die gewonnenen Daten stehen der wissenschaftlichen Gemeinschaft zur Verfügung. Mehr als 4.000 Forschende weltweit arbeiten bereits mit NEPS-Daten, bisher sind bereits mehr als 1.900 wissenschaftliche Publikationen entstanden.