

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Messbarkeit von Glück	2
Messgrößen für Glück	3
Glücksfaktoren Arbeit und Sicherheit	3
Glücksfaktor Einkommen	4
Glücksfaktor Freiheit	6
Arbeit im Angestelltenverhältnis	7
Arbeit in der Selbstständigkeit.....	10
Arbeitslosigkeit	13
Zusammenhang von Glück, Arbeit und Einkommen	15
Nachwort	17
Anhang.....	19

Vorwort

Durch deinen Download zeigst du, dass du Interesse am Thema Glück hast. Es ist dir wichtig, einen Ausgleich zwischen Arbeit, Einkommen und Glück zu erzielen. Damit hast du einen wichtigen Schritt bereits getan: Du hast dich mit dir selbst auseinandergesetzt.

Viele Menschen betäuben ihre Gedanken, indem sie sich in jeder freien Minute vor den TV setzen. Dadurch geht das gesamte Potential dieser Menschen verloren. Jeder hat die Möglichkeit einen Ausgleich zwischen Arbeit, Einkommen und Glück zu finden. Tatsächlich werden aber nur jene erfolgreich, die dabei auf ihr Inneres hören und Gedanken zulassen.

Du bist einer der Menschen, die sich Gedanken machen. Das ist eine super Grundlage für dich und unsere Zusammenarbeit.

Dieses E-Book basiert auf wissenschaftlichen Studien. Ich teile fundiertes Wissen mit dir. Es erwartet dich eine Zusammenstellung der Glücksforschung und meinen eigenen Erfahrungen. Nachdem du dieses Buch gelesen hast, wirst du eine neue Sichtweise auf die Arbeitswelt haben. Verschiedene Faktoren beeinflussen das Glück, was wir beim Arbeiten empfinden. Diese wirst du kennenlernen, sodass du im Anschluss schauen kannst, welche Faktoren dir am wichtigsten sind.

Es handelt sich um eine wissenschaftliche Ausarbeitung. Die Fakten in diesem Buch sind belegt und mit Quellen dargestellt.

Messbarkeit von Glück

Eine Person beschreibt sich selbst als glücklich, wenn sie nach ihren Werten lebt und ihr innerer Zustand mit ihrem äußeren Auftreten übereinstimmt. Erkennbar wird hierbei, dass eine Messung der komplexen Größe „Glück“ nicht mit der Messung des Einkommens gleichzusetzen ist.

Das Einkommen ist eine Zahl, die vergleichbar, skalierbar und durch eine Kalkulation bestimmbar ist.

Dementgegen ist das Glück nur auf mentaler Ebene zu betrachten und außerdem nicht einfach als ein geschlossener Terminus verwendbar. Vielmehr betrachten wir Glück in diesem Rahmen als den Oberbegriff von diversen Begriffen, die wissenschaftlich besser zu messen sind.

Aus den Ergebnissen dieser Messungen kann anschließend der Rahmen wieder auf den Glücksbegriff erweitert werden.

Die Komplexität dieses Problems zeigt sich bereits an der aus der Arbeitspsychologie stammenden Definition, nach der die Arbeitszufriedenheit die emotionalen wie kognitiven Reaktionen auf die Arbeit bezeichnet. Dabei nehmen sowohl die Persönlichkeitsstruktur als auch die Arbeitssituation Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit. (Hardering/Bergheim 2011: Seite 6)

Eine Bewertung der Arbeitszufriedenheit wird von Hardering und Bergheim auf zwei Ebenen durchgeführt, der emotionalen sowie der kognitiven Ebene. Damit weisen sie auf die Wichtigkeit einer inneren und einer äußeren Betrachtung hin, welche auch auf den Glücksbegriff anzuwenden ist.

In diesem Zusammenhang wird dadurch Zufriedenheit zu einer parallelen Größe zum Glück. Sie soll im Folgenden auch mit dem Glücksbegriff gleichgesetzt werden.¹

¹ Friedericke, Hardering; Stefan, Bergheim (2011): Sicherheit macht zufrieden * wie Verunsicherung die Zufriedenheit mit der Arbeit beeinträchtigt. Frankfurt, M., 33 S.; Seite 6.

Paradoxerweise ist Glück jeder Person bekannt und doch nicht einfach umsetzbar wie z. B. das Formulieren einer E-Mail. In dieser Arbeit soll daher darauf eingegangen werden, welche Faktoren die Entscheidung, glücklich zu sein, beeinflussen. Der Einfluss eines Angestelltenverhältnisses, Selbstständigkeit oder Arbeitslosigkeit wird untersucht.

Messgrößen für Glück

Glücksfaktoren Arbeit und Sicherheit

Für mehr Zufriedenheit mit der Arbeit ist nicht nur die Verbesserung der unmittelbaren Arbeitsbedingungen und die Vermeidung von Arbeitslosigkeit wichtig, sondern insbesondere die Verringerung der Arbeitsplatzunsicherheit in der Gesellschaft.

(Hardering/Bergheim 2011: Seite 1)

Aus dem Textauszug werden zwei zentrale Punkte ersichtlich, die sich auf die Zufriedenheit im Faktor Arbeit auswirken: unmittelbare Arbeitsbedingungen und Arbeitsplatzsicherheit. Unter unmittelbare Arbeitsbedingungen fallen sowohl zwischenmenschliche Themen, wie die Beziehung zu den Kollegen, die Beziehung zum Chef und das allgemeine Klima im Arbeitsumfeld, als auch die tangiblen Elemente wie ein ergonomischer Arbeitsplatz oder die Gestaltungsmöglichkeiten des Schreibtisches. Die Arbeitsplatzsicherheit baut auf dem Sicherheitsbedürfnis des menschlichen

Verstandes auf, welches, wie Abbildung 1 zeigt, in Deutschland vergleichsweise stark verbreitet ist (55%).



Abbildung 1 Kriterium bei der Arbeitssuche: Eine sichere Arbeit ohne Risiko aus: Hardering/Bergheim 2011: Seite 15

Das Sprichwort „Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach“ beschreibt den Hintergrund dieses Faktors: Für das kurzfristige Wohlbefinden ist es angenehmer im aktuellen Zustand zu verharren. Es erscheint nicht notwendig, nach etwas Höherem zu greifen.

Glücksfaktor Einkommen

In der kapitalistischen Gesellschaft spielt Geld die zentrale Rolle. Naheliegender geht hervor, dass hohes Einkommen eine große Wirkung auf das Glücksgefühl einer Person hat.

Aus empirischen Erhebungen geht ein Trend hervor, der diese Annahme zwar nicht grundsätzlich widerlegt, sie aber auch nicht bestätigt. Das Einkommen bestimmt nur bis zu einer gewissen Höhe die Zufriedenheit. Danach hat eine Einkommenserhöhung keine beachtlichen Auswirkungen mehr.

Der Wirtschaftswissenschaftler Richard Easterlin definiert in seinem „Easterlin Paradox“ ein bezeichnendes Phänomen, welches den Zusammenhang von Glück und Einkommen darstellt.

Laut Easterlin ist nicht das absolute Einkommen, sondern das relative Einkommen der Indikator für Glück. Unter relativem Einkommen versteht er, dass das eigene Einkommen mit der Einkommenshöhe des Umfelds in Relation gesetzt wird. Nur, wenn man durch eine Gehaltserhöhung deutlich mehr verdient als die Kollegen, hat das eine Auswirkung auf die Zufriedenheit. Eine Einkommenssteigerung für eine ganze Gesellschaft führt nicht zu glücklicheren Mitarbeitern. Eine weitere Erkenntnis von Easterlin stimmt damit überein, dass die Zufriedenheit nur bis zu einer gewissen Einkommenshöhe ansteigt. ²

Laut Dunn et al. (2011) sorgt der Konsum von Erfahrungen langfristig für ein nachhaltigeres Glücksgefühl als der Konsum von Gütern. Eine Einkommensverwendung, die mehr auf den Erwerb von Erfahrungen zielt, könnte zu einer deutlicheren Ausprägung des Zusammenhangs von Einkommen und Wohlbefinden führen. Geld allein macht also nicht zwingend glücklich – es kommt wohl doch darauf an, wie es verdient und wofür es ausgegeben wird. (Neumann 2012: Seite 20)

Abschließend bringt dieses Zitat den Punkt zur Geltung, dass das Glücksgefühl ansteigt, sobald Geld gegen eine Erfahrung eingetauscht wird. Ein Familienurlaub ist laut Dunn et al. Wertvoller, als ein paar Schuhe jedes Wochenende. Die Verwendung von Einkommen wirkt sich in zweierlei Hinsicht positiv auf das Glücksgefühl aus: Investition in materiellen Wohlstand und Investition in Erfahrungen. Kurzfristig ist eine Investition in materielle Güter sehr stimulierend und ruft Euphorie hervor. Der Grund dafür ist die hohe Ausschüttung von Glückshormonen zum Kaufzeitpunkt - da sich das Hormonlevel nach einigen Wochen anpasst, ist diese Form

² Michael, Neumann; Jörg, Schmidt (2013): Glücksfaktor Arbeit * was bestimmt unsere Lebenszufriedenheit?. München: 27 S. Reihe / Serie: Roman-Herzog-Institut. Diskussion Nr. 21; Seite 6.

von

Glück

vergänglich.

Ist eine Investition an eine Erfahrung gekoppelt, wird die Zufriedenheit langfristig steigen. Hier werden zum Ereigniszeitpunkt weniger Glückshormone ausgeschüttet. Dafür bleibt eine Erinnerung im Gedächtnis, die auch nach Jahren abgerufen und Glückshormone ausschütten kann.

Praxisbeispiel

Dieser Sachverhalt wird noch greifbarer gemacht, indem er in Beziehung zur eigenen Persönlichkeit gebracht wird. Jeder Mensch hat als Kind Spielsachen begehrt. Nutzen oder Tauglichkeit spielten keine Rolle, das Verlangen nach Materialismus stand im Vordergrund.

Kinder lassen den Gefühlen noch ungebremst freien Lauf. Wir machten uns so lange bei unseren Eltern bemerkbar, bis wir die begehrte Sache bekommen haben. Nach ein paar Tagen verschwand die Euphorie und die Spielsache wurde unbedeutend. Dieses Verlangen nach Dingen, die wir noch nicht hatten, ließ zwar unser Inventar an Spielsachen steigen, nicht jedoch unser langfristiges Glücksempfinden.

Glücksfaktor Freiheit

„In einer zufriedenen Gesellschaft ist die Freiheit der Menschen ein zentraler Wert und damit auch ein wichtiges Ziel.“ (Neumann 2012: Seite 5)

Hieraus ergibt sich die Frage, was unter der Freiheit, die das Glücksgefühl beeinflusst, zu verstehen ist. Der deutsche Duden benennt Freiheit als den

Zustand, in dem jemand von bestimmten persönlichen oder gesellschaftlichen, als Zwang oder Last empfundenen Bindungen oder Verpflichtungen frei ist und sich in seinen Entscheidungen o. A. nicht [mehr] eingeschränkt fühlt. (Duden Online 2016: Eintrag „Freiheit“)

Inwiefern dieser Zustand im Zusammenhang mit Arbeit erreicht werden kann, wird in den späteren Kapiteln dargestellt.

Arbeit im Angestelltenverhältnis

Arbeiten im Angestelltenverhältnis ist die Art der Arbeit, die den größten Anteil am Arbeitsmarkt ausmacht. Das deutsche Bildungssystem zielt darauf ab, diesen Trend aufrecht zu erhalten und die Wirtschaft damit im Gleichgewicht zu halten. Behörden und Großkonzerne benötigen zahlreiche Angestellte, um funktionieren zu können. Daher ist es schon in den ersten Schuljahren wichtig, Berufsbilder wie Manager, Arzt, Polizist zu bewerben. Diese Berufe halten große Ziele inne, beinhalten jedoch einen langen Weg durch verschiedene Beschäftigungen im Angestelltenverhältnis.

Bei einem Unternehmen oder einer Behörde angestellt zu sein bedeutet ein gesichertes monatliches Einkommen und einen langfristig gesicherten Arbeitsplatz, insofern es sich um ein unbefristetes Angestelltenverhältnis handelt.

Hochzufriedene nach ausgewählten Berufen
im Jahr 2010, in Prozent

Tabelle 3

Beruf ¹	Hochzufriedene
Wissenschaftler (sonstige) und verwandte Berufe (ohne Lehrkräfte)	60,0
Wissenschaftliche Lehrkräfte, zum Beispiel Professoren	55,8
Büroangestellte ohne Kundenkontakt	54,9
Physiker, Mathematiker und Ingenieurwissenschaftler	54,5
Geschäftsleiter und Geschäftsbereichsleiter in großen Unternehmen	52,9
Personenbezogene Dienstleistungsberufe, zum Beispiel Friseure, und Sicherheitsbedienstete	51,2
...	...
Sonstige Handwerks- und verwandte Berufe	40,3
Hilfsarbeiter im Bergbau, Baugewerbe etc.	38,6
Fahrzeugführer und Bediener mobiler Anlagen	33,4
Fachkräfte in der Landwirtschaft und Fischerei	28,8

¹ Einteilung nach ISCO2, Internationale Standard-Klassifikation der Berufe (2-Steller-Ebene).
Quellen: SOEP, 2011; eigene Berechnungen

Die Glücksfaktoren Sicherheit und Einkommen sind gegeben und damit sollte auch die Zufriedenheit im Angestelltenverhältnis gegeben sein. Aus Abbildung 2 geht hervor, dass diese Annahme nicht vollkommen ausreichend ist.

Abbildung 2: Hochzufriedene nach ausgewählten Berufen aus: Neumann/Schmidt 2013: Seite 11

Von den Büroangestellten ohne Kundenkontakt sind 54,9% hochzufrieden, Geschäftsleiter in großen Unternehmen zu 52,9% und in diversen anderen Berufen liegt der Anteil an Hochzufriedenen zwischen 40,3% und 51,2%. Welches Problem hat also die Hälfte der Angestellten und warum sind gerade Wissenschaftler, mit einem Anteil von 60%, so zufrieden, obwohl auch sie in einem Angestelltenverhältnis, stehen?

Der erste Teil der Frage lässt sich beantworten, indem wir den Blick auf die, in Kapitel 1 angesprochenen, Glücksfaktoren richten. Sicherheit und ein Einkommen sind gegeben, jedoch beschränkt ein Angestelltenverhältnis in jedem dieser Berufe die Freiheit, nämlich durch ein auf Hierarchie basierendes System, in dem immer eine oder mehrere Führungskräfte vorgeschaltet sind.

Es entsteht eine Verpflichtung gegenüber dem Vorgesetzten. Einerseits ist der Angestellte daran gebunden, dem Unternehmen einen Mehrwert zu schaffen und andererseits dazu verpflichtet, die Aufgaben zu erledigen, die von der Führungskraft festgelegt werden. Sollten diese Faktoren in dieser Weise eintreten, wird das Individuum während der Arbeitszeit seiner Freiheit in gewissem Ausmaß beraubt und eine neue Situation entsteht: Weniger Freiheit ist der Preis dafür, dass Sicherheit und Einkommen erreicht werden. Der Angestellte befindet sich in einem Dilemma, in dem er entweder auf Geld und seinen Arbeitsplatz verzichtet, um Freiheit zu erlangen oder umgekehrt. Die Folge dessen ist der Verlust an Zufriedenheit, so wie er in Abbildung 2 erkennbar ist.

Betrachtet werden nun die Wissenschaftler, welche zu 60% hochzufrieden im Angestelltenverhältnis sind.

Demnach dürften berufliche Eigenschaften wie etwa komplexe und anspruchsvolle Aufgaben, Vielfalt der Tätigkeiten, weitgehend eigenständiges Arbeiten, aber auch Ansehen und ein hohes berufliches Prestige positiv auf die Lebenszufriedenheit wirken. (Neumann/Schmidt 2013: Seite 11)

Daraus erschließt sich die vergleichsweise hohe Zufriedenheit bei Wissenschaftlern. Anspruchsvolle Tätigkeiten, Projekte bei denen wir dazulernen, Verantwortung und das Ansehen des Jobs, den wir ausüben, haben direkten Einfluss auf unser Glücksgefühl. Wissenschaftlern steht ein Forschungsbudget zur Verfügung. Den Rahmen der Forschung setzt das Forschungsgebiet. Ansonsten gibt es keine Verpflichtungen oder Bindungen, denen ein Wissenschaftler ausgesetzt ist. Die Definition von Freiheit ist greifend, sodass dieser Beruf Sicherheit, Einkommen und Freiheit kombiniert. Die hohe Zufriedenheit in diesem Beruf, wie in Abbildung 2 dargestellt, ist auf diese Faktoren zurückzuführen.

Nun ist der Kern dieser Analyse nicht, dass jede Person während und nach der schulischen Laufbahn versuchen sollte, Wissenschaftler zu werden.

Im Ergebnis ist festzuhalten, dass bestimmte Berufsgruppen durch eine höhere Lebenszufriedenheit gekennzeichnet sind und der gewünschte Beruf eine wichtige Determinante der Lebenszufriedenheit darstellt. (Neumann/Schmidt 2013: Seite 13)

Kritisch betrachtet, kann Abbildung 2 von externen Faktoren, wie zum Beispiel der persönlichen Situation, beeinflusst sein. Neumann und Schmidt greifen abschließend daher den Punkt heraus, der unabhängig von möglichen Verfälschungen ist: Es ist von großer Bedeutung einen Beruf zu finden, der zu den eigenen Wünschen, den eigenen Werten und dem Selbstbild passt. Eine Person mit hohem Freiheitsbedürfnis wird nicht glücklich, wenn sie Büroangestellte und damit zahlreichen Verpflichtungen ausgesetzt ist.

Arbeit in der Selbstständigkeit

Laut den Forschungen der Ökonomen Bruno S. Frey und Claudia Frey Marti (2010, 95 ff.) sind Selbstständige besonders zufrieden. Ursächlich hierfür sind der hohe Grad der Eigenverantwortung und Selbstbestimmung. Menschen, die über mehr Freiheit, Unabhängigkeit und Autonomie verfügen, seien auch eher bereit, auf Einkommen zu verzichten, um sich nicht einem hierarchischen Entscheidungssystem unter zuordnen. (Neumann 2012: Seite 25)

Anknüpfend an den Freiheitsaspekt aus Kapitel 2 betrachten wir nun die Situation bei selbstständigen Personen. Michael Neumann verweist hier in seiner Aussage auf zwei Ökonomen. Zum einen werden Selbstständige als besonders zufrieden dargestellt. Zum anderen wird die Freiheit als Glücksfaktor über das Einkommen gestellt.

Aus Abbildung 3 geht hervor, dass Selbstständige (48%) genauso zufrieden sind, wie Angestellte mit Vollzeitanzstellung (48,3%). Der erste Teil des Zitates ist kritisch zu betrachten. Ein unabhängig Erwerbstätiger hat permanent die Verpflichtung, sich selbst anzuleiten, unbegrenzte Arbeitszeit, keinerlei Sicherheit, falls seine Unternehmung nicht funktioniert und kein geregeltes Einkommen. Es kann zum umgekehrten Dilemma kommen, dass das Individuum nun zwar Freiheit besitzt, alle anderen Glücksfaktoren jedoch nicht mehr greifen.³

Freiheit pauschal über das Einkommen zu stellen ist ein verständlicher Ansatz. Kritisch betrachtet gibt die Werteformulierung des Individuums den entscheidenden Ausschlag. Ein Selbstständiger wird, aufgrund seiner Berufswahl, sehr viel Wert auf Freiheit legen, sodass die Annahme von Frey und Marti plausibel erscheint.

³ Annabelle, Krause (2014): Happiness and work. Bonn: 12 S. Reihe / Serie: IZA discussion paper Nr. 8435; Seite 7.

Hochzufriedene nach Erwerbsstatus und -umfang

Abbildung 2

im Jahr 2010, in Prozent



Hochzufriedene: Werte 8 bis 10 auf einer Skala von 0 (ganz und gar unzufrieden) bis 10 (ganz und gar zufrieden).

Quellen: SOEP, 2011; eigene Berechnungen

Abbildung 3: Hochzufriedene nach Erwerbsstatus und -umfang
aus: Neumann/Schmidt 2013: Seite 9

Moreover, as many authors note, the group of self-employed is very heterogeneous, including for example farmers and free-lancers. Heterogeneous subgroup effects are therefore important to take into account. (Krause 2014: Seite 8)

Einen entscheidenden Punkt spricht Krause an, indem sie auf die Heterogenität der Selbstständigen aufmerksam macht. Das Gleichgewicht von Arbeitnehmern mit Vollzeitansstellung und Selbstständigen gründet darauf, dass Selbstständige mit sehr geringem Gewinn ständig mit Existenzangst leben müssen.

Sie haben die Selbstständigkeit nicht aktiv aus einem Angestelltenverhältnis heraus gewählt, sondern gelten aufgrund ihres Berufes automatisch als selbstständig. Die Landwirtschaft oder die Gastronomie sind Beispiele für hart umkämpfte Branchen. Würde man Niedrigverdiener aus der empirischen Erhebung ausschließen und sich auf die

Moderat- und Hochverdiener konzentrieren, dann wäre die Zufriedenheit deutlich höher. Neben dem Glücksfaktor Freiheit wären dann auch Einkommen und höhere Sicherheit gegeben.⁴

Eine weitere Bedingung für Glück in der Selbstständigkeit zeigen Binder und Coad. Ein in die Selbstständigkeit wechselnder Arbeitnehmer zeigt stark steigende Zufriedenheit. Ob eine Person von der Arbeitslosigkeit in ein Angestelltenverhältnis oder in die Selbstständigkeit übergeht, macht hingegen keinen Unterschied.

Ein ehemaliger Arbeitnehmer hat auch vom ersten zum zweiten Jahr unabhängiger Erwerbstätigkeit noch einen hohen Anstieg an Zufriedenheit. Die Freude, endlich sein „eigener Boss“ zu sein, übertrifft das Streben nach hohem Einkommen in den ersten Jahren. Das lineare Wachstum hält in den ersten drei Jahren an, danach gewöhnt sich der Selbstständige an dieses Gefühl.⁵

Arbeit in Selbstständigkeit verbindet den Glücksfaktor Freiheit mit zahlreichen neuen Erfahrungen, einem Verlangen sich ständig weiterzubilden, um dem Wettbewerb standzuhalten und mit der Möglichkeit, ein sehr hohes Einkommen zu erzielen. In einigen Branchen ist Selbstständigkeit profitabler als in anderen, so dass sich die Zufriedenheit in Waage hält. Trotzdem werden unabhängig Erwerbstätige in der Literatur als glücklicher dargestellt.⁶

Die Importance der Freiheit für ein glückliches Arbeitsleben wird deutlich. Lernt man hier von den Selbstständigen, dann führen ein flexibler Arbeitsplatz oder frei wählbare Arbeitszeiten im Angestelltenverhältnis zu mehr Glück. Wir lernen außerdem, dass Einkommen in den ersten Jahren keine Bedeutung für das Glücksgefühl hat, sein „eigener Boss“ zu sein ist bedeutender.

⁴ Martin, Binder; Alex, Coad (2010): Life satisfaction and self-employment: A matching approach. Jena: 25 S. Reihe/Serie: Max Planck Institute of Economics Nr. 1020; Seite 10.

⁵ Ebd.: Seite 20.

⁶ Martin, Binder; Alex, Coad (2010): Life satisfaction and self-employment: A matching approach. Jena: 25 S. Reihe/Serie: Max Planck Institute of Economics Nr. 1020; Seite 19.

Arbeitslosigkeit

Der dritte und letzte Fall ist die Arbeitslosigkeit. Wirken sich der Zeitgewinn und die Freiheit auf das Glück des Arbeitslosen aus? Von den bisherigen Erkenntnissen betrachtet, müsste die Arbeitslosigkeit glücklich machen, denn Freiheit war bisher wichtiger als das Einkommen. Ein Arbeitsloser hat zudem ein gesichertes monatliches Einkommen in Form von Sozialhilfe. Aus Abbildung 3 geht hervor, dass nur jeder Fünfte Arbeitslose glücklich ist (21,6%). Eine mögliche Erklärung dafür bieten Neumann und Schmidt:

So stiftet die Arbeit Identität, die durch den Arbeitsplatzverlust verloren geht. Arbeitslosigkeit sorgt für ein verringertes Selbstwertgefühl, soziale Kontakte im beruflichen Umfeld fallen weg, Anerkennung und Wertschätzung fehlen. Hinzu kommt ein Verlust an sozialem Status. (Neumann/Schmidt 213: Seite 16)

In diesem Zitat finden sich Kriterien, die den bisherigen Horizont erweitern. Arbeit, ungeachtet der Art, stiftet Identität, Anerkennung, Wertschätzung und einen sozialen Status. Der Verlust sozialer Bedürfnisse führt zur Schwächung des eigenen Selbstwertgefühls. Sich nicht mehr als einen aktiven Teil der Gesellschaft zu betrachten, hat starke Auswirkungen auf das Glücksempfinden. Ein spannender Punkt kommt hinzu, wenn man die Situation eines ehemaligen Arbeitslosen betrachtet, der für einen unbestimmten Zeitraum keine Arbeit ausgeführt hat und anschließend wieder in das Arbeitsleben einsteigt.

Entgegen der Annahme, dass sich das Zufriedenheitsniveau nach der Arbeitslosigkeit wieder auf das Ursprungsniveau zurückkehrt, zeigte sich, dass die Zufriedenheit nachhaltig gemindert blieb. Auch wenn Arbeitslose später wieder eine Tätigkeit aufnahmen, hatten sie dennoch schlechtere Zufriedenheitswerte als vor der Arbeitslosigkeit. (Hardering/Bergheim 2011: Seite 11)

Die Arbeitslosigkeit hinterlässt ein bleibendes Gefühl von Unzufriedenheit. In Abbildung 4 ist ein möglicher Grund zu sehen. In Deutschland gibt es für knapp 25% der Arbeitslosen die Möglichkeit, eine Arbeit mit gleichem Gehalt wie vor der Arbeitslosigkeit zu finden. Der Lebensstandard als Angestellter ist somit wahrscheinlich auf einem niedrigeren Niveau als im vorherigen Arbeitsverhältnis. Die Aussicht, dass sich dieser Prozess durch erneute Arbeitslosigkeit wiederholen kann, führt zu Unzufriedenheit.



Abbildung 4: Neue Arbeit mit ähnlichem Gehalt in Deutschland schwer zu finden
aus: Hardering/Bergheim 2011: Seite 20

Ein Zusammenhang zwischen Arbeit, Glück und Einkommen besteht mindestens dahingehend, dass Arbeit glücklicher macht als Arbeitslosigkeit.

*„Relativ unumstritten ist der Befund, dass Arbeit im Allgemeinen die Menschen glücklicher oder zufriedener macht als Arbeitslosigkeit, denn **„any job is better than no job“** (Grün et al., 2010; Layard, 2004).“ (Neumann/Schmidt 213: Seite 10)*

Die ergründeten Kriterien des sozialen Bedürfnisses werden für das letzte Kapitel eine Rolle spielen. Trotz steigender Freiheit ist die Zufriedenheit von Arbeitslosen im Vergleich zu Erwerbstätigen sehr gering. Nicht nur Sicherheit, Einkommen und Freiheit entscheiden

über Glück, auch soziale Bedürfnisse müssen berücksichtigt werden.

Zusammenhang von Glück, Arbeit und Einkommen

Zu Beginn der Arbeit wurden die Glücksfaktoren Sicherheit, Freiheit, Einkommen und Arbeit als solches betrachtet. Auch die Verwendung des Einkommens spielte eine Rolle. So macht es das Individuum langfristig glücklich, in Erfahrungen statt materielle Güter zu investieren.

Anschließend wurden die Glücksfaktoren auf drei Arbeitssituationen angewendet: Arbeit im Angestelltenverhältnis, Selbstständigkeit und Arbeitslosigkeit. Die wichtigsten Punkte der Ausführungen werden nun zusammengebracht.

Arbeit muss zum eigenen Selbstbild passen. Aus Abbildung 1 geht hervor, dass in Deutschland ein vergleichsweise hohes Sicherheitsbedürfnis vorherrscht. Haben die meisten Personen also ein Bedarf an Sicherheit, dann wird das Angestelltenverhältnis für Glück in gewissen Maßen sorgen. Selbstständige sind aufgrund ihrer Freiheit sehr zufrieden. Kombiniert man Sicherheit mit Freiheit, dann ist das höchste Potential an Glück möglich, was aus Abbildung 3 hervorgeht. Erwerbstätige in Teilzeitbeschäftigung (51,1%) und nicht erwerbstätige (Elternzeit usw.; 51,3%) sind im Vergleich am zufriedensten. Beide Gruppen stehen in einem Arbeitsverhältnis und haben trotzdem einen hohen Grad an Freizeit.

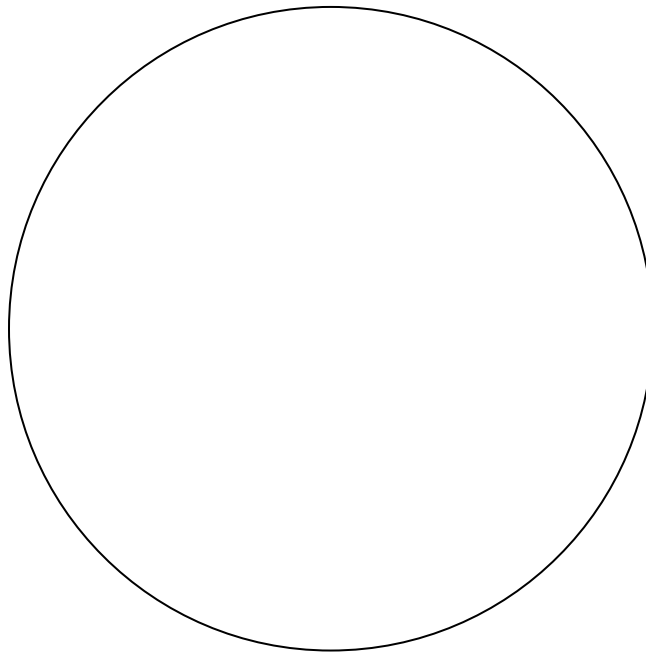
Das Einkommen hat nur bis zu einem bestimmten Punkt Einfluss auf das Glück. Es macht glücklich, wenn man deutlich mehr verdient als sein Umfeld (Easterlin Paradox), trotzdem ist es ratsam, das Geld, was man verdient, gegen Erfahrungen einzutauschen, um das Glück zu maximieren. Der Verlust der sozialen Bedürfnisse zeigt, wie eng Arbeit und Glück zusammenhängen. Ein Individuum verzichtet auf einen Teil seiner Identität, Anerkennung, Wertschätzung und seines sozialen Status, wenn es keine Arbeit mehr hat.

Für das Fazit ist diese Erkenntnis bedeutend. Arbeit ist wichtig für Glück. Je nachdem, wie die Arbeit gestaltet wird, kann sie für einen Anstieg des Glückes sorgen. Flexible Arbeitszeit, ein sicherer Arbeitsplatz, die richtige Verwendung des Einkommens, die Anpassung an die eigenen Werte, anspruchsvolle Tätigkeiten, sind Möglichkeiten, wie diese Umgestaltung der eigenen Arbeit aussehen kann, um den Zusammenhang von Glück und Arbeit zu fördern.

Nachwort

Die wichtigsten Fragen für dich sind nun:

- Wie wichtig sind mir die Glücksfaktoren Freiheit, Sicherheit, Einkommen?
-> nutze diesen Kreis um die Verteilung festzulegen. Wie viele Prozent gibst du den Faktoren?



- Finde ich diese Verteilung in meiner aktuellen Tätigkeit wieder?
Wenn nicht: Wie komme ich am schnellsten zum mir wichtigsten Faktor?
- Welche anderen Glücksfaktoren sind mir wichtig?
- Welche Dinge bremsen mich momentan aus, um diese Glücksfaktoren zu erreichen?
- Entfalte ich in meiner aktuellen Tätigkeit mein volles Potential?
Wenn nicht: Was muss ich tun, um mein volles Potential zu entfalten?

Ich danke dir zunächst für dein Interesse an MotivationIsKey und diesem kostenlosen Ebook.

Hat es dir gefallen? Würdest du gern mehr lernen?

Auf <http://motivationiskey.de/coachingangebot/kostenloses-strategiegesprach/> hast du die Möglichkeit ein kostenloses Coaching mit mir zu buchen.

Für deine Zukunft wünsche ich dir viel Erfolg. Du bist auf einem sehr guten Weg. Auch wenn wir uns noch nicht näher kennen sollten, schätze ich es sehr, dass du dich für persönliche Entwicklung interessierst.

Bis dann

Dein Stefan



Anhang

Literaturverzeichnis

Binder, Martin; Coad, Alex (2010): Life satisfaction and self-employment: A matching approach. Jena: 25 S. Reihe/Serie: Max Planck Institute of Economics Nr. 1020.

Download (letzter Zugriff: 22.09.2016):

https://www.researchgate.net/profile/Alexander_Coad/publication/50252307_Life_satisfaction_and_selfemployment_A_matching_approach/links/00b7d5239dacad365a6000000.pdf?origin=publication_detail

Hardering, Friedericke; Bergheim, Stefan (2011): Sicherheit macht zufrieden * wie Verunsicherung die Zufriedenheit mit der Arbeit beeinträchtigt. Frankfurt, M., 33 S.

Download (letzter Zugriff: 22.09.2016):

http://www.fortschrittszentrum.de/dokumente/2011-09_Sicherheit_macht_zufrieden.pdf

Krause, Annabelle (2014): Happiness and work. Bonn: 12 S. Reihe / Serie: IZA discussion paper Nr. 8435.

Download (letzter Zugriff: 22.09.2016): <http://doku.iab.de/externe/2014/k140918r22.pdf>

Neumann, Michael (2012): Zum Glück wachsen: Sieben Weisheiten zu Wachstum, Wohlstand und Wohlbefinden. München: 32 S. Reihe / Serie: Roman-Herzog-Institut.

Diskussion Nr. 20.; Download (letzter Zugriff: 22.09.2016):

http://www.romanherzoginstitut.de/uploads/tx_mspublication/Diskussion_20_2te_ANS.pdf

Neumann, Michael; Schmidt, Jörg (2013): Glücksfaktor Arbeit * was bestimmt unsere Lebenszufriedenheit?. München: 27 S. Reihe / Serie: Roman-Herzog-Institut.

Diskussion Nr. 21; Download (letzter Zugriff: 22.09.2016):

http://www.romanherzoginstitut.de/uploads/tx_mspublication/RHI-Diskussion_21_2te.pdf