SKL GLÜCKSATLAS

SKL Glücksatlas 2026: Methodenbericht

Anhand umfangreicher Befragungen untersuchen wir, wie glücklich die Deutschen sind. Im Mittelpunkt steht die Lebenszufriedenheit und die Frage: **»Alles in allem – wie zufrieden sind Sie gegenwärtig mit Ihrem Leben?« Die Antworten reichen von 0 (»überhaupt nicht zufrieden«) bis 10 (»völlig zufrieden«).** Ergänzend untersuchen wir, welche Faktoren die Lebenszufriedenheit beeinflussen.

Zwei Arten von Befragungen werden durchgeführt:

(1) **Unsere Kerndaten**: Der Großteil der Daten erhebt das Institut für Demoskopie Allensbach (IfD) durch mündlich-persönliche Befragungen. Die Haushalte werden nach dem Zufallsverfahren ausgewählt. Die Frage zur Lebenszufriedenheit ist Teil einer „Mehrthemenumfrage“ (Tabelle 1: A)

Im SKL Glücksatlas 2026 → **12.461 Befragte**, darauf beruhen: Bundesländer-Glücksranking, Verteilung der Lebenszufriedenheit.

(2) **Panel-Sonderbefragung**: Seit 2025 führen wir eine Panelbefragung durch, bei der wir jährlich dieselben Personen befragen. 2026 wurden **3.701 Personen wiederholt befragt**. Mit den umfangreichen Online-Befragungen beauftragen wir das Meinungsforschungsinstitut Ipsos (Tabelle 1: B).

Im SKL Glücksatlas 2026 → Bereichszufriedenheiten (Arbeit, Einkommen, Familie), emotionales Wohlbefinden, Enkel und Lebenszufriedenheit

Tabelle 1: Unsere Daten im SKL Glücksatlas 2026

	Kerndaten (A)	Panelbefragung (B)
Befragungsunternehmen	▪ Institut für Demoskopie Allensbach	▪ Ipsos (infas Quo Panel)
Zeitraum	▪ 2011 bis Juni 2026	▪ 2025 bis 2026 (jeweils im Juni)
Erhebungsturnus	▪ Monatlich	▪ Jährlich
Befragungsmodus	▪ Mündlich-persönlich (face-to-face)	▪ Online (CAWI)
Forschungsdesign	▪ Wiederholte Querschnitte	▪ Längsschnitt (Panel)
Anzahl Befragte/ Observationen gesamt	▪ n = 113.007	▪ n = 8.846
Anzahl Befragte/Observationen, die im SKL Glücksatlas 2026 neu hinzugekommen sind (siehe auch Abbildung 1)	▪ n = 12.461	▪ n = 3.701

Max Höfer
Höfermedia | Kommunikationsagentur

T + 49 (0) 172 9243939
E info@skl-gluecksatlas.de

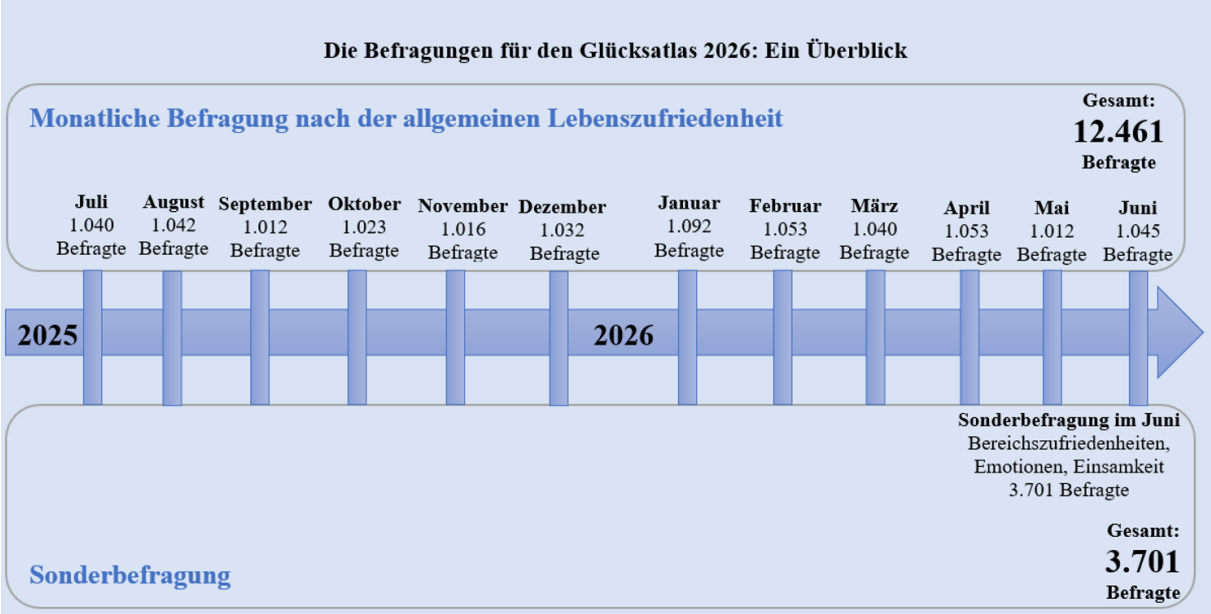
Cornelia Friedrich
Abteilungsleiterin Werbung & PR
GKL – Veranstalterin der SKL-Lotterien
T + 49 (0) 89 67903-8086
E info@skl-gluecksatlas.de

SKL GLÜCKSATLAS

Der Glücksatlas erscheint seit 2011. Mit der Übernahme der Kooperationspartnerschaft durch die SKL Lotterien im Jahr 2022 wurde die Datengrundlage deutlich erweitert:

- **Monatliche Erhebungen**: Seit Januar 2022 befragt das Institut für Demoskopie Allensbach (IfD) monatlich mindestens 1.000 Personen in repräsentativen, mündlich-persönlichen Interviews zur Lebenszufriedenheit. So lassen sich gesellschaftliche Entwicklungen zeitnah abbilden. **Insgesamt umfasst die Gesamtstichprobe inzwischen über 110.000 Befragte, jährlich kommen mehr als 12.000 hinzu.**
- **Differenzierte Auswertungen**: Die große Stichprobe ermöglicht statistisch belastbare Analysen kleinerer Bevölkerungsgruppen, etwa junger Erwachsener oder Alleinerziehender. Regional wird die Lebenszufriedenheit **neben den 16 Bundesländern auch in 32 Regionen** verglichen.
- **Zufriedenheit in Lebensbereichen**: Ergänzende Befragungen erfassen die Zufriedenheit u.a. mit Arbeit, Einkommen und Familie.
- **Psychisches und emotionales Wohlbefinden**: Zusätzlich untersuchen wir Emotionen wie Freude, Angst, Ärger und Traurigkeit sowie Einsamkeit und psychische Erkrankungen, darunter Depressionen und Angst- oder Belastungsstörungen.
- **Panelbefragung**: Seit 2025 werden dieselben Personen jährlich erneut befragt. Ab 2026 lassen sich dadurch individuelle Veränderungen der Lebensumstände und des subjektiven Wohlbefindens im Zeitverlauf untersuchen.

Die wissenschaftliche Auswertung erfolgt an der Universität Freiburg durch Prof. Raffelhüschen und Dr. Timon Renz. Die von IfD Allensbach und Ipsos erhobenen Daten werden mit SPSS (IBM, Version 30) und Python analysiert. Zum Einsatz kommen deskriptive Statistiken, lineare Regressionsanalysen und weiterführende Verfahren der Mustererkennung.



Warum das Glück regional unterschiedlich verteilt ist: Die LEBEN-Systematik: Fünf Erklärungsansätze

Max Höfer
Höfermedia | Kommunikationsagentur

T + 49 (0) 172 9243939
E info@skl-gluecksatlas.de

Cornelia Friedrich
Abteilungsleiterin Werbung & PR
GKL – Veranstalterin der SKL-Lotterien
T + 49 (0) 89 67903-8086
E info@skl-gluecksatlas.de

SKL GLÜCKSATLAS

Um die regionalen Unterschiede in der Lebenszufriedenheit zu erklären, greifen wir auf fünf zentrale Ansätze der Glücksforschung zurück. Sie stammen aus der Psychologie, Soziologie und Ökonomie und beleuchten das Lebensglück aus unterschiedlichen Perspektiven. Dabei ergänzen und überschneiden sie sich teilweise. Zusammen ergeben sie ein umfassenderes Bild davon, warum Menschen in manchen Regionen zufriedener sind als in anderen.

L — Lebensbedingungen

Messbare Lebensbedingungen wie Einkommen, Umweltqualität und Wohnverhältnisse beeinflussen die Lebenszufriedenheit unmittelbar. Anhand amtlicher Statistiken erfassen wir zehn zentrale Faktoren und erstellen daraus ein Ranking der objektiven Lebensqualität, um regionale Unterschiede sichtbar zu machen.

Geburtenrate
Glücklichere Menschen bekommen eher Kinder

Anteil 14- bis 24-Jähriger
Junge Menschen sind glücklicher als ältere

Anteil geringer Einkommen
Im Querschnitt sind Personen mit geringen Einkommen unglücklicher

BIP-Entwicklung
Konjunkturschwankungen senken durchschnittliches Glücksniveau

Arbeitslosenquote
Arbeitslose sind unglücklicher als Erwerbstätige

Kriminalität
Unsicherheit und Furcht senken Lebenszufriedenheit

Lebenserwartung
Glücklichere Menschen leben länger

Luftqualität
Gute Umweltqualität geht mit hohem Glücksniveau einher

Vereinsdichte
Wer sich ehrenamtlich engagiert, ist glücklicher

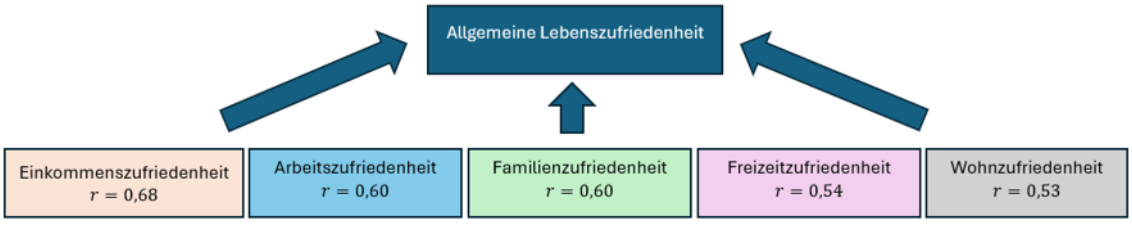
Mietkostenbelastung
Erschwinglichkeit von Wohnraum grundlegendes Bedürfnis

E – Erwartungen

Die Lebenszufriedenheit hängt nicht nur davon ab, wie es heute ist, sondern auch davon, wie es weitergeht. In manchen Regionen herrscht größerer Zukunftsoptimismus, in anderen geringerer — bei ansonsten gleichen Verhältnissen.

B – Bereichszufriedenheiten

Zusätzlich zur allgemeinen Lebenszufriedenheit fragen wir nach den Zufriedenheiten in den Lebensbereichen Arbeit, Einkommen, Familien, Freizeit und Wohnen. Gemäß der „Bottom-up-Theorie“ erklärt die Bewertung dieser Lebensbereiche einen Teil der allgemeinen Lebenszufriedenheit und damit auch deren regionale Variation. Stärksten Einfluss hat die Einkommenszufriedenheit, den schwächsten die Wohnzufriedenheit.



Max Höfer
Höfermedia | Kommunikationsagentur

T + 49 (0) 172 9243939
E info@skl-gluecksatlas.de

Cornelia Friedrich
Abteilungsleiterin Werbung & PR
GKL – Veranstalterin der SKL-Lotterien
T + 49 (0) 89 67903-8086
E info@skl-gluecksatlas.de

E – Einwohnerschaft/Bevölkerungszusammensetzung

Jüngere Personen sind glücklicher als ältere, Verheiratete glücklicher als Ledige usw. Wenn in einem Bundesland das Durchschnittsalter hoch ist und viele Menschen allein leben, drückt dies die durchschnittliche Lebenszufriedenheit.

N – Netzwerke/soziale Bindungen/Vertrauen

Gegenseitiges Vertrauen in die nächsten Mitmenschen führt zu einem Gefühl der sozialen Verbundenheit in einer Gemeinschaft – sei es in einem Verein, bei der Arbeit oder am Wohnsitz allgemein. In manchen Regionen vertrauen sich Menschen mehr, in anderen weniger.

Max Höfer
Höfermedia | Kommunikationsagentur

T + 49 (0) 172 9243939
E info@skl-gluecksatlas.de

Cornelia Friedrich
Abteilungsleiterin Werbung & PR
GKL – Veranstalterin der SKL-Lotterien
T + 49 (0) 89 67903-8086
E info@skl-gluecksatlas.de