



Leseprobe

Professor Dr. Bernd
Raffelhüschen

SKL Glücksatlas 2022

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 17. November 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Autoren:

Professor Dr. Ruut Veenhoven, Universität Rotterdam
Professor Dr. Bernd Raffelhüschen, Universität Freiburg
Timon Renz, Universität Freiburg

Konzeption und Redaktion:

Max A. Höfer, höfermedia

Projektverantwortliche SKL:

Cornelia Friedrich



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®N001967

1. Auflage

Copyright © 2022

höfermedia, Berlin, und Penguin Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlagabbildungen: Double Brain/shutterstock.com,
lemono/shutterstock.com, Faber14/shutterstock.com,
Voinau Pavel/shutterstock.com, GoodStudio/shutterstock.
com, petovarga/shutterstock.com, bioraven/shutterstock.com.
Innenteil: Kastoluza/shutterstock.com, VoodooDot/
shutterstock.com

Gesamtgestaltung und Satz: Oliver Schmitt

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-328-60293-4

www.penguin-verlag.de

Inhalt

Vorwort <i>von Bettina Rothärmel</i>	5
Zusammenfassung der Ergebnisse	7
Das Wissen über Glück wächst <i>von Ruut Veenhoven</i>	13
Lebenszufriedenheit 2022: Neue Krisen schwächen die Erholung <i>von Bernd Raffelhüschen und Timon Renz</i>	19
Die Lebenszufriedenheit steigt wieder, bleibt aber weit unter dem Glücksniveau von 2019	20
Ost-West-Unterschied nimmt wieder zu, der Osten differenziert sich aber aus	36
Das große Glücksranking der 32 Regionen – wo die glücklichsten Deutschen leben	41
Die Zufriedenheiten mit verschiedenen Bereichen des Lebens: Einkommenszufriedenheit sinkt stark	44
Glück in verschiedenen Lebensbereichen <i>von Bernd Raffelhüschen und Timon Renz</i>	47
Arbeitszufriedenheit erholt sich, Homeoffice entwickelt sich zum Glücksfaktor	48
Inflation drückt Einkommenszufriedenheit – niedrige Einkommen leiden unter Kaufkraftverlust	57
Gesundheitszufriedenheit noch stabil	62
Freizeitzufriedenheit erholt sich auf niedrigem Niveau	67
Zufriedenheit mit dem Familienleben wieder höher, bleibt aber gedämpft	72
Konsumverhalten: Corona hat teilweise Umdenken ausgelöst	75
Alles wird immer digitaler, junge Menschen empfinden das als anstrengend	80

Glück in den verschiedenen Regionen Deutschlands	85
<i>von Bernd Raffelhüschen und Timon Renz</i>	
Das Bundesländer-Ranking: Schleswig-Holstein wieder an der Spitze	86
Das neue Glücksranking der 32 Regionen	92
Was erklärt die Unterschiede? Eine Auswahl unterschiedlicher Indikatoren	96
1. Schleswig-Holstein	106
2. Bayern	110
3. Nordrhein-Westfalen	114
4. Hamburg	118
5. Brandenburg	122
6. Hessen	126
7. Niedersachsen	130
8. Baden-Württemberg	134
9. Sachsen-Anhalt	138
10. Sachsen	142
11. Rheinland-Pfalz	146
12. Bremen	150
13. Thüringen	154
14. Berlin	158
15. Saarland	162
16. Mecklenburg-Vorpommern	166
Literaturverzeichnis	171
Anmerkungen	173
Autoren	175

Vorwort

SKL Glücksatlas 2022

von Dr. Bettina Rothärmel

Deutschland blickt auf ein schwieriges Jahr zurück. Viele Menschen hatten Anfang des Jahres die Zuversicht geäußert, dass das Glücksniveau der Deutschen, das in den vergangenen zwei Corona-Jahren so stark abgestürzt war, bald wieder auf alte Höhen zurückkehren würde. Jetzt haben wir zwar zweifelsohne den Höhepunkt der Pandemie überschritten, doch leider trüben inzwischen andere Krisen unsere Aussichten: Wie entwickeln sich die Preise, insbesondere von Lebensmitteln und Energie, wird es im Winter zu Engpässen beim Gas kommen, wie geht es weiter in der Ukraine, und schlittert die Wirtschaft in eine Rezession?

In dieser Lage bietet der SKL Glücksatlas eine einzigartige Perspektive auf das, was die Menschen in Deutschland bewegt und wie sich ihre Zufriedenheit entwickelt. Zu wichtigen Themen wie Inflation, Krieg, Rezession und Corona vermag die Glücksforschung interessante Einblicke zu liefern und wichtige Debatten anzustoßen.

Zu den positiven Erkenntnissen des aktuellen SKL Glücksatlas gehört, dass tatsächlich die Talsohle durchschritten ist. Das Glücksniveau hat sich vom Tief 2021 bei 6,58 Punkten auf aktuell 6,86 Punkte wieder deutlich erholt, auch wenn im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit (2019: 7,14 Punkte) noch einiges zu tun bleibt. Auch die Frauen haben den Glücksrückstand, in den sie während der Pandemie gegenüber den Männern geraten waren, fast wieder aufgeholt. Den Familien geht es ebenfalls wieder deutlich besser, und auch die Zufriedenheit mit der Freizeit, die in den vergangenen beiden Jahren stark zurückgegangen war, hat sich einigermäßen erholt.

Zu den spannenden Neuigkeiten des SKL Glücksatlas gehört aber auch, wie sich die Vorboten der neuen Krisen in der Glücksbilanz der Deutschen niederschlagen. So hat bereits die Zufriedenheit mit dem Einkommen abgenommen, vor allem wegen der Inflation. Der Ukraine-Krieg belastet die Menschen, und der Abstand zwischen Ost- und Westdeutschland weitet sich wieder aus.

Die Hintergründe dazu können Sie auf den folgenden Seiten des SKL Glücksatlas ausführlich nachlesen. Er enthält mehr Zahlen und Fakten zur Lebenszufriedenheit als zuvor. Das liegt zum einen daran, dass der SKL Glücksatlas mittlerweile auf eine eigene große Datenbank zurückgreifen kann. Als neuer assoziierter Partner des SKL Glücksatlas sind wir uns mit Professor Raffelhüschen von der Universität Freiburg einig, dass dieser Schatz nicht nur weiterhin für

Langzeitvergleiche genutzt wird, sondern auch durch zusätzliche Befragungen erweitert werden soll.

Ein erstes Ergebnis dieser deutlich ausgeweiteten Stichprobengröße ist das Glücksranking der 32 Regionen, das künftig zum Bundesländer-Ranking hinzukommt. In einem weiteren Schritt wollen wir die Glücksforschung durch kontinuierlich aktuelle Daten, Analysen und Sonderstudien über die Entwicklung der Lebenszufriedenheit in Deutschland vorantreiben. Unter skl-gluecksatlas.de werden die Ergebnisse in sachlicher und verständlicher Weise vermittelt und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine inspirierende und anregende Lektüre unseres SKL Glücksatlas 2022.

Dr. Bettina Rothärmel

Vorständin GKL – Gemeinsame Klassenlotterie der Länder AöR

Veranstalterin der SKL- und NKL-Lotterien

Zusammenfassung der Ergebnisse

Der Krisenmodus lässt uns nicht los. Die Corona-Pandemie hatte in den beiden Jahren 2020 und 2021 die Lebenszufriedenheit der Deutschen so stark einbrechen lassen wie noch nie zuvor. Da war die Hoffnung groß, dass sich das Glücksniveau rasch wieder erholen würde, wenn die Pandemie abklingt. England und Skandinavien waren schon 2021 aus dem Corona-Modus zur Normalität zurückgekehrt, und auch Deutschland hob Anfang 2022 angesichts der harmloseren Omikron-Variante die Lockdown-Maßnahmen weitgehend auf, die empfindlich in die persönliche Lebensführung eingegriffen hatten. Wie erwartet stieg 2022 auch die Lebenszufriedenheit der Deutschen wieder an. Doch das Ausmaß der Erholung lässt zu wünschen übrig. Vom Glücksniveau des Vor-Corona-Jahres 2019 sind wir noch weit entfernt.

In Zahlen stellt sich die Lage so dar: Nach dem Tiefststand mit 6,58 Punkten im Corona-Jahr 2021 liegt das Glücksniveau aktuell bei 6,86 Punkten. Im Vor-Corona-Jahr 2019 lag es noch bei 7,14 Punkten. Das Glücksniveau notiert damit aktuell zwar um 0,28 Punkte höher als zum Zeitpunkt des Tiefststandes, ist aber um genau denselben Wert von 0,28 Punkten noch vom Niveau des Vor-Corona-Jahres 2019 entfernt. Kurzum: Die Glücksverluste durch Corona haben wir nur zur Hälfte ausgeglichen. Die andere Hälfte haben wir noch vor uns.

Es wird die schwerere Hälfte des Weges sein. Für den Herbst kündigte die Bundesregierung zwar an, keine Lockdowns, keine Ausgangssperren und auch keine Schulschließungen mehr zu verhängen. Das dürfte, wenn es so kommt, die Erholung verstetigen. Dennoch: Obwohl die Hauptursachen der Glücksverluste in den beiden Corona-Jahren durch das Ende der Kontaktverbote, die Rückkehr zum Normalbetrieb in Kitas und Schulen beseitigt wurden, verläuft die Erholung eher schwach. Weder brachten uns die weitgehende Aufhebung der Lockdown-Maßnahmen wieder auf das alte Glückslevel zurück, noch die anderen positiven Veränderungen, die sich in der Corona-Zeit etabliert hatten. Dazu zählt das Homeoffice, das sich von einem Zwang zu einer gern gesehenen Option der Arbeitsplatzgestaltung verwandelt hat. Auch der coronabedingte Digitalisierungsschub wird inzwischen eher positiv wahrgenommen.

Warum verläuft die Erholung so schleppend? Die Pandemiemaßnahmen haben nicht alle Bevölkerungsgruppen gleich stark beeinträchtigt: Davor waren 5,5 Millionen Deutsche »unglücklich«. Sie gaben auf der Skala von 0 (»ganz

und gar nicht zufrieden«) bis 10 (»völlig zufrieden«) Werte zwischen 0 und 4 an. Während Corona verdoppelte sich die Zahl der Unglücklichen auf 10 Millionen, aktuell sind es 7,5 Millionen. Es gibt also heute noch immer etwa 2 Millionen Deutsche mehr als 2019, die sich selbst als sehr unglücklich einschätzen. Auch die stark gesunkene Zahl der Hochzufriedenen hat noch längst nicht das alte Niveau erreicht.

Eine besonders betroffene Gruppe sind die Frauen. Sie haben im Vergleich zu den Männern deutlich höhere Glückseinbußen in der Corona-Zeit erlitten. Vor allem junge Frauen und Vollzeit arbeitende Mütter mit Kindern zu Hause büßten bis zu 1,00 Punkte an Lebensglück ein. Bei jungen Frauen unter 35 Jahren waren die Gründe dafür Einsamkeit und soziale Isolation, bei den Müttern die Überforderung durch gleichzeitiges »Homeoffice«, »Homeschooling« und »Housework«. 2022 gleichen sich Männer und Frauen wieder im Lebensglück an, doch beträgt der Abstand immer noch 0,06 Punkte, nachdem der Happiness-Gap 2020 immerhin 0,19 Punkte betragen hatte. Ledige Frauen, Alleinlebende und »Karrierefrauen« sind inzwischen sogar wieder glücklicher als ihre männlichen Pendants. Das ist ein Hinweis auf »Normalisierung«, denn Frauen waren vor der Pandemie tendenziell mit ihrem Leben zufriedener als Männer. Mütter und weibliche Selbstständige sind noch am weitesten vom alten Niveau entfernt. Eine negative Entwicklung nimmt bei den Frauen auch die Arbeitszufriedenheit. Sie kennt normalerweise keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern (2019 lag sie bei 7,39 Punkten). Doch während die Männer 2022 auf gute 7,25 Punkte kommen, sind die Frauen mit ihrer beruflichen Situation unzufrieden und landen aktuell bei durchschnittlich 6,92 Punkten. Das sind 0,33 Punkte weniger. Die Corona-Krise hat einen Keil in das Erwerbsleben zwischen den Geschlechtern getrieben. Frauen arbeiten überdurchschnittlich häufig in Branchen, die von den Infektionsschutzmaßnahmen stark betroffen waren (etwa körpernahe Dienstleistungen, Pflegeberufe etc.), und diese Berufe haben sich noch nicht ausreichend erholt.

Am stärksten unter der Pandemie gelitten hatte die junge Generation, und sie hat sich 2022 leider kaum davon erholt. Die Generation Z befindet sich noch in Ausbildung, im Studium oder ist seit einigen Jahren auf dem Arbeitsmarkt. 2019 erreichte sie eine durchschnittliche Lebenszufriedenheit von 7,66 Punkten (Gesamtdeutschland 7,14). Das war Rekord, junge Menschen waren noch nie so glücklich. Corona versetzte der Generation Z einen starken Rückschlag auf 6,70 Punkte (2021). Auch heute fehlen der Generation Z noch 0,52 Punkte zum Glückswert von 2019. Innerhalb der beiden mittleren Generationen – das sind die Millennials (geboren zwischen 1980 und 1994) und die Generation X (geboren zwischen 1965 und 1979) – haben die Pärchenhaushalte ohne Kinder kaum an Lebensglück verloren, während Familien insbesondere mit schulpflichtigen Kindern besonders viel einbüßten. Die Baby-Boomer und die älteste Generation erreichen noch am ehesten das Vor-Corona-Niveau.

Auch die Familien haben sich noch nicht zur Gänze vom Corona-Tiefstand erholt. Zwar liegt die Familienzufriedenheit 2022 bei 7,42 Punkten, nachdem sie 2021 auf 7,17 Punkte gesunken war. Doch von den 8,0 Punkten von 2019 ist sie noch weit entfernt. Corona-Maßnahmen wie die Kita- und Schulschließungen hatten einen starken negativen Effekt auf die Zufriedenheit mit dem Familienleben. Zwar hat sich die Tagesbetreuung in Kitas und Schulen wieder normalisiert, aber die Folgen dieser Kontakteinschränkungen und des innerfamiliären Stresses sind noch immer nicht bewältigt. Auch Alleinlebende sind 2022 im Schnitt sehr unzufrieden mit ihrer familiären Situation (6,54 Punkte). Soziale Isolation und Einsamkeit, die ja oft Folge der empfohlenen Kontakteinschränkungen sind, scheinen noch längst nicht überwunden.

Dämpfend auf die Erholung des Glücksniveaus wirken auch die neuen Krisen – vor allem der Ukraine-Krieg, die Inflation und die aufkommende Wirtschaftskrise, die bereits konkrete Glücksverluste verursachen. Schon im Sommer 2021 lag die Inflation bei 4 Prozent, ab Herbst 2021 zogen die Preise in Deutschland dann noch deutlicher an. Die Ursachen sind zahlreich: die aufgrund der chinesischen Zero-Covid-Politik unterbrochenen Lieferketten, die Geldpolitik der Europäischen Zentralbank, die Sanktionen gegen Russland, die Energienotlage usw.

Ähnlich wie Arbeitslosigkeit beeinflusst auch Inflation das Lebensglück einer Gesellschaft negativ. Bislang dürfte die gestiegene Inflation in Deutschland wegen der Kaufkraftverluste bis zum Mai 2022 alle Deutschen im Schnitt 0,28 Punkte an Lebenszufriedenheit gekostet haben. Immerhin betragen seit 2020 die Reallohnverluste 5,4 Prozent. Noch deutlicher ging die Einkommenszufriedenheit der Deutschen zurück. 2019 lag sie noch bei 7,18 Punkten, aktuell steht sie bei nur 6,49 Punkten. Hält diese Reallohnentwicklung an, dürfte die Unzufriedenheit mit dem eigenen Einkommen zunehmen.

Die Bevölkerung übt auch bereits Konsumverzicht. Gut ein Drittel gibt an, bei Kleidung, Lebensmitteln und Körperpflege sowie Restaurantbesuchen und Reisen zu sparen, bei den niedrigen Einkommen ist der Verzicht deutlich höher. Generell hat sich das Konsumverhalten der Deutschen durch die Pandemie leicht verändert: Es wird weniger Fleisch gegessen und weniger geflogen. Die Entwicklungen sind aber weniger einschneidend als noch 2020 erwartet.

Die Zufriedenheit mit der eigenen Freizeit hatte während der Pandemie den härtesten Rückschlag erlebt. Sie sank von 7,21 (2019) auf 5,00 Punkte (2021) und kommt aktuell auf 6,51 Punkte zurück. Der Vor-Corona-Wert wird aber noch verfehlt. Das hat mit Nachholeffekten zu tun, denn Veranstaltungsorte, Caterer und Bands sind ausgebucht in Zeiten, in denen viele Menschen Feste, Hochzeiten, Jubiläen etc. nachholen wollen, die während der Pandemie ausgefallen waren. Und auch die hohen Preise verderben den Freizeitspaß.

Insgesamt beschreiben und erklären all diese Faktoren, warum das Glücksniveau in Deutschland aktuell noch 0,28 Punkte unter dem Vor-Corona-Niveau liegt. Zurückgekehrt ist allerdings der frühere Abstand zwischen West- und Ost-

deutschland. Während der Pandemie war er auf 0,05 (2020) beziehungsweise 0,10 Punkte (2021) geschrumpft. Ostregionen, die bis dato am Ende des Länder-Rankings platziert waren, rückten nun bis an die Spitze des Bundesländer-Rankings vor. Doch 2022 öffnet sich die Lücke wieder auf 0,24 Punkte. Das Glücksniveau liegt im Westen bei 6,91 Punkten, im Osten bei 6,67 Punkten. Die »Vorteile«, die der Osten in der Pandemie hatte, spielen mit der Abschwächung der Corona-Maßnahmen nun keine große Rolle mehr. So sind hohe Anteile an jüngeren Menschen und an Familien sowie auch an Selbstständigen normalerweise Garantien für ein höheres Glücksniveau einer Region. In der Pandemie waren es aber gerade die unter 40-Jährigen, die Familien und die Selbstständigen, die überdurchschnittlich große Glückseinbußen erlitten, und damit auch die von diesen geprägten Regionen. Die Anteile der Jungen, der Familien mit Kindern, der Selbstständigen und auch der jungen Frauen ist im Osten teilweise deutlich geringer als im Westen, was die geringen Glücksverluste während der Pandemie erklärt – und die höheren Glücksgewinne im Westen jetzt nach dem Wegfall der Einschränkungen. Außerdem haben die Westdeutschen in 2022 stärker von ihrer höheren Kaufkraft profitiert.

Die Auflösung der früheren strengen Trennung in die Westländer an führender Stelle und die Ostländer im hinteren Bereich der Platzierung setzt sich allerdings fort. Vor Corona lagen alle Ostregionen auf den letzten Rängen. Nun sind im Bundesländer-Ranking 2022 Brandenburg (Platz 5) und Sachsen-Anhalt (Platz 9) mit Westländern wie Hessen (Platz 6) und Baden-Württemberg (Platz 8) punktemäßig auf Augenhöhe. In den 2010er-Jahren bildeten beide Ostländer oft die Schlusslichter. Aktuell stehen zwei Westländer am unteren Tabellenende: Bremen auf Platz 12 und das Saarland auf Platz 15.

Zur Ausdifferenzierung der Bundesländer gehört auch das größere Auseinanderklaffen der Glücksabstände in Ostdeutschland. Nimmt man den Durchschnitt der 2010er-Jahre, waren das glücklichste ostdeutsche Bundesland (Sachsen mit 6,90 Punkten) und das damals unglücklichste (Mecklenburg-Vorpommern mit 6,65 Punkten) nur 0,25 Punkte auseinander. Heute beträgt der Abstand (Durchschnitt von 2020 bis 2022) 0,42 Punkte. Einer der Gründe für den Aufstieg von Brandenburg und Sachsen-Anhalt liegt darin, dass sich ihre Lebenszufriedenheit seit 2019 kaum verminderte. Corona hat ihnen kaum zugesetzt. Sie stiegen auf, weil die anderen Länder große Glücksverluste zu verzeichnen hatten.

Schleswig-Holstein hat es auch 2022 auf den ersten Platz des Bundesländer-Rankings geschafft (7,14 Punkte). Damit erholen sich die Norddeutschen um 0,36 Punkte im Vergleich zur Corona-Zeit der Jahre 2020/2021, sind allerdings noch 0,30 Punkte von ihrem Vor-Corona-Wert aus dem Jahr 2019 entfernt. Außerdem liegt Schleswig-Holstein damit um fast 0,80 Punkte vor dem letztplatzierten Mecklenburg-Vorpommern (6,35 Punkte). Der Unterschied zwischen Platz 1 und Platz 16 ist dieses Jahr somit deutlich größer als noch während der Pandemie, als die Differenz auf 0,58 Punkte zusammengeschrumpft war. Vor

der Pandemie lag die Kluft zwischen der glücklichsten und der unglücklichsten Region bei 0,68 Punkten. Mit dem Auslaufen vieler Corona-Maßnahmen ist die Ungleichheit zwischen den Ländern also nicht nur zurückgekehrt, sie hat sich verschärft und droht sich wegen der Krisenindikatoren Inflation, Reallohnverluste und Wirtschaftskrise weiter zu vergrößern.

Bayern schafft es mit 7,06 Punkten auf Platz 2. Den dritten Rang nimmt mit 6,98 Punkten Nordrhein-Westfalen ein. Das westliche und bevölkerungsreichste Bundesland steigt somit um drei Plätze im Vergleich zur Pandemiezeit 2020/2021 auf. Hamburg erreicht dieses Jahr mit 6,96 Punkten Platz 4, Hessen mit 6,82 Punkten Platz 6. Im Mittelfeld finden sich Niedersachsen und Baden-Württemberg mit jeweils 6,80 Punkten. Überraschend schwach schneidet Rheinland-Pfalz ab, das auf 6,65 Punkte kommt (Platz 11). Das benachbarte Saarland ist mit 6,49 Punkten auf Platz 15. Die Stadtstaaten Bremen (6,58 Punkte) und Berlin (6,53 Punkte) liegen wie üblich auf den unteren Plätzen des Glücksrankings. Mit Platz 12 beziehungsweise 14 berichten die Städter von einer etwas höheren Lebenszufriedenheit als in der Pandemie. Die eher unzufriedenen ostdeutschen Gebiete beginnen mit Sachsen auf Rang 10 (6,68 Punkte) und Thüringen mit 6,54 Punkten auf Platz 13. Mecklenburg-Vorpommern ist besonders abgeschlagen und das einzige Bundesland, dessen Bewohner 2022 sogar Lebenszufriedenheit im Vergleich zu 2020/2021 verloren haben: Mit 6,35 Punkten sind die Nordostdeutschen Schlusslicht.

Der Glücksatlas berechnet 2022 erstmals ein Glücksranking von 32 Regionen Deutschlands und liefert damit eine tiefere regionale Differenzierung der Bundesländer. Die bessere Datenlage und die neue Stichprobengröße machen das möglich. Kriterien für den Zuschnitt der Regionen sind: Verwaltungseinheit, kulturelle Einheit und ähnliche Bevölkerungsgröße.

Die größere regionale Untergliederung gibt tiefere Einblicke in die Bundesländer und auch in überregionale Zonen. Die 32er-Regionenaufteilung zeigt: Innerhalb mancher Bundesländer sind die Glücksdifferenzen größer als zwischen den Bundesländern: Nordhessen ist deutlich glücklicher als Südhessen, Südbaden ist zufriedener als Nordbaden. In anderen Bundesländern gibt es kaum Unterschiede wie zum Beispiel innerhalb Sachsens. Naturgemäß nimmt mit der größeren Anzahl der Regionen auch die Glücksdifferenz zwischen den Regionen zu: So beträgt der Abstand zwischen der glücklichsten Region Münsterland (7,44) und der unglücklichsten Mecklenburg (6,35) 1,09 Punkte.

Vom Glücksniveau lassen sich drei Kategorien ausmachen: erstens die Glücksregionen Schleswig-Holstein, Bayern-Süd sowie die Regionen rund um Westfalen. Zweitens das Mittelfeld mit großen Teilen Süddeutschlands, Nordrhein-Westfalens, Niedersachsens und Hamburg sowie auch Brandenburg und Sachsen-Anhalt. Zu den Sorgenregionen gehören drittens im Osten Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Thüringen – im Westen Bremen und eine große zusammenhängende Region rund um Rheinland-Pfalz.

In den sogenannten »Glücksregionen« liegt die durchschnittliche Lebenszufriedenheit zwischen 7,04 und 7,44 Punkten. Dazu gehören Schleswig (7,21 Punkte) und Holstein (7,12 Punkte) im äußersten Norden sowie Bayern-Süd (7,13 Punkte) und Niederbayern (7,26 Punkte) im Südosten. Aber auch in der Mitte Deutschlands findet sich eine Glückszone: Beginnend im Westen mit dem Münsterland (7,44 Punkte) zieht sie sich über Westfalen (7,04 Punkte) bis nach Nordhessen (7,07 Punkte). Das »Mittelfeld« reicht von einer Punktezah zwischen 6,88 bis 7,03 und lässt sich ebenso in drei zusammenhängende Gebiete aufteilen. Im Norden erstreckt sich die größte Zone von Niedersachsen-Nordsee (6,77 Punkte) über Niedersachsen-Hannover (6,83 Punkte) und Hamburg (6,96 Punkte) bis nach Sachsen-Anhalt (6,79 Punkte) und Brandenburg (6,87 Punkte). Die zweite »Mittelfeldregion« in der Lebenszufriedenheit liegt in Nordrhein-Westfalen mit Nordrhein-Köln (6,81 Punkte), Nordrhein-Düsseldorf (6,98 Punkte) und dem Ruhrgebiet (6,85 Punkte). Im Süden befindet sich die dritte Region, deren Bewohner mit ihrem Leben eher durchschnittlich zufrieden sind. Dazu gehören die Oberpfalz (6,95 Punkte), Franken (6,94 Punkte), Württemberg-Nord (6,90 Punkte), Württemberg-Süd (6,77 Punkte) und Südbaden (6,94 Punkte).

Die »Sorgenregionen« lassen sich in vier Gruppen einteilen. Die erste liegt im äußersten Nordosten und umfasst das Bundesland Mecklenburg-Vorpommern, wobei sich Vorpommern mit 6,64 Punkten deutlich vom Schlusslicht Mecklenburg mit 6,35 Punkten absetzen kann. Die Stadtstaaten Berlin (6,53 Punkte) und Bremen (6,58 Punkte) gehören zur zweiten Gruppe. Die Menschen aus Sachsen und Thüringen (6,54 Punkte) berichten ebenfalls von einer geringen Lebenszufriedenheit. Sachsen-Dresden (6,63 Punkte) und Sachsen-Leipzig (6,71 Punkte) unterscheiden sich hier nur wenig. Überraschend niedrig ist das Lebensglück im Südwesten: Das Saarland (6,49 Punkte), Rheinland (6,61 Punkte), die Pfalz (6,68 Punkte), Nordbaden (6,61 Punkte) und Südhessen (6,65 Punkte) bilden eine zusammenhängende und in ihrem geringen Lebensglück relativ homogene Region.

