

# Life Satisfaction and Economic Growth in the Context of Societal and Ecological Transformation Processes

Inaugural Dissertation by  
**Johannes Klement**

In Partial Fulfilment of the Requirements  
for the Degree of  
Doktor der Wirtschaftswissenschaft (Dr. rer. oec.).



**BERGISCHE  
UNIVERSITÄT  
WUPPERTAL**

Fakultät für Wirtschaftswissenschaft  
Schumpeter School of Business and Economics  
Bergische Universität Wuppertal

10/2022



# Contents

<b>Introduction</b>	<b>1</b>
<b>1 Identifying Stabilising Effects on Survey Based Life Satisfaction Using Quasi-maximum Likelihood Estimation</b>	<b>5</b>
1.1 Introduction . . . . .	5
1.2 Aim and claim of the article . . . . .	7
1.3 About the publication . . . . .	7
<b>2 The Effect of Response Biases on the Variation in Life Satisfaction</b>	<b>29</b>
2.1 Introduction . . . . .	29
2.2 Aim and claim of the article . . . . .	30
2.3 About the publication . . . . .	31
<b>3 What Constitutes a Happy Life? The Results of Empirical Life Satisfaction Research in the Context of an Ethical Theory of Well-Being</b>	<b>53</b>
3.1 Introduction . . . . .	53
3.2 Aim and claim of the article . . . . .	54
3.3 About the publication . . . . .	54
<b>4 How Should We Live? Post-Growth and Sustainable Development in the Context of Hedonistic Ethics</b>	<b>83</b>
4.1 Introduction . . . . .	83
4.2 Aim and claim of the article . . . . .	85
4.3 About the publication . . . . .	85
<b>Afterword</b>	<b>93</b>
<b>Bibliography</b>	<b>97</b>



# Introduction

We must look more closely at the matter, since what is at stake is far from insignificant: it is how one should live one's life.

Socrates to Thrasymachus. In Plato (1992, 352(d)), *The Republic*

In the second half of the fifth century BC, the Greeks raised art, culture and science to unprecedented levels. Democracy was introduced in Athens, sculptors like Phidias and poets like Sophocles created outstanding works, natural philosophers like Democritus developed atomism and wrote about physics, astronomy and mathematics. Hippocrates laid the foundations of modern medicine and Herodotus the foundations of modern historiography. With great financial effort, the destruction of the Persian wars was repaired, and an art of building was developed whose stock of forms still characterises many cities today. Whereas before the fate of mankind was determined by the will of the gods and the social order was dictated by divine and royal laws, this scientific and intellectual revolution ensured that rulers were dethroned and the gods became observers uninvolved in the course of the world. From now on, people took center stage and were responsible for their own lives, their society and the world around them. In the midst of this awakening, the philosopher Socrates posed the questions of what constituted a good state for its citizens and how one should lead one's life in order to be happy, and he called for them to be answered. For Socrates and his student Plato, the two questions were inseparable. As Plato (ibid.) points out in his magnum opus *The Republic*, individual well-being is the precondition of good social coexistence. Likewise, individual well-being is always to be seen in a social context. In the works of Plato's student Aristotle, too, individual and social goods are closely connected, since man is a *social animal*. In Aristotle, Epicurus and other ancient philosophers, the discussion of the highest human good also takes place in the context of the natural sciences. This includes, for example, atomism, according to which the universe consists exclusively of emptiness and indivisible particles, of which everything that exists is composed. In this way, the fate of the individual, society and (natural) science are inextricably linked. In the course of the history of different concepts of society and with the progress of natural sciences, new concepts of how man should live and what a good society beneficial to all people should look like have emerged.

## Social and Ecological Transformation Processes

At the beginning of the 21st century, we are living in a time of radical change, characterised by technological, economic, political and ecological dynamics, in the context of which we must rethink and redefine concepts such as prosperity, individual and social well-being. And, for perhaps the first time in history, the focus is on an aspect that has played little role in the past: ecological dynamics, which in the long run, if we do not reverse course, will lead to the loss of humanity's livelihood. This leads to the need for social and ecological transformation as a fundamental and lasting change towards a form of society that secures the ecological basis of human life, preserves it for the future and serves the (social) well-being of people. Compared to the answers to this question that have been found so far in Western history, we now have new possibilities for finding solutions. And we are also faced with the need to look at these questions from different angles, especially on the part of the Western social sciences and humanities.

Previous individual and social theories of well-being and concepts of happiness have focused on people and society. The natural environment is not usually taken into account because, for most of Western history, nature could be regarded as a permanently stable basis for life. Human actions were not characterised by interventions in the environment and their negative effects on whole societies. Since the Industrial Revolution, however, the impact of externalities, especially climate change, has become so severe that the very basis of life and the future of human civilisation are threatened. A modern ethic must therefore see human beings not only in their role as members of society, but also as co-responsible for their natural environment in the broadest sense.

Advances in the natural sciences have opened up entirely new ways of analysing and quantifying the well-being of individuals and societies, particularly through the possibility of computer-based analysis. Advances in psychology also allow us to empirically assess different aspects of well-being in a sophisticated and comprehensive way. Empirical happiness research, drawing equally on economics, psychology and the social sciences, has given rise to new concepts of happiness and well-being. Until this revolution, Stoic philosophy, hedonistic philosophy and the ethics of Aristotle, derived from the works of Plato and Socrates respectively, were particularly influential in the conception of happiness and ethical theories of well-being (Durant, 2006). They also formed the basis of various economic theories in the 18th and 19th centuries, which built on them or offered alternatives to them. These include, for example, utilitarianism and Marxism. With developments in psychology and empirical happiness research, on the other hand, new concepts such as subjective well-being (Diener, 1984), emotional well-being (Kahneman, 2014) and, in particular, life satisfaction have increasingly become the focus of research.

### Life Satisfaction

Much of the current happiness research is developed on the concept of life satisfaction, which is based on data collected by the Gallup Organization worldwide and forms the basis of the *World*

*Happiness Report* (Helliwell et al., 2022). Also, the survey of life satisfaction is part of extensive household surveys in many countries. These include the Panel Study of Income Dynamics (PSID, USA), the Survey on Household Income and Wealth (SHIW, Italy), the British Household Panel Survey (BHPS) or Household, Income and Labor Dynamics in Australia Survey (HILDA). In Germany, too, the Socio-Economic Panel (SOEP) has been surveying thousands of people every year since 1984, primarily on their living conditions but also on personality traits and life satisfaction. There are three reasons for the popularity of the concept of life satisfaction. First, the fact that it is surveyed in the context of other factors in many surveys allows the relationship between life circumstances and personal characteristics to be analysed extensively. Second, it is very easy to survey, because in response to only one question, “How satisfied are you, all things considered, with your life?” respondents provide a self-assessment of their lives. Third, life satisfaction is considered a reliable measure of subjective well-being in several respects.

## **Definition of Happiness and Well-Being**

The terms happiness and well-being are used and also defined differently in different sciences. In my work, I generally differentiate between the two terms as follows. A person’s well-being is the state in which that person has what is *good* for them. The level of well-being reflects how well a person’s life is going for that person. Happiness is more a psychological matter and usually describes a state of mind (Crisp, 2017; Haybron, 2020). Life satisfaction has aspects of both. It is actually a concept of happiness, but is also—especially in positive psychology—equated with well-being, assuming that one’s life is going well to the extent that one is satisfied with it (Crisp, 2017).

## **Aim of the Work, Claim and Contribution to the Scientific Discourse**

The aim of my work is to make a scientific contribution to the implementation of social and ecological transformation processes. In particular, I am interested in how well-being and happiness can be defined, achieved, enhanced and maintained in the context of transformation. The focus is on the concept of life satisfaction. In order to meet this challenge and to do justice to the complexity of social and ecological transformation processes, my work takes an interdisciplinary approach, incorporating insights from statistics, economics, philosophy and psychology.

My work consists of four scientific publications, which divide this work into three parts in terms of content:

- 1) Subject of the first part (Chapters 1 and 2) is statistical analyses of empirical life satisfaction surveyed in the context of German household surveys. The aim is to find statistical methods that can be used to describe the stability of empirical life satisfaction. The extension of the scientific discourse here consists in the expansion of the methodological toolbox with which empirical life satisfaction can be described and analysed.

- 2) Subject of the second part (Chapters 2 and 3) is a critical examination of the concept of life satisfaction. In Chapter 2, I address the question of what information we can obtain about life satisfaction on an empirical basis. Chapter 3 expands this discussion to include the conceptual, philosophical meaning of the concept. The extension of the scientific discourse here is to link the philosophical discussion of happiness and well-being with that of happiness research. Furthermore, a transfer of the recent research of philosophy and happiness research, which has been conducted almost exclusively in America, into the discussion in the German-speaking area takes place.
- 3) The third part (Chapters 3 and 4) discusses life satisfaction and related concepts of well-being and their application in the context of transformation processes. The extension of the scientific discussion (again with reference to German transformation research) is to link philosophical and psychological research on happiness and well-being with current research on transformation and sustainable development.

## Scope of the Work

The work includes the following four publications:

- 1) Klement, Johannes (2021). "Identifying stabilising effects on survey based life satisfaction using quasi-maximum likelihood estimation." In: *Journal of Happiness Studies* 22(8), 3611-29. DOI: 10.1007/s10902-021-00376-3
- 2) Klement, Johannes (2022). "The effects of response biases on the variation in life satisfaction." 5 August 2022, *PREPRINT (Version 3) available at Research Square*. DOI: 10.21203/rs.3.rs-1906292/v3
- 3) Klement, Johannes (2022). "Was macht ein glückliches Leben aus? Die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung im Kontext einer ethischen Wohlbefindensstheorie." In: *IZNE Working Papers* 22(1). DOI: 10.18418/978-3-96043-102-2
- 4) Klement, Johannes (2022). "Wie sollen wir leben? Postwachstum und nachhaltige Entwicklung im Kontext der hedonistischen Ethik." In: *Ökologisches Wirtschaften* 2022(4). DOI: 10.14512/0EW370435

## Acknowledgements

I would like to thank Prof. Dr. Uwe Schneidewind and Prof. Dr. André Betzer for giving me the opportunity to write this thesis and for their support. I would also like to thank the Wuppertal Institute for Climate, Environment and Energy, with which my dissertation is associated, and which supported me financially in the publication of my articles. And I would like to thank Prof. Dr. Wiltrud Terlau for her professional suggestions and questions in many discussions over the past years.

*Johannes Klement*

Bonn, October 2022



## CHAPTER 1

# Identifying Stabilising Effects on Survey Based Life Satisfaction Using Quasi-maximum Likelihood Estimation

And therein lies the whole of man's plight. Human time does not turn in a circle; it runs ahead in a straight line. That is why man cannot be happy: happiness is the longing for repetition. Yes, happiness is the longing for repetition, Tereza said to herself.

Milan Kundera (2009, p. 157), *The Unbearable Lightness of Being*

## 1.1 Introduction

Empirical happiness research is concerned with the study of people's behaviours, goals, and circumstances that affect their lives. At the heart of this research is the goal of identifying factors and mechanisms that increase or maximise happiness, well-being and life satisfaction. Regular surveys of life satisfaction around the world show that, on average, it has been quite high in many countries over the past decade (Helliwell et al., 2022).

Concepts of social and environmental transformation involve the premise that we can improve people's lives, preserve and secure our livelihoods and the things that make our lives worth living. In this context, it seems important to me to think not only about how we can increase life satisfaction, but also about how we can maintain the high levels of life satisfaction that exist in many countries and ensure that people who are satisfied with their lives remain so.

In empirical life satisfaction research, the question of how to secure or stabilise satisfaction has rarely been asked. The main reason for this is primarily the fact that for a long time it was assumed that people's happiness levels were more or less unchanging in the long run. In 1978, Brickman, Coates, and Janoff-Bulman (1978), in their well-received article *Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?*, using a sample of 22 big lottery winners with 22 control subjects, showed that lottery winners were no happier than the control group and took significantly less pleasure in everyday events. They also showed that accident victims often reported negatively about their lives by glorifying their past. Kahneman also cites a similar phenomenon, the focussing illusion, in his critique of the concept of life satisfaction (Kahneman,

2014). I will come back to this later in this work. Four years earlier, Easterlin (1974) published his article *Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence*, in which he showed that while there is a positive correlation between income or GDP levels and happiness, there is not necessarily a correlation between growth in income or GDP and growth in satisfaction<sup>1</sup>. To explain these findings, they drew on the theory of hedonic adaptation, which states that the effect of external events on our happiness is only temporary, as we get used to them and after a short time return to our original level of happiness: our hedonic set point. This gave rise to the image of the hedonic treadmill, in which people are trapped, striving in vain for greater happiness. This image has long dominated happiness research, and has been confirmed time and again by new research. Particularly well known is the conclusion of Lykken and Tellegen (1996, p. 189) in their article *Happiness is a stochastic phenomenon*, that “It may be that trying to be happier is as futile as trying to be taller and therefore is counterproductive.”

Due to the triumph of positive psychology in the last 20 years and works such as *Authentic Happiness* (Seligman, 2013), more and more happiness researchers have been concerned with disproving the image of the hedonistic treadmill and looking for aspects of people’s lives that are conducive to their happiness and well-being in the long term. Thus, there is a large body of work available today that shows that we are not doomed to remain in a genetically determined set point, but can actually change our lives for the better in the long term and in a sustainable way (see, e.g., (Headey, 2008; Headey, Muffels, and Wagner, 2010; Seligman, 2013)). Now, the image of human beings whose happiness in life is unchangeably dependent on their nature in the long run belongs to the past. According to the current findings of positive psychology, human happiness is composed according to the following formula:

$$H = S + C + V,$$

“where  $H$  is your enduring level of happiness<sup>2</sup>,  $S$  is your set range,  $C$  is the circumstances of your life and  $V$  represents factors under your voluntary control.” (Seligman, 2013, p. 45)

In the context of household and other surveys of life satisfaction, the  $C$ , i.e., circumstances of life, are primarily surveyed (e.g., marital status, income, social environment), which I refer to as happiness correlates in the following text. According to the new findings of happiness research, happiness correlates have two effects on life satisfaction. First, they can increase or decrease life satisfaction. On the other hand, they can counteract the hedonistic treadmill

---

<sup>1</sup>For the sake of completeness, it is worth mentioning that the well-known Easterlin paradox (rich people and rich nations are happier, but increasing monetary wealth and GDP do not lead to increases in happiness) is mainly explained by hedonistic adaptation. In my opinion, however, this paradox does not exist in reality. It is based on statistical coincidences. Easterlin is comparing apples and oranges when he compares (in 1959–1962) the individually reported happiness of the inhabitants of Cuba, which had just undergone a socialist revolution, and of Nigeria, which had just won its independence from the United Kingdom, with the per capita six and twenty times richer, individually free USA. Clearly, the citizens of these countries must have had different perceptions of individual happiness or individual success at the time. Similar considerations apply to comparisons within countries. A more detailed discussion of the concept of life satisfaction in terms of its statistical, substantive and conceptual validity is provided in my second and third articles (Chapters 2 and 3).

<sup>2</sup>Seligman uses the term happiness in a very holistic sense. In addition to life satisfaction, Seligman refers in particular to positive emotions, such as gratitude, forgiveness, hope, or optimism.

by either destabilising the set point or the set range<sup>3</sup> or—and this is what I focus on in the following—by stabilizing life satisfaction at a level above the set point (the set range). This means becoming and remaining more satisfied with life in the long term. To refer to the opening quotation, this concerns the experiences and activities that have a stabilizing influence on life satisfaction through constant repetition.

## 1.2 Aim and claim of the article

With regard to the circumstances in our lives that are known to have a positive influence on life satisfaction, I will examine whether they also have a stabilising effect on life satisfaction in order to quantify this effect. This leads to the need to extend life satisfaction research to include new methods of analysis, and thus to the aim of this article. The aim is to develop a method to determine whether the presence of a happiness correlate increases the likelihood that a person will report stable life satisfaction scores over time. The data basis for my analysis is the SOEP mentioned in the introduction, which asks respondents about their life satisfaction in addition to their living conditions. I use a statistical estimation procedure known from (astro-) physics, the maximum likelihood estimator. In this context, I show that the survey of life satisfaction in the SOEP can be understood as the implementation of a random experiment.

The overall aim is to strengthen research and scientific discussion on the stabilisation of happiness, based on the idea of preserving happiness in the context of transformative processes.

## 1.3 About the publication

My article was accepted by the *Journal of Happiness Studies* of Springer on February 28, 2021, and published on March 31, 2021, under the title *Identifying Stabilising Effects on Survey Based Life Satisfaction Using Quasi-maximum Likelihood Estimation* in issue 22(8) of the journal. The article is available online at <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00376-3>. A copy of the published article is printed in the following.

---

<sup>3</sup>The image of the set point illustrates the genetic preconditions as a fixed starting point. The picture of the set range illustrates the genetic preconditions rather as something more dynamic, a kind of interval. Basically the terms indicate the same thing, namely that happiness is deterministic in parts.





# Identifying Stabilising Effects on Survey Based Life Satisfaction Using Quasi-maximum Likelihood Estimation

Johannes Klement<sup>1</sup> 

Accepted: 28 February 2021  
© The Author(s) 2021

## Abstract

To which extent do happiness correlates contribute to the stability of life satisfaction? Which method is appropriate to provide a conclusive answer to this question? Based on life satisfaction data of the German SOEP, we show that by Negative Binomial quasi-maximum likelihood estimation statements can be made as to how far correlates of happiness contribute to the stabilisation of life satisfaction. The results show that happiness correlates which are generally associated with a positive change in life satisfaction, also stabilise life satisfaction and destabilise dissatisfaction with life. In such as they lower the probability of leaving positive states of life satisfaction and increase the probability of leaving dissatisfied states. This in particular applies to regular exercise, volunteering and living in a marriage. We further conclude that both patterns in response behaviour and the quality of the measurement instrument, the life satisfaction scale, have a significant effect on the variation and stability of reported life satisfaction.

**Keywords** Stabilisation of life satisfaction · Adaptation · Quasi-maximum likelihood estimate · German socio-economic panel

## 1 Introduction

Providing answers to the question as to which extent our living conditions and economic factors bring us a relative or absolute increase in happiness always has been of central importance in economically motivated happiness studies, both concerning the well-being of individuals (Oswald 1997; Frijters et al. 2004; Kahneman and Deaton 2010) as well as the well-being of whole nations (Easterlin 1974; Hagerty and Veenhoven 2003; Deaton 2008; Di Tella and MacCulloch 2008; Graham 2009). The results show that we observe consistently high and stable levels of happiness and satisfaction over the last decades, especially in Western countries. The *Database of Happiness* (Veenhoven 2020), for example, provides a comprehensive insight into happiness scores and correlates all around the world.

---

✉ Johannes Klement  
johanneskl@wupperinst.org

<sup>1</sup> Wuppertal Institut, Döppersberg 19, D 42103 Wuppertal, Germany

## 1.1 Stabilisation of Happiness

The question of how to stabilise life satisfaction is strongly related to the theory of adaptation (Brickman and Cambell 1971; Brickman et al. 1978; Lyubomirsky 2011). Happiness or life satisfaction in any form is a process of becoming and passing away. An adaptive process usually begins with a negative starting condition, a desire or a need for change. In aspiration of the change (Clark et al. 2008) or once a condition is reached which eliminates the starting condition, happiness changes and adaption begins: we slowly get accustomed to the change or satisfaction that comes from eliminating the desire or need (Frederick and Loewenstein 1999), whereas the fortunate effect lasts as long as we pay attention to it (Kahneman and Thaler 2006; Armenta 2014). After that, other desires come to the light, and the process begins again (Schopenhauer 1909, §58). Edgeworth (1881, 99–102) visualises the process appropriately by a seismograph recording a constant up and down from hedons (happiness particles), whereas today the metaphor of a hedonistic treadmill (Brickman and Cambell 1971) dominates. Locked in a treadmill, we try in vain to become permanently happier and fall back again and again to an initial level. Whereas the happiness-altering effect of an event will be adapted within a few months (Suh et al. 1996). Noted exceptions of the treadmill effects are negative life events that are related to the sense of life such as unemployment and widowhood, which are adapted over many years only or not even fully (Lucas et al. 2004; Clark et al. 2008). Also, the positive link between wealth and happiness at national and individual levels indicates that wealth does not fully adapt (Layard 2006) as it adds utility longterm (van Praag 1989; van Praag and Frijters 1999; Frey et al. 2004, cp.). On the one hand the rate of adaptation and the fortunate effect of changes are influenced by societal perceptions. Frederick and Loewenstein (1999) argue, that people tend to over exaggerate their happiness after positive events to be in line with societal expectations. On the other hand, genetic factors are shaping individual adaptation: By examining twins, Lykken and Tellegen (1996) argue that the falling back in the hedonic treadmill is genetically determined in such that they conclude: “It may be trying to be happier is as futile as trying to be taller [...]” However, other research shows, that on the question of life satisfaction the set point has turned out to be changeable in the course of life (Fujita and Diener 2005; Headey and Muffels 2016).

Various studies have shown that the genetic component accounts for a majority of the variation of happiness related aspects (Tellegen et al. 1988; Kendler et al. 1993; Lykken and Tellegen 1996; Nes et al. 2006), but there is still enough room to become the architect of one’s own fortune. With regard to life satisfaction, as we examine below, it is known that, despite the high genetic character and the adaptation of life events, there is latitude (Diener et al. 2006; Diener 2014; Powdthavee and Stutzer 2014; Sheldon and Lucas 2014, e.g.) to wilfully exert a lasting influence on the overall satisfaction. Headey et al. (2010) conclude: “Contrary to the implications of set-point theory, it seems clear that human beings can escape the hedonic treadmill. Following lines of inquiry favoured by economists and positive psychologists, we have shown that life goals, religion, and personal choices matter for happiness.”

Summarising the state of research, according to Lyubomirsky et al. (2005), three aspects of happiness and life satisfaction are decisive:

- Genetic determination
- Happiness-relevant circumstantial factors
- Happiness-relevant activities and practices

## 1.2 Survey Based Life Satisfaction

One of the most frequently investigated concepts of subjective well-being in current specialist literature is the concept of life satisfaction (LS). Life satisfaction as a part of subjective well-being refers—in addition to emotional well-being—to the rational evaluation of life (Diener 1984, 2000; Kahneman and Deaton 2010). The rational components include the evaluation of our life, as well as satisfaction with individual domains such as work or family life. Although there is a distinction in theory, a rational evaluation of life is not possible without considering affective states in practice (Schwarz and Clore 1983; Schwarz 1987, cf.).

A large part of research on life satisfaction is based on the operationalisation of the concept due to surveys (Cantril 1966; OECD 2013). The life satisfaction question is also part of the German Socio-Economic Panel (Goebel et al. 2019), which provides the data for this article. At the end of a usually longer questionnaire on personal issues, life satisfaction is captured by means of the question—“How satisfied are you with your life in general?”. Answers are given on an 11-step numerical scale, running between the two extremes *very satisfied* ( $LS = 10$ ) and *very dissatisfied* ( $LS = 0$ ). A precise definition is given in Sect. 3.1.

## 1.3 Aim of Research

In happiness research we commonly start with questions that focus on gaining and maintaining more happiness or less unhappiness. The question “How do we become happier?” is a key question of life for many people. In view of the already very high levels of happiness in many countries, the existence of adaptive processes that put a hamster wheel into perspective again and again as happiness gains, our unbiased initial question does not apply to more happiness, but to preservation: “How do we stay satisfied? How can we preserve our life satisfaction?” Hence our first research question is derived from.

Do the same happiness correlates that increase life satisfaction also increase the probability to stay satisfied on a certain level, or are there possibly other effects that decide about stabilisation?

At the same time, there is still a need for research into the cause of consistently high life satisfaction scores: “Explaining why some people persistently report very high levels of life satisfaction, or record big gains and somehow maintain them, is a harder task and one which deserves priority,” (Headey and Muffels 2016, p. 34). Answers to that question also could be derived directly from the life satisfaction scale and presumably may allow to distinguish between the ‘how’ and the ‘why’ of stabilisation. Our second research question is:

Which method can we use—based on life satisfaction data collected on a 11-step numerical scale—to find connections between stability and changes in life satisfaction?

The choice of method for this research is based on the conviction that by using mathematical concepts and applying mathematical operations, statements about the stability of life satisfaction gain in reliability. Purpose of this article is thus to derive a methodological approach that can be used to determine the effect of happiness correlates on the stability of life satisfaction, based on the SOEP. Our method is based on a Negative Binomial Quasi Maximum Likelihood Estimator (NBQMLE). We use a strong definition of stability here, in such that we only consider the cases where respondents report the same life satisfaction scores for multiple years in a row. We contrast this with the results of a Fixed Effects

Ordered Logit BUC estimate with which we determine the influence of happiness correlates on the growth of life satisfaction.

## 2 Data and Literature

### 2.1 Data

The SOEP is a longitudinal panel data set started in 1984 sampling households living in Federal Republic of Germany and re-interviewing them annually. Additional households are regularly added to replace dropped out households or to respond to changes in the demographics of Germany in order to keep the dataset representative. The dataset itself is published annually by the Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (German Institute of Economic Research) considering annual questionnaires by TNS Infratest Sozialforschung, a Munich based institute for research on public opinion. Under the name of “Leben in Deutschland–Living in Germany” individuals and households are interviewed on the basis of different questionnaires covering aspects of life of the participants (Goebel et al. 2019). Most notably, the *Personal Questionnaire* covers individual issues such as personal characteristics and opinions, financial and societal standing. The *Household Questionnaire* covers issues about family life. All data used in the following are based on these two questionnaires.

The SOEP dataset used here covers the annual waves from 1984 to 2013, including 62,579 different participants over this period, resulting in 498,061 observed person years.

### 2.2 Literature Concerning Correlates of Life Satisfaction (Happiness Correlates)

The term happiness correlates comprises behaviours and environmental factors that have been proven to affect well-being in a positive or negative way (Argyle 1999; Headey et al. 2010; Veenhoven 2020). The happiness correlates listed below are used in the following to verify the statistical method for the analysis of the stability of life satisfaction derived below.

One of the strongest correlations of life satisfaction—and vital to the standard of living—is the amount of the aggregate income of the household, in which the interviewed person lives (Frijters et al. 2004; Layard 2006; Frey and Frey Marti 2010), providing a stronger effect on life satisfaction than individual income. Rich people are not necessarily happier than poor, but the correlation between income and life satisfaction is generally positive (Biswas-Diener and Diener 2002; Kahneman and Deaton 2010), whereas long-term income shocks on the other hand lower life satisfaction (Bayer and Juessen 2015).

Social activities and exercise are central to various aspects of well-being. In this article we consider the number of hobbies someone regularly pursues, as well as voluntary work and regular exercise. Referring to the health definition of the World Health Organisation (WHO 1946)—Health is “a state of complete physical, mental and social well-being”—, these activities not only influence our mental and physical health but are also related to other aspects of our personal development and what we call life’s meaning. Thus a broad literature confirms the positive influence of sport (Diener and Biswas-Diener 2008; Lee and Park 2010; Huang and Humphreys 2011) and voluntary work (Thoits and Hewitt 2001; Meier and Stutzer 2008; Headey et al. 2013) on life satisfaction.





risk that people will respond from the gut, or be affected by external effects. Further item and scale statistics for the life satisfaction measurement in the SOEP are provided by Richter et al. (2017, pp. 20–33).

Despite the ordinal character of the Cantrill ladder, life satisfaction is usually treated as an interval variable. Both the assumption of ordinal or interval character of the scale lead to equivalent results for life satisfaction measurement (Andrews and Withey 1976, e.g.).

### 3.2 Defining Life Satisfaction as a Variable

The responses we receive when applying the Cantrill ladder are defined as the realisations of a random variable  $Y_t$  in year  $t$ , whereas  $y_t$  denotes the realisation of  $Y_t$  within a sample space  $\Omega$ , defined by the Cantrill ladder,  $y_t \in \Omega = \{0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10\}$ . The realisations of a sequence of annual life satisfaction scores  $Y_t, \{Y_t, t = 0, 1, 2, \dots\}$ , are a time discrete stochastic process with  $Y_t \in S = \{0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10\}$ .

### 3.3 Counting for Stays in a Life Satisfaction State

In the following, we will show that we can generally take a person's individual life satisfaction scores  $y_{i,t}$  as independent observation points. Independent here means that past realisations  $y_{i,t}, y_{i,t-1}, \dots, y_{i,t-n}$  of  $y_{i,t}$  have no influence on future life satisfaction scores. Exceptions could come from events, such as unemployment that leads to a lasting decline in life satisfaction (Lucas et al. 2004), that trigger long-standing adaptive processes. Such effects would show up as negative coefficients of lagged realisations of life satisfaction. But adaptive processes usually occur over the span of a few months (Suh et al. 1996). Thus, adaptive processes should not effect annual realisations of life satisfaction.

Bottan and Perez Truglia (2011) show that for life satisfaction in the SOEP the opposite is the case. As it is to be understood as a first-order autoregressive process, with the delayed effect being positive. This positive effect is most likely due to unobserved effects or the inconsistency of life satisfaction scores over time. Since life satisfaction is a latent variable, the individual definition of life satisfaction is most likely inconsistent over time as certain aspects of life satisfaction are weighted (configural invariance) or measured (measurement invariance) differently over time (Eid and Kutscher 2014).

Any first order autoregressive stochastic process is considered memoryless in terms of the Markov property. Thus the consideration of realisation of life satisfaction scores beyond the previous year,  $y_{t-1}$ , should not provide any additional information about the realisation of  $y_t$  (see, for example, Anderson (1976)).

The definition of the Markov property for  $Y_t$  is:

**Definition 3.1** (Markov Property) A process  $Y_t$  has the Markov property if  $Y_{t+1}$  is conditional independent of the past realisations  $Y_0, \dots, Y_{t-1}$  given  $Y_t$ :

$$P(Y_{t+1} = b | Y_t = a, Y_{t-1} = a_{t-1}, \dots, Y_0 = a_0) = P(Y_{t+1} = b | Y_t = a) \\ \forall t \geq 0, b, a, a_{t-1}, \dots, a_0 \in S.$$

### 3.4 Distribution of Time Constant Life Satisfaction States in the SOEP

Treating individual realisations of life satisfaction in the SOEP as a Markov process, the probability  $p_{aa}$  of in a state  $a \in S$ —thus the probability that someone reports the same life satisfaction score for consecutive years—is geometrically distributed, since the Geometric distribution is the only discrete distribution with the property of memorylessness. Hence, the stay in a state  $a \in S$  can be grasped as a Bernoulli process (a repeated Bernoulli experiment), where  $q = 1 - p$  is the average probability of a person in the sample being unsuccessful. That is, failing to stay in a state  $a \in S$ . The number of  $k$  years (successes) a person remains in a state before she leaves (fail), follows the Geometric distribution. The average probability for repeating a life satisfaction score  $k$  times,  $P(X = k)$ , is thus given as

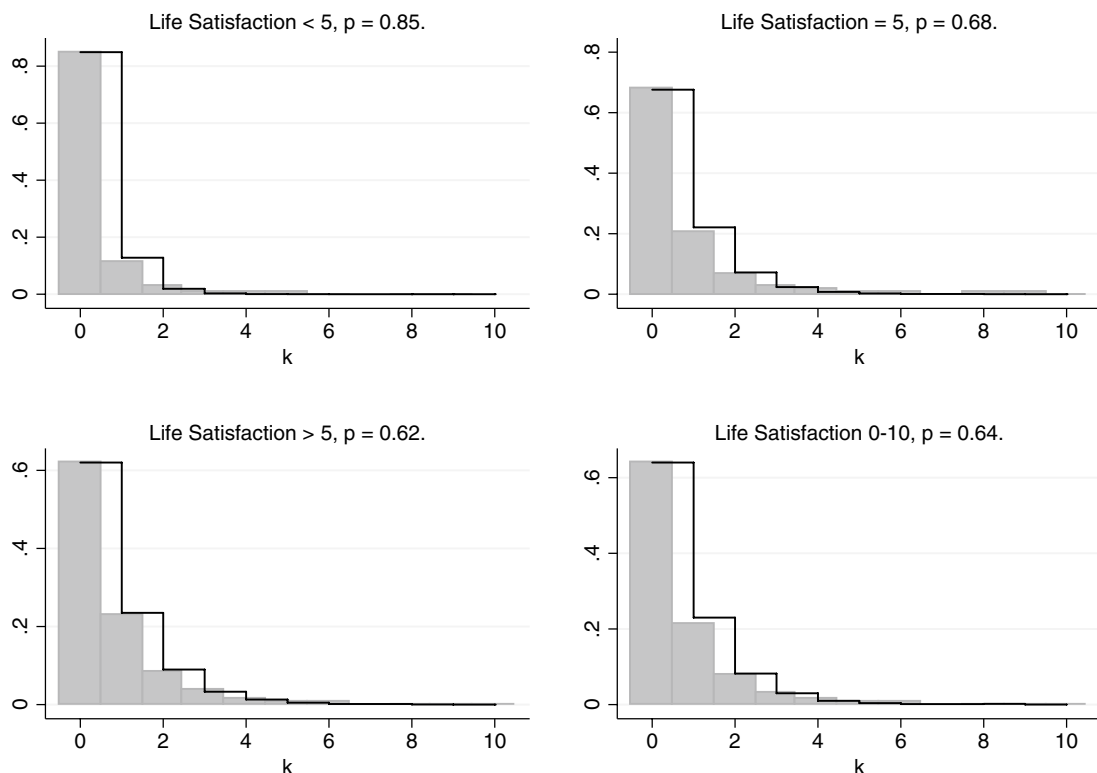
$$P(X = k) = (1 - p)^k p \quad \text{for } k = 0, 1, 2, \dots \quad (3.1)$$

The mean  $E(X)$  and the variance  $\text{Var}(X)$  of the Geometric distribution are defined as

$$E(X) = \frac{1 - p}{p} \quad \text{and} \quad \text{Var}(X) = \frac{1 - p}{p^2}. \quad (3.2)$$

By rearranging the failing probability  $p$  is received:

$$E(X) = \frac{1 - p}{p} \quad \Rightarrow \quad p = \frac{1}{1 + E(X)}. \quad (3.3)$$



**Fig. 1** Expected geometric versus SOEP-sample probabilities of  $P(X = k)$ . Geometric probabilities are represented by stairsteps, whereas sample probabilities are shown as bars

Figure 1 shows the likelihood that a person in SOEP will stay  $k$ -times in the same state of life satisfaction. The actual sample probabilities are represented by lines, the bars indicate the probabilities of the Geometric distribution.  $E(X)$  is used as the mean  $\mu$  for the Geometric distribution. Figure 1 distinguishes between staying in a satisfied state ( $N = 200,672$ ), in a dissatisfied state ( $N = 20,288$ ), and the neutral state ( $N = 30,484$ ). The last chart shows the probabilities of staying  $k$ -times in the same state in the whole sample ( $N = 251,444$ ).

The graph shows that the participants repeat something rare their life satisfaction score, as it indicates the Geometric distribution. On the other hand, there are a few participants who repeat their life satisfaction more often than the geometric distribution indicates, but this is difficult to see from the graph due to the small number. It is also noticeable that the probability of repeating unsatisfied states is far lower than that of repeating satisfied states or the neutral state 5.

### 3.5 Econometric Approach

Now we specify an estimation method which allows for determining the influence of external effects,  $x$ , on the likelihood of staying in a state. The dependent variable, the number of consecutive successful stays in a state  $a \in S, k$ , is count data. In the following and in line with standard notation, the dependent variable is denoted by  $y$ .

The comparison of the success rates in the sample with the geometric distribution show that the data deviates from the basic assumption, as individual probabilities vary over time, and the individual realisations also appear not to be independent. Likewise, unobserved effects and misspecification of a model presented in the latter, have a negative effect. As a consequence, the conditional variance  $Var(y|x)$  will be increased.

Concerning these aspects, in the following we will discuss the Poisson quasi-maximum likelihood estimation (PQMLE) also known as generalised linear model (GLM) with a log link based on (Cameron and Trivedi 1986, 2014) and (Wooldridge 1997, 2010). It is generally robust against misspecification such as lack of independence of individual observations and other individual heterogeneity (Ismail and Jemain 2007; Wooldridge 2010). The quasi-maximum likelihood method is basically equal to the maximum likelihood method. The prefix *quasi* indicates a possible misspecification of the underlying likelihood function.

#### 3.5.1 Quasi-Maximum Likelihood Estimation

The central property of QMLE is the parity of conditional mean and conditional variance:  $Var(y|x) = E(y|x)$ . In general this is not the case for most distributions obtained from data in the social sciences (Cameron and Trivedi 2014). Usually, the variance is greater than the mean, which is the case for  $k = y$  here. Whereas the mean is around 0.5–0.8, the variance is always larger (cf. Fig. 1). Therefore makes sense to calculate the conditional mean without having to make any statements about the conditional variance. Thus here the following link function is used:

$$x_i\beta = \log(\mu_i), \quad (3.4)$$

providing a logarithmic relationship between the linear predictor and the mean  $\mu_i$  of the distribution function. The conditional mean function is received by solving Eq. 3.4 for  $\mu_i$ . It is thus defined by the exponential function

$$E(y|x_i) = \mu_i = e^{(x_i\beta)}. \quad (3.5)$$

If the conditional mean deviates from the conditional variance (i.e.  $\text{Var}(y|x) \neq E(y|x)$ ), a one moment distribution will be biased. We thus need to use a two moment distribution relying on different variance and mean. Such a generalisation is provided by the Negative Binomial quasi-maximum likelihood estimator (NB2QMLE), which accounts for an overdispersion or heterogeneity parameter  $\alpha$ . The general notation for the Negative Binomial probability function (Cameron and Trivedi 1986) is

$$f(y_i|\mu_i) = \frac{\Gamma(y_i + 1/\alpha)}{\Gamma(y_i + 1)\Gamma(1/\alpha)} \left( \frac{1}{1 + \alpha\mu_i} \right)^{1/\alpha} \left( \frac{\alpha\mu_i}{1 + \alpha\mu_i} \right)^{y_i}. \quad (3.6)$$

Taking the logarithm of Eq. 3.6 we get the quasi log-likelihood function  $l_i$ ,

$$\begin{aligned} l_i &= -\frac{1}{\alpha} \log(1 + \alpha\mu_i) - y_i \log(1 + \alpha\mu_i) + y_i \log(\alpha\mu_i) \\ &= -\left(\frac{1}{\alpha} + y_i\right) \log(1 + \alpha\mu_i) + y_i \log(\alpha\mu_i). \end{aligned} \quad (3.7)$$

The nominal variance assumption for the NB2QMLE is

$$v_i = \mu_i + \alpha\mu_i^2 = e^{(x_i\beta)}(1 + \alpha e^{(x_i\beta)}). \quad (3.8)$$

From the conditional mean function (Eq. 3.5) we can derive the coefficient  $\beta$  for the QMLE family:

$$\frac{\partial E(y|x)}{\partial x_i} = \partial e^{(x_i\beta)} \beta. \quad (3.9)$$

Solving for  $\beta$  yields:

$$\beta = \frac{\partial e^{(x_i\beta)} / \partial x_i}{\partial e^{(x_i\beta)}} = \frac{\partial E(y|x) / \partial x_i}{\partial E(y|x)} = \frac{\partial \log[E(y|x)]}{\partial x_i}, \quad (3.10)$$

whereas the chain rule was used in the last step.

$\beta$  can be interpreted as a semi-elasticity. The value of  $\beta$  on  $x_i$  indicates that a person with an additional unit in  $x_i$  is expected to have  $\beta$  percent more successes.

### 3.5.2 Overdispersion

In the case of economic and sociological data, the variability generally exceeds that of an underlying assumed distribution (Cameron and Trivedi 2014). This is also the case with regard to our data, as we show in Sect. 3.4. The assumption of a geometric distribution of staying in life satisfaction states is not entirely correct. This can be due to dependencies over time or varying success rates. Misspecification of a model to be estimated also lead to overdispersion.

The Geometric QMLE (NB1QMLE) results as a special case of the NB2QMLE. The fundamental Geometric regression model for an observation  $i$  is thus obtained by Eq. 3.6, setting  $\alpha = 1$ . Thus the Geometric QMLE

$$f(y_i|\mu_i) = \frac{\Gamma(y_i + 1)}{\Gamma(y_i + 1)} \left( \frac{1}{1 + \mu_i} \right) \left( \frac{\mu_i}{1 + \mu_i} \right)^{y_i}. \quad (3.11)$$

The quasi log-likelihood function is

$$l_i = -(1 + y_i) \log(1 + \mu_i) + y_i \log(\mu_i). \quad (3.12)$$

The mean is  $\mu_i$  and the variance results from Eq. 3.8, setting  $\alpha = 1$ :

$$v_i = \mu_i + 1\mu_i^2 = \mu(1 + \mu). \quad (3.13)$$

Since the overdispersion is presumably greater than one, however, we estimate a Two-step NBQMLE (Wooldridge 1997, p. 379), where in the first step we estimate  $\alpha$  under the variance assumption (Eq. 3.8) and then the entire model.

As a result, we hope that the two-step NBQMLE solves the problem of increased variability and that the overdispersion is close to 1. Here we determine post estimation the overdispersion based on McCullagh and Nelder (1989), introducing an overdispersion parameter  $\sigma^2$ , which is defined as the fraction of the variance and the variance function

$$\sigma^2 := \frac{\text{Var}(y_i)}{v_i}. \quad (3.14)$$

From post-estimation statistics  $\sigma^2$  is calculated as

$$\sigma^2 = \frac{\text{Pearson's } X^2}{N - P}. \quad (3.15)$$

Thus  $\sigma^2$  is defined as the ratio of the Pearson goodness-of-fit statistic of the estimation and the number of observations  $N$  minus the number of parameters  $P$ , i.e. the number of degrees of freedom of the model.

### 3.5.3 Conditional Logistic BUC Estimator

We further estimate a fixed effects ordered logit model with the same variables and choosing life satisfaction as the dependent variable, looking for the average absolute change in life satisfaction given the model. Here we choose the Blow-Up and Cluster (BUC) estimator developed by Baetschmann et al. (2011), which is among the most consistent and efficient estimators (Baetschmann et al. 2011; Riedl and Geishecker 2014), given the heterogeneity in the SOEP. Since the procedure has already been carried out several times with regard to life satisfaction data, it is not discussed here, but we refer to Baetschmann et al. (2011) and Riedl and Geishecker (2014). Regarding the output of the estimation, in the BUC procedure every observation is multiplied by a factor  $K - 1$ , where  $K$  is the total number of categories of the ordered categorical response variable. Thus the number of observations exceeds the sample size Tables 1 and 2.

## 3.6 Description of Variables

The variable *married* was completed in comparison to the SOEP, in that missing values were counted as 1 (married), if the person was married in the past and following year, did not leave the household and the same was true for the spouse.

**Table 1** Content of the variables (also see Sect. 2.2)

Variable	Description
Life satisfaction	Captures the individual answers to the life satisfaction question as described in Sect. 3.1. Dependent variable,
k	Captures the number of years a person reports the same life satisfaction. Cf. Sect. 3.4. Dependent variable;
More than 2 hobbies	Is 1 if the number of hobbies is above the average individual number of hobbies in the sample—which is two—and 0 if the reported number of hobbies is less than two;
Weekly exercise	Is 1 if the interviewed exercises at least once a week, 0 if less;
Voluntary work	Is 1 if the interviewed is volunteering at least once a week, 0 if less;
Married	Takes the value of 1 if the person is married, 0 if divorced, single or widowed;
Unemployed	Registers unemployment in such that it is 1 if the interviewed is officially registered as job seeking and 0 otherwise;
Log of real household income	Is the logarithm of the annual real income (2011=100) of the household a person lives in;
Change in household income	Denotes the change in real household income in €100,000 compared between two years;
Age & age <sup>2</sup>	Control for age related effects;
Dummy winter	Takes the value 1 if the interview was performed in January and February and 0 otherwise. It is used as a seasonal dummy to control for seasonal effects.

**Table 2** Summary statistics

Variable	Min	Max	Mean	Std. Dev.	Frequency
Life satisfaction	0	10	7.04	1.8	510,179
k	0	20	0.63	1.2	424,572
More than 2 hobbies	0	1	0.29	0.45	484,446
Weekly exercise	0	1	0.39	0.49	319,607
Voluntary work	0	1	0.19	0.39	319,607
Married	0	1	0.62	0.48	479,348
Unemployed	0	1	0.08	0.27	500,505
Dummy winter	0	1	0.63	0.48	503,786
Log of real household income	-4.49	10.32	5.8	0.6	505,934
Change in household income	-2749827	1898241	760.3	15777.2	447,300
Age	18	103	46.2	17.1	510,179

The income related variables are not transformed to binary variables as well as *age* and *age*<sup>2</sup>. The variable *change in household income* is maybe the least relevant parameter in this model, but is included it since it still slightly contributes to the overall quality of the model. Short term changes in the variation of *change in household income* are not expected to have an effect on the change of life satisfaction, but the variable is used in our model to test for stability issues.

## 4 Results

In correspondence to the Cantril ladder split discussed in Sect. 3.1, a model including the correlates described in Sect. 2.2 is estimated using both the BUC and NB2QML approaches. Firstly for all participants, i.e. the whole sample. Secondly differentiating between satisfied ( $LS > 5$ ), indifferent ( $LS = 5$ ) and dissatisfied ( $LS < 5$ ) persons in the sample. For the BUC method, the estimation for indifferent states is omitted since a regression in one point is not possible.

As in Eq. 3.10 derived, the coefficient  $\beta$  of the NB2QMLE is a semi-elasticity: The value of  $\beta_i$  for the regressor  $x_i$  indicates that an extra unit in  $x_i$  is expected to increase chances to stay in a certain life satisfaction level by  $\beta$  percent. For example, for the first NB2QML estimate in Table 3, *married* has a coefficient of 0.0305. Thus a person, given the model, has 3.05% more successes in staying in a life satisfaction state on average when being married, compared to a person who is not married.

### 4.1 Estimation Results



**Table 3** Estimation results

Estimation Independent variable	Negative binomial QMLE				Conditional ML BUC		
	Number of successes (k)				Life satisfaction (0,1,...,10)		
	LS	LS > 5	LS = 5	LS < 5	LS	LS > 5	LS < 5
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
More than 2 hobbies	.0688	.0089	.1001	.0540	.1117	.0828	.1492
$P >  z $	0.000	0.000	0.000	0.205	0.000	0.007	0.000
Weekly exercise	.1614	.1492	-.0232	-.1152	.1785	.1390	.2409
$P >  z $	0.000	0.000	0.394	0.022	0.000	0.000	0.000
Weekly voluntary work	.0891	.0858	-.0606	.1158	.0430	.0179	.1872
$P >  z $	0.000	0.000	0.093	0.282	0.020	0.365	0.046
Married	.0305	.0470	-.0802	-.1731	.2076	.1968	.2203
$P >  z $	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.033	0.000
Log of real household income	.2030	.2204	-.1707	.0354	.2336	.1745	.2146
$P >  z $	0.000	0.000	0.000	0.238	0.000	0.001	0.000
Change in household income $\times 10^{-6}$	-1.71	-1.940	2.220	2.11	.3510	-.7300	1.700
$P >  z $	0.000	0.000	0.067	0.282	0.404	0.069	0.449
Unemployed	-.3193	-.3285	-.0381	.0143	-.8188	-.4779	-.5125
$P >  z $	0.000	0.000	0.360	0.783	0.000	0.000	0.000
Age	.0295	.0246	.0678	.0851	-.0273	-.0757	.0733
$P >  z $	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Age <sup>2</sup>	-.0002	-.0002	-.0006	-.0007	-.0002	.0002	-.0008
$P >  z $	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Dummy winter	.1180	.1171	.1711	.1896	-.0249	-.0575	.0443
$P >  z $	0.000	0.000	0.000	0.000	0.048	0.000	0.408
Constant	-2.645	-2.566	-1.521	-4.162			
$P >  z $	0.000	0.000	0.000	0.000			
N	245,482	195,307	30,484	29,887	805,998	379,320	24,162
$\alpha$	1.59	1.44	1.73	2.39			
$\sigma^2$	1.064	1.065	1.076	1.006			
Pseudo $R^2$					0.027	0.023	0.016

### 4.2 NB2QMLE Statistics

The a priori estimated overdispersion parameters are listed as  $\alpha$  in the lower part of Table 3. The lowest value for  $\alpha$  results from the estimation of satisfied states ( $\alpha = 1.44$ ), the highest for dissatisfied states ( $\alpha = 2.39$ ). Overall, overdispersion is close to 1 (geometric assumption). The values of  $\sigma^2$  show that overdispersion could be remedied by the NB2QMLE according to McCullagh and Nelder (1989), since a value of  $\sigma = 1$  indicates the absence of overdispersion in the model post estimation.

### 4.3 Stabilising Effects on Life Satisfaction

The first estimation provides the effect on the likelihood of remaining in a state based on the entire sample. With the exception of *change in household income*, *unemployed*, and *age*, all coefficients of the first estimate are positive. They thus show—in relation to the whole sample—an increased influence of the variables on the probability of remaining in a certain state.

*Log of real household income* has the highest coefficient in the model. A difference of 1 in logarithmic real household income, implies a 22 percent difference in the probability of a household member remaining in the same state. A change in income, however, has a destabilising effect in the short term, as the negative coefficient of *change in household income* shows.

The categorical variables *more than 2 hobbies*, *weekly exercise* and *voluntary work* indicate that healthy performance and social behaviour also contribute to a stabilisation of life satisfaction. Conversely, a lack of personal health care or poor access to social opportunities is destabilising life satisfaction.

People who exercise on a weekly basis are 16.14 percent more likely to report constant life satisfaction compared to those who are less active.

### 4.4 Stabilisation of Satisfied States and Destabilisation of Dissatisfied States

Estimations (2–4) allow for differentiation between the effects, the model's factors have on the likelihood of staying in satisfied ( $LS > 5$ ), indifferent ( $LS = 5$ ), and dissatisfied ( $LS < 5$ ) states. The overwhelming majority (195,307 out of 245,482) of all responses in the sample account for positive life satisfaction, not satisfied states account for only about 25 percent. Due to the high proportion of satisfied scores, the coefficients of Estimation (2) are approximately equal to the overall estimate (Estimation (1)).

In contrast to this, the results of the estimate for remaining in the satisfaction-neutral state ( $LS = 5$ , Estimation (3)) deviate significantly and show a reverse influence of the model. Except for *more than two hobbies* the coefficients are negative. Thus, they have a diminishing effect on the probability to stay in the neutral state.

The high p-values of the coefficients of the estimation for dissatisfied states ( $LS < 5$ , Estimation (4)) suggest that in comparison our model may be suitable only to a very limited extent to describe stays in dissatisfied states. The reasons for this seem to lie in other factors, or possibly in the response behaviour, as people may constantly report negative life satisfaction regardless of external factors. Only *married* and *weekly exercise* show a statistical significant negative influence. This may be due to health problems or neglecting personal health care. Divorce or widowhood may be decisive for stabilisation in dissatisfied states. Surprisingly unemployment does contribute to stabilisation of dissatisfied states in our model. Although it is known that unemployment is not fully adapted and reduces life satisfaction in the long run (Clark et al. 2008), this effect does not seem to be reflected in an increased probability of remaining in an unsatisfied state.

### 4.5 The Correlation Between Variability and Stabilisation in Life Satisfaction

In the introduction we hypothesised a possibly positive correlation between the effects of the happiness correlates on staying in a state as well as on the variation of life

satisfaction. The comparison of the NBQMLE and the BUC estimates should provide clarification.

The coefficients of the BUC estimates are consistently positive and significant. For both dissatisfied and satisfied states, the model has a positive effect on life satisfaction. Differences between the two estimates lie in the coefficients of *more than 2 hobbies*, *weekly exercise*, *married*, and *weekly voluntary work*, which are more pronounced in dissatisfied states. In dissatisfied states, health or social problems seem to have a greater impact on life satisfaction. The relatively high coefficient of *unemployed* (−.818) in Estimation (5), in turn, suggests that unemployment may be accompanied by a direct transition from satisfied to dissatisfied states.

A direct comparison of the coefficients of both the NB2QMLE and BUC estimations is quantitatively not possible, but differences arise in the relative expression of the coefficients. For example, the coefficients for *married* and *unemployed* are much less important in the NB2QMLE. On average, *married* is a determinant for the variation in satisfaction. But it makes little difference in the probability of remaining in a state of life satisfaction if someone is married or single.

The relationship between growth and stability in life satisfaction is limited to the upper part of the scale.

#### 4.6 The Influence of Age and Season

The seasonal effect is quite pronounced in all seven regressions. Respondents surveyed in January or February are not only relatively dissatisfied with their life, but also more likely to report constant scores of life satisfaction, whereas respondents surveyed at some point in-between March and December show a higher variability of life satisfaction. The control variable *age* is also positively related to the likelihood of staying in a state, as well as with decreasing satisfaction. In general it thus applies that the older a person, the higher the probability to stay in a state, and the higher the probability of individual dissatisfaction with life.

### 5 Discussion

The results of our NB2QML estimations confirm a stabilisation of individual life satisfaction. Happiness correlates for positive realisations of life satisfaction have a positive effect on the likelihood of staying in a satisfied state. The same applies to the likelihood of staying in the satisfaction-neutral state of the scale ( $LS = 5$ ). This, in turn, cannot be justified in terms of mathematical inevitability, but rather indicates that people may follow a pattern regarding their response behaviour. As they might position themselves in the middle of the scale due to uncertainty or indifference. A response behaviour, which is known under the term of central tendency bias. Behavioural patterns are also plausible with regard to stabilisation in satisfied conditions. Even people who are constantly very satisfied will still choose a point where they still have room to move upwards.

The lack of statistical significance of the model for dissatisfied states ( $LS < 5$ ) further indicates that stabilisation in presence of happiness correlates only takes place in states that are ‘good’ according to the theory of happiness correlates and are therefore desirable (Headey 2006; Headey et al. 2010, 2013, cf.).

There is still need for research regarding the realisation of life satisfaction based on behavioural patterns due to response behaviour.

As discussed in Sect. 3.3, life satisfaction is a latent concept. And it thus can be assumed that the weight of individual happiness correlates changes over time and that changes in life may lead to changes in the individual concept of life satisfaction (configural invariance) (Eid and Kutscher 2014). Thus, people can either judge their lives according to the scale, or adjust the concept of their lives so that it corresponds to a certain evaluation: “What do I have to do this year to remain as satisfied with my life as I was last year?” However, the results of the BUC estimates for satisfied and dissatisfied states at least indicate that the weighting of the individual correlates remains relatively stable regardless of satisfaction.

The fact that stabilisation at the satisfaction-neutral point becomes more likely by reversing the model indicates two different facts. First, people do not adapt their concept of life to a changed life situation, but suffer from the fact that this concept is not realised. Furthermore, this reversal in the neutral state supports research that shows the possibility of a “long-term shift in life satisfaction states” (Headey et al. 2014). To the extent that people may or may not realise a relatively concrete concept of their lives. The stabilisation in both satisfied states and the neutral point given a similar concept of life satisfaction may be due to the fact that people fluctuate in their evaluation of their own life between two scenarios—a desirable and a non-desirable ‘version’ of their own life. Thus, people will possibly look for fixed points on the scale in which they stay in case of positive evaluation, or—if things go better or worse—deviate.

If research on stabilisation has so far focused on happiness correlates or personality traits, it obviously makes sense in view of the results to focus more on the effects that result directly from the scale as well as individual survey behaviour.

**Funding** Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL.

**Open Access** This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article’s Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article’s Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

## References

- Anderson, T. W. (1976). Panels and time series analysis: Markov chains and autoregressive processes. Tech. rep., Office of Naval Research & Department of Statistics, Stanford University.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being. Americans perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman & N. S. Edward Diener (Eds.), *Foundations of Hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Armenta, C. (2014). Is lasting change possible? Lessons from the Hedonic adaptation prevention model. In *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change* (pp. 57–74). Amsterdam: Elsevier.
- Baetschmann, G., Staub, KE., Winkelmann, R. (2011). Consistent estimation of the fixed effects ordered logit model. Working Paper Series, Department of Economics, University of Zurich 4.

- Bayer, C., & Juessen, F. (2015). Happiness and the persistence of income shocks. *American Economic Journal: Macroeconomics*, 7(2), 160–187.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119–169.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science and Medicine*, 66(8), 1733–1749.
- Bottan, N. L., & Perez Truglia, R. (2011). Deconstructing the hedonic treadmill: Is happiness autoregressive? *Journal of Socio-Economics*, 40, 224–236.
- Brickman, P., & Cambell, D. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–305). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
- Cameron, A. C., & Trivedi, P. K. (1986). Econometric models based on count data: Comparisons and applications of some estimators and tests. *Journal of Applied Econometrics*, 1(1), 29–53.
- Cameron, A. C., & Trivedi, P. K. (2014). Count panel data. In B. Baltagi (Ed.), *Oxford Handbook of Panel Data Econometrics* (pp. 233–256). New York: Oxford University Press.
- Cantril, H. (1966). *The pattern of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), 222–243.
- Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *The Journal of Economic Perspectives*, 22, 53–71.
- Di Tella, R., & MacCulloch, R. (2008). Happiness adaptation to income beyond basic needs. *Business*, 44, 2003–2011.
- Dickerson, A., Hole, A. R., & Munford, L. A. (2014). The relationship between well-being and commuting revisited: Does the choice of methodology matter? *Regional Science and Urban Economics*, 49, 321–329.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E. (2014). Stable happiness dies in middle-age: A guide to future research. *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change* (pp. 299–308). Amsterdam: Elsevier.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314.
- Easterlin, R. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In David P, R. Melvin (Ed.) *Nations and Households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz*, Academic Press.
- Edgeworth, F. Y. (1881). *Mathematical psychics*. London: C. Kegan Paul.
- Eid, M., & Kutscher, T. (2014). *Statistical models for analyzing stability and change in happiness*. Amsterdam: Elsevier.
- Frederick, S. W., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic Adaptation. In D. Kahneman & N. S. Edward Diener (Eds.), *Foundations of Hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Frey, B. S., & Frey Marti, C. (2010). Glück. Die Sicht der Ökonomie (German) [Happiness. The economic view]. Zurich: Rüegger Verlag.
- Frey, BS., Luechinger, S., Stutzer, A. (2004). Valuing public goods: The life satisfaction approach. CESifo Working Paper Series 1158.
- Frijters, P., Shields, M., & Haisken-De New, J. P. (2004). Money does matter! Evidence from increasing real incomes in East Germany following reunification. *American Economic Review*, 94, 730–741.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158–164.
- Gerstorf, D., Ram, N., Mayraz, G., Hidajat, M., Lindenberger, U., Wagner, G. G., & Schupp, J. (2010). Late-life decline in well-being across adulthood in Germany, the United Kingdom, and the United States: Something is seriously wrong at the end of life. *Psychology and Aging*, 25(2), 477–485.
- Goebel, J., Grabka, M. M., Liebig, S., Kroh, M., Richter, D., Schröder, C., & Schupp, J. (2019). The German Socio-Economic Panel Study (SOEP). *Jahrbücher für Nationalökonomie und Statistik / Journal of Economics and Statistics*, 2(239), 345–360.
- Graham, C. (2009). *Happiness around the world*. New York: Oxford University Press.
- Hagerty, M. R., & Veenhoven, R. (2003). Wealth and happiness revisited: Growing national income does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, 64(1), 1–27.

- Headey, B. (2006). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *DIW Discussion Papers* 639.
- Headey, B., & Muffels, R. (2016). Towards a theory of life satisfaction: Accounting for stability, change and volatility in 25-year life trajectories in Germany. *SOEP Papers*, 864, 48.
- Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2010). Long-running german panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(42), 17922–17926.
- Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2013). Choices which change life satisfaction. *Social Indicators Research*, 112(3), 725–748.
- Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2014). National panel studies show substantial minorities recording long-term change in life satisfaction: Implications for set point theory. In K. Sheldon & R. E. Lucas (Eds.), *Stability of Happiness: Theories and Evidence on Whether Happiness Can Change* (pp. 99–126). Amsterdam: Elsevier.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2012). The social context of well-being. *The Science of Well-Being*, 359(1449), 1435–1446.
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2011). Sports participation and happiness: Evidence from US micro data. *New Horizons in the Economics of Sport*, 33(4), 163–183.
- Ismail, N., & Jemain, A. A. (2007). Handling overdispersion with negative binomial and generalized poisson regression models. *Casualty Actuarial Society Forum*, Winter, 2007, 103–158.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489–16493.
- Kahneman, D., & Thaler, R. H. (2006). Utility maximization and experienced utility. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 221–234.
- Kendler, K., Neale, M., Kessler, R., Heath, A., & Eaves, L. (1993). A twin study of recent life events and difficulties. *Archives of General Psychiatry*, 50, 789–796.
- Layard, R. (2006). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Penguin Books.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8–13.
- Lykken, D. (2000). *Happiness: The nature and nurture of joy and contentment*. New York: St. Martin's Press.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189.
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic Adaptation to Positive and Negative Experiences. In S. Folkman & P. Nathan (Eds.), *The Oxford Handbook of Stress, Health and Coping* (pp. 200–224). Oxford: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2).
- McCullagh, P., & Nelder, J. A. (1989). *Generalized linear models*. London: Chapman and Hall.
- Meier, S., & Stutzer, A. (2008). Is volunteering rewarding in itself? *Economica*, 75, 39–59.
- Nes, R. B., Roysamb, E., Tambs, K., Harris, J. R., & Reichborn-Kjennerud, T. (2006). Subjective well-being: Genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological Medicine*, 36(7), 1033–1042.
- OECD. (2013). Methodological considerations in the measurement of subjective well-being. *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being* (pp. 61–138). Paris: OECD.
- Orden, S. R., & Bradburn, N. M. (1968). Dimensions of marriage happiness. *American Journal of Sociology*, 73(6), 715–731.
- Oswald, A. J. (1997). Happiness and economic performance. *The Economic Journal*, 107(445), 1815–1831.
- Powdthavee, N., Stutzer, A. (2014). Economic approaches to understanding change in happiness. In: *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change*, Elsevier, pp 219–244.
- van Praag, B.M.S. (1989). The relativity of the welfare concept. World Institute for Development Economics Research of the United Nations University working papers 69.
- van Praag, B. M. S., & Frijters, P. (1999). The measurement of welfare and well-being: The Leyden approach. In E. Diener, D. Kahneman, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, January 1999 (pp. 413–433). New York: Russell Sage Foundation.
- Richter, D., Rohrer, J., Metzger, M., Nestler, W., Weinhardt, M., Schupp, J. (2017). Soep scales manual (updated for soep-core v32.1). SOEP Survey Papers 423, DIW, Berlin.
- Riedl, M., & Geishecker, I. (2014). Keep it simple: Estimation strategies for ordered response models with fixed effects. *Journal of Applied Statistics*, 41(11), 2358–2374.

- Schopenhauer, A. (1909). *The World As Will And Idea*. Kegan Paul, Trench. London: Trübner & Co.
- Schwarz, N. (1987). Stimmung als Information. Untersuchungen zum Einfluß von Stimmungen auf die Bewertung des eigenen Lebens (German) [Mood as information. Studies on the influence of moods on the evaluation of one's own life]. Springer Verlag, Heidelberg.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523.
- Sheldon, K., & Lucas, R. (2014). *The stability of happiness*. Amsterdam: Elsevier.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091–1102.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031–1039.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(42), 115–131.
- Veenhoven, R. (2020). Happiness in Nations. <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>, accessed: 11/20/2020.
- WHO. (1946). Constitution of the World Health Organisation. *American Journal of Public Health*, 36(11), 1315–1323.
- Winkelmann, L., & Winkelmann, R. (1998). Why are the unemployed so unhappy? *Evidence from Panel Data Economica*, 65(257), 1–15.
- Wooldridge, J. M. (1997). Quasi-likelihood methods for count data. In M. H. Pesaran & P. Schmidt (Eds.), *Handbook of applied econometrics II* (pp. 352–406). Hoboken: Wiley-Blackwell.
- Wooldridge, J. M. (2010). *Econometric analysis of cross section and panel data*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Lee, Young Hoon, & Park, I. (2010). Happiness and physical activity in special populations: Evidence from Korean survey data. *Journal of Sports Economics*, 11(2), 136–156.

**Publisher's Note** Springer Nature remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.





## CHAPTER 2

# The Effect of Response Biases on the Variation in Life Satisfaction

Nothing in life is as important as you think it is, while you are thinking about it.

Daniel Kahneman (2014, p. 496), *Thinking Fast and Slow*

### 2.1 Introduction

Even though life satisfaction is measured on a numerical scale, similar to physical variables, the measurement process can only be compared to a limited extent with the measurement of height, weight or distance. The fact that person A reports higher life satisfaction than person B does not necessarily indicate that person A is actually more satisfied with his or her life. Furthermore, neither transitivity<sup>1</sup> nor independence of irrelevant alternatives<sup>2</sup> are given. This means that the life satisfaction scores that a person reports over time do not necessarily indicate whether a person is actually more satisfied or dissatisfied with his or her life today than in the past.

The basic idea of the life satisfaction question is to obtain from respondents a rational evaluation of their lives by weighing good and bad things in their lives and arriving at a rational judgment, which they quantify using the scale. But it is well known from the critique of homo economicus and recent behavioural research that people are cognitively limited in their evaluations and do not exhibit fully rational judgment. In the context of evaluating one's own life, for example, Schwarz (1987) demonstrates in his book *Stimmung als Information* that even irrelevant circumstances such as the weather, direct circumstances of the interview, or soccer results influence the evaluation of one's own life. For example, a person may evaluate his or her life as more positive today than a year ago just because it is a sunny day or the favourite soccer team has performed successfully. Or—as the opening quotation is meant to indicate—because she places her mental focus on different aspects of life in today's evaluation than she did in the year

<sup>1</sup>Transitivity means that all alternatives are comparable for the individual and can be ordered in such that if  $A \succeq B$  and  $B \succeq C$ , then  $A \succeq C$ .

<sup>2</sup>If an individual prefers alternative A over B ( $A \succeq B$ ), she still prefers A over B when a third alternative C is added ( $A+C \succeq B+C$ ). A well-known example of the violation of this assumption from economics is the Ellsberg paradox (Ellsberg, 1961).

before. Unlike a physically measurable value, we can think of the answer to the life satisfaction question as a cloud of content that contains information about all sorts of other things in addition to the evaluation of life circumstances.

Therefore, the question arises to what extent actually irrelevant information has a visible and demonstrable influence on the extent, variation, and especially the stability of life satisfaction. As far as its correlates are concerned, life satisfaction has been researched very extensively. Nevertheless, the well-known happiness researchers Headey and Muffels (2016, p. 30) concluded in their study on the variation of life satisfaction that “it is likely that we scratched only the surface, and that there are many other variables over which individuals have some degree of control which affect life satisfaction.” Also in the study in the previous article, my model of correlates explains only a part of the variation. Regarding the “many other variables,” there are only two possibilities here. Either they are factors and life circumstances that are not collected by the surveys, or they are the actually irrelevant informations that have not been studied so far because they seem to be meaningless. Even if these, as Schwarz states in his book, can have a big impact on the expression of life satisfaction, there are few studies on this. Only the influence of weather on life satisfaction has been studied extensively, which is why I included a dummy variable that captures seasons in the model of the previous article. However, there are many other biases that arise from the immediate circumstances in which an interview takes place. I have done research on this and would like to highlight two biases that can be traced from the SOEP dataset and that have hardly been studied so far: One is the social desirability bias, which arises in surveys from the fact that people tend to underreport socially undesirable opinions or facts and overreport desirable ones. In the SOEP, people either report their life satisfaction in the presence of an interviewer or fill out a questionnaire without the presence of an interviewer. My conjecture is that people may report more positively about their lives in the presence of a third party, which should have an effect on the stability of life satisfaction, especially when the interview setting changes. The same applies to the central tendency bias. This describes the tendency of people to give their ratings preferentially in the middle of the scale when giving ratings on a numerical scale. A similar phenomenon also exists in purchasing behaviour, as people tend to buy the product that lies in the middle of the price scale between cheap and expensive when given several options.

## **2.2 Aim and claim of the article**

I ended the discussion of my first paper by concluding that future research on the stability of life satisfaction should focus more on the effects arising directly from the scale and from individual respondent behaviour. This is the starting point for this article, in which I specifically examine the influence of central tendency and social desirability on the variation and stability of life satisfaction. The aims of the article are the following aspects or extensions: Scientific research on survey behaviour is usually psychologically motivated and conducted using the methods of psychology. Through my methodological approach, which is derived from methods of economics and physics, I want to look at these phenomena from a new interdisciplinary

perspective and put them in the context of the scientific discussion on variation and stability of life satisfaction.

Another focus of my work is a critical examination of the concept of life satisfaction. This article takes up this aspect in relation to the empirical quality of life satisfaction. I will continue the discussion on a conceptual level in the next chapter. Due to the novel, experimental methodological approach, I consider my article as a working paper and published it first as a preprint to get feedback from the scientific community. In the second step, I aim to publish it in a journal.

### **2.3 About the publication**

Under the title *The Effect of Response Biases on Variation in Life Satisfaction*, I published a preprint on the Research Square platform and submitted it to the journal *Applied Research in Quality of Life* on August 5, 2022. The preprint is available online at <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1906292/v3>. Based on the feedback received, I wrote a revised version of the article. This version is reprinted below.



# The Effect of Response Biases on the Variation in Life Satisfaction

Johannes Klement

## Abstract

Although life satisfaction is an empirically well-studied happiness concept, there are still open questions regarding the variation in life satisfaction. Using life satisfaction data from the German Socio-Economic Panel (SOEP), I examine the extent to which the variation in life satisfaction is influenced by biases arising from the design and implementation of the life satisfaction survey using a variety of methodological approaches, including distributional analysis, descriptive statistics, Markov transition probabilities, and logistic regression. As a result, I show that the presence of an interviewer during the survey can lead to significant positive and non-adapting changes in life satisfaction. The eleven-point integer scale on which life satisfaction is measured has an even more decisive influence. I show that people use the midpoints of the scale to evaluate their lives, balancing the quality of their lives between good and bad. This has implications for the variation in general. It seems implausible that, on a scale of 0 to 10, average life satisfaction scores of more than 8 can be achieved in the long term. Ultimately thus the scale also effects adaptive processes. I furthermore show that the variation in dissatisfaction and satisfaction follow different patterns. In order to gain a more nuanced understanding of the causes, it may be useful for future research to analyse periods of satisfaction and dissatisfaction with life separately.

**Keywords** Interviewer Bias; Central Tendency Bias; Life Satisfaction; Survey Methods; SOEP

# 1 Introduction

In the context of empirical research in positive psychology and happiness economics, subjective life satisfaction is one of the most widely studied indicators of happiness. This is mainly due to the simplicity of the concept. We can obtain a self-assessment of a person's entire life from a single question, the life satisfaction question, "How satisfied are you with your life, all things considered?" The popularity of the concept is further enhanced by the fact that this question is part of extensive surveys of people's circumstances of life in different countries. Such as the German Socio Economic Panel (SOEP), the Panel Study of Income Dynamics (PSID, USA), the British Household Panel Survey (BHPS), or the Household, Income and Labour Dynamics in Australia Survey (HILDA). As these surveys capture people's lives in great detail, there is a large body of research that deals with determining correlates of life satisfaction. These are life circumstances or personal characteristics that influence changes in life satisfaction. Well-known examples of such correlates are a person's financial resources (Frijters, Shields, and Haisken-De New, 2004), family situation, work and leisure life or personality traits (Headey, 2008; Headey, Muffels, and Wagner, 2010). But even though we know so many correlates of happiness, we can often only describe the variation in life satisfaction imprecisely. Much less accurately than the wealth of data would allow. Against this background Headey and Muffels (2016, p. 30) conclude that "it is likely that we scratched only the surface, and that there are many other variables over which individuals have some degree of control which affect life satisfaction."

Since no survey can be large enough to capture all the correlates of happiness that occur in life, the lack of observations may well be one reason. However, I suspect—and I explore this in this paper—that the nature of the survey, i.e. the way in which people were interviewed, is crucial for the variation in response behaviour and thus for the variation in life satisfaction. For example, respondents' life satisfaction can be strongly influenced by what they focus on during and before the interview (Kahneman, 2014): the current weather, but also the time of year, positive or negative events during the interview or the outcome of sporting events can have a strong influence on the variation in life satisfaction (Schwarz, 1987; Schwarz and Clore, 1983). Kahneman (2014, p. 496) aptly summarises this in one sentence: "Nothing in life is as important as you think it is, while you are thinking about it."

However, biases in survey behaviour can be caused not only by illusions of focus, but also by people wanting to look better in surveys. Or the nature of the question may consciously or unconsciously influence response behaviour. Although this area is well researched in terms of surveys, there is little evidence of how life satisfaction is biased by these aspects. As I will briefly explain below, it can be assumed that they have an influence on the variation in life satisfaction.

## 1.1 On a potential central tendency bias in the survey of life satisfaction

Fig. 1.1 shows the distribution of life satisfaction in Germany at two points in time, once in 1957 and once in 2013. In the case of the 1957 distribution, 5 is the most frequent answer,

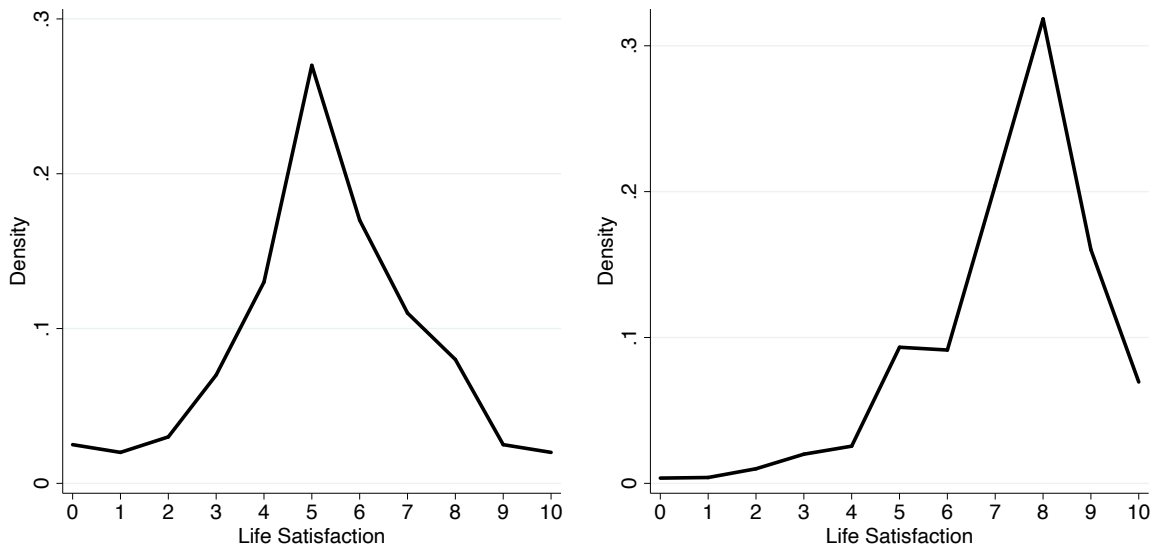


Figure 1.1: Distribution of life satisfaction in Germany (West) (1957, left, source: Cantril (1966)) and Germany (2013, right, source: SOEP).

while in 2013 it is 8. In both cases, life satisfaction was measured on an 11-point scale defined between the extremes 0 (very dissatisfied with life) and 10 (very satisfied with life). Such a scale has three midpoints (OECD, 2013): 8 is the midpoint of the positive part of the scale, 2 is the midpoint of the negative part, while 5 is the neutral point between the two halves of the scale. Since the midpoint of the scale was the most frequently mentioned in both surveys, I will examine below whether this is simply a coincidence or whether there is a central tendency in the life satisfaction survey. This in turn could influence the variation in life satisfaction.

## 1.2 On a potential interviewer bias in the survey of life satisfaction

People’s response behaviour in surveys must also be seen in a social context. It may be that people make their choice or opinion more in line with what is socially desirable (leading to a social desirability bias (Krumpal, 2013)). In the case of the life satisfaction survey, for example, it could be that people do not want to present a negative image of themselves to others and therefore present a more positive image of their life than it actually is. To give an example, it is known that people report higher life satisfaction especially at the beginning of a series of annual surveys in the SOEP (Frijters, Shields, and Haisken-De New, 2004; Headey, Muffels, and Wagner, 2013), where the personal relationship with the interviewer could also play a role (Kühne, 2018). In other research on life satisfaction—analysing other survey data than the SOEP—the also suggest that social desirability explains part of the quality of life satisfaction (Brajša-Žganec, Ivanović, and Lipovčan, 2011; Caputo, 2017).

In the case of the SOEP, the individual satisfaction with life in the sample is collected in six different interview settings in which the interviewers are involved in different ways. There are types of surveys in which no interviewer is present and those in which the interviewer conducts the entire survey. In other cases, the interviewer is only partially or only supportively present. Based on the results of the research on social desirability bias, it can be assumed that

different types of surveys or the change between them can have an influence on the reported life satisfaction and thus also on its variation.

### 1.3 Aim of this article

The aim of this paper is to gain a deeper insight into how reported life satisfaction is biased by the interview setting. The following questions are fundamental to the analysis:

- Which methods can be used to capture response biases in reported life satisfaction caused by the presence of an interviewer or the life satisfaction scale?
- What and how strong is the effect of these biases?
- Which consequences does this have for the variation in life satisfaction over time?

## 2 Materials and Methods

### 2.1 Panel data

The SOEP provides the data basis for the analyses. It is a longitudinal panel data set started in 1984 sampling households living in Federal Republic of Germany and re-interviewing them annually. Additional households are added regularly to replace those that have dropped out or to respond to changes in the demographic structure of Germany in order to keep the dataset representative. Under the name *Leben in Deutschland [Living in Germany]*, individuals and households are interviewed on the basis of various questionnaires covering aspects of the lives of the (Goebel et al., 2019) participants. In particular, the *Personal Questionnaire* covers individual issues such as personal characteristics and opinions, financial and social status. The *Household Questionnaire* covers issues related to family life. All data used in the following are based on these two questionnaires.

The SOEP version used in this article is covers the annual waves from 1984 to 2013, including 62,579 different participants over this period, resulting in 498,061 observed person years.

### 2.2 Life satisfaction in the SOEP

In a long series of questions ([https://www.diw.de/en/diw\\_02.c.222729.en/questionnaires.html](https://www.diw.de/en/diw_02.c.222729.en/questionnaires.html)) on aspects of individual life, the final question in the SOEP is about individual life satisfaction. It is asked by means of an integral 11-step ladder running from 0 (very dissatisfied) to 10 (very satisfied) (cf. Cantril, 1966).

The according question in the SOEP-questionnaire is: In conclusion, we would like to ask you about your satisfaction with your life in general. Please answer on a scale from 0 to 10, where 0 means completely dissatisfied and 10 means completely satisfied. How satisfied are you with your life, all things considered?





$$\mathbf{P}(n) = \sum_{a \in S} P(Y_{t+n} = b | Y_t = a) = \begin{bmatrix} p_{0,0}^{(n)} & p_{0,1}^{(n)} & \cdots & p_{0,10}^{(n)} \\ p_{1,0}^{(n)} & p_{1,1}^{(n)} & \cdots & p_{1,10}^{(n)} \\ \vdots & \vdots & \ddots & \vdots \\ p_{10,0}^{(n)} & p_{10,1}^{(n)} & \cdots & p_{10,10}^{(n)} \end{bmatrix},$$

where  $p_{a,b}^{(n)} := P(Y_{t+n} = b | Y_t = a)$  is the probability of changing from state  $a$  to  $b$  in a time step  $n$ . The row sum of the matrix is 1, since every transition from a state  $a$  ends in a state  $b$ :  $\sum_{b=0}^{10} p_{a,b}^{(n)} = 1$ .

## 2.4 Definition (Time homogeneity)

A discrete Markov chain is called time-homogeneous if the transition probabilities are independent of time:  $P(Y_t = b | Y_0 = a) = P(Y_{t+n} = b | Y_n = a)$  for all  $n, t \geq 0$  and for all  $a, b \in S$ . A Markov chain is said to be non-stationary or non-homogeneous if the condition fails.

### 2.3.2 Fixed effects and random effects ordered logistic regression

In what follows, I estimate the influence of an interviewer bias on life satisfaction using a fixed effects estimator and a random effects estimator. Intuitively, the difference is as follows: The fixed-effects estimator takes into account the variation over time for each individual participant in SOEP (within estimator). The random-effects estimator also takes into account the variation over time between different individual participants within SOEP. The regression equation is a logistic function that approximates a non-linear relationship between the ordinal outcome and a linear combination of the predictors.

In STATA a random-effects ordered logistic regression is performed using the `xtlogit` command. For the fixed-effect ordered logistic regression the STATA `feologit` command written by Baetschmann, Staub, and Winkelmann (2011) is used. I use both estimation procedures because neither of the two basic assumptions can be ruled out a posteriori due to the quality of the data set. Moreover, both estimation procedures lead to qualitatively and quantitatively similar regressors.

### 2.3.3 Binomial distribution

#### 2.5 Definition (Binomial Distribution)

The binomial distribution describes the number of attempts  $n$  in a series of independent yes/no trials with probability  $p \in [0, 1]$ , which are necessary for  $k$  events to occur. The probability  $P(X = k)$  that  $k$  events occur in  $n$  tries is:

$$P(X = k) = \binom{n}{k} p^k (1 - p)^{n-k}.$$

The mean  $\mu$  of the binomial distribution is

$$\mu = np.$$

## 2.4 Data used

### 2.4.1 Data on interview settings

The following analysis of the interviewer bias is based primarily on an analysis of the individual interview types. Since the most common type of interview today, the computer-assisted personal interview (CAPI), was only first used in the the SOEP in 1998, I use the SOEP waves from 1998–2013 for the analyses. Table 1 provides an overview of the frequency of the individual types of interviews in the SOEP between 1998 and 2013. The interview types ‘by telephone’ and ‘proxy’ are excluded in the following since they are rare.

Table 1: Frequency table for interview types in the SOEP (1998–2013).

Type of interview	Frequency
By telephone	44
Proxy	89
Paper-based interview, assisted by an interviewer	10,510
Partly oral, partly written	11,350
Paper-based interview without assistance by an interviewer	42,453
Paper-based interview by mail	80,205
Oral interview	81,653
Computer-assisted personal interview (CAPI)	127,194

### 2.4.2 Regression variables

As part of the analysis of the interviewer bias, I estimate the influence of a computer-assisted, personal interview on life satisfaction. For the model, which is the basis of the estimation, eight happiness correlates are used as independent variables, which are known to have a significant influence on the variation in life satisfaction (see Argyle, 1999; Headey, Muffels, and Wagner, 2010, 2013; Klement, 2021; Layard, 2006). Table 2 provides a short description of the variable content.

## 2.5 The composition of the life satisfaction scale

The life satisfaction scale is defined between the two extremes of very dissatisfied and very satisfied on an 11-point integer scale from 0 to 10. The centre of the scale, 5, acts as a neutral point, indicating indifference and dividing the scale into two parts (OECD, 2013). Values from 0-4 indicate the dissatisfied part of the scale, while 6-10 indicate the satisfied part. The midpoint of the lower half is again 2, and the midpoint of the upper half is 8.

Table 2: Description of variables used for ordered logistic regression.

Variable	Description
CAPI vs paper-based interview	takes the value 1 in the case of a computer assisted personal interview and 0 in the case of a paper-based interview by mail;
Dummy for winter interviews	is 1 if the interview was performed in January or February and is 0 otherwise;
Age and Age squared	control for age related effects;
Unemployed	registers unemployment. 1 if the interviewed is registered as unemployed and job seeking, 0 if not;
Married	takes the value of 1 if the person is married, 0 if divorced, single or widowed;
Log of real household income	is the logarithm of the annual real income (2011=100) of the household a person lives in;
Exercising at least once a week	is 1 if the interviewed exercises at least once a week, 0 if less;
Voluntary work at least once a week	is 1 if the interviewed volunteers at least once a week, 0 if less;
Performing at least two hobbies	Takes the value of 1 if the number of hobbies of an interviewed is above 2 (the average number of hobbies) and 0 if the number of hobbies is 1 or 0.

## 3 Results

### 3.1 Regarding the central tendency bias

#### 3.1.1 Survey behaviour of very satisfied and very unsatisfied people

If there is a central tendency in the life satisfaction survey, respondents should prefer to rate their life satisfaction at the mid-points of the scale. A first indication would be whether the distribution of life satisfaction has local or global maxima at these points. The distributions shown in Fig. 1.1 have a global maximum at points 8 and 5 respectively. Fig. 3.1 gives a more detailed insight into the SOEP. On the left is the distribution of life satisfaction of the 10 per cent most dissatisfied, on the right the distribution of the 10 per cent most satisfied in the SOEP. The first distribution has local maxima at points 5 and 8, the right one even at points 2, 5 and 8, with once 5 and once 8 being the global maximum. There also seems to be a negative correlation between mean and variance. The 10 percent most satisfied persons tend to report life satisfaction between 7 and 9. For the 10 percent most dissatisfied persons, life satisfaction is much more evenly distributed across the scale.

#### 3.1.2 Survey behaviour when repeatedly questioned annually

In the case of a central tendency, we would still expect points 2, 5 and 8 to be preferentially chosen over time, i.e. to be repeated more often than other points. To investigate this, the

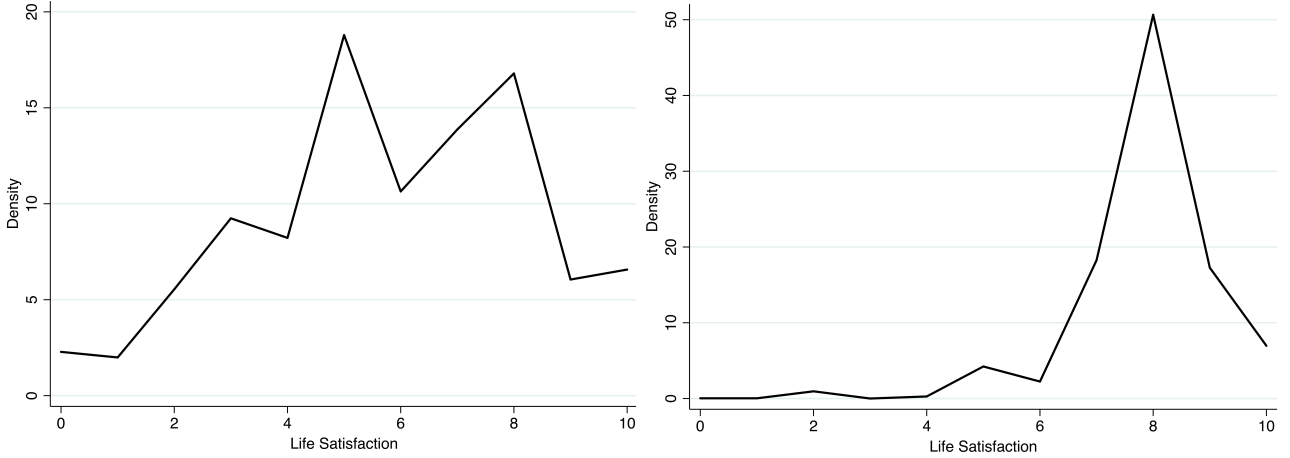


Figure 3.1: Distribution of life satisfaction in the SOEP among the most dissatisfied 10 percent (left) and the most satisfied 10 percent (right) respondents.

transition probabilities for 1-, 10- and 20-year transitions to the same state are shown in Table 3. These result from the  $n$ -step transition matrix as the values on the main diagonal. The table reads as follows: A person who reports a life satisfaction score of 8 this year is 49.6 percent likely to do so again next year. There is a 40 percent probability that they will be 8 again in 10 years' time, and a 37.9 percent probability that they will be 8 again in 20 years' time.

Table 3: Transition probabilities for 1-, 10, and 20-year transitions into the same life satisfaction state.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
$P(Y_{t+1} = a Y_t = a)$	34.5	18.4	19.9	21.5	19.2	37.5	25.8	38	49.6	37.4	44.4
$P(Y_{t+10} = a Y_t = a)$	12.6	7.1	11	13.8	14	29.3	20.3	31.4	40	22.5	21.8
$P(Y_{t+20} = a Y_t = a)$	12.5	10	11.4	12.4	10.8	27.3	16.5	28.8	37.9	16.8	12.8

A look at the Table 3 shows that 5, 7, 8 in particular exhibit a certain stability over time, insofar as the probability that a person reports the same life satisfaction over several years is significantly increased.

### 3.1.3 The distribution of life satisfaction vs the binomial distribution

Another way of identifying a central tendency bias is to compare the actual distribution of life satisfaction with an expected one. The mid-points 2, 5 and 8 should appear more often than would be expected from a random distribution. There are different approaches to the quality of the distribution of life satisfaction. Proposals include a uniform or beta distribution (Kalmijn, Arends, and Veenhoven, 2011). I use the binomial distribution here because the life satisfaction scores are qualitatively equivalent to those of a binomial distribution: Like binomially distributed variables, life satisfaction is defined on a discrete, closed state space, and the variance minimises as the expectation approaches the limits of the scale. Observing reports of life satisfaction would therefore be comparable to observing the result of throwing

a ball into a Galton board. Fig. 3.2 shows the distribution of life satisfaction in the SOEP (dots) together with a binomial distribution (diamonds) with the same mean. In the case of the sample used, the average life satisfaction is 7.04. Comparing the distributions, it is clear that the values 5, 8 and 10 are mentioned *too often* compared to the binomial distribution, but the values 6 and 7 are mentioned *too rarely*. This approach also confirms the central tendency bias. People who *should* report a life satisfaction of 6 or 7 are more likely to report 5 and 8. The fact that 10 is mentioned too often could be explained by social desirability. I will return to this in the next section.

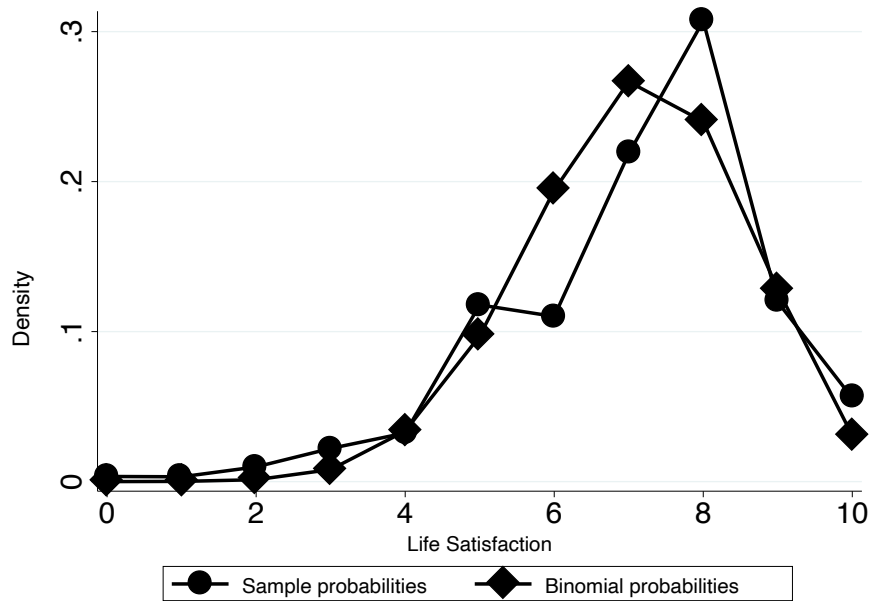


Figure 3.2: Binomial distribution (diamonds) vs the distribution of life satisfaction in the SOEP (dots). Mean = 7.04.

### 3.2 Regarding the interviewer bias

The question of whether a person is reporting their *real* life satisfaction or exaggerating it cannot be answered from the survey data, as we only have one life satisfaction score per person. However, in addition to actual household income, the SOEP also asks about satisfaction with household income. On the basis of these data, a possible interviewer bias in income satisfaction can be shown by comparing income levels with income satisfaction in the context of the different interview scenarios. And if social desirability or a similar bias plays a role in this context, it stands to reason that it would also play a role in the evaluation of one's own life. Table 4 shows the average satisfaction with one's own income and the average income in the SOEP, sorted by interview type.

The relationship between average income satisfaction and average household income by interview scenario in table 4 shows a correlation that could be explained by an interviewer bias. People who are interviewed directly by an interviewer orally report the highest average satisfaction with their income, even though their income is actually the lowest on average. In interviews where the interviewer is absent or plays a subordinate role, an inverse relationship

Table 4: Average household income and average satisfaction with household income (1998–2013).

	Paper-based interview by mail	Partly oral, partly written	Paper-based interview without assistance of an interviewer	Paper-based interview, assisted by interviewer	Oral interview	CAPI
Average satisfaction with household income	5.83	5.88	6.08	6.14	6.25	6.21
Average real annual household income (in 2011 €)	41,437	42,257	49,504	45,926	36,993	39,907

is found. Although interviewed in writing have a higher average household income than those interviewed orally, they are less satisfied with it. There is therefore a negative correlation between satisfaction and actual income, and a positive correlation between satisfaction and the degree of involvement of the interviewer.

### 3.2.1 Average life satisfaction for each interview scenario

In analogy to Table 4, Table 5 shows the average life satisfaction scores by interview scenario. There seems to be a similar correlation here. The interviewees report the highest life satisfaction in interview scenarios that are carried out orally and in presence of an interviewer. Even if we do not have a comparison with *real* life satisfaction here, the same distortion seems to be present here as in the previous example.

Table 5: Average life satisfaction by type of interview (1998–2013).

	Paper-based interview by mail	Partly oral, partly written	Paper-based interview without assistance	Paper-based interview, assisted by interviewer	Oral interview	CAPI
Average life satisfaction	6.79	6.84	6.87	7.00	7.00	7.29

### 3.2.2 Estimating the effect of the interviewer bias based on logistic regression

The statistic I present in Table 5 suggest that people report more positively about their lives, on average, when they are interviewed in person. In the next step, I will quantify this bias and compare the influence of a computer-assisted personal interview (CAPI) with the scenario of a paper-based interview where no interviewer is present on the level of reported life satisfaction based on logistic regression. I will use the model presented in Sec. 2 and estimate the model twice: once as an ordered logistic regression with random effects, which takes into account comparisons between individuals, and once as an ordered logistic regression with fixed effects, which takes into account individual variation over time. The variable of interest is *CAPI*

*vs paper-based interview*. It takes the value 1 if the interview is a computer-assisted personal interview and 0 if it is a paper-based interview with no interviewer present. A positive coefficient means that people report higher levels of life satisfaction in a face-to-face interview than in an interview without an interviewer present. The estimation results are shown in Table 6.

Table 6: Results of random-effects and fixed-effects ordered logistic regression. The dependent variable is life satisfaction. The data basis is the SOEP waves 1998-2013.

	Random-effects ordered	Fixed-effects ordered
CAPI vs paper-based interview	0.85*	0.83*
Dummy for winter interviews	-0.12*	0.01
Age	-0.07*	-0.03*
Age Squared	0.0005*	-0.003*
Unemployed	-1.153*	-0.81*
Married	0.42*	0.15*
Log of real household income	0.56*	0.28*
Exercising at least once a week	0.41*	0.21*
Voluntary work at least once a week	0.18*	0.01
Performing at least two hobbies	0.05*	0.1*
*p < 0.01		

Regardless of whether we assume random or fixed effects, the result is clear. The variable *CAPI vs paper-based interview* takes the values 0.85 and 0.85 respectively in the estimated model, the coefficients being significant with  $p < 0.01$ . The effect is not only significant but also very pronounced and has a stronger impact on life satisfaction than any of the other factors considered. Only job loss has a similarly strong effect, but in negative terms (-1.153 and -0.81).

### 3.2.3 Is the interviewer bias time constant?

The last question I would like to address here is that of the time constancy of the interviewer bias. If respondents adapted the interviewer bias, there would be short-term differences between written and oral interviews, but no long-term differences due to adaptation. However, this is not the case, as Table 7 shows. The interviewer bias is time constant. For this purpose, I have looked in the table once at the distribution of life satisfaction at the first interview (P(1)) and once at the distribution in ten successive written or oral interviews (P(10)). In order to exclude seasonal effects such as the weather or unemployment as far as possible, I only considered interviews that took place in winter.

By and large, the distributions are relatively the same. The difference between the oral and written surveys is that more respondents in the written survey report a life satisfaction score of 2, 3 or 4, while more respondents in the oral survey report a life satisfaction score of 9 or 10. An indication that there are people who present themselves much more positive in the presence of others. Be it due to social desirability, narcissistic tendencies, or just to impress other people. However, these differences remain even with 10 years of repeated questioning, as the distributions only converge very weakly.



Table 7: Realisation probabilities of life satisfaction for written and oral interviews performed in January or February.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Written interviews											
P(1)	0.27	0.36	1.36	3.19	4.43	13.10	12.98	23.97	29.41	8.27	2.67
P(10)	0.21	0.55	1.48	3.54	4.56	13.80	13.47	24.47	28.96	7.17	1.78
Oral interviews											
P(1)	0.24	0.26	0.68	1.85	3.02	13.67	12.37	22.39	30.01	10.20	5.31
P(10)	0.22	0.28	1.01	2.12	3.40	15.15	13.27	22.32	28.86	9.34	4.02

## 4 Discussion

### 4.1 Regarding the central tendency bias

I showed that a certain number of respondents in the SOEP seem to have a tendency towards certain states. This is particularly true of states 5 (the middle of the scale) and 8 (the middle of the satisfied part of the scale). These states, as well as state 7, are the most likely to be selected repeatedly by a person in surveys (Table 3). In the long and short term variation in life satisfaction, these states seem to be fixed points. This is most evident in the case of state 8: a person who has rated their life as 8 this year has a 50 percent chance of doing so next year and a 38 percent chance of doing so in twenty years' time. For state 5, it is still 38 percent and 27 percent. Marginal states (0, 1, 9 and 10) are less likely to be repeated. The reason for this survey behaviour could be that people tend to position themselves in the long term at life satisfaction levels that are balanced between good and bad: Positive states that also leave room for improvement, for a better life in the future. The most desirable equilibrium or set point seems to be 8. Around this point, the standard deviation of individual variation in life satisfaction appears to be minimised.

### 4.2 Remarks regarding the variation in life satisfaction

In their article I quoted in the introduction, Headey and Muffels (2016, p. 31) further conclude that “explaining why some people persistently report very high levels of life satisfaction, or record big gains and somehow maintain them, is a harder task and one which deserves priority.” Although the results do not allow us to specify the reasons for such behaviour, they do allow us to specify how and according to what patterns the gains might occur. Most likely, the central tendency bias could also play a role in these changes. Large long-term gains are rare, but when they do occur, points 8 and 5 seem to play a decisive role in the variation. There is a certain number of people (e.g. person numbers 5120704 or 5719601 in the SOEP) whose life satisfaction is divided into two periods. One period in which they are likely to preferentially report a life satisfaction score of 5, and one period in which they are likely to preferentially report a life satisfaction score of 8. Figure 4.1 shows such a trajectory for a person in the SOEP. However,

large gains or losses in life satisfaction tend to be the exception and thus may be occur do to strokes of faith.

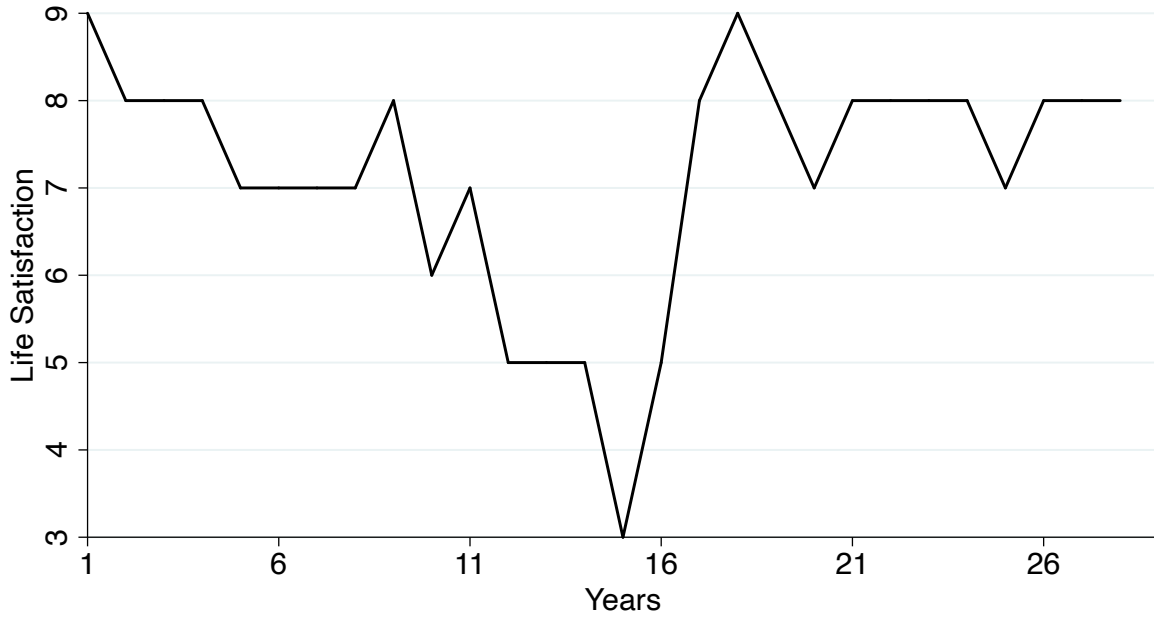


Figure 4.1: Example of switching between points 5 and 8 (SOEP participant number 357001).

In Sec. 3.1.2 I gave Markov transition probabilities as evidence for the time constancy of a tendency towards the centre in the survey of life satisfaction. In the following, I have listed the corresponding stochastic matrices in order to briefly discuss the variation in life satisfaction in the SOEP overall.

Table 8: Transition matrix of 1-year transitions in the SOEP.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	<b>34.50</b>	13.02	13.69	9.53	4.97	13.96	2.68	3.09	2.82	0.54	1.21
1	12.45	<b>18.41</b>	21.46	17.09	8.48	10.46	3.84	4.11	2.91	0.66	0.13
2	3.92	6.47	<b>19.92</b>	23.18	12.94	18.00	6.12	4.51	3.45	1.02	0.47
3	1.12	2.28	9.14	<b>21.54</b>	18.11	24.83	10.02	7.05	4.77	0.78	0.36
4	0.53	0.73	3.59	11.88	<b>19.18</b>	29.80	15.15	11.77	6.05	0.92	0.40
5	0.30	0.31	1.40	4.47	8.46	<b>37.53</b>	18.59	16.44	10.04	1.51	0.95
6	0.09	0.10	0.61	1.92	4.53	19.14	<b>25.83</b>	28.78	15.96	2.13	0.89
7	0.04	0.03	0.22	0.85	1.83	8.77	14.95	<b>37.96</b>	30.03	4.22	1.11
8	0.03	0.02	0.12	0.36	0.72	4.16	6.33	23.09	<b>49.63</b>	12.78	2.75
9	0.02	0.02	0.08	0.18	0.32	1.86	2.75	9.69	38.82	<b>37.41</b>	8.84
10	0.06	0.02	0.09	0.30	0.32	2.96	2.10	5.85	21.42	22.44	<b>44.44</b>
Total	0.27	0.28	0.94	2.25	3.44	12.18	11.84	23.11	30.82	10.48	4.39

In these matrices, too, the importance of points 5 and 8 for the variation in life satisfaction becomes clear again. So point 5 is a transition point between dissatisfied and satisfied states. The highest probability mass is again around point 8, i.e. the development of satisfaction ends for many people at point 8. We also see that about 80 percent of the probability mass lies in the satisfied part of the matrices (6–10), with the highest probabilities lying along the main diagonal. This means that overall life satisfaction is very stable and people generally only increase or decrease their life satisfaction by a maximum of one point. Dissatisfied states, on

Table 9: Transition matrix of 10-year transitions in the SOEP.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	<b>12.64</b>	9.75	9.39	11.91	10.83	22.74	8.30	7.22	3.97	1.81	1.44
1	10.49	<b>7.12</b>	14.23	12.36	11.99	19.85	4.49	11.24	4.87	1.12	2.25
2	3.90	4.91	<b>11.04</b>	14.83	12.15	23.97	8.81	10.93	7.25	0.89	1.34
3	1.93	2.54	7.30	<b>13.83</b>	12.80	26.34	12.88	12.23	8.41	1.15	0.57
4	0.66	1.45	4.37	9.82	<b>14.08</b>	24.69	15.71	15.90	10.61	2.08	0.63
5	0.70	0.61	2.30	5.62	8.45	<b>29.33</b>	16.83	19.21	13.59	2.36	1.01
6	0.18	0.26	1.23	3.52	6.08	18.89	<b>20.28</b>	26.39	19.28	2.96	0.94
7	0.10	0.15	0.71	1.95	3.48	12.05	15.60	<b>31.38</b>	28.46	4.96	1.16
8	0.07	0.12	0.39	1.14	1.89	7.59	10.06	25.80	<b>40.07</b>	10.49	2.37
9	0.05	0.07	0.27	0.59	1.37	4.80	6.31	18.22	40.58	<b>22.53</b>	5.20
10	0.16	0.10	0.39	0.74	1.18	6.16	6.06	12.87	31.05	19.56	<b>21.73</b>
Total	0.30	0.35	1.15	2.70	4.10	13.12	12.83	24.03	29.60	8.75	3.07

Table 10: Transition matrix of 20-year transitions in the SOEP.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	<b>12.50</b>	6.25	20.83	6.25	12.50	22.92	8.33	8.33	2.08	0.00	0.00
1	2.50	<b>10.00</b>	0.00	22.50	15.00	25.00	5.00	10.00	7.50	2.50	0.00
2	4.00	1.71	<b>11.43</b>	14.86	10.29	28.57	9.14	8.00	10.29	1.14	0.57
3	1.03	3.09	4.74	<b>12.37</b>	14.85	24.95	15.26	10.31	10.52	1.65	1.24
4	0.53	1.07	4.14	9.49	<b>10.83</b>	23.80	16.71	19.39	11.90	1.87	0.27
5	0.59	0.86	2.18	5.75	8.16	<b>27.32</b>	16.09	20.22	14.80	2.51	1.52
6	0.24	0.17	1.18	3.89	6.08	18.67	<b>16.55</b>	27.36	21.45	3.30	1.08
7	0.18	0.25	1.00	2.48	3.95	13.14	15.07	<b>28.83</b>	28.51	5.42	1.16
8	0.11	0.19	0.52	1.53	2.60	8.63	11.05	26.12	<b>37.86</b>	9.49	1.91
9	0.03	0.22	0.45	1.09	1.37	6.60	8.58	21.64	39.81	<b>16.83</b>	3.38
10	0.11	0.05	0.70	1.29	1.99	9.05	8.13	14.81	33.33	17.72	<b>12.82</b>
Total	0.26	0.38	1.17	2.93	4.21	13.41	12.72	24.13	30.00	8.30	2.50

the other hand, are very unstable: people are much less likely to repeat these states. The transition probabilities also show a higher variance, which indicates that people return to satisfied states very quickly after a brief dissatisfied period of life. The same applies to values at the upper end of the scale, i.e. very satisfied states. These appear to recur in the short term, but the probabilities converge rapidly over the long term. The high temporal homogeneity of the distributions is also striking, although there are clear differences between the individual transition probabilities along the main diagonal between 1-year transitions and 10- and 20-year transitions. The probabilities for the latter two transitions are very close. There are only clear differences in the values 9 and 10, which in turn can be explained by the age effect, since younger people tend to use extreme values when assessing their age.

The fluctuation between dissatisfaction and satisfaction with life seems to be subject to different regularities and to have different causes. In order to gain a better and more differentiated understanding of variations in life satisfaction, it may therefore be useful to observe and analyse satisfied and dissatisfied life phases separately.

### 4.3 Remarks regarding the growth of average life satisfaction in a population

Finally, I come to the question of how happy a population can become on average in the long run, given that the life satisfaction survey is conducted on the 11-point scale. In the

*World Happiness Report* (Helliwell et al., 2022), which measures the average life satisfaction of the population of most of the world's countries on the 11-point scale, the happiest country is Finland, with an average life satisfaction of 7.8. The results of my analyses suggest that the 9 and 10 points on the scale are not stable over time, but that people only report satisfaction levels above 8 for short periods of time. This is plausible because highly satisfied states tend not to last long. As soon as a desire is satisfied, new needs come to the fore to be satisfied and life satisfaction falls. In this respect, a life satisfaction score of 8 is attractive because people who report this score describe themselves as satisfied, but keep open the option of being more satisfied with their lives in the future. Closed scales, such as the life satisfaction scale, have the property that variance minimises as the expected value approaches the ends of the scale. This suggests that for life satisfaction the variance is minimised at an average of about 8. It therefore seems very unlikely that the average life satisfaction of a population will be greater than 8 in the long term.

## 5 Conclusion and summary of findings

The article deals with the question of how large the effect of response bias is on the variation in life satisfaction and which methods are appropriate for describing these effects. In summary, the results of my analyses can be summarised as follows:

*Results regarding response biases:*

- The more involved an interviewer is in the life satisfaction survey, the higher the reported life satisfaction is on average. This effect is particularly pronounced when comparing written and computer-assisted personal interviews. In the latter, life satisfaction is more than 10 percent higher—even taking into account other effects.
- This positive interviewer bias is constant over time. That is, there is no adaptation: over a period of 10 years, oral respondents consistently rated their lives better than written respondents independent of seasonal circumstances. The difference is in particular due to the fact that the a life satisfaction of 9 and 10 reported more in oral interviews, whereas 3 and 4 are given more frequently in written interviews.
- There is a tendency towards the middle of the scale in the survey of life satisfaction: The values 5 (middle of scale) and 8 (middle of satisfied part of scale) are reported more often—and repeatedly more often—than other life satisfaction scores and than statistically expected. On the eleven-point life satisfaction scale, points 5, 7 and 8 are the most stable life satisfaction scores.
- Extreme values on the scale are usually avoided. These are rarely mentioned and are not stable over time. However, there are also people who, perhaps because they do not take the survey seriously, consistently rate their lives as 0 or 10.

*Results regarding the variation in life satisfaction:*

- 80 percent of the respondents are satisfied with their lives, 10 percent are dissatisfied, another 10 percent are indifferent.
- There is a negative correlation between the expectation and the variance of life satisfaction: The lower the expectation of individual life satisfaction, the higher the variance, and vice versa.
- Dissatisfaction is generally not a stable state, but satisfaction is: the vast majority of people who rate their lives as satisfactory continue to do so next year. Those who rate their lives negatively tend to do so for only 1 to 2 years.
- 8 is the most stable state: the probability that a person who reports a life satisfaction score of 8 will do so again in the next survey is almost 50 percent. 1 is the most unstable state: only 10 percent of all people repeatedly report a life satisfaction of 1.
- The transition probabilities of life satisfaction are time homogenous in the long run.

In summary, response biases resulting from the interview setting or the life satisfaction scale have a significant influence on both the level and the long-term change in life satisfaction. In particular, studies dealing with changes in life satisfaction or with adjustment processes should take these influencing factors into account. Furthermore, the results on the tendency towards the middle can explain why there is a saturation in the growth of life satisfaction, i.e. why people or countries do not become more satisfied on average. Due to the nature of human beings to judge their lives in trade-offs and as a balance between good and bad, the scale does not allow for higher equilibrium points. Especially since people avoid extreme values on scales in life satisfaction surveys, as my research shows.

### **Data availability**

The dataset analysed in this study—the German Socio-Economic Panel (SOEP)—is available from the German Institute for Economic Research under [https://www.diw.de/de/diw\\_01.c.615551.de/forschungsbasierte\\_infrastruktureinrichtung\\_sozio-oekonomisches\\_panel\\_soep.html](https://www.diw.de/de/diw_01.c.615551.de/forschungsbasierte_infrastruktureinrichtung_sozio-oekonomisches_panel_soep.html)

### **Conflict of interest**

The author declares no competing interests.

### **Funding**

No funding was received for the research for this study.

## References

- Andrews, Frank M. and Stephen B. Withey (1976). *Social Indicators of Well-Being. Americans Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, Michael (1999). “Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology”. In: *Causes and Correlates of Happiness*. Ed. by Daniel Kahneman, Ed Diener, and Norbert Schwarz. New York: Russel Sage Foundation, pp. 353–373.
- Baetschmann, Gregori, Kevin E. Staub, and Rainer Winkelmann (2011). “Consistent estimation of the fixed effects ordered logit model”. In: *Working Paper Series, Department of Economics, University of Zurich* 4. DOI: 10.2139/ssrn.1745718.
- Bottan, Nicolas Luis and Ricardo Perez Truglia (2011). “Deconstructing the hedonic treadmill: is happiness autoregressive?” In: *Journal of Socio-Economics* 40, pp. 224–236. DOI: 10.1016/j.socec.2011.01.007.
- Brajsa-Žganec, Andrea, Danijela Ivanović, and Ljiljana Kaliterna Lipovčan (2011). “Personality Traits and Social Desirability as Predictors of Subjective Well-Being”. In: *Universitas Psychologica* 20.2, pp. 261–276.
- Cantril, Hadley (1966). *The Pattern of Human Concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Caputo, Andrea (2017). “Social desirability bias in self-reported well-being measures: evidence from an online survey”. In: *Universitas Psychologica* 16.2, pp. 1–13. DOI: 10.11144/Javeriana.upsy16-2.sds.
- Diener, Ed (2006). “Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being.” In: *American Psychologist* 61.4, pp. 305–314. DOI: 10.1037/0003-066x.61.4.305.
- Frijters, Paul, Michael Shields, and John P. Haisken-De New (2004). “Money does matter! Evidence from increasing real incomes in East Germany following reunification”. In: *American Economic Review* 94, pp. 730–741. DOI: 10.1257/0002828041464551.
- Goebel, Jan et al. (2019). “The German Socio-Economic Panel Study (SOEP)”. In: *Jahrbücher für Nationalökonomie und Statistik / Journal of Economics and Statistics* 2.239, pp. 345–360. DOI: 10.1515/jbnst-2018-0022.
- Headey, Bruce (2008). “Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory”. In: *Social Indicators Research* 2.86, pp. 213–231. DOI: 10.1007/s11205-007-9138-y.
- Headey, Bruce and Ruud Muffels (2016). “Towards a theory of life satisfaction: Accounting for stability, change and volatility in 25-year life trajectories in Germany”. In: *SOEP Papers* 864, p. 48. DOI: 10.2139/ssrn.2839759.
- Headey, Bruce, Ruud Muffels, and Gert G. Wagner (2010). “Long-running german panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness”. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107.42, pp. 17922–17926. DOI: 10.1073/pnas.1008612107.
- (2013). “Choices which change life satisfaction”. In: *Social Indicators Research* 112.3, pp. 725–748. DOI: 10.1007/s11205-012-0079-8.

- Helliwell, John et al., eds. (2022). *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Kahneman, Daniel (2014). *Schnelles Denken, langsames Denken*. Munich: Pantheon.
- Kalmijn, Wim M., Lidia R. Arends, and Ruut Veenhoven (2011). “Happiness scale interval study. Methodological considerations”. In: *Social Indicators Research* 3.102, pp. 3611–3629. DOI: 10.1007/s11205-010-9688-2.
- Klement, Johannes (2021). “Identifying stabilising effects on survey based life satisfaction using quasi-maximum likelihood estimation”. In: *Journal of Happiness Studies* 8.22, pp. 3611–3629. DOI: 10.1007/s10902-021-00376-3.
- Krumpal, Ivar (2013). “Determinants of social desirability bias in sensitive surveys: A literature review”. In: *Quality and Quantity* 4.47, pp. 2025–2047. DOI: 10.1007/s11135-011-9640-9.
- Kühne, Simon (2018). “From strangers to acquaintances? Interviewer continuity and socially desirable responses in panel surveys”. In: *Survey Research Methods* 2.12, pp. 121–146. DOI: 10.18148/srm/2018.v12i2.7299.
- Layard, Richard (2006). *Happiness. Lessons from a New Science*. London: Penguin.
- Lucas, Richard E. et al. (2004). “Unemployment alters the set point for life satisfaction”. In: *Psychological Science* 15.1, pp. 8–13. DOI: 10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x.
- OECD (2013). “Methodological considerations in the measurement of subjective well-being”. In: *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Paris: OECD, pp. 61–138.
- Schwarz, Norbert (1987). *Stimmung als Information*. Heidelberg: Springer.
- Schwarz, Norbert and Gerald L. Clore (1983). “Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states”. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 45.3, pp. 513–523. DOI: 10.1037/0022-3514.45.3.513.
- Suh, Eunkook, Ed Diener, and Frank Fujita (1996). “Events and subjective well-being: only recent events matter”. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 70.5, pp. 1091–1102. DOI: 10.1037/0022-3514.70.5.1091.





## CHAPTER 3

# What Constitutes a Happy Life? The Results of Empirical Life Satisfaction Research in the Context of an Ethical Theory of Well-Being

At such moments I don't think about all the misery, but about the beauty that still remains. This is where Mother and I differ greatly. Her advice in the face of melancholy is: "Think about all the suffering in the world and be thankful you're not part of it." My advice is: "Go outside, to the country, enjoy the sun and all nature has to offer. Go outside and try to recapture the happiness within yourself; think of all the beauty in yourself and in everything around you and be happy."

Anne Frank (2012, March 7, 1944), *The Diary of a Young Girl*

### 3.1 Introduction

In my work so far, I have referred to the empirical concept of life satisfaction. In this concept, the answer to the life satisfaction question is a number on an integer scale. But well-being and happiness, including life satisfaction, are not only topics of empirical happiness research and psychology, but above all of ethics, which in this context asks questions such as: "What constitutes a good life?", "What is the goal of an action?" or, generally, "How should I live?"

Such questions are of great importance in the context of social and ecological transformation processes. According to the tenor of most transformation researchers, the goal of a sustainable turnaround in prosperity can only be achieved in the context of a major rethink, a great mindshift. In some respects, however, there are only a few starting points. For example, as Schneidewind (2018, 172 ff.) points out, the world today is facing a fundamental philosophical crisis of orientation. A social and intellectual reorientation is needed.

With this article, I try to take a step towards such a new "philosophy of balance" (ibid., p. 173). The critical examination of life satisfaction that I began at the data level in the previous article will be continued at the conceptual level. In addition to many writings that consider well-being from the perspective of political science, economics, or psychology, there is a philosophical literature that has grown in recent decades that deals with the conceptualisation of happiness and well-being in an ethical context. Although this literature is motivated by the

boom in the happiness sciences, there are few points of reference between the various scientific disciplines. One of the few exceptions is Haybron (2013), whose extraordinary book *The Pursuit of Unhappiness* combines philosophy and empirical happiness research. In my opinion, a modern philosophy of balance must build bridges and combine theory and empiricism. Because empiricism only becomes important and significant when it is grounded in a sound theoretical framework. Haybron (2000) ascribes a practical meaninglessness to philosophy if it does not take into account the new findings of empirical happiness research.

### 3.2 Aim and claim of the article

In my article, I want to contribute to building bridges between the philosophical literature and empirical happiness research in order to move closer to the goal of an empirically grounded philosophy of balance. This is done through three extensions. First, I develop a theoretical approach that aims to highlight the key findings of life satisfaction research to date and place them in the context of modern ethical life satisfaction theory. This will be done by critically examining the theoretical concept of life satisfaction and weighing the strengths and weaknesses of the concept. In the further course of my work, the results of this discussion will be used to sketch out in more detail what a possible (well-being) philosophy of balance might look like that meets the requirements of social and ecological transformation processes. In this context, it is also important to consider what other concepts of happiness and well-being exist in addition to life satisfaction. For a critical discussion of life satisfaction in the context of other theories is necessary if we are to develop appropriate ethics in the context of transformative processes. Is life satisfaction, despite its popularity in empirical research, really the right concept? In my view, despite its popularity, life satisfaction is far too rarely discussed critically. Exceptions are the works of Kahneman (2014), from a psychological perspective, or of Haybron (2013) and Sumner (1996), from a conceptual perspective.

The majority of modern philosophers dealing with well-being and happiness publish exclusively in English. Unfortunately, none of their books and scientific papers that I researched and read for my article are available in German translation. Due to the quality of these works and the concepts developed in them, as well as their relevance for transformational research, I am convinced that these authors should also be known and their results discussed in Germany, a country with a large transformative scene. I have therefore written this article in German and published it in a freely accessible format.

### 3.3 About the publication

The article was accepted by the *IZNE Working Papers* of the Bonn-Rhein-Sieg University of Applied Sciences on July 1, 2022 and published on July 29, 2022 under the title *Was macht ein glückliches Leben aus? Die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung im Kontext einer ethischen Wohlbefindens Theorie*. The article is available online at <https://doi.org/10.18418/978-3-96043-102-2>. The following is a copy of the published article.

Was macht ein glückliches Leben aus? Die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung im Kontext einer ethischen Wohlbefindens­theorie.

Johannes Klement



# Was macht ein glückliches Leben aus? Die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung im Kontext einer ethischen Wohlbefindenstheorie.

## Abstract

Seit Sokrates bildet die Frage „Was macht ein glückliches Leben aus?“ den Ausgangspunkt der Entwicklung einer Vielfalt von Wohlbefindenstheorien. Den Kern dieses Aufsatzes bildet die Erörterung der Fragen, inwieweit das Konzept der empirischen Lebenszufriedenheit und die dadurch gewonnenen Korrelate einen Beitrag zur Beantwortung dieser Frage leisten und ob diese Antworten eine Wohlbefindenstheorie begründen können, welche die philosophische Theorie mit empirischen Ergebnissen verknüpft.

Im Zentrum dieses Aufsatzes steht eine Diskussion der wichtigsten Wohlbefindenstheorien, ihrer Qualitäten, Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Einen Schwerpunkt bildet die Theorie der subjektiven Lebenszufriedenheit. Ich diskutiere Stärken und Schwächen des Konzeptes und stelle die wichtigsten Ergebnisse der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung in einem Überblick dar.

Im Ergebnis argumentiere ich, dass die Resultate der empirischen Forschung als Grundlage einer subjektiv-objektiven Wohlbefindenstheorie dienen können. Qualitativ hochwertige zwischenmenschliche Beziehungen, ein gesunder Lebensstil, eine ausgewogene Work-Life-Balance, der Einsatz für Andere, das Verfolgen von Lebenszielen und persönlichen Interessen bilden die Grundlage einer Wohlbefindenstheorie, die sich auf empirische Lebenszufriedenheitsforschung stützt.

**Schlagwörter:** Lebenszufriedenheit; Wohlbefinden; Glück; Glücksforschung; Ethik

## Johannes Klement<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Internationales Zentrum für nachhaltige Entwicklung, Hochschule Bonn-Rhein-Sieg  
Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie  
Kontakt: johannes.klement@gmx.de

*Anmerkung: Dieser Artikel ist Teil der Dissertationsschrift von Johannes Klement. Sein Promotionsvorhaben wird am Wuppertal Institut für Umwelt, Klima, Energie von Prof. Dr. Uwe Schneidewind (Bergische Universität Wuppertal) betreut.*

ISBN 978-3-96043-102-2 (Working Paper 22/1)  
DOI 10.18418/978-3-96043-102-2 (Working Paper 22/1)  
IZNE Working Paper Series  
ISSN 2511-0861

Bonn-Rhein-Sieg University of Applied Sciences  
International Centre for Sustainable Development (IZNE)

Grantham-Allee 20

53757 Sankt Augustin / Germany

izne.info@h-brs.de

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Subjektive und objektive Glücks- und Wohlbefindenstheorien</b> .....	<b>3</b>
2.1. Definition von Glück und Wohlbefinden .....	3
2.2. Definition objektiver und subjektiver Theorien .....	3
2.3. Kritik an objektiven Theorien .....	4
2.4. Kritik an subjektiven Theorien .....	5
2.5. Subjektiv-objektive Hybridtheorien .....	5
2.6. Abgrenzung: Subjektivierung objektiver Theorien .....	6
<b>3. Lebenszufriedenheit im Kontext wichtiger Theorien von Glück und Wohlbefinden</b> ..	<b>7</b>
3.1. Diskussion der Tabelle 1 .....	7
<b>4. Stärken und Schwächen subjektiver Lebenszufriedenheit</b> .....	<b>9</b>
<b>5. Die zentralen Erkenntnisse der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung</b> .....	<b>13</b>
5.1. Vielzahl von Forschungsergebnissen .....	13
5.2. Rationales Prinzip einer Wohlbefindenstheorie, auf empirischer Lebenszufriedenheit basierend .....	13
5.3. Zentrale Ergebnisse der Lebenszufriedenheitsforschung .....	14
5.3.1. Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Variation von Glück und Lebenszufriedenheit .....	14
5.3.2. Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Stabilität positiver Lebenszufriedenheit .....	15
5.3.3. Lebensziele und Verhaltensweisen können Glücksniveaus nachhaltig und langfristig nach oben verschieben .....	16
<b>6. Ergebnis</b> .....	<b>18</b>
<b>7. Diskussion und Ausblick</b> .....	<b>19</b>
7.1. Verbindung von Nachhaltigkeit und Wohlbefinden .....	19
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>21</b>

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Acht Theorien von Glück- und Wohlbefinden .....	8
--	---

# 1. Einleitung

„Wie zufrieden sind Sie, alles in allem, mit ihrem Leben?“ In den letzten Jahrzehnten haben Glücksforschung und positive Psychologie<sup>1</sup> enorm an Forschungsinteresse gewonnen. Glück wird in diesem Zusammenhang gewöhnlich als subjektive Lebenszufriedenheit verstanden, welche anhand von Selbstberichten oder Fragebögen gemessen wird. Im Folgenden benutzte ich daher vorwiegend den Begriff Lebenszufriedenheitsforschung. Die Antwort auf die Eingangsfrage, die sogenannte Lebenszufriedenheitsfrage, wird als subjektive Lebenszufriedenheit bezeichnet. Die Lebenszufriedenheitsforschung setzt die Lebenszufriedenheitsfrage in Relation zu den Lebensumständen oder Charaktereigenschaften der befragten Personen, sodass Aussagen über die Qualität der individuellen Lebenszufriedenheit unter Berücksichtigung von Faktoren wie Einkommen, Familienumständen oder sozialen Interaktionen möglich sind.<sup>2</sup> Inzwischen ist die Datenerhebung so umfangreich, dass in der *World Database of Happiness*<sup>3</sup> (<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>) rund 22.000 Ergebnisse zu Korrelaten von Glück und Lebenszufriedenheit verzeichnet sind. Aufgrund dieses Umfangs an Forschungsergebnissen sollten wir imstande sein, so meine Hypothese, präzise Antworten auf eine Grundfrage der Ethik zu geben, nämlich die Frage „Wie soll ich leben?“<sup>4</sup> Der Philosoph Daniel Haybron erläutert dies in seinem Artikel *Two Philosophical Problems in the Study of Happiness*:

„Man könnte annehmen, einer der zentralen Aspekte der Frage des Sokrates wäre: Welche Lebensweise wird mich *am glücklichsten* machen? Doch auf diese und verwandte Fragen wussten moderne Philosophen bisher wenig Bedeutsames zu sagen. Zum Glück haben empirische Forscher unlängst begonnen, interessante Dinge dazu zu sagen, und alle Anzeichen deuten darauf hin, dass wir kurz davorstehen, sie tatsächlich in wesentlichen Punkten beantworten zu können.“<sup>5</sup>

Unter interessanten Dingen versteht Haybron die Ergebnisse zu den Korrelaten von Lebenszufriedenheit in der umfragebasierten Glücksforschung und positiven Psychologie. Doch sind die Qualität dieser Ergebnisse und das Konzept der subjektiven Lebenszufriedenheit überhaupt geeignet, als Grundlage einer Wohlbefindenstheorie zu dienen, welche die Frage des Sokrates qualitativ beantworten kann? In seinem Beitrag zu Well-Being in der *Stanford Encyclopedia of Philosophy* spricht der Philosoph Roger Crisp dieses Problem an und stellt fest, dass aus

---

<sup>1</sup> Positive Psychologie ist die Wissenschaft der positiven Aspekte des menschlichen Lebens. S. bspw. Seligman (2002).

<sup>2</sup> Bekannte Beispiele für den Effekt monetären Wohlstandes sind die Aufsätze von Frijters et al. (2004) oder Easterlin (1974). Eine Diskussion anderer wichtiger Faktoren bieten u.a. Argyle (1999) oder Headey et al. (2013).

<sup>3</sup> Veenhoven (1995, 2022)

<sup>4</sup> Im Folgendem nach Bernard Williams (2011:1 ff.) als „Frage des Sokrates“ bezeichnet.

<sup>5</sup> Haybron (2000:207-8, Übers. d. Verf., Kursivsetzung im Original)

philosophischer Sicht das Konzept der subjektiven Lebenszufriedenheit tatsächlich eine solche Grundlage bieten kann:

„Ist das Wohlbefinden Gegenstand der positiven Psychologie? Noch sind die begrifflichen Unterscheidungen innerhalb des Fachgebiets nicht klar genug. Aber die Feststellung ist wohl richtig, dass viele der Beteiligten, seien sie Forscher oder Probanden, von der Annahme ausgehen, das Leben eines Menschen verlaufe in dem Maße gut, wie er damit zufrieden ist. Das bedeutet, dass eine Form hedonistischer Beschreibung des Wohlbefindens korrekt ist.“<sup>6</sup>

Mit diesem Aufsatz gehe ich einen Schritt darüber hinaus und komme zu dem Schluss, dass Lebenszufriedenheit nicht nur eine Form hedonistischer Beschreibung von Wohlbefinden ist, sondern dass die Ergebnisse der Glücksforschung die Qualität haben, als Güter oder Werte eine objektive Wohlbefindenstheorie zu definieren. So lässt sich eine subjektiv-objektive Hybridtheorie aufstellen, die sich aus dem subjektiven Konzept der Lebenszufriedenheit ableitet. Das Wohlbefinden einer Person ist dabei so definiert, dass ein Gut oder Wert (a) als subjektiv gut empfunden wird und (b) objektiv, dass heißt basierend auf den Ergebnissen der Lebenszufriedenheitsforschung, gut ist.

Im Folgenden soll nachgewiesen werden, dass sich die Ergebnisse der statistischen Lebenszufriedenheitsforschung mit der philosophischen Theorie so verbinden lassen, dass eine Wohlbefindenstheorie entsteht, die zur Beantwortung der Frage des Sokrates beiträgt. Zu deren Herleitung orientiere ich mich an folgenden Fragen:

1. Was sind die wichtigsten Glücks- und Wohlbefindenstheorien und in welchem Verhältnis zu ihnen steht das Konzept der subjektiven Lebenszufriedenheit?
2. Wie ist Lebenszufriedenheit definiert und wo liegen Stärken und Schwächen des Konzeptes hinsichtlich der Messung menschlichen Wohlbefindens?
3. Was sind die zentralen Ergebnisse der Lebenszufriedenheitsforschung und nach welchen Kriterien können wir eine solche Auswahl treffen?

---

<sup>6</sup> Crisp (2017:2, Übers. d. Verf.)

## 2. Subjektive und objektive Glücks- und Wohlbefindenstheorien

### 2.1. Definition von Glück und Wohlbefinden

In der Fachliteratur werden die Begriffe Glück und Wohlbefinden im Allgemeinen auf drei verschiedene Weisen definiert: Im ethischen Sinn als Wohlbefinden, im psychologischen Sinn als Glück und im operationalisierten Sinn als eine Liste objektiver Indikatoren.

Der Begriff Wohlbefinden oder Well-Being bezeichnet, wie gut das Leben einer Person, subjektiv oder objektiv betrachtet, verläuft. Ein hohes Maß an Wohlbefinden bedeutet, sich gut zu fühlen, ein glückliches Schicksal zu haben oder in einer beneidenswerten Position zu sein.<sup>7, 8</sup>

Im Vergleich dazu erfasst der Begriff Glück oder Happiness momentane bzw. temporäre positive mentale und emotionale Zustände.<sup>9</sup> Hierzu zählen Zufriedenheit, emotionales Wohlbefinden und positive affektive Zustände. Auf die Definitionen gehe ich im nächsten Abschnitt genauer ein.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Indikatorensets wie beispielsweise das Bruttonationalglück<sup>10</sup>. Mit solchen Begriffen werden die Teilaspekte von Glück oder Wohlbefinden erfasst, auf die in einer praxisorientierten Untersuchung jeweils das Augenmerk gerichtet wird.

### 2.2. Definition objektiver und subjektiver Theorien

In der Glücks- und Wohlbefindenstheorie wird zwischen subjektiven und objektiven Konzepten unterschieden. Nach der Definition von L. W. Sumner ist eine Theorie subjektiv, „wenn sie meine positive Einstellung zu einer Sache als notwendige Bedingung dafür ansieht, dass diese Sache für mich von Nutzen ist.“<sup>11</sup> Subjektive Konzepte basieren in der Regel auf genau einem subjektiv Guten, wie zum Beispiel der Hedonismus, der Pleasure oder Lust als das einzige Gut ansieht. Objektive

---

<sup>7</sup> Crisp (2017:1)

<sup>8</sup> In der Literatur, die sich mit Lebensqualität im Allgemeinen befasst, wird in der Regel auf andere Definitionen verwiesen, die Wohlbefinden über die Qualität physischer, psychologischer und -sozialer Gesundheit erfassen. Ausgangspunkt dafür ist die Definition der Weltgesundheitsorganisation von Gesundheit als "Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens" (WHO, 1946:1). Eine in Anlehnung daran von Ryan und Deci (2001:142) erstellte und einschlägig zitierte Definition beschreibt Wohlbefinden als "optimales psychologisches Erleben und Funktionieren". Weitere Definitionen beziehen das Streben nach Selbstverwirklichung und Lebenssinn mit ein. Häufig bezieht man sich auch auf das holistische Konzept des subjektiven Wohlbefindens (SWB) (Diener, 1984, 2000:34). SWB bezieht sich auf die Bewertungen des eigenen Lebens einer Person – Bewertungen, die sowohl affektiv als auch kognitiv sind: Die drei Säulen nach Diener (2000) sind Lebenszufriedenheit, Zufriedenheit mit wichtigen Lebensbereichen, positiver Affekt und ein geringes Maß an negativem Affekt (psychologischer Hedonismus). Ähnlich verhält es sich mit der Definition von Wohlbefinden nach Steptoe, Deaton und Stone (2015), vergleiche auch Deci und Ryan (2008): Hier bilden Lebenszufriedenheit, hedonistisches Wohlbefinden (Gefühle von Glück, Traurigkeit, Ärger, Stress und Schmerz) und eudaimonisches Wohlbefinden (Sinn für Zweck und Bedeutung im Leben) die drei Säulen.

<sup>9</sup> Haybron (2020:1)

<sup>10</sup> S. hierzu Thin et al. (2013). Das Bruttonationalglück umfasst 33 gewichtete sozioökonomische und ökologische Indikatoren, welche die menschliche Qualität einer Ökonomie beziehungsweise den Lebensstandard in einem Land erfassen sollen. Die Liste reicht von Indikatoren zu individueller Gesundheit über Bildung, kultureller und gesellschaftlicher Vielfalt, Governance bis hin zur Qualität der Biodiversität in einem Land.

<sup>11</sup> Sumner (1995:768, Übers. d. Verf.)



Theorien sind pluralistisch und basieren auf Listen, die das Gute konkret aufzählen und im Einzelnen definieren.<sup>12</sup> Eine aus der erzählenden Literatur bekannte Liste einer Definition ist bspw. die folgende Aufzählung in Lew Tolstois Roman Familienglück:

„Ich habe viel erlebt, und ich glaube, daß ich jetzt das gefunden habe, was zum Glück erforderlich ist: ein stilles, zurückgezogenes Leben in unserer ländlichen Einsamkeit, mit der Möglichkeit, den Menschen hier Gutes zu tun, denen man so leicht Gutes tun kann, da sie nicht daran gewöhnt sind; ferner die Arbeit – solche Arbeit, die Nutzen zu bringen scheint; dann die Erholung, die Natur, die Bücher, die Musik, die Liebe zu einigen Menschen, die uns teuer sind – das war mein Traum vom Glück, über den ich nicht hinauszudenken wagte.“<sup>13</sup>

Eine aus der Philosophie bekannte Aufzählung einer Definition ist die der Glückseligkeit bzw. Eudaimonie von Aristoteles, welche er in der Rhetorik ausführt:

„Glückseligkeit sei definiert als das rechte Handeln, das der Tugend entspringt, oder Unabhängigkeit im Leben oder sehr angenehmes, ungefährdetes Dasein oder materielles und körperliches Wohl verbunden mit der Fähigkeit, es zu bewahren und zu nutzen. Wenn also die Glückseligkeit von dieser Art ist, sind ihre Bestandteile zwangsläufig edle Abkunft, viele und gute Freunde, Reichtum, wohlgeratener und zahlreicher Nachwuchs, ein glückliches Altern, dazu noch körperliche Vorzüge wie Gesundheit, Schönheit, Kraft, Größe, sportliche Tüchtigkeit, Ansehen, Ruhm Glück, Tugend (oder auch ihre Teile Vernunft, Tapferkeit, Besonnenheit und Gerechtigkeit). So ist jemand ja wohl am wenigsten auf andere angewiesen, wenn ihm diese inneren und von außen zukommenden Güter zu Gebote stehen, denn neben diesen gibt es keine weiteren mehr.“<sup>14</sup>

Eine objektive Listentheorie ist eine Wertvorstellung (prudential value), die besagt, dass das Wohlbefinden durch eine Sammlung von Objekten (prudential goods) gefördert wird.<sup>15</sup>

### **2.3. Kritik an objektiven Theorien**

Die Kritik an objektiven Theorien und ihrem Ansatz, Wohlbefinden über Listen von Gütern zu definieren, lautet in der Regel, dass sie oftmals als willkürliche und wenig konsistente Aufzählung von Gütern erscheinen:

„Der Pluralismus erscheint unzulässig willkürlich. Wie auch immer die Liste zusammengesetzt sein mag, wir können immer fragen: Warum sollten diese Dinge auf der Liste stehen? Was haben sie gemeinsam? Was ist das rationale Prinzip, das zu dem Ergebnis führt, dass diese und keine anderen die Dinge sind, die gut sind?“<sup>16</sup>

Objektive Listen wirken oft elitär<sup>17</sup>. Es wird behauptet oder gar festgelegt, dass bestimmte Werte oder Dinge gut für unser Wohlbefinden sind, auch wenn sie von Menschen nicht notwendigerweise

---

<sup>12</sup> Im Folgenden als Pluralismus bezeichnet: In der Natur existieren verschiedene Dinge oder Güter, die die Wirklichkeit ausmachen.

<sup>13</sup> Tolstoi (o. D.:Kapitel 5)

<sup>14</sup> Aristoteles (2007:1361a(4))

<sup>15</sup> S. hierzu Fletcher (2016:148 ff.)

<sup>16</sup> Fletcher (2016:154), zitiert nach Bradley (2011:16), Übers. d. Verf.

<sup>17</sup> Crisp (2017:8)

geschätzt oder nicht einmal gewollt werden. Dem kann aber Rechnung getragen werden und objektive Theorien können legitimiert werden, indem man sie mit subjektiven Theorien verbindet; also sogenannte subjektiv-objektive Hybridtheorien bildet:

„Eine Strategie könnte hier darin bestehen, eine ‚hybride‘ Darstellung anzunehmen, nach der bestimmte Güter den Menschen unabhängig von Vergnügen und Wunschbefriedigung nützen, aber nur, wenn sie tatsächlich Vergnügen bringen und/oder Wünsche befriedigen.“<sup>18</sup>

Allerdings besitzen objektive Theorien auch einen Vorteil gegenüber subjektiven Theorien, auf denen ich noch im Ausblick dieses Artikels eingehe: Mit objektiven Theorien können wir auch Nachhaltigkeitsaspekte, oder vergleichbare Effekte, die für uns nur objektiv erfassbar sind, mit einbeziehen.

#### **2.4. Kritik an subjektiven Theorien**

Aufgrund der Unmittelbarkeit der Ableitung subjektiver Theorien lässt sich Wohlbefinden spezifischer erfassen, als es bei objektiven Theorien der Fall ist. Allerdings ist die subjektive Erhebung von Wohlbefinden aus diesem Grund auch unpräzise und von begrenzter Gültigkeit. Kognitive oder emotionale Verzerrungen sowie eine unterschiedliche Gewichtung subjektiver Erfahrungen oder Vergleichbares führen dazu, dass subjektives Wohlbefinden, das individuell erfasst wird, auf andere Individuen nur eingeschränkt übertragbar ist. Auf die Stärken und Schwächen gehe ich im übernächsten Abschnitt genauer ein.

#### **2.5. Subjektiv-objektive Hybridtheorien**

In der Wohlbefindenstheorie treten in den letzten Jahren Hybridtheorien vermehrt auf. Meist besteht der hybride Ansatz darin, dass Wohlbefinden einerseits als objektiver Wert einer Liste von Lebensumständen eines Menschen definiert ist, andererseits als die subjektive Bewertung dieser Umstände.<sup>19</sup> Shelly Kagan fasst dies treffend zusammen: „Mir geht es dann und nur dann gut, wenn es in meinem Leben objektive Güter gibt, an denen ich Freude habe, die ich gerne habe.“<sup>20</sup> So folgen die meisten hybriden Theorien einer Struktur, die Christopher Woodard das *joint necessity model*, also das *Modell der gemeinsamen Notwendigkeit* nennt:

„Für ein beliebiges Subjekt S und eine beliebige Sache X ist X dann und nur dann ein Bestandteil des Wohlbefindens von S, wenn und weil (a) S subjektiv mit X interagiert und (b) X objektiv gut ist.“<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> a.a.O., Übers. d. Verf.

<sup>19</sup> Woodard (2016:160)

<sup>20</sup> Kagan (2009:255, Übers. d. Verf.)

<sup>21</sup> Woodard (2016:164, Übers. d. Verf.)

## 2.6. Abgrenzung: Subjektivierung objektiver Theorien

In der positiven Psychologie gibt es weiterhin den Ansatz, objektive Theorien über subjektive Konzepte zu beschreiben und empirisch zu erfassen. Ein Beispiel dafür ist das Konzept des Eudaimonischen Wohlbefinden. Die Idee dahinter ist es eine der Grundideen der Aristotelischen Ethik – „Das menschliche Gut ist der Tugend gemäße Tätigkeit der Seele“<sup>22</sup> – in ein psychologisches Konzept zu übertragen<sup>23</sup>. Waterman stellte das Konzept der persönlichen Ausdruckskraft als individualistische und subjektive Darstellung des objektiven Konzepts der Eudaimonie vor und argumentierte, dass Eudaimonie dann auftritt, wenn individuelle Aktivitäten mit dem wahren Selbst einer Person übereinstimmen und die Person sich voll engagiert. Nach Waterman wird Eudaimonie oder EWB synonym mit vielen Aspekten der positiven Psychologie verwendet, die subjektiv erfahrbar sind, darunter intrinsische Motivation<sup>24</sup>, Flow-Erfahrungen<sup>25</sup>, Gipfelerlebnisse<sup>26</sup>, aber auch Kreativität, Selbstmitgefühl, Weisheit, Autonomie oder Elevation<sup>27</sup>.

---

<sup>22</sup> Aristoteles (2009:1098a)

<sup>23</sup> Waterman (1990a, 1990b, 1993)

<sup>24</sup> Deci & Ryan (1985)

<sup>25</sup> Csikszentmihalyi (2000)

<sup>26</sup> Maslow (2014)

<sup>27</sup> Sheldon (2018)

### **3. Lebenszufriedenheit im Kontext wichtiger Theorien von Glück und Wohlbefinden**

Im Lauf der Geschichte ist eine Vielzahl von Glücks- und Wohlbefindenstheorien entstanden: Subjektive, objektive und auf Indikatoren basierende Theorien. Bezüglich meiner zweiten Fragestellung, der nach Stärken und Schwächen von Lebenszufriedenheit, stelle ich im Folgenden Lebenszufriedenheit im Kontext sieben anderer wichtiger Glücks- und Wohlbefindenstheorien vergleichend dar. Wenngleich die einzelnen Konzepte auf verschiedenen unabhängigen Theorien basieren, ergeben sich bei genauem Vergleich Überschneidungen. Dies stelle ich in der folgenden Tabelle 1 dar, die insbesondere Übereinstimmungen und Unterschiede der einzelnen Theorien im Hinblick auf Lebenszufriedenheit abbildet, welche, wie wir sehen werden, Aspekte verschiedener Theorien vereint.

#### **3.1. Diskussion der Tabelle 1**

Zu unterscheiden ist zwischen objektiven und subjektiven Theorien einerseits sowie Glücks- und Wohlbefindenstheorien andererseits. Neben bereits erwähnten Wohlbefindenstheorien führe ich die Theorie der Wunschbefriedigung (desire theory) an, auf die sich die moderne Ökonomie häufig bezieht. Glückstheorien erfassen das emotionale und affektive Befinden des Menschen. Der Vollständigkeit halber sind auch operationale Definitionen aufgeführt. Lebenszufriedenheit, wie auch die Korrelationsmatrix zeigt, nimmt eine zentrale und übergreifende Stellung in der Tabelle ein.

Die Korrelationsmatrix im unteren Teil der Tabelle hat das Ziel, die inhaltliche und konzeptionelle Nähe der einzelnen Theorien darzustellen, wobei „+“ inhaltliche Nähe bezeichnet, „-“ inhaltliche Widersprüche und „0“ keine Übereinstimmungen. Tendenziell stimmen subjektive Konzepte untereinander stärker überein, leiten sie doch Wohlbefinden und Glück über subjektives Empfinden ab, wodurch ihnen eine gewisse Nähe zum Hedonismus gemeinsam ist. Objektive Theorien dagegen stehen zwar nicht im Widerspruch zum Hedonismus, doch das subjektive Empfinden von Lust spielt nur eine untergeordnete Rolle. Mit dem Konzept der Lebenszufriedenheit, auf welches wir hier unser Hauptaugenmerk richten, bestehen nur sehr geringe Übereinstimmungen. Gemeinsamkeiten existieren aber mit anderen subjektiven Theorien. Lebenszufriedenheit, als positive Einstellung zum eigenen Leben definiert, beinhaltet Aspekte der Lust- und Wunschbefriedigung. Sie lässt sich aber, auch wenn sie konzeptionell als rationale Evaluation des eigenen Lebens gilt, nicht eindeutig von emotionalen und affektiven Zuständen trennen, beeinflussen diese doch auch die rationalen Komponenten der Wahrnehmung.

Tabelle 1: Acht Theorien von Glück- und Wohlbefinden

	Wohlbefindenstheorien				Glücks- und Wohlbefindenstheorien	Glückstheorien		Operationale Definitionen
	Objektive Listentheorien	Desire Theory	Ethischer Hedonismus <sup>28</sup>	Hybride Theorien	Lebenszufriedenheit	Emotionale Zustandstheorien	Psychologischer Hedonismus	Indizes
Glücksdefinition	Glück bereiten die Dinge im Leben, die unser Leben besser machen, unabhängig davon, ob sie Genuss versprechen oder wir nach ihnen verlangen.	Im Interesse der Menschen ist es, das zu bekommen, wonach es sie verlangt.	Vergnügen und Genuss sind die einzigen Erfahrungen, die ein Leben lebenswert machen.	Glück als Kombination aus Lebenszufriedenheit, hedonistischem Wohlbefinden, und eudaimonischem Wohlbefinden oder entsprechenden emotionalen Zuständen.	Glück ist Resultat einer möglichst positiven Einstellung zum eigenen Leben und dessen Umständen.	Glück ist ein weitgehend positives Gleichgewicht von Emotionen, Stimmungen und Stimmungsneigungen.	Glück ist die Balance zwischen allen positiven und allen negativen Erfahrungen.	Glück oder gutes Leben ergibt sich aus einer Liste objektiver Indikatoren.
Beispiel	Eudaimonie des Aristoteles <sup>29</sup>	Revealed Preferences	Epikurianismus <sup>30</sup>	Subjektives Wohlbefinden <sup>31</sup>		Daniel Haybron <sup>32</sup>	Behaviorismus	Bruttonationalglück
Ausrichtung	objektiv	subjektiv	subjektiv	subjektiv	subjektiv	subjektiv	subjektiv	objektiv
Korrelationsmatrix								
Objektive Listentheorien		+ -	+ -	+	0	0	-	+
Desire Theory	+ -		+	0	+	0	+	0
Ethischer Hedonismus	+ - <sup>33</sup>	+		+	+	+	+	0
Hybride Theorien	-	0	+		+	+	+	0
Lebenszufriedenheit	0	+	+	+		0+	+	0
Emotionale Zustandstheorien	0	0	+	+	0+ <sup>34</sup>		0+	0
Psychologischer Hedonismus	-	+	+	+	+	0+ <sup>35</sup>		0
Indizes	+	0	0	0	0	0	0	

+ Übereinstimmungen, - Widerspruch, 0 kein Zusammenhang, 0+ geringe Übereinstimmungen, +- sowohl Übereinstimmungen als auch Widersprüche

<sup>28</sup> Der ethische Hedonismus befasst sich mit der ethischen Bewertung des Verhaltens, der psychologische Hedonismus mit den Verhaltensdeterminanten.

<sup>29</sup> Führt Aristoteles (2007:1361a(4)) in der Rhetorik zwar eine konkrete Eudaimoniedefinition aus, so kann aber gemäß der Nikomachischen Ethik (Aristoteles, 2009) – insbesondere bezüglich der Tugenden – die Liste, der Dinge, die glücklich machen, theoretisch alles umfassen: „Die Eigenschaft, volles Genüge zu gewähren, schreiben wir demjenigen Gute zu, das für sich allein das Leben zu einem begehrenswerten macht, zu einem Leben, dem nichts mangelt. Für ein solches Gut sieht man die Glückseligkeit [Eudaimonie] an; man hält sie zugleich für das Begehrenswerteste von allem, und das nicht so, daß sie nur einen Posten in der Summe neben anderen ausmache.“ Aristoteles (2009:1097b).

<sup>30</sup> „Epikur vertritt die Auffassung, dass der tugendhafte Mensch glücklich sei, dass aber die Tugend als solche das glückliche Leben nicht in sich einschließe. Glücklich werde das Leben nämlich durch die Lust, die einem aus der Tugend erwachse, und nicht die Tugend an sich.“ (Seneca, 2018: Brief 85,18)

<sup>31</sup> Subjektives Wohlbefinden ist nach Diener (1984) definiert als die Kombination von Lebenszufriedenheit und positivem und negativem Affekt (psychologischer Hedonismus).

<sup>32</sup> Die Emotionale Zustandstheorie wurde von Daniel Haybron als Alternative zum Hedonismus entwickelt (Haybron, 2010).

<sup>33</sup> Nach der aristotelischen Tugendethik ist der Hedonismus als vulgär anzusehen. Allerdings wird er nicht abgelehnt, auch bei Aristoteles spricht nichts dagegen, sich den Freuden des Lebens hinzugeben.

<sup>34</sup> Theoretisch ist Lebenszufriedenheit unabhängig von affektiven Zuständen. Aus der Praxis wissen wir aber, dass momentbezogene Affektivität (Schwarz, 1987) oder affektive Störungen (Lewis et al. 1999) die Evaluation von Lebenszufriedenheit beeinflussen. Dies diskutiere ich im nächsten Abschnitt.

<sup>35</sup> Der Unterschied zwischen beiden Theorien liegt darin, dass Hedonismus alle Freuden berücksichtigt, wohingegen emotionale Zustandstheorien physische und intellektuelle Freuden ausschließen, es sei denn, diese haben emotionale Aspekte (Haybron, 2000 & 2010).

## 4. Stärken und Schwächen subjektiver Lebenszufriedenheit

Lebenszufriedenheit ist ein subjektiver Indikator für Wohlbefinden. Wir können anhand der einen Frage: „Wie zufrieden sind Sie, alles in allem, mit ihrem Leben?“ von einem Individuum ein Selbst-Assessment über sein gesamtes bisheriges Leben erhalten. Diese Subjektivität ist von Vorteil, denn unter der Prämisse, dass Wohlbefinden subjektiv, und eng mit Glück verbunden ist, zeigt sich Lebenszufriedenheit als Wohlbefindens- oder Wohlfahrtsmaß objektiven Indikatoren überlegen<sup>36</sup>. Damit wird vorausgesetzt, dass das Selbst-Assessment von Individuen der verlässlichste Bewertungsmaßstab für die Erhebung individuellen Wohlbefindens ist. Gleichwohl zeigen die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung, dass Selbst-Assessments durchaus verzerrt sein können und das Lebenskonstrukt, welches dem Assessment zugrunde liegt, nicht zwangsläufig dem entspricht, was wir sinnvollerweise als Wohlbefinden oder glückliches Leben bezeichnen würden.

Lebenszufriedenheit basiert auf einem individuellen Konzept des eigenen Lebens und damit auf individuellen Prioritäten. Dies ist Stärke und Schwäche des Konzeptes zugleich. Lebenszufriedenheit ist demnach theoretisch holistisch und berücksichtigt nicht nur einzelne Momente, sondern das bisherige Leben als Ganzes. Denn, wie Haybron<sup>37</sup> ausführt, „scheinen wir uns nicht nur um die Gesamtmenge des Guten in unserem Leben zu kümmern, sondern auch um seine Verteilung – ein Happy End, sagen wir, zählt mehr als eine glückliche Mitte.“<sup>38</sup> Gleichzeitig ist unser Lebenskonzept im Zeitverlauf variabel. So sind in der Kindheit oder Jugend andere Aspekte des Lebens wichtig als im Erwachsenenalter. Unsere Vorstellungen vom guten Leben ändern sich, sodass wir in der Bewertung derselben Lebensumstände im Zeitverlauf unter Umständen zu völlig unterschiedlichen Bewertungen kommen. Indem wir biographische Meilensteine<sup>39</sup> setzen, verändert sich auch unsere Einschätzung des subjektiv Guten, also dessen, was für uns das Leben lebenswert macht. Lebenszufriedenheit sagt somit darüber hinaus auch etwas über Freiheit aus, und zwar die persönliche Freiheit, die es uns erlaubt, unsere Wünsche realisieren zu können und zu leben, wie wir wollen.

Das Konzept der Lebenszufriedenheit und die individuelle Fähigkeit, dieses sinnvoll zu evaluieren, sind aber auch Ansatzpunkte für weitere Kritik. So führt Haybron weiterhin aus, dass die Bewertung des eigenen Lebens „eine komplizierte Sache sein kann, und es ist

---

<sup>36</sup> Siehe hierzu Sumner (1996:140 ff.)

<sup>37</sup> Haybron (2020:4, Übers. d. Verf.)

<sup>38</sup> S. hierzu auch Velleman (1991:48)

<sup>39</sup> Bspw. Bildungsabschluss, Heirat oder Verrentung.

fraglich, ob Menschen typischerweise eine klar definierte Einstellung zu ihrem Leben haben, die genau widerspiegelt, wie gut ihr Leben im Verhältnis zu ihren Prioritäten ist.“<sup>40</sup> Auch können Menschen zeitweise zufrieden mit einem Lebenskonzept sein, das ihnen und anderen aber kurz- oder langfristig durchaus schadet, oder sie können Befriedigung in etwas finden, das keinen vernünftigen Beitrag zu ihrem Wohlbefinden leistet. Dies illustriert das Beispiel eines Mannes, der seine Winter damit verbringt, nach Eiszapfen zu suchen und diese abzuschlagen, bevor sie schmelzen.<sup>41</sup>

Das Konzept der Lebenszufriedenheit berücksichtigt nur begrenzt affektive Zustände, kann mit ihnen im Widerspruch stehen oder lässt sich nicht von ihnen trennen. So ist es durchaus denkbar, wenn auch unwahrscheinlich, dass eine Person mit ihrem Leben zufrieden ist aber durch ihre Lebensweise zugleich emotional belastet oder so sehr gestresst ist, dass ihr emotionales Wohlbefinden gering ist. Ebenso gilt andersherum, dass Lebenszufriedenheit als eher rationales Konzept als Glück derer angesehen werden kann, die nur wenige Emotionen erfahren oder sich nur wenig von Gefühlsregungen beeinflussen lassen.

Norbert Schwarz zeigt in seiner Dissertation<sup>42</sup>, dass affektive Zustände zu einer Veränderung von Lebenszufriedenheit führen können und dass die Bewertung des eigenen Lebens daher nicht unbedingt holistisch ist, sondern durch aktuelle Begebenheiten an Ort und Stelle geprägt wird. So führen kleine, scheinbar völlig unbedeutende Umstände wie das Finden einer Münze, das Raumklima oder auch das Wetter und die Ergebnisse von Sportereignissen zu einer veränderten Bewertung des eigenen Lebens und damit zu einer veränderten Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Bei der Antwort auf die Lebenszufriedenheitsfrage erhalten wir also nicht zwangsläufig die theoretisch zu erwartende holistische Evaluation, sondern eine Wolke von Informationen, die neben Lebenszufriedenheit auch Informationen über eigentlich unbedeutende Lebensumstände enthält, ganz im Sinne des Ellsberg-Paradoxons<sup>43</sup>. So sind es oft für eine rationale Bewertung unbedeutende Informationen, die zu einer affektiven Verzerrung der rationalen Bewertung führen. In der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung werden allerdings nur gepoolte Daten großer

---

<sup>40</sup> Haybron (2020:4, Übers. d. Verf.)

<sup>41</sup> Dieses Argument führt Kraut (1994) als Kritik der Desire-Theory an. Die Tatsache, dass Menschen nach Dingen verlangen können, die nicht zu ihrem Wohlbefinden beitragen, ist ein Argument, welches auch für subjektive Lebenszufriedenheit gelten kann. Kraut (1994:43, Übers. d. Verf.) illustriert dies wie folgt: „Der Eiszapfen-Fanatiker hat das Projekt, so viele Eiszapfen wie möglich abzuschlagen, bevor sie schmelzen. Er stellt eine Mannschaft von Arbeitern ein und mietet eine Flotte von Lastwagen, damit er Eiszapfen erreichen kann, die von hohen Gebäuden hängen; und so verbringt er seine Winter.“

<sup>42</sup> Schwarz (1987). S. auch Schwarz & Clore (1983, 2003) und Schwarz & Strack (1999).

<sup>43</sup> Ellsberg (1961)

Beobachtungsgruppen untersucht. Bei solchen Analysen ist davon auszugehen, dass Wettereffekte oder Verzerrungen durch andere Umweltzustände sich bei der Betrachtung größerer Gruppe gegenseitig aufheben.

Ein weiteres Argument gegen Lebenszufriedenheit als Maß für Wohlbefinden führt Haybron an:

„Es wird konstatiert, dass ein breites Spektrum an Einstellungen zur Lebenszufriedenheit von Individuen in Einklang mit Ihrer Wahrnehmung stehen könnte, wie gut ihr Leben verläuft, gemessen an dem, was ihnen wichtig ist. Dies lässt Zweifel an der Bedeutung der Lebenszufriedenheit aufkommen. Man kann ziemlich zufrieden sein, auch wenn man wenig von dem bekommt, was man wünscht, oder unzufrieden, wenn man das meiste des Gewünschten erhält. Ein Grund hierfür ist die Neigung des Menschen, viele inkommensurable Werte zu haben und offen zu lassen, wie diese in Einstimmung miteinander zu bringen sind. Beim Blick auf die verschiedenen Höhen und Tiefen seines Lebens kann es daher willkürlich erscheinen, ob jemand sein Leben mit einer Vier oder einer Sieben auf einer Skala von zehn Punkten bewertet.“<sup>44</sup>

Wie zuverlässig ist also Lebenszufriedenheit als Maß für Wohlbefinden? Die Verteidiger einer subjektiven Wohlfahrtstheorie argumentieren, dass die von mir ausgeführten Verzerrungen in Kauf genommen werden müssen – ein Argument, dem ich mich anschließe. Lebenszufriedenheit ist aufgrund der Subjektivität und des holistischen Ansatzes dennoch objektiven Indikatoren überlegen:

„Menschen sind in der Lage, die Qualität ihres eigenen Lebens zu beschreiben, nicht so präzise oder mit einem so hohen Grad an zwischenmenschlicher Vergleichbarkeit, wie man es sich wünschen würde, aber mit einer Art von direkter Gültigkeit, die objektivere Maße nicht haben. Subjektive Erfahrungen können nur subjektiv gemessen werden und wir werden den Grad der Ungenauigkeit akzeptieren müssen, den diese Anforderung mit sich bringt.“<sup>45</sup>

Wir können aus objektiven Indikatoren immer nur auf Teilbereiche des Lebens schließen, so das Argument. Nur die subjektive Sichtweise gäbe uns Auskunft darüber, warum einige der befragten Menschen ihr Leben genießen und andere nicht.<sup>46</sup>

Ohne das Grundargument der Verteidiger von Lebenszufriedenheit anzugreifen, nämlich Wohlfahrt sei subjektiv<sup>47</sup>, möchte ich hier einwenden, dass dies nicht immer zwangsläufig der Fall ist und dass es sinnvoll ist, die mangelnde Präzision von Lebenszufriedenheit zu berücksichtigen. Insbesondere möchte ich auf das Gegenargument verweisen, dass Menschen möglicherweise Einstellungen und ein Lebenskonzept haben, die nicht genügend

---

<sup>44</sup> Haybron (2020:4) nach Haybron (2016:347 ff.), Übers. d. Verf.

<sup>45</sup> Campbell (1981:12)

<sup>46</sup> Ebd.:1, Übers. d. Verf.

<sup>47</sup> Sumner (1996:140 ff.)



rational begründet sind. Eine Person mit einem selbstzerstörerischen oder sehr egoistischen Lebenskonzept kann durchaus erfolgreich bei dessen Umsetzung und daher mit dem eigenen Leben sehr zufrieden sein, während andere Menschen darunter leiden.<sup>48</sup> Dies gilt auch im Hinblick auf nachhaltige Entwicklung und Verantwortung für andere Menschen, andere Lebensformen und zukünftige Generationen. Auch hier kann auf Lebenszufriedenheit die berühmte Kritik am Hedonismus von John Stuart Mill<sup>49</sup> zutreffen: Jemand kann leben wie ein Schwein und damit subjektiv sehr glücklich sein, objektiv betrachtet kann man dieser Person aber eigentlich kaum ein glückliches Leben attestieren.

---

<sup>48</sup> Dieses Problem diskutieren schon Thrasymachos und Sokrates in Platons *Der Staat*: Kann ein Tyrann glücklich sein? (Platon, 2000:17-29) Während Thrasymachos behauptet, dass der ungerechteste Mensch für sich gestellt zugleich der glücklichste sein müsse (Platon, 2000:18), argumentiert Sokrates, dass Ungerechtigkeit im sozialen Kontext zu sehen sei. Der Ungerechte könne nur glücklich sein, wenn er mit anderen Ungerechten kooperiere. Das Glück des Ungerechten ergibt sich also aus der Gerechtigkeit, die er anderen Ungerechten zu Teil haben lässt. Ich führe dies hier an, weil an diesem Beispiel deutlich wird, dass der Mensch sein Wohlbefinden oder Glück immer in einem Kontext realisiert, welchen wir eigentlich auch berücksichtigen müssten, wenn wir bspw. Nachhaltigkeitsaspekte geltend machen wollen. Auf diesen Aspekt gehe ich im Ausblick dieses Artikels genauer ein.

<sup>49</sup> Mill (2013:259 ff.) Mill selbst vertrat den Utilitarismus. Gemäß dem Utilitarismus ist es das Ziel des Handelnden, das Glück aller von einer Handlung Betroffenen zu maximieren.

## **5. Die zentralen Erkenntnisse der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung**

### **5.1. Vielzahl von Forschungsergebnissen**

Nicht zuletzt aufgrund der Einfachheit der Erhebung von Lebenszufriedenheit durch nur eine Frage – „Wie zufrieden sind Sie, alles in allem, mit Ihrem Leben?“ – ist Lebenszufriedenheit das am häufigsten untersuchte Konzept der empirischen Glücksforschung. Die *World Database of Happiness*<sup>50</sup> (<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>), welche Forschungsergebnisse zu Korrelaten verschiedener Glücks- und Wohlbefindenskonzepte sammelt, verzeichnete im Februar 2022 rund 22.000 Einträge, von denen ein großer Teil aus empirischen Forschungen zur Lebenszufriedenheit stammt.

Nie zuvor waren wir im Besitz eines so umfangreichen, empirisch verifizierten Wissens über die Voraussetzungen und Ursachen von Glück. Können wir also mit diesem Wissen – erstmals seit Sokrates die Frage vor 2500 Jahren stellte – konkrete objektive Antworten geben, die auf subjektiver Wahrnehmung basieren? Aufgrund der vielen Forschungsergebnisse haben wir allerdings, wie bei der Definition des höchsten Gutes bei Aristoteles, das Problem, in die Liste der Dinge alles aufnehmen zu müssen, was sich auf Lebenszufriedenheit in irgendeiner Form auswirkt. Denn, wie im letzten Abschnitt dargestellt, können jegliche im Leben auftretenden Ereignisse oder Lebensumstände die Antwort auf die Lebenszufriedenheitsfrage beeinflussen. Vor diesem Hintergrund wäre aber die empirische Forschung wie auch die Philosophie der Ethik obsolet, da die Antwort bereits gesetzt wäre, dass nämlich alles in gewissem Umfang glücklich oder unglücklich machen kann. Die Motivation der Forschung zielt aber auf solche Dinge und Umstände, die sich auf unser Glück, unsere Lebenszufriedenheit entscheidend und nachhaltig auswirken. Welche Dinge, die in unserem Leben alltäglich und von Bedeutung sind, also unser Leben prägen, sind es wert, im Sinne des Strebens nach Glück und Zufriedenheit weiterverfolgt zu werden; beziehungsweise auf welche Faktoren sollen wir unser Streben richten?

### **5.2. Rationales Prinzip einer Wohlbefindenstheorie, auf empirischer Lebenszufriedenheit basierend**

Die Methoden der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung sind mathematisch. In der Regel werden mathematische Verfahren angewandt, auf deren Grundlage Korrelate von

---

<sup>50</sup> Veenhoven (1995, 2022)

Lebenszufriedenheit bestimmt werden. So identifizierte Korrelate haben insofern einen statistisch signifikanten Effekt auf die Variation von Lebenszufriedenheit, als sie die von Individuen berichtete gepoolte Zufriedenheit mit dem eigenen Leben signifikant erhöhen oder die Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben signifikant senken. Das rationale Prinzip, nach dem ich die zentralen Ergebnisse der Lebenszufriedenheitsforschung und eine auf ihnen basierende Liste von prudential goods bestimme, ist also ebenfalls ein mathematisches. In diesem Fall müsste die Frage des Sokrates eigentlich heißen: „Wie soll ich leben, damit ich die Zufriedenheit mit meinem Leben erhöhe bzw. maximiere?“ Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer und so sollen als rationales Prinzip nur Effekte auf Lebenszufriedenheit gelten, die diese entweder auf hohem Niveau stabilisieren und/oder langfristig und nachhaltig zum Positiven hin verschieben. Nur solche Dinge sind prudential goods.

### **5.3. Zentrale Ergebnisse der Lebenszufriedenheitsforschung**

#### **5.3.1. Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Variation von Glück und Lebenszufriedenheit**

In seinem Buchbeitrag *Causes and Correlates of Happiness*<sup>51</sup> geht Michael Argyle in einer Meta-Analyse der Frage nach, welche der vielen Glückskorrelate in dem Sinne wichtig sind, dass sie großen Einfluss auf die individuelle Variation von Lebenszufriedenheit und Glück haben. Nach Aryle haben vor allem (pro-)soziale Tätigkeiten (Ehrenamt und Vereinstätigkeiten) sowie soziale Kompetenzen und zwischenmenschliche Beziehungen großen Einfluss auf die Variation von Lebenszufriedenheit und Glück; darüber hinaus Arbeit und Freizeit, eine ausgewogene Balance zwischen beiden sowie Musik und Sport. Auch aktive Mitglieder einer Religionsgemeinschaft profitieren in diesem Sinne stark von ihren Tätigkeiten und Interaktionen.

Korrelate mit großem Einfluss auf die Variation von Lebenszufriedenheit und Glück nach Argyle:

- Sozialer Zusammenhalt (insbesondere Heirat),
- Arbeit, Freizeit und eine ausgeglichene Work-Life Balance,
- das Ausüben von Sport,
- Musizieren,
- Vereinstätigkeiten,
- ehrenamtliche Arbeit,

---

<sup>51</sup> Argyle (1999)

- Religion (bei intensiver Ausübung),
- soziale Kompetenzen.

### 5.3.2. Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Stabilität positiver Lebenszufriedenheit

In meinem Artikel *Identifying stabilising effects on survey based life satisfaction using quasi-maximum likelihood estimation*<sup>52</sup> identifiziere ich Lebenszufriedenheitskorrelate, die nicht nur einen großen Einfluss auf die Variation von Lebenszufriedenheit haben, sondern diese auch auf hohem Niveau stabilisieren. Das bedeutet, dass bei Vorhandensein eines Korrelates, wie beispielsweise ein fester Arbeitsplatz oder soziale Kontakte, Menschen vermehrt von konstant glücklichen Episoden in ihrem Leben berichten. Datengrundlage ist das deutsche Sozio-oekonomische Panel (SOEP)<sup>53</sup>, welches jährlich repräsentativ die Lebensumstände in Deutschland lebender Menschen erhebt.

Im Ergebnis zeige ich, dass prosoziale Tätigkeiten wie das Ausüben von Hobbies oder ehrenamtliche Tätigkeiten im deutschen Bevölkerungsdurchschnitt positive Lebenszufriedenheits-Zustände verlängern. Gleiches gilt für das Vorhandensein eines festen Arbeitsplatzes und auch die Höhe des Haushaltseinkommens wirkt sich positiv aus. Das Haushaltseinkommen wurde berücksichtigt, da es Aussagen über die Kaufkraft macht, die eine Person hat, um in psychische und physische Gesundheit zu investieren. Die stärksten Korrelate sind aber das Leben in einer Partnerschaft und das regelmäßige Ausüben von Sport. So wirken diese Variablen nicht nur stabilisierend auf Zufriedenheitszustände, sondern destabilisieren zugleich auch Zustände der Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben.

Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Stabilität von Lebenszufriedenheit sind

- das Ausüben von Hobbies und ehrenamtlichen Tätigkeiten;
- ein fester Arbeitsplatz,
- die Höhe des Haushaltseinkommens (indirekt)<sup>54</sup>.

---

<sup>52</sup> Klement (2021)

<sup>53</sup> Goebel et al. (2019)

<sup>54</sup> Die Frage, inwieweit ökonomische Lebensumstände Wohlbefinden beeinflussen, ist der größte Diskussionspunkt der Glücksforschung. Fest steht, dass es eine positive Korrelation zwischen Einkommen und Lebenszufriedenheit (bspw. Frijters et al. (2004), Kahneman & Deaton (2010)) oder emotionalem Wohlbefinden (Kahneman & Deaton, 2010) gibt. Letztendlich besteht aber Konsens darüber, dass Verbesserungen ökonomischer Lebenszustände langfristig adaptiert und nicht zu Zuwächsen in Zufriedenheit führen (Easterlin, 2005). In meiner Untersuchung zur Stabilität wirkt sich Haushaltseinkommen dennoch signifikant aus. Das hat damit zu tun, dass wohlhabende Menschen ökonomische Schwankungen besser kompensieren können. Gleichzeitig sind Faktoren, die Lebenszufriedenheit beeinflussen, wie gesunder Lebensstil, Armutsrisiko, Qualität der Freizeitgestaltung oder Arbeit auch von der Höhe des Einkommens abhängig. Daher hier die Ergänzung „indirekt“.

Glückskorrelate mit großem Einfluss auf die Stabilität von Lebenszufriedenheit und auf die Instabilität von Unzufriedenheit sind das

- Leben in einer Partnerschaft
- und regelmäßige sportliche Aktivitäten.

### **5.3.3. Lebensziele und Verhaltensweisen können Glücksniveaus nachhaltig und langfristig nach oben verschieben**

Ein wesentlicher Teil der empirischen Glücksforschung leitet die Diskussion der Variation von Lebenszufriedenheit aus einer Diskussion der Qualität der Set-Point-Theorie<sup>55</sup> ab. Es wird angenommen, dass genetische Prädisposition zu einem entscheidenden Teil für die individuelle Qualität von Lebenszufriedenheit ausschlaggebend ist und die Ursachen der Variation erklärt; wobei diese Disposition dafür sorgt, dass Lebenszufriedenheit insgesamt und bezüglich kurzfristiger Schwankungen im Zeitverlauf relativ stabil ist. Mittel- und langfristig jedoch, so der Konsens dieser Forschung, lässt sich der individuelle Set-point nachhaltig nach oben oder unten verschieben<sup>56</sup>. Ursächlich für eine solche Veränderung sind demnach Lebensziele, Entscheidungen und Persönlichkeitsmerkmale<sup>57, 58</sup>; wobei letztere gemäß unseres Verständnisses von Wohlbefinden nicht Teil davon sein können, werden doch die Big-Five als quasi unveränderlich Merkmale angesehen.

Eine gute Übersicht über diesen Bereich der Forschung bieten die Arbeiten von Bruce Headey, Ruud Muffels und Gert G. Wagner<sup>59</sup>. Bruce Headey zeigt in seinem Artikel *Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory*<sup>60</sup>, dass es Lebensziele gibt, welche die Lebenszufriedenheit tatsächlich langfristig erhöhen, wenn man sie verfolgt. In seiner Untersuchung unterscheidet er zwischen dem Streben nach Nicht-Nullsummenzielen und Nullsummenzielen. Erstere umfassen das Engagement für Familie, Freunde und Soziales, letztere das Engagement für den Berufserfolg oder Zuwächse an materiellem Wohlstand.

---

<sup>55</sup> Lange Zeit ging die Forschung davon aus, dass jeder Mensch einen angeborenen, also genetisch bestimmten Set-Point hat, und dass jedes Lebensereignis nur zu einer temporären Veränderung der Lebenszufriedenheit führt, sodass der Mensch langfristig wieder bei seinem persönlichen Set-Point landet. Lykken und Tellegen fassen dies so zusammen: „Es mag sein, dass der Versuch, glücklicher zu sein, genauso erfolglos ist wie der Versuch, größer zu werden“ (Lykken & Tellegen, 1996:189, Übers. d. Verf.).

<sup>56</sup> Fujita & Diener (2005)

<sup>57</sup> Bei der Untersuchung der Persönlichkeit bezieht man sich in der Regel auf das Fünf-Faktoren-Modell (Big Five): Dies umfasst die Persönlichkeitsmerkmale Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extroversion, Verträglichkeit und Neurotizismus. Wobei insbesondere Extraversion positiv und Neurotizismus negativ mit subjektivem Wohlbefinden korrelieren (Costa & McCrae, 1980).

<sup>58</sup> Headey (2008), Headey et al. (2010, 2013)

<sup>59</sup> a.a.O.

<sup>60</sup> Headey (2008)

Headey zeigt hier, dass Nicht-Nullsummenziele das Potenzial haben, die Lebenszufriedenheit der Menschen langfristig zu erhöhen, während das Streben nach Nullsummen-Zielen langfristig der Lebenszufriedenheit abträglich zu sein scheint. Dieses Ergebnis bestätigen Headey, Muffels und Wagner:

„Die Ergebnisse zeigen, dass Menschen, die konsequent nicht-nullsummenbezogene altruistische Ziele oder Familienziele priorisieren, zufriedener mit dem Leben sind als Menschen, die Ziele priorisieren, welche auf die eigene Karriere und den materiellen Erfolg bezogen sind.“<sup>61</sup>

Mit einem ähnlichen Ansatz untersuchen Headey, Muffels und Wagner<sup>62</sup> den Einfluss der Verhaltenswahl auf die Veränderung von Lebenszufriedenheit. Sie kommen zu dem Schluss: „Präferenzen und Entscheidungen in Bezug auf Lebensziele/Werte, die Persönlichkeit des Partners, Arbeitszeiten, soziale Teilhabe und eine gesunde Lebensweise haben erhebliche und ähnliche Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit.“<sup>63</sup>

Nicht-Nullsummen-Ziele, die Lebenszufriedenheit fördern, sind:

- der Einsatz für Familie (Kinder, Heirat, das eigene Zuhause),
- altruistisches Engagement für Freunde und Andere,
- soziales und politisches Engagement.

Lebenszufriedenheit wird signifikant beeinflusst von Entscheidungen und Präferenzen, die den Partner, die Lebensziele und -werte, den Kompromiss zwischen Arbeit und Freizeit, die soziale Teilhabe und die gesunde Lebensweise betreffen<sup>64</sup>.

---

<sup>61</sup> Headey et al. (2010:17924, Übers. d. Verf.)

<sup>62</sup> Headey et al. (2013)

<sup>63</sup> Ebd.:725, Übers. d. Verf.

<sup>64</sup> Ebd.:743

## 6. Ergebnis

Die Liste von prudential goods einer hybriden Wohlbefindenstheorie, die auf den Ergebnissen der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung aufbaut, umfasst die folgenden Güter:

- Soziale und zwischenmenschliche Beziehungen, ihre Qualität und das Engagement für diese.
- Ein Arbeitsplatz mit ausgeglichener Work-Life-Balance, einer angemessenen Bezahlung und einer sinnstiftenden Tätigkeit.
- Die Möglichkeit, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, der regelmäßige sportliche Aktivitäten umfasst.
- (Ehrenamtliche) Arbeit für Andere.
- Das Verfolgen eigener (musischer) Interessen und die Orientierung an Lebenszielen.

Diesen Gütern ist gemeinsam, dass sie als subjektiv gut empfunden werden und, basierend auf den Ergebnissen der empirischen Lebenszufriedenheitsforschung, Lebenszufriedenheit signifikant und nachhaltig steigern, bzw. diese stabilisieren. Sie bieten Grundlage für ein Leben, das sowohl objektiv und subjektiv für eine Person gut verläuft.

Allerdings ist wenig von dem, was die empirische Glücksforschung herausgefunden hat, wirklich neu. Vielmehr bestätigt sie viele Aspekte von Theorien bekannter antiker Philosophen, auf denen die empirische Glücksforschung aufbaut. Spannend ist die Forschung dadurch, dass wir erstmals eine empirisch fundierte und verallgemeinerbare Theorie haben. Die in Tabelle 1 ausgeführten und diskutierten Überschneidungen mit anderen subjektiven und objektiven Theorien finden wir in der Empirie wieder: Die sozialen Aspekte, die Selbstverwirklichung und der gesunde Lebensstil der Wohlbefindenheitstheorie des Aristoteles<sup>65</sup>; die Bescheidenheit und das ausgeglichene Leben des ethischen Hedonismus<sup>66</sup>; die zielführenden Verhaltensweisen und Gewohnheiten sowie das Streben nach Ausgeglichenheit der stoischen Lehre<sup>67</sup>. Ähnliche Übereinstimmungen lassen sich auch in asiatischen Lehren wie z. B. dem Daoismus<sup>68</sup> aufzeigen.

---

<sup>65</sup> Aristoteles (2007, 2009)

<sup>66</sup> Woolf (2009)

<sup>67</sup> Epiktet (2017)

<sup>68</sup> Lao Tzu (2013)

## 7. Diskussion und Ausblick

Das Konzept der Lebenszufriedenheit und alle anderen in diesem Artikel diskutierten Wohlbefindens- und Glückstheorien haben, zumindest aus einem modernen Sichtwinkel, ein deutliches Defizit: Es wird stillschweigend vorausgesetzt, dass die Lebensgrundlage gegeben ist und dass es keine externen Effekte gibt.

Die ersten Wohlbefindenstheorien, insbesondere der Hedonismus, entstanden im Kontext philosophischer Lehren, die argumentierten, die Welt sei auf naturgesetzliche Weise entstanden und daher kein göttliches Werk. Auch gäbe es kein Jenseits, auf die Menschen ihr Streben richten sollten; die Seele sei sterblich<sup>69</sup>. Ebenso wird die antike Idee des Schicksals in der hedonistischen Lehre abgelehnt. Die Dinge entstehen aus sich selbst heraus und der Mensch ist Schöpfer seiner Lebensumstände: „Es ist sinnlos etwas von den Göttern zu erbitten, das man sich selbst beschaffen kann.“<sup>70</sup> Eine ähnliche Sichtweise wird auch in der stoischen Lehre vertreten: Externalitäten unterstehen nicht unserer Macht, sind also nicht als Einflussfaktoren von Wohlbefinden, sondern lediglich als Rahmenbedingungen für die Gestaltung unseres Lebens zu verstehen<sup>71</sup>.

In der heutigen Zeit, spätestens seit der Industrialisierung, kann dies eigentlich nicht mehr gelten. Die Menschheit hat auf eindruckliche Weise gezeigt, dass sie nicht nur unter dem Einfluss naturgesetzlicher Prozesse steht, sondern in diese eingreifen und diese verändern kann. Die Beschränkungen von Wohlbefindenstheorien, so wie sie in der Antike galten, sind heute nicht mehr adäquat. Wenn wir also hedonistischen, stoischen oder aristotelischen Wohlbefindenstheorien, aber auch der Lebenszufriedenheit, heute gerecht werden wollen, müssen wir Externalitäten, unsere Lebensgrundlage und die Natur als Ganzes in unsere Theorien mit einbeziehen. Wir müssten also gleichsam die Rolle der Götter wieder einführen, nur dass wir diese diesmal selbst spielen. Die Umweltethik des Anthropozentrismus ist ein Gesichtspunkt, der nicht Gegenstand alter Wohlbefindenstheorien ist.

### 7.1. Verbindung von Nachhaltigkeit und Wohlbefinden

Vor dem Hintergrund der Grenzen des Planeten und angesichts der Notwendigkeit nachhaltiger Entwicklung<sup>72</sup> ist ein subjektiv-objektiver Ansatz einer Wohlbefindenstheorie so zu gestalten, dass wir nachhaltige Entwicklung berücksichtigen. Oben bin ich auf den

---

<sup>69</sup> Lukrez (2017:116-126)

<sup>70</sup> Epikur (1922:67, Übers. d. Verf.)

<sup>71</sup> Epiktet (2017)

<sup>72</sup> Generalversammlung der Vereinten Nationen (2015)



positiven Zusammenhang zwischen Einkommen und Lebenszufriedenheit eingegangen. Mit dem heutigen Wissen um ökologische Prozesse müssen wir im Rahmen einer Wohlbefindensethik auch anschauen, wie dieses Einkommen zustande kommt. Lässt sich einer Person, die ihre Lebenszufriedenheit aus Einkommen, dass beispielsweise auf Rodung des Regenwalds oder sonstigen nachhaltig destruktiven Eingriffen in Ökosysteme basiert, nach heutigen Maßstäben ein glückliches oder zufriedenes Leben attestieren? Genau genommen nicht. Eine moderne Wohlbefindenstheorie muss in einem objektiv-subjektivem Ansatz Nachhaltigkeitsaspekte einbeziehen. Die Frage, wie Wohlbefinden im Kontext nachhaltiger Entwicklung zu verstehen ist, diskutiere ich in einem weiteren Artikel, welcher Ende des Jahres 2022 – voraussichtlich unter dem Titel *Wie sollen wir leben? Postwachstum und nachhaltige Entwicklung im Kontext der hedonistischen Ethik* – in der Zeitschrift *ÖkologischesWirtschaften* erscheinen wird.

## Literaturverzeichnis

- Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (S. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Aristoteles. (2007). *Rhetorik*. G. Krapinger (Übers.). Stuttgart: Philipp Reclam jun.
- Aristoteles. (2009). *Nikomachische Ethik*. E. Rolfes (Übers.). Köln: Anaconda Verlag.
- Bradley, B. (2011). *Well-Being & Death*. Oxford: Oxford University Press.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw Hill.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: a test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), 222-243. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2008.02150.x>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influences of extroversion and neuroticism on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Crisp, R. (2017). Well-Being. In E. N. Zalta (Hrsg.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/well-being> (abgerufen am 04.04.2022)
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34>
- Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. In P. David & R. Melvin (Hrsg.). *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz* (S. 89-125). Cambridge: Academic Press.
- Easterlin, R. (2005). Building a better theory of well-being. In L. Bruni, & P. Porta (Hrsg.). *Economics and happiness: framing the analysis* (S. 29-64). Oxford: Oxford University Press.
- Ellsberg, D. (1961). Risk, Ambiguity, and the Savage Axioms. *Quarterly Journal of Economics*, 75(4), 643-669. <https://doi.org/10.2307/1884324>
- Epikur (1922). *Epistulae tres et ratae sententiae*. P. von der Mühl (Hrsg.). Leipzig: B. G. Teubner.
- Epiket (2017). *Das Buch vom geglückten Leben*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Fletcher, G. (2016). Objective list theories. In G. Fletcher (Hrsg.). *Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. (S. 148-160). Abingdon: Taylor & Francis.

- Frijters, P., Shields, M. A., & Haisken-De New, J. P. (2004). Money does matter! Evidence from increasing real incomes in East Germany following reunification. *American Economic Review*, 94, 730-741. <https://doi.org/10.1257/0002828041464551>
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158-164. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- Generalversammlung der Vereinten Nationen (2015). Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. A/RES/70/1. [https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A\\_RES\\_70\\_1\\_E.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A_RES_70_1_E.pdf) (abgerufen am 04.04.2022)
- Goebel, J., Grabka, M., Liebig, S., Kroh, M., Richter, D., Schröder, C., & Schupp, J. (2019). The German Socio-Economic Panel Study (SOEP). *Jahrbücher für Nationalökonomie und Statistik/Journal of Economics and Statistics*, 2(239), 345-360.
- Haybron, D. (2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207-225. <https://doi.org/10.1023/A:1010075527517>
- Haybron, D. (2010). *The pursuit of unhappiness*. New York: Oxford University Press.
- Haybron, D. (2016). Mental state approaches to well-being. In D. M. Adler & M. Fleurbaey (Hrsg.). *The Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy* (S. 347-378). New York: Oxford University Press.
- Haybron, D. (2020). Happiness. In E. N. Zalta (Hrsg.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/happiness> (abgerufen am 04.04.2022)
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86, 213-231. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9138-y>
- Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2010). Long-running german panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(42), 17922-17926. <https://doi.org/10.1073/pnas.1008612107>
- Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2013). Choices which change life satisfaction: Similar Results for Australia, Britain and Germany. *Social Indicators Research*, 112(3), 725-748. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0079-8>
- Heathwood, C. (2014). Subjective theories of well-being. In B. Eggleston & D. Miller (Hrsg.), *The Cambridge Companion to: Utilitarianism* (S. 199-219). <https://doi.org/10.1017/CCO9781139096737.011>
- Kagan, S. (2009). Well-Being as Enjoying the Good. *Philosophical Perspectives*, 23(1), 253-272. <https://doi.org/10.1111/j.1520-8583.2009.00170.x>
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489-16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Klement, J. (2021). Identifying Stabilising Effects on Survey Based Life Satisfaction Using Quasi-maximum Likelihood Estimation. *Journal of Happiness Studies* 22(8), 3611-3629. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00376-3>
- Kraut, R. (1994). Desire and the human good. *Proceedings and Addresses of the American Philosophical Association*, 68, 39-54. <https://doi.org/10.5840/apapa201345>

- Lao Tzu (2013). *Tao Te Ching*. S. Mitchell (Übers.). London: Frances Lincoln.
- Lewis, C. A., Dorahy, M. J., & Schumaker, J. F. (1999). Depression and life satisfaction among Northern Irish adults. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 533-535. <https://doi.org/10.1080/00224549909598413>
- Lukrez (2017). *Über die Natur der Dinge*. K. Binder (Übers.). Frankfurt am Main: Büchergilde Gutenberg.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
- Maslow, A. H. (2014). *Towards a psychology of being*. Floyd: Sublime Books.
- Mill, J. S. (2013). Hedonism. In R. Shafer-Landau (Hrsg.). *Ethical Theory* (2. Aufl., S. 258-263). West Sussex: John Wiley and Sons.
- Platon (2000). *The Republic*. B. Jowett (Übers.). Mineola: Dover Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sheldon, K. M. (2018). Understanding the Good Life. In J. P. Forgas & R. F. Baumeister (Hrsg.), *The Social Psychology of Living Well* (S. 116-137). New York: Routledge.
- Schwarz, N. (1987). Stimmung als Information. Untersuchungen zum Einfluß von Stimmungen auf die Bewertung des eigenen Lebens. Heidelberg: Springer Verlag.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513-523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513>
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2003). Mood as Information: 20 Years Later. *Psychological Inquiry*, 14(3&4), 296-303. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2003.9682896>
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of Subjective Well-Being: Judgemental Processes and Their Methodological Implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (S. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seneca (2018). *Epistulae morales ad Lucilium*. H. Gunermann, F. Loretto, & R. Rauthe (Übers.). Stuttgart: Philipp Reclam jun.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Sumner, L. W. (1995). The subjectivity of welfare. *Ethics*, 104(4), 764-790. <https://doi.org/10.1086/293752>
- Sumner, L. W. (1996). *Welfare Happiness & Ethics*. Oxford: Clarendon Press.
- Thin, N., Haybron, D., Biswas-Diener, R., & Ahuvia, A. C. (2017). Desirability of sustainable happiness as a guide for public policy. In *The Centre for Bhutan Studies and GNH 2017* (Hrsg.). *Happiness: Transforming the Development Landscape* (S. 39-59). Thimphu, Bhutan: The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Tolstoi, L. (o. D.). *Familienglück*. Projekt Gutenberg. <https://www.projekt-gutenberg.org/tolstoi/familien> (abgerufen am 04.04.2022)

- Veenhoven, R. (1995). World Database of Happiness. *Social Indicators Research*, 34(3), 299-313. <https://doi.org/10.1007/BF01078689>
- Veenhoven, R. (2022). World Database of Happiness. <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> (abgerufen am 04.04.2022)
- Velleman, J. D. (1991). Well-Being and Time. *Pacific Philosophical Quarterly*, 72(1), 48-77. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0114.1991.tb00410.x>
- WHO (1946). Constitution of the World Health Organisation. *American Journal of Public Health*, 36(11), 1315-1323. <https://doi.org/10.2105/AJPH.36.11.1315>
- Waterman, A. S. (1990a). Personal expressiveness: philosophical and psychological foundations: *Journal of Mind and Behavior*, 11(1), 47-73.
- Waterman, A. S. (1990b). Relevance of Aristotle's Conception of Eudaimonia for Psychological Study of Happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39-44. <https://doi.org/10.1037/h0091489>
- Waterman A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://10.1037/0022-3514.64.4.679>
- Williams, B. (2011). *Ethics and the limits of philosophy*. Abingdon: Routledge Classics.
- Woodard, C. (2016). Hybrid Theories. In G. Fletcher (Hrsg.). *Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being* (S. 160-183). Abingdon: Taylor & Francis.
- Woolf, R. (2009) Pleasure and desire. In J. Warren (Hrsg.). *The Cambridge Companion to Epicureanism* (S. 158-178). Cambridge: Cambridge University Press.



## CHAPTER 4

# How Should We Live? Post-Growth and Sustainable Development in the Context of Hedonistic Ethics

We must also reflect that of desires some are natural, others are groundless; and that of the natural some are necessary as well as natural, and some natural only. And of the necessary desires some are necessary if we are to be happy, some if the body is to be rid of uneasiness, some if we are even to live. He who has a clear and certain understanding of these things will direct every preference and aversion toward securing health of body and tranquillity of mind, seeing that this is the sum and end of a happy life. For the end of all our actions is to be free from pain and fear, and, when once we have attained all this, the tempest of the soul is laid; seeing that the living creature has no need to go in search of something that is lacking, nor to look for anything else by which the good of the soul and of the body will be fulfilled.

Epicurus (2009), *Letter to Menoeceus*

### 4.1 Introduction

Those who seek to initiate transformation processes face the challenge of both enabling new forms of well-being and preserving the existing good and the things that serve as the basis of people's lives and well-being for the future. But is the concept of life satisfaction, combined with the possibilities offered by empirical life satisfaction research that I outlined in the previous article, suitable for capturing well-being in the context of transformative processes? Is what we think about our lives, and in particular how we value our lives and tell others about them, actually good enough to serve as a normative rationale for our actions in the context of transformative processes?

One of the crucial problems of transformative processes is how we live with the abundance that surrounds us, and how we define *enough* or sufficiency. However, there is rarely such a thing as *enough* in the context of life satisfaction. In their much cited article, *High income improves evaluation of life but not emotional well-being*, Kahneman and Deaton (2010, p. 16489) show that when plotted against log income, life satisfaction rises steadily, and they arrive at

the following realisation: “We conclude that high income buys life satisfaction but not happiness.” Life satisfaction can thus be steadily increased by ever higher incomes—at a decreasing growth rate. There is no *enough* in this context. With their distinction between life satisfaction and happiness, Kahneman and Deaton point to yet another aspect: In their article, they define happiness as emotional well-being, referring to “the emotional quality of an individual’s everyday experience—the frequency and intensity of experiences of joy, stress, sadness, anger, and affection that make one’s life pleasant or unpleasant.” (Kahneman and Deaton, 2010, p. 16489) And in contrast to life satisfaction, there is an *enough* regarding the connection between income and emotional well-being. At incomes in the range of \$75000, saturation occurs. Income above this level has no additional positive influence on emotional well-being.

The work of Kahneman (2014), the findings of positive psychology, and philosophers such as Haybron (2013) also confirm that our well-being does not depend decisively on how we value our lives. Rather, it is primarily the emotional quality of our lives and the emotional quality of our relationships with our environment that are crucial to our well-being. In Chapters 2 and 3, I described possible (cognitive) biases that cause what people report about their life satisfaction to be inconsistent with their actual well-being. Kahneman (2014, pp. 482–503) goes a little further in his book *Thinking Slow and Fast* and partially denies the suitability of life satisfaction to capture well-being. He cites other cognitive biases—in particular the focusing illusion—and mechanisms such as social comparisons that can lead to a person’s reported life satisfaction only partially capturing, or not capturing at all, a person’s actual experienced emotional well-being.

This is not to say that surveying life satisfaction is nonsensical or that life satisfaction is a useless concept. Rather, it raises the question of what kind of well-being we should focus on in the context of transformative processes in order to “bring orientation to the search process of a common sustainable future” (Göpel, 2020, p. 18). The current transformation literature has few answers to this question so far. But it offers its readers a variety of recommendations for action from both ecological and economic perspectives (e.g., in Schneidewind and Zahrt (2013) and Kopatz (2018)) on how people can make their lives more environmentally sustainable and at the same time more pleasant. Even though transformation researchers have not yet defined a clear concept of well-being, handling recommendations such as “less is more” or “Entschleunigung, Entrümpelung, Entkommerzialisierung, Entflechtung [deceleration, decluttering, decommercialisation, unbundling]” (Sachs, 1993) suit better an ethic that focuses on emotional well-being rather than life satisfaction. Thus, the goal of many of the recommendations for action in the transformation literature—in keeping with the concept of emotional well-being—is to improve people’s everyday lives. But how can a normative basis be defined, how can an overarching good be defined in the context of social and ecological transformation processes? One approach that would include emotional well-being would be the modern concept of health of World Health Organisation (1946, p. 1315), which defines health as “a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

Well-being is subjective. But how can we take into account aspects of environmental and sustainable development that we measure objectively and largely with indicators, for example



through the Sustainable Development Goals? In the previous paper, I presented an approach that combines subjective and objective aspects. Via an objective-subjective approach, where a thing is part of a person's well-being if it is objectively good and a person enjoys, pursues or desires that thing. For example, nature conservation could be part of such a theory of well-being, since protected areas can contribute to sustainable development, biodiversity or ecosystem services, but also have a positive impact on people's subjective well-being and health.

I have prefaced this chapter with a quote from Epicurus from his *Letter to Menoeceus*. This extract summarises the basic ideas of the hedonistic ethics that Epicurus advocates. I am convinced that this ethic can be very well applied to social and ecological transformation processes. It derives from a critique of the human pursuit of abundance and defines the highest good as the absence of physical and psychological pain, a state characterised not by constant growth but, on the contrary, by modesty. This approach is congruent not only with recommendations for action in the transformation literature, but also with research on life satisfaction and experienced emotional well-being.

## **4.2 Aim and claim of the article**

The last article of my dissertation contains a conceptual extension of the concept of well-being examined here. In doing so, I refer specifically to the concepts discussed in current transformation and sustainability research for the implementation of a social and ecological transformation, especially in relation to German transition research. I have therefore written this article in German and designed it for publication in a German journal.

## **4.3 About the publication**

The article was accepted by the journal *Ökologisches Wirtschaften* in June 2022, and published in November 2022 in issue 4/2022 under the title *Wie sollen wir Leben? Postwachstum und nachhaltige Entwicklung im Kontext der hedonistischen Ethik*. The article is available online at <https://doi.org/10.14512/OEW370435>. A copy of the published article is printed below.



Wie sollen wir leben?

# Postwachstum und nachhaltige Entwicklung im Kontext der hedonistischen Ethik

Wie kann eine Ethik im Kontext des Überflusses aussehen? Wie wollen wir Wohlbefinden in einer nachhaltigen Postwachstumsgesellschaft definieren? Zur Beantwortung dieser Fragen können wir uns auf philosophische Lösungsansätze stützen, welche die Hedonisten der klassischen Antike entwickelt haben.

Von Johannes Klement

Mit der Aussage „Seit Jahrzehnten richten wir unser Leben an der Überzeugung aus, dass »besser« auch immer »mehr« heißen muss,“ greift Tim Jackson (2021) in seinem neuen Buch einen der zentralen Aspekte von Postwachstum auf. Wie auch andere Autor/innen argumentiert er im Kern kapitalismus- und konsumismuskritisch. Er betont, permanentes Wachstum habe zu sozialer Instabilität, ökologischer Zerstörung und einer globalen Gesundheitskrise geführt. Die Ursachen dieser Misere erkennt er unter anderem darin, dass vorherrschende Wirtschaftsmechanismen nicht die Zufriedenheit, sondern die Unzufriedenheit der Menschen fördern, da illusorische Begehren statt grundlegender Bedürfnisse befriedigt werden (Jackson 2021, Kapitel 6). „Wenn Wachstum uns so sehr schadet, warum verabschieden wir uns dann nicht davon?“, fragt er. Dabei muss allerdings berücksichtigt werden, wie beispielsweise Daniel Haybron (2010) in seinem Buch *The Pursuit of Unhappiness* ausführt, dass Menschen oft selbst nicht genau wissen, was tatsächlich ihrem eigenen Wohlbefinden zuträglich ist. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Aus psychologischer Sicht sind es unter anderem kognitive Verzerrungen (Kahneman 2014), eingeschränkte Rationalität (Ariely 2010), die Fülle an Auswahlmöglichkeiten in der freien Marktwirtschaft (Schwartz 2016) oder die Schwäche der menschlichen Vorstellungskraft, die dazu führt, dass wir unsere Zukunft falsch einschätzen (Gilbert 2007). So ist das Streben nach mehr nicht kapitalismus-spezifisch, sondern geht mit der zivilisatorischen Entwicklung einher, wie schon die Philosophen der klassischen Antike erkannt haben. Die Achaier sind vor 3000 Jahren nicht nach Troja gesehelt, um die schöne Helena zu befreien. Der Grund waren auch damals schon ökonomische Ambitionen, der Wunsch nach größeren Reichtümern. Seit Anbeginn der Zivilisation hat

die Menschheit die Tendenz, Besitztümer zu akkumulieren, ihren Herrschaftsbereich auszuweiten und wird mit den Konsequenzen, die sich daraus ergeben, konfrontiert. In Anlehnung an Jackson lässt sich daher fragen: „Wenn uns die Vermehrung von Besitz so sehr schadet, warum verzichten wir nicht darauf?“

Der deutsche Titel des Buches, „Wie wollen wir leben?“, lehnt sich dezidiert an eine der zentralen Fragen der Ethik an, nämlich Sokrates' Frage „Wie sollen wir leben?“ (Williams 2011, 1ff.) Die aktuelle Literatur bleibt allerdings bezüglich der Definition von Glück oder Wohlbefinden im Kontext des Postwachstums vage. Es wird nicht deutlich, worin der subjektive Mehrwert an positiver Erfahrung des eigenen Lebens liegt, welcher den Menschen in einer Postwachstumsgesellschaft und im Gegensatz zur heute vorherrschenden Wirtschaftsform zuteilwird. Auch lässt die aktuelle Literatur einen konkreten Bezug zu Aspekten nachhaltiger Entwicklung vermissen, die in der Regel über objektive Indikatoren erfasst und nicht aus den subjektiven Empfindungen der Menschen abgeleitet werden.

Zu beiden Problemen haben moderne Philosoph/innen und Nachhaltigkeitsforscher/innen bisher wenig bis nichts zu sagen. Uwe Schneidewind (2018, 173) schreibt hierzu: „Die »volle Welt« des 21. Jahrhunderts, d. h. eine Welt großen Wohlstandes, aber zunehmender Umweltgefährdungen, bedarf ganz anderer Orientierungen als die »leere Welt« des 19. bis Mitte des 20. Jahrhunderts, die ein Wohlstandsversprechen für viele in einer Welt noch umfassend vorhandener Ressourcen einlöste. Die Orientierungen und Systeme dieser »leeren Welt« kommen aber zunehmend an ihre Grenzen. Das 21. Jahrhundert bedarf daher einer Philosophie und Orientierung für die »volle Welt«. Der Club of Rome ruft nach einer neuen Aufklärung, einer Philosophie der Balance.“

Wir müssen aber keine neue Ethik entwickeln. Denn interessanterweise haben sich antike Philosoph/innen, allen voran die Hedonisten, schon vor 2500 Jahren mit diesen Problemen beschäftigt und dazu einige hilfreiche Lösungen entwickelt. Und wenn wir eine nachhaltige und suffiziente Gesellschaft anstreben, sollten wir berücksichtigen, was sie dazu zu sagen haben.

## Fortschritt und hedonistische Ethik

Eine der wichtigen Erkenntnisse der modernen Glücksforschung ist, dass dasjenige, was für unser Wohlbefinden zählt, nicht davon abhängt, was wir über unser Leben denken. Wohl-

befinden ist vor allem durch die Qualität unserer emotionalen Bedingungen geprägt (Haybron 2010/Kahneman 2014). Zu einer ähnlichen Erkenntnis kamen schon die antiken Philosoph/innen. Um das Jahr 60 vor unserer Zeitrechnung schrieb der römische Philosoph und Hedonist Lukrez (99–53 v. u. Z.) über die Grenzen menschlicher Zivilisation: „Der Menschen Geschlecht müht sich stets vergeblich und ohne Sinn, verbringt seine Tage mit leeren Sorgen, und das vor allem, weil wir die Grenzen des Besitzes nicht kennen, nicht wissen, wohin sich wahre Lust steigern lässt“ (Lukrez 2017, 210). Lukrez bezieht sich hierbei auf die Lehre des Epikur (341–270 v. u. Z.), welcher die menschliche Seele mit einem lecken Gefäß vergleicht (Plutarch 1967, 1088), das zu füllen niemals möglich ist, da die Seele ständig neue Ängste und Begierden produziert. Waren die frühen Zivilisationen durch die Bedrohungen der Natur eingeschränkt und die soziale Ordnung von Göttern bestimmt, rückte spätestens im 5. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung durch das Aufkommen des Atomismus (Demokrit, 460–370 v. u. Z.) und der Ethik (Sokrates, 469–399 v. u. Z.) die Frage in den Vordergrund, wie der Mensch sein Leben selbstständig und ohne Zwänge gestalten kann. Der zivilisatorische Fortschritt hatte dafür gesorgt, dass den Menschen nicht nur ihre natürlichen Bedrohungen genommen wurden, sondern im Gegenteil, so Lukrez, lebten die Menschen der klassischen Antike im Überfluss. Statt zweckmäßige Kleidung zu tragen, kleideten sie sich in Gold und Purpur. Statt mit dem zufrieden zu sein, was sie hatten und was zum Leben genügt, führten sie Eroberungskriege und segelten in die weite Welt hinaus. „Schon damals [seit dem Beginn der Zivilisation] und bis heute sind es Pelze, Gold und Purpur, welche den Menschen das Leben mit quälenden Sorgen verderben, schließlich gar zu Kriegen führen“ (Lukrez 2017, 210). Die Leiden in der Zivilisation sind im Gegensatz zu denen in der Natur selbstverursacht und entspringen den Handlungen der Menschen. Nach Lukrez sind Gier, Überfluss, Kriegsführung und die Seefahrt die Übel, in denen der Mensch seine grenzenlosen Begierden auslebt. Diese gilt es gemäß der hedonistischen Ethik zu überwinden.

### Das moderne Erlösungsversprechen

Ökonomisches Wachstum und das damit verbundene Mehr an Besitz führt die Menschen hinaus aus der ökonomischen Bedrängnis, hin zu einem Leben, in dem der Mensch Freiheit ohne Zwänge genießen kann. Das ist das Versprechen, das moderne Wirtschaftsformen geben. Beispielhaft hierfür steht das Essay *Economic possibilities for our grandchildren* von John Maynard Keynes aus dem Jahr 1930 (in Keynes (1963)). Vor dem Hintergrund des ökonomischen Pessimismus zur Zeit der damaligen Weltwirtschaftskrise fordert Keynes seine Leser/innen zum Optimismus auf: „So wird der [zukünftige] Mensch zum ersten Mal seit seiner Erschaffung mit seinem wirklichen, seinem ständigen Problem konfrontiert werden, wie er seine Freiheit von drückenden wirtschaftlichen Sorgen nutzen kann, wie er die Freizeit, die Wissenschaft und Zinseszins für ihn gewon-

nen haben werden, nutzen kann, um weise und angenehm und gut zu leben“ (Keynes 1963, 168, Übersetzung des Verfassers).

Das wirtschaftliche Wachstum und der technische Fortschritt, die wir in den letzten neunzig Jahren erreicht haben, führten zu verbesserter Lebensqualität, größeren individuellen Freiheiten und höherer Lebenserwartung. Wachstum per se ist prinzipiell unproblematisch, problematisch wird es allerdings, wenn Wachstum mit einer Erweiterung des Besitzes einhergeht. Steht doch die Mehrung von Besitz oft dem Wohlbefinden entgegen. Der Glaube, ein Mehr an Besitz werde zu einem Weniger an Sorgen oder Ängsten führen, ist ein Denkfehler. Die Erweiterung von Besitz hat außerdem dazu geführt, dass wir heute, zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit, mit dem Problem konfrontiert sind, dass wir unsere ökologische Lebensgrundlage aufs Spiel setzen und nun große Anstrengungen unternehmen müssen, um auch zukünftigen Generationen die Möglichkeit von Wohlstand und auch Wohlbefinden zu eröffnen.

Der Hinweis auf Lukrez soll darauf aufmerksam machen, dass sich die Menschheit in der europäischen klassischen Antike schon einmal der Lage befand, dass nicht die Not, sondern der Überfluss ausschlaggebend war für die Frage „Wie sollen wir leben?“. Reichtum ist aber dennoch nicht Teil antiker Wohlbefindensstheorien, abgesehen vielleicht von der Ethik des Aristoteles. Das erstrebenswerte Ziel sind in der Regel bescheidene Güter. In der hedonistischen Ethik zum Beispiel wird ein Mehr an Besitz mit einem Mehr an Sorgen und Ängsten in Verbindung gebracht. Begrenzte Ressourcen sind daher kein Gegenstand der Ethik. In der Antike wurde Reichtum auf eine Art und Weise erwirtschaftet, die weder die Natur noch die Lebensgrundlagen des Menschen beeinträchtigte. Die antike Ethik lässt sich daher nur bedingt auf die heutige Zeit beziehen, in der menschliches Wohlbefinden untrennbar mit Nachhaltigkeit und nachhaltiger Entwicklung verbunden ist.

### Objektive Indikatoren und subjektives Wohlbefinden

Im Folgenden benutze ich den Begriff Glück als Oberbegriff der menschlichen Erfahrung positiver und negativer emotionaler und mentaler Zustände und ihrer Balance. Wohlbefinden bezeichnet, wie gut das Leben einer Person als Ganzes verläuft. Wobei Glück eher deskriptiv ist, Wohlbefinden eher normativ. Es ist also kein Widerspruch zu behaupten, dass eine sehr glückliche Person ein schlechtes Leben (gemäß einer Wohlbefindensstheorie) führen kann und umgekehrt (Crisp 2017, Haybron 2020).

Weiterhin gehe ich auf die Frage nach der Qualität dieser Begriffe ein. Sind Glück und Wohlbefinden eigentlich subjektiv oder objektiv, gesellschaftlich oder individuell zu erfassen? Meiner Auffassung nach ist Wohlbefinden sowohl individuell als auch subjektiv. Wenn eine Sache Gegenstand des Wohlbefindens einer Person ist, dann ist die Voraussetzung, dass die individuelle positive Einstellung zu einer Sache notwen-

dige Bedingung dafür ist, dass eine Sache für eine Person gut oder nützlich ist. Leonard Wayne Sumner (1996, 26–44) diskutiert die Subjektivität von Wohlbefinden ausführlich. Menschen werden beispielsweise nur dann überzeugt werden können, vegan zu leben, wenn Lebensmittel produziert werden, die ihnen genauso gut oder besser schmecken als ihr bisheriges Essen. Ebenso können Menschen von einem suffizienten und nachhaltigen Lebensstil nur dann überzeugt werden, wenn sie diesen als subjektiv positiver erfahren als bisherige Wirtschafts- oder Lebensformen.

Ausgehend von der ursprünglichen modernen Definition von Nachhaltigkeit durch die Brundtland-Kommission (The World Commission on Environment and Development, 1987) ist es allerdings üblich, Nachhaltigkeit und Konzepte zur Erfassung der Lebensqualität auf gesellschaftlicher Ebene und über objektive Indikatoren zu erfassen. Hierzu seien zwei Beispiele aufgeführt. Dem zu Recht als Wohlfahrtsmaß zurückgewiesenen Konzept des Bruttoinlandsproduktes (BIP) stellen Nachhaltigkeitsökonominnen beispielsweise das Konzept nachhaltigen Glücks oder *Gross National Happiness (GNH)* entgegen, welches als Konstrukt neun verschiedener Bereiche (Thin et al. 2013, 40 f.) definiert ist, die wiederum über insgesamt 33 verschiedene Indikatoren erhoben werden. Ähnlich ist es bei der Erfassung und Definition nachhaltiger Entwicklung. Im Rahmen der nachhaltigen Entwicklungsziele (SDGs) führen die Vereinten Nationen 17 übergeordnete Ziele mit 231 objektiven Indikatoren auf (Vereinte Nationen 2017), welche nachhaltige Entwicklung ausmachen.

Es wird dabei nicht klar, welches das rationale Prinzip ist, das die Güter, die nachhaltige Entwicklung definieren, verbindet. Es ist auch nicht schlüssig, warum genau diese Aspekte Nachhaltigkeit definieren und keine anderen. Beispielsweise warum Gleichberechtigung – nicht jedoch Demokratie – Teil von nachhaltiger Entwicklung ist. Gleiches gilt für Ansätze, die Wohlbefinden oder Glück objektiv und auf gesellschaftlicher Ebene erfassen wollen. Zum Beispiel das GNH. Auch hier bleibt unklar, warum Glück über genau 33 Indikatoren und keine anderen definiert wird und welches rationale Prinzip diese Indikatoren verbindet, das aber auch gleichzeitig alle anderen möglichen Faktoren von Glück ausschließt. Auch werden Güter als Glück und erstrebenswert für eine Gesellschaft definiert, ohne dass Menschen gefragt wurden, ob sie diese Dinge auch für sich erstreben.

Platon versucht in „Der Staat“ (Platon 1985) einen gerechten und eudämonen (also glücklichen) Staat zu entwerfen, der seinen Bürger/innen, durch eine Herrschaft von allwissenden Philosoph/innen, optimales Wohlbefinden garantieren soll. Er scheitert aber mit seinem Entwurf, weil klar wird, dass dieses Vorhaben eine staatliche Gedankenzensur voraussetzt. Denn Glück ist individuell und subjektiv. Ein Staat sollte daher die Voraussetzungen schaffen, damit seine Bürger/innen möglichst glücklich werden, aber ihnen auch fairerweise gestatten, glückliches Leben nach ihren eigenen Vorstellungen zu definieren. Ansätze wie das GNH sind also nur dann nicht irre-

führend, wenn das, was als objektiv gut oder Teil von Glück (also über Indikatoren) definiert wird, auch vom Individuum als subjektiv positiv für sein Leben empfunden wird.

## Verbindung objektiver Indikatoren und subjektiver Erfahrung

Was ich an den Beispielen nachhaltige Entwicklung und GNH ausgeführt habe, lässt sich auf Postwachstum und Suffizienz beziehen. Es muss sichergestellt sein, dass eine Wertvorstellung vermittelt wird, die objektiv gut ist und zu der die Menschen eine positive Einstellung haben. Somit sei eine Sache Bestandteil des Wohlbefindens einer Person, wenn sie objektiv gut ist und die Person diese Sache genießt, verfolgt oder erwünscht (zu einer genauen Diskussion dieses Ansatzes siehe Christopher Woodard [2016]), abhängig davon, welche Definition von Wohlbefinden wir zugrunde legen, also welche Wertvorstellung wir vermitteln wollen. Vorerst möchte ich diese Definition offenlassen und komme im letzten Kapitel dieses Artikels darauf zu sprechen.

Objektive Konzepte sind einfach zu handhaben, da man sehr leicht zu deskriptiven und zwischenmenschlichen Vergleichen kommt. Diese haben aber nicht die direkte Gültigkeit, die eine subjektive Erfassung von Glück oder Wohlbefinden hat. Um das Wohlbefinden einer Person zu erfassen, ist es also zielführender, die Person direkt zu fragen, statt eine Liste von Indikatoren zu Rate zu ziehen.

Aktuelle Glücksforschung und positive Psychologie, auf die sich auch Postwachstums- und Nachhaltigkeitsforscher beziehen, stützen sich daher oft auf das Konzept der subjektiven Lebenszufriedenheit. Dieses lässt sich unkompliziert auf individueller Ebene erfassen, da es sich aus nur einer Frage ergibt: Wie zufrieden sind Sie, alles in allem, mit Ihrem Leben?

## Wohlbefinden als Lebenszufriedenheit

In der Regel geben die Befragten ihre subjektive Lebenszufriedenheit numerisch auf einer sieben- oder elfstufigen, ganzzahligen Likert-Skala an. Das Ergebnis liegt also zwischen eins und sieben beziehungsweise null und zehn, wobei ein höherer Wert höhere Lebenszufriedenheit bedeutet. Dieses Konzept findet eine breite Anwendung in der Beschreibung von Korrelaten von Glück, dem internationalen Vergleich von Glück in Nationen oder bei der Erstellung von Indikatoren des guten Lebens. Hierauf basiert beispielsweise der Indikator der *Happy Life Years* oder auch *Happy Life Expectancy* genannt (zum Beispiel in [www.worldlifeexpectancy.com/happiness-score/by-country](http://www.worldlifeexpectancy.com/happiness-score/by-country)). Dabei multipliziert man den Wert (zwischen 1 und 7, bzw. 0 und 10) der in einem Land durchschnittlichen Lebenszufriedenheit mit der Lebenserwartung in einem Land, um so, wie Ruut Veenvhoven (2004, 287) ausführt, den „besten Indikator für GNH“ zu bekommen.

Solche Indikatoren haben allerdings nicht zwangsläufig einen Bezug zu Nachhaltigkeits- oder Suffizienzaspekten, auf die

wir in der Postwachstumsdiskussion unseren Fokus legen. Weiterhin ist fraglich, ob die tatsächliche Dauer des im Leben erlebten Glücks oder Wohlbefindens ausschlaggebend ist oder ob nicht zum Beispiel ein Happy End viel erstrebenswerter ist als die Dauer erlebter Zufriedenheit oder erlebten Glücks.

Auch die Grenzen (wirtschaftlichen) Wachstums betreffend, beweist das Konzept subjektiver Lebenszufriedenheit eher das Gegenteil dessen, was wir in der Postwachstumsforschung oder auch im Kontext nachhaltiger Entwicklung vernünftigerweise als erstrebenswert definieren sollten. Insbesondere die Frage betreffend, ob es hinsichtlich monetären Wachstums eine Grenze gibt, ab der wir unabhängig von monetärem Wachstum ein, gemessen an der Lebenszufriedenheit, glückliches Leben führen können, sind die Ergebnisse der Forschung eher enttäuschend. „Money does matter!“, zeigen Frijters et al. (2004) anhand von Untersuchungen zur Lebenszufriedenheit im Kontext ökonomischen Wachstums nach der Wiedervereinigung in Ostdeutschland und damit einen positiven Zusammenhang zwischen der Steigerung monetären Einkommens und Lebenszufriedenheit. Kahneman/Deaton (2010) zeigen, dass Einkommen größer als 75.000 Dollar nicht mehr zu einer Steigerung emotionalen Wohlbefindens beitragen. Dies trifft aber nicht auf Lebenszufriedenheit zu: „Ein höheres Einkommen bringt eine höhere Zufriedenheit mit sich, weit über den Punkt hinaus, an dem es aufhört, irgendeinen positiven Effekt auf die [emotionale] Erfahrung zu haben“ (Kahneman 2014, 489). Dies bedeutet, dass Einkommenssteigerungen weit jenseits der 75.000-Dollar-Grenze immer noch einen, zwar geringer werdenden, aber signifikanten Einfluss auf Lebenszufriedenheit haben. Ein Wohlbefindenskonzept wie Lebenszufriedenheit, das sich durch Wachstum des Einkommens immer weiter steigern lässt, kann somit nicht Grundlage einer Postwachstumstheorie, -ethik oder nachhaltigen Glücks sein. Vielmehr scheinen nach Daniel Kahneman Konzepte, die sich auf emotional erlebtes Wohlbefinden beziehen, geeignet zu sein.

### Das Prinzip der Lust im Hedonismus

In der hedonistischen Ethik steht das Erfahren emotionalen und körperlichen Wohlbefindens im Vordergrund. Die Überwindung grenzenloser Begierden, Ängste (ataraxia, zu Deutsch Seelenruhe) und körperlicher Schmerzen (aponia, zu Deutsch Nichtvorhandensein von körperlichem Schmerz) sind das zentrale Ziel (Epikur o. D.). Vernunft, Selbstgenügsamkeit und die daraus folgende Erfahrung von Lust sind die Mittel, mit denen Begierden und Ängsten entgegengetreten werden soll. Dem Schmerz, der sich aus Ängsten und unstillbaren Begierden ergibt und der zu einer unruhigen Seele führt, die das Gute verdirbt und sich stets nach mehr sehnt, stellen die Hedonisten die Lust gegenüber, welche das einzige intrinsische Ziel ist. Ein Mensch, dessen Streben auf die zentralen und notwendigen Dinge gerichtet ist, wird wenig Sorgen haben, also dauerhaft Lust am Leben erfahren und somit auch dauerhaft eudämon, also glücklich sein. Hat man seine notwendigen und natürli-

chen Bedürfnisse erfüllt, ist dieser Zustand nicht mehr steigerbar. Auch nicht durch Luxus. Dieser mag zwar wünschenswert sein, kann aber nicht positiv zur Herbeiführung oder Aufrechterhaltung eines guten Lebens beitragen. Zu einer Diskussion zur Rolle von Luxus bei Epikur siehe Raphael Woolf (2009).

Da von Epikur nur wenige Schriftstücke erhalten geblieben sind, müssen wir uns auf Sekundärliteratur beziehen. So schreibt Seneca auch in Bezug auf die Lehre Epikurs, dass „der Mensch, der mit Blick auf seine natürlichen Bedürfnisse lebt, niemals arm sein wird. Wer sich dagegen an den Meinungen anderer orientiert, wird niemals reich sein“ (Seneca 2017, 16). Das lustvollste Leben erfährt der Mensch, dem klar ist, dass er alles hat, was er braucht, der seine Gedanken auf die Gegenwart und nicht auf Ängste und Begierden richtet, welche eigentlich immer Projektionen in die Zukunft sind: „Ein törichtes Leben ist undankbar und unruhig. Es ist ganz auf die Zukunft ausgerichtet“ (Seneca 2017, 15). In der ursprünglichen Definition bezeichnet Lust ein entspanntes, angenehmes, moderates Leben mit wenig Stress, Freude an der Arbeit, genügend Geld, um den Lebensunterhalt zu bestreiten, aber nicht zu viel, Wertschätzung der Natur und vor allem der Freude an Freund/innen mit ähnlichen Interessen.

### Zur Verteidigung des Hedonismus

Hedonismus wird oft mit Exzess oder Zügellosigkeit gleichgesetzt. Verantwortlich für diese Sichtweise sind sowohl christliche Philosophen als auch politische Ökonomen. Eine atheistische Philosophie des Hier und Jetzt war das Gegenteil dessen, was christliche Philosophen vertraten. Sie setzten Hedonismus einer gottlosen Maßlosigkeit gleich, beispielsweise bei Augustinus von Hippo (Saint Augustine 1871, 217): „So werden die Tugenden mit der ganzen Würde ihrer Herrlichkeit die Sklaven der Lust sein, wie die einer herrschen und verrufenen Frau“ (Übersetzung des Verfassers). In der politischen Ökonomie wird der Begriff der Lust oft deskriptiv psychologisch verwendet (beispielsweise in der Hedonimetrie bei Francis Ysidro Edgeworth (1881, 98 ff.) und nicht als ethisches Prinzip. Auch ist Hedonismus nicht mit Utilitarismus gleichzusetzen. Wenn wir uns aber auf den Hedonismus in seiner ursprünglichen, eher asketischen und tugendgeprägten Form beziehen, so finden wir große Übereinstimmungen mit Postwachstumstheorien. Auch Suffizienz soll nicht zu Entbehrung führen, sondern zum Verzicht auf Überfluss, zu einer Genügsamkeit, welche die Lust am Leben nicht beeinträchtigt, sondern zur Unabhängigkeit von den Zwängen führt, die der Besitz, seine Mehrung oder die Meinungen Anderer erzeugen.

### Zur Umsetzung von Postwachstum – das Ausreichende

Eine Möglichkeit, wie eine Postwachstumsgesellschaft aussehen kann, ist die Suffizienzgesellschaft. Eine suffiziente (aus dem Lateinischen *sufficere*, zu Deutsch ausreichen, genügen)

Gesellschaft ist ein Zusammenleben und Wirtschaften, das sich durch eine ökonomische und soziale Balance auszeichnet und im Rahmen der nachhaltig ökologischen Möglichkeiten des Planeten bleibt. Suffizienz ist geprägt durch ein Lebensgefühl des „langsamer, besser, weniger, schöner“ (Schneidewind/Zahrnt 2013, 14). „Es geht bei der Suffizienz um die Frage nach dem rechten Maß. Es geht darum, so viel zu haben, wie es die eigenen Bedürfnisse erfordern – und dabei nicht nur materielle Bedürfnisse im Blick zu haben“ (Schneidewind/Zahrnt 2013, 13). Die Begründung für die Notwendigkeit von Suffizienz entspricht dabei der Argumentation der antiken Hedonisten. Der Fortschritt hat die Menschen von zahlreichen Zwängen und Einschränkungen befreit und mit dem Überfluss konfrontiert. Es geht um die Wiedergewinnung des Gleichgewichts von produktivem Fortschritt und Genügsamkeit (Schneidewind/Zahrnt 2013, 14). Die Umsetzung einer suffizienten Gesellschaft ergibt sich aus der Handlungsmaxime der vier E: Entschleunigen, entrümpeln, entkommerzialisieren, entflechten (a. a. O.). In diesem Rahmen wurde eine Vielzahl von Handlungsansätzen und Policy-Maßnahmen entwickelt, die als konkrete Anleitung dienen können, einen suffizienten, also ressourcenarmen und beziehungsreichen Lebensstil auf verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen zu realisieren. Schneidewind/Zahrnt (2013) bieten hierzu eine Übersicht.

### Zu einer möglichen Postwachstumsethik

Der Ansatz, Wohlbefinden über die Beschränkung auf das Notwendige zu definieren, ergibt sich allerdings nicht nur aus der Konfrontation des Menschen mit materiellem Überfluss. Solche Definitionen finden sich immer wieder in ethischen Überlegungen, beispielsweise bei Arthur Schopenhauer (2013, 106): „Alle Beschränkung beglückt. Je enger unser Gesichts-, Wirkungs- und Berührungskreis, desto glücklicher sind wir: je weiter, desto öfter fühlen wir uns gequält, oder geängstigt. Denn mit ihm vermehren und vergrößern sich unsere Sorgen, Wünsche und Schrecknisse.“ Die Herausforderungen der Menschheit und die Konsequenzen für ihr Wohlbefinden ergeben sich nicht nur aus ökonomischen Realitäten, sondern sind auch in der Natur des Menschen begründet.

Grundanliegen meines Aufsatzes ist es, eine Diskussion anzulegen, um Postwachstum und Suffizienz in einem ethischen Rahmen zu verorten. Auch in Anbetracht der Tatsache, dass Postwachstum und Suffizienz in einem nachhaltigen Kontext darauf abzielen, das Leben zu genießen, statt in Wachstums- und hedonistischen Tretmühlen oder in scheinbar unendlichen Auswahlmöglichkeiten, die unser Wirtschaftssystem bietet, zu „ersticken“, denke ich, dass eine Orientierung an der hedonistischen Ethik einen passenden Rahmen für die Postwachstums- und Suffizienzgesellschaft bieten kann.

Oben habe ich ausgeführt, dass Wohlbefinden im nachhaltigen Kontext subjektiv und individuell zu erfassen sei und sich an nicht materiellen Dingen orientieren sollte, wobei emotionale Bedingungen und subjektive Erfahrung im Vordergrund

*„Die Orientierung an der hedonistischen Ethik kann einen passenden Rahmen für die Postwachstums- und Suffizienzgesellschaft bieten.“*

stehen. Zusätzlich sind Aspekte nachhaltiger Entwicklung zu berücksichtigen, die in der Regel über objektive Indikatoren erfasst werden. Um dies alles miteinander zu vereinbaren, können wir einen subjektiv-objektiven Ansatz wählen, der objektive Indikatoren und subjektives Wohlbefinden auf Basis der hedonistischen Ethik verbindet. Eine Diskussion dieses Ansatzes bietet Christopher Woodard (2016). Demnach ist eine Sache Bestandteil des Wohlbefindens einer Person, wenn sie objektiv gut ist und eine Person diese Sache genießt, verfolgt oder erwünscht. So ließen sich, abgeleitet aus objektiven Indikatoren, wie zum Beispiel dem Konzept des *Gross National Happiness* oder den nachhaltigen Entwicklungszielen, nachhaltige oder suffiziente Güter definieren, die den Menschen unabhängig von der Erfahrung von Lust nützen, aber nur dann, wenn sie auch tatsächlich Vergnügen bereiten beziehungsweise Lust erzeugen, also auch einen positiven Beitrag zum emotionalen Wohlbefinden beziehungsweise zu seiner Gesundheit im Allgemeinen liefern. Ein solcher Ansatz würde auch einem Verständnis von Suffizienzpolitik gerecht, das individuelles Handeln immer in gesellschaftliche (und damit auch nachhaltige) Kontexte eingebunden sieht (Schneidewind/Zahrnt 2013, 27). Doch wie lässt sich Lust im heutigen Kontext verstehen? Die hedonistischen Ziele von aponia (Nichtvorhandensein von körperlichem Schmerz) und ataraxia (Seelenruhe) und der Freude an Freund/innen lassen sich sehr gut mit dem modernen Gesundheitsbegriff erfassen: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Nichtvorliegen einer Krankheit oder eines Gebrechens“ (World Health Organisation 1946, 1315, Übersetzung des Verfassers).

### Nachtrag – das Grenzenlose

Tim Jackson beendet das dritte Kapitel seines Buches *Wie wollen wir leben?* unter dem Titel *Das Begrenzte und das Grenzenlose* mit einem Zitat des Naturschützers Wendell Berry: „Menschliche und irdische Grenzen, richtig verstanden, sind keine Einschränkungen, sondern vielmehr Anreiz ... Beziehungen und Sinnhaftigkeit in Fülle zu erleben“ (Jackson 2021, 85) und fügt hinzu: „Jenseits der Grenzen des Reichtums liegt ein Reichtum, den uns nur die Grenzen offenbaren können. Gren-

zen sind das Tor zum Grenzenlosen“ (a. a. O.). Er spricht die Zukunft an, aber auch ein neues Bedeutungsfeld. Das Grenzenlose kann auch das Nichtmaterialisierte sein. Die Hedonisten gehen zwar von einem unendlich großen Universum aus, aber es gibt kein übergeordnetes Prinzip. Es gibt nur Körper und Leere, die sich im unendlichen Raum gegenseitig begrenzen. Die Dinge entstehen zufällig durch umherschwirrende Atome (Lukrez 2017, 67). Auch Geist und Seele sind körperlich und bestehen aus Atomen (Lukrez 2017, 109). In der ostasiatischen Philosophie dagegen gibt es das Nichtmaterialisierte als übergeordnetes Prinzip und das Wesen des Menschen kann nicht in der Begrenztheit gefunden werden. Dieses Grenzenlose ist das Dao. Das, was nicht benannt werden kann. Der Ursprung von Allem. So gibt Laotse (2017, 59) dem Grenzenlosen Ausdruck:

Bei der Leitung der Menschen und beim Dienst  
des Himmels

gibt es nichts Besseres als Beschränkung.  
Denn nur durch Beschränkung  
kann man frühzeitig die Dinge behandeln.  
Durch frühzeitiges Behandeln der Dinge  
sammelt man doppelt die Kräfte des Lebens.  
Durch diese verdoppelten Kräfte des Lebens  
ist man jeder Lage gewachsen.  
Ist man jeder Lage gewachsen,  
so kennt niemand unsere Grenzen.  
Wenn niemand unsere Grenzen kennt,  
können wir die Welt besitzen.  
Besitzt man die Mutter der Welt,  
so gewinnt man ewige Dauer.  
Das ist der Sinn der tiefen Wurzel,  
des ewigen Daseins  
des festen Grundes,  
und des dauernden Schauens.

## Literatur

- Ariely, D. (2010): Predictably Irrational. New York, HarperCollins.
- Crisp, R. (2017): Well-Being. In: Zalta, E. N. (Hrsg.): The Stanford Encyclopedia of Philosophy. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/well-being>
- Edgeworth, F. Y. (1881): Mathematical Psychics. London, C. Kegan Paul.
- Epikur (1922): Epistulae tres et ratae sententiae. Leipzig, B. G. Teubneri.
- Epikur (o. D.): Letter to Menoeceus. <http://classics.mit.edu/Epicurus/menoec.html>
- Frijters, P./Haisken-DeNew, J. P./Shields, M. A. (2004): Money does matter! Evidence from increasing real incomes in East Germany following reunification. In: American Economic Review 94: 730–741.
- Haybron, D. (2010): The Pursuit of Unhappiness. New York, Oxford University Press.
- Haybron, D. (2020): Happiness. In: Zalta, E. N. (Hrsg.): The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2020 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/happiness>
- Gilbert, D. (2007): Stumbling on Happiness. New York, Vintage Books.
- Jackson, T. (2021): Wie wollen wir leben? München, Oekom.
- Kahneman, D./Deaton, A. (2010): High income improves evaluation of life but not emotional well-being. In: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 107/38: 16489-16493.
- Kahneman, D. (2014): Schnelles Denken, langsames Denken. München, Pantheon Verlag.
- Keynes, J. M. (1963): Essays in Persuasion. New York, W. W. Norton & Co.
- Laotse (2017): Tao Te King. Hamburg, Projekt Gutenberg.
- Lukrez (2017): Über die Natur der Dinge. Frankfurt am Main, Büchergilde Gutenberg.
- Platon (1985): Der Staat. Berlin, Akademie Verlag.
- Plutarch (1967): Moralia: That Epicurus Actually Makes a Pleasant Life Impossible. Cambridge, Harvard University Press.
- Saint Augustine (1871): The City of God. Edinburgh, T. & T. Clark.
- Schneidewind, U./Zahrnt, A. (2013): Damit gutes Leben einfacher wird. München, Oekom.
- Schneidewind, U. (2018): Die große Transformation. Frankfurt am Main, Fischer.
- Schwartz, B. (2016): The paradox of choice. Why more is less. New York, HarperCollins.
- Schopenhauer, A. (2013): Aphorismen zur Lebensweisheit. Leipzig, Antiquariat und Verlag Dr. Haack.
- Seneca (2018): Epistulae morales ad Lucilium. Stuttgart, Philipp Reclam jun.
- Sumner, L. W. (1996): Welfare, Happiness and Ethics. Oxford, Clarendon Press.
- Thin, N./Haybron, D./Biswas-Diener, R./Ahuvia, A./Timsi, J. (2017): Desirability of sustainable happiness as a guide for public policy. In: The Centre for Bhutan Studies and GNH (Hrsg.): Happiness: Transforming the Development Landscape. Thimphu, The Centre for Bhutan Studies and GNH. 39–59
- The World Commission on Environment and Development (1987): Our Common Future. New York, Oxford University Press.
- Veenhoven, R. (2004): Happy Life Years. A measure of Gross National Happiness. In: Karma Ura/Karma Galay (Hrsg.): Gross national happiness and development – Proceedings of the First International Seminar on Operationalization of Gross National Happiness. Thimphu, The Centre for Bhutan Studies and GNH. 287–318.
- Vereinte Nationen (2017): Resolution der Generalversammlung, verabschiedet am 6. Juli 2017. Arbeit der Statistischen Kommission betreffend die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. A/RES/71/313. [www.un.org/Depts/german/gv-71/band3/ar71313.pdf](http://www.un.org/Depts/german/gv-71/band3/ar71313.pdf)
- Williams, B. (2011): Ethics and the Limits of Philosophy. Abingdon, Routledge Classics.
- Woodard, C. (2016): Hybrid Theories. In: Fletcher, G. (Hrsg.): Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being. Abingdon, Taylor & Francis. 160–183.
- Woolf, R. (2009): Pleasure and Desire. In: Warren, J. (Hrsg.): Cambridge Companion to Epicureanism. New York, Cambridge University Press. 158–178.
- World Health Organisation (1946): Constitution of the World Health Organisation. In: American Journal of Public Health 36/11: 1315–1323.

## AUTOR + KONTAKT

**Johannes Klement** forscht an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg und am Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie zur Umsetzung verschiedener Aspekte nachhaltiger Entwicklung auf lokaler und regionaler Ebene und zu Lebenszufriedenheit und ökonomischem Wachstum im Kontext transformativer Prozesse.

Internationales Zentrum für Nachhaltige Entwicklung,  
Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, Grantham Allee 20,  
53757 Sankt Augustin. Tel.: +49 224 186596-29,  
E-Mail: [johannes.klement@gmx.de](mailto:johannes.klement@gmx.de)





## Afterword

“I had the best three years of my life in prison.”

“That’s interesting for you to say. You had millions.”

“I had peace though.”

“Over the 30 millions you got for one fight?”

“That does mean nothing when you don’t have your peace, your stability and your balance. You need your sanity to dictate every part of your life. I always tell people: God punishes you by giving you everything you want, see if you can handle it.”

Mike Tyson in an interview with The Pivot Podcast (2022)

In 2011, when I wrote my diploma thesis on the topic of happiness economics, there were about 4 million entries on Google Scholar for the search terms “happiness” and “well-being”. By the time I write this afterword, 11 years later, in 2022, the number of publications listed on Google Scholar has doubled to about 8 million. From a scientific point of view, this may be understandable: The larger the cone of light with which science illuminates the darkness, the larger the dark area around the cone becomes. Thus, the more research results, the more new research questions there are. But it also shows how great the demand for these topics is, how complex the issues are and what a dilemma we are in. Also, on the side of popular and self-help literature. In the three months from June to August 2022 alone, amazon.com added more than 10,000 English-language books related to happiness to its programme.

This shows how relevant the topics of happiness and well-being are and how many people want to work on making their lives better and more pleasant for themselves. However, the large number of publications also shows that there is not *the solution*. *That one set of things* that makes our lives happy and lacking in nothing does not exist. But it also shows something else and this is in my opinion the biggest problem researchers who deal with ideas on sustainable and future-proof economic activity face: *People often have no clue what is truly beneficial to their well-being. And are thus often also unaware of what is truly lacking in their lives. Or how their actions will affect their future well-being*<sup>1</sup>. This often leads people, believing they are improving their lives, to (paradoxically) achieve the opposite. Also the economic and societal

---

<sup>1</sup>As also mentioned in the previous article, here I refer to research on cognitive biases (Kahneman, 2014), bounded rationality (Ariely, 2010), biases of the human imagination, in estimating our future (Gilbert, 2007), or the influence of the subconscious on our behaviour, feelings, or judgments (Wilson, 2004).

system in which we live complicates the whole, satisfying people's illusory needs, doing so only for appearances, since the real causes of unhappiness and ill-being remain unresolved<sup>2</sup>. But we can do better now. Through the work of researchers in the fields of behavioural economics and (positive) psychology, we know where the mistakes are that people make regarding their well-being. Successful transformation research must include these insights. The transformation will be successful if we manage to increase the emotional quality of people's lives.

The passage from the interview with Mike Tyson illustrates the illusions we indulge in the pursuit of happiness: Who would have expected someone who has made hundreds of millions of dollars, who has probably owned everything money can buy, and who has lived the life many dream of, to say that the best time of his life was in prison? Surely someone who has no financial worries and lives in abundance must be very happy and unhappy in prison? Instead of spending his time worrying about money, fame and possessions, Tyson was able to spend his time in prison concentrating on what really made him tick: boxing. He used his time in prison to get in shape, losing 35 kilos and leaving prison as one of the best boxers of all time. Tyson's story is reminiscent of the fairytale *Hans im Glück* [*Hans in Luck*]<sup>3</sup> and shows that even fortunate circumstances and prosperity can be a burden.



**FIGURE:** Jenny Holzer, *Protect me from what I want*, from *The Survival Series*, 1985, electronic panel, 6.1 x 12.2 m, Times Square, New York. Image source: Gayford (2017).

In the early 1980s, the American artist Jenny Holzer collected slogans and aphorisms and had them posted on billboards in public spaces to provoke people, make them think, or laugh. One of the famous billboards from her work, is the billboard with the prayer-like request “Protect me from what I want” surrounded by a flood of advertisements on Times Square, New York.

<sup>2</sup>I refer here to the broad research that shows that the choices in capitalist societies and the abundance that surrounds us do not increase our well-being, but on the contrary rob it. E.g., Schwartz (2016) provides an overview of this research.

<sup>3</sup>*Hans im Glück* is paid a gold nugget as big as a head as a reward for his work. With the feeling of exchanging in such a way that everything he desires comes to pass, he exchanges his nugget of gold again and again until he ends up empty-handed. But instead of regretting the loss of the gold nugget and all things he traded for, the fairytale ends with his exclamation: “‘No one under the sun is as fortunate as I am’, he cried out. With a light heart and free from every burden he now ran on until he was at home with his mother.” (J. Grimm and W. Grimm, 2020)

The installation aims to make people critically engage with the advertising and commodity world that surrounds them. The inscription, which at first glance appears to be a contradiction in terms, has a very true core against the background of modern happiness research. Believing that if our wishes and desires are fulfilled, we will increase our well-being or improve our lives, we are often indulging in an illusion. Rather, it is the emotional quality of our daily lives and of the relationships with the world around us that makes for a good life.

In the end, my afterword is about the question of having or being. About consuming or creating. So I would like to mention one more aspect of well-being that has gone unmentioned in my work so far. That of creativity. Regarding the art of life, humans are both artists and objects of their art. Erich Fromm (1981, p. 163) summarises this appropriately in his definition of well-being in *On Disobedience and Other Essays*: “I would describe well-being as the ability to be creative, to be aware, and to respond; to be independent and fully active, and by this very fact to be one with the world. To be concerned with being, not with having; to experience joy in the very act of living, and to consider living creatively as the only meaning of life. Well-being is not an assumption in the mind of a person. It is expressed in his whole body, in the way he walks, talks, in the tonus of his muscles.”



## Bibliography

- Ariely, Dan (2010). *Predictably Irrational*. New York: HarperCollins.
- Brickman, Philip, Dan Coates, and Ronnie Janoff-Bulman (1978). “Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?” In: *Journal of Personality and Social Psychology* 36, pp. 917–27. DOI: 10.1037/0022-3514.36.8.917.
- Crisp, Roger (2017). *Well-Being*. Ed. by Edward Nouri Zalta. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2017 Edition). URL: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/well-being>.
- Diener, Ed (1984). “Subjective well-being”. In: *Psychological Bulletin* 95.3, pp. 542–75. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- Durant, Will (2006). *The Story of Philosophy*. New York: Simon & Schuster.
- Easterlin, Richard (1974). “Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence”. In: *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. Ed. by Paul David and Reder Melvin. Cambridge, MA: Academic Press, pp. 89–125.
- Ellsberg, Daniel (1961). “Risk, ambiguity, and the savage axioms”. In: *Quarterly Journal of Economics* 4.75, pp. 643–69. DOI: 10.2307/1884324.
- Epicurus (2009). *Letter to Menoecus*. The Internet Classics Archive by Daniel C. Stevenson. URL: <http://classics.mit.edu/Epicurus/menoec.html>.
- Frank, Anne (2012). *The Diary of a Young Girl*. London: Puffin Books.
- Fromm, Erich (1981). “Values, Psychology, and Human Existence”. In: *On Disobedience and Other Essays*. New York: The Seabury Press.
- Gayford, Martin (2017). *The text art of Jenny Holzer: “crummy signs, my speciality?”* Royal Academy of Arts. URL: <https://www.royalacademy.org.uk/article/magazine-jenny-holzer-blenheim-palace>.
- Gilbert, Dan (2007). *Stumbling on Happiness*. New York: Vintage Books.
- Göpel, Maja (2020). *Unsere Welt neu denken*. Berlin: Ullstein.
- Grimm, Jacob and Wilhelm Grimm (2020). *Hans im Glück (Hans in Luck)*. Ed. by Dee L. Ashliman. The Grimm Brothers’ Children’s and Household Tales. URL: <https://sites.pitt.edu/~dash/grimm083.html>.
- Haybron, Daniel (2000). “Two philosophical problems in the study of happiness”. In: *Journal of Happiness Studies* 1.2, pp. 207–25. DOI: 10.1023/A:1010075527517.
- (2013). *The Pursuit of Unhappiness*. Oxford: Oxford University Press.

- Haybron, Daniel (2020). *Happiness*. Ed. by Edward Nouri Zalta. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2020 Edition). URL: <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/happiness>.
- Headey, Bruce (2008). “Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory”. In: *Social Indicators Research* 86.2, pp. 213–31. DOI: 10.1007/s11205-007-9138-y.
- Headey, Bruce and Ruud Muffels (2016). *Towards a theory of life satisfaction: Accounting for stability, change and volatility in 25-year life trajectories in Germany*. SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research 864. DIW Berlin, The German Socio-Economic Panel (SOEP).
- Headey, Bruce, Ruud Muffels, and Gert G. Wagner (2010). “Long-running german panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness”. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107.42, pp. 17922–26. DOI: 10.1073/pnas.1008612107.
- Helliwell, John et al., eds. (2022). *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Kahneman, Daniel (2014). *Schnelles Denken, langsames Denken*. Munich: Pantheon.
- Kahneman, Daniel and Angus Deaton (2010). “High income improves evaluation of life but not emotional well-being”. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107.38, pp. 16489–93. DOI: 10.1073/pnas.1011492107.
- Kopatz, Michael (2018). *Ökoroutine*. Munich: Oekom.
- Kundera, Milan (2009). *The Unbearable Lightness of Being*. New York: HarperCollins.
- Lykken, David and Auke Tellegen (1996). “Happiness is a stochastic phenomenon”. In: *Psychological Science* 7.3, pp. 186–89. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x.
- Plato (1992). *The Republic*. Indianapolis: Hackett.
- Sachs, Wolfgang (1993). “Die vier E’s: Merkposten für einen maß-vollen Wirtschaftsstil”. In: *Politische Ökologie* 11.32, pp. 69–72.
- Schneidewind, Uwe (2018). *Die große Transformation*. Frankfurt/Main: Fischer.
- Schneidewind, Uwe and Angelika Zahrnt (2013). *Damit gutes Leben einfacher wird*. Munich: Oekom.
- Schwartz, Barry (2016). *The Paradox of Choice. Why More is Less*. New York: HarperCollins.
- Schwarz, Norbert (1987). *Stimmung als Information*. Heidelberg: Springer.
- Seligman, Martin (2013). *Authentic Happiness*. New York: Simon & Schuster.
- Sumner, Leonard Wayne (1996). *Welfare, Happiness & Ethics*. Oxford: Clarendon Press.
- The Pivot Podcast (2022). *Mike Tyson High on Life, Fighting Under Influence, Loss, Legacy & 25 Years Ago vs Holyfield*. Youtube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=pTrAokYX3CY>.
- Wilson, Timothy (2004). *Strangers to Ourselves*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- World Health Organisation (1946). “Constitution of the World Health Organisation”. In: *American Journal of Public Health* 36.11, pp. 1315–23. DOI: 10.2105/ajph.36.11.1315.