

Mental Wellbeing & soziales Engagement

Wie Gutes tun gut tut



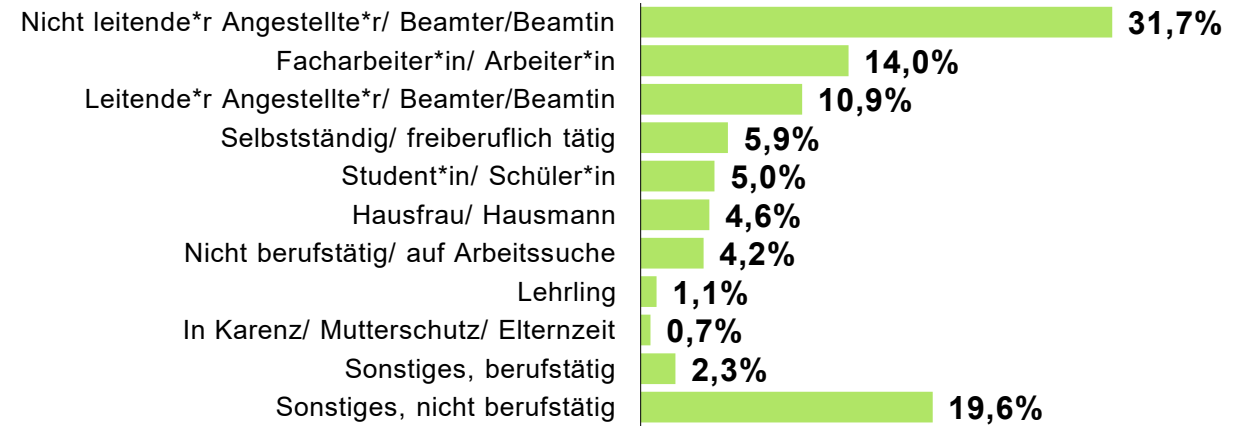
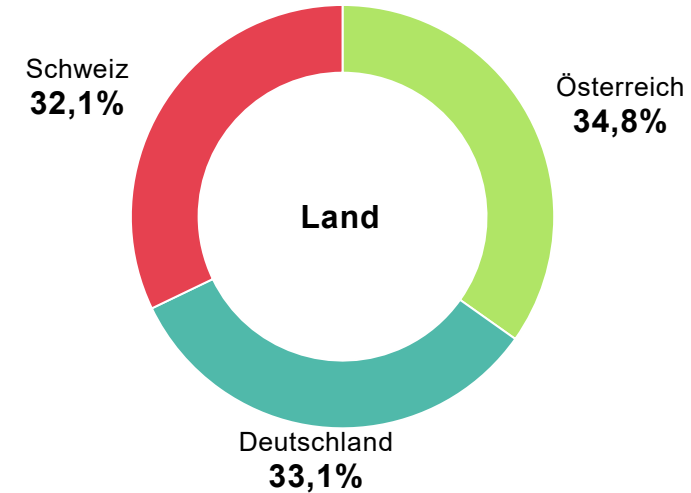
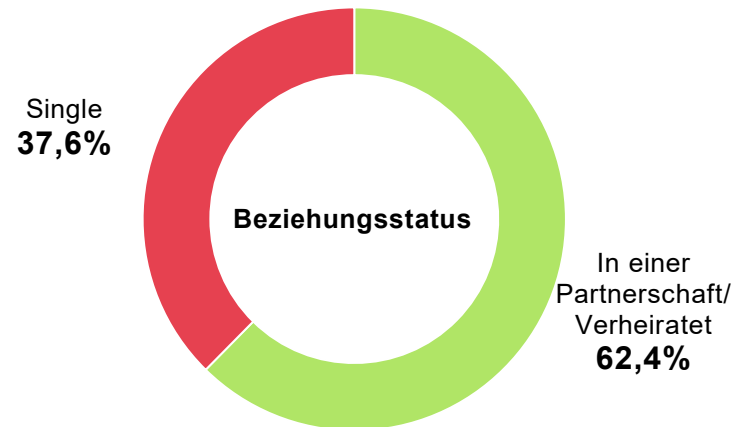
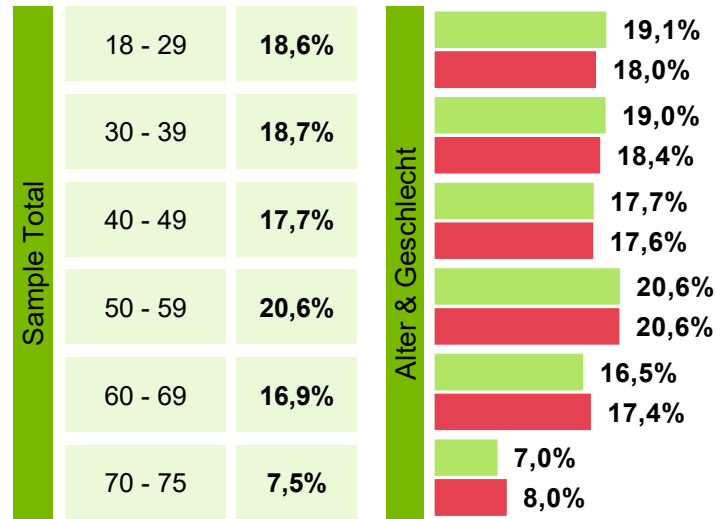
August 2025

Umfrage-Basics | Studiensteckbrief

Auftraggeber	Eigenstudie in Kooperation mit Social Friday und Fundraising Verband Austria
Methode	CAWI Marketagent Online Access Panel
Sample-Grösse	n = 3.143 Netto-Interviews in Deutschland, Österreich und der Schweiz (DE + FR)
Kernzielgruppe	Personen im Alter zwischen 18 und 75 Jahren Inzidenz: 100%
Quotensteuerung	Sample repräsentativ für die jeweilige Bevölkerung Random Selection gewichtet
Feldzeit	18.03.2025 - 02.04.2025
Studienumfang	59 Fragen
Mobile Teilnahme	48,6%
Daten-Cleaning	133 Respondent*innen

Zusammensetzung des Samples | n = 3.143

♂ 50,0% ♀ 49,9% Divers: 0,1%



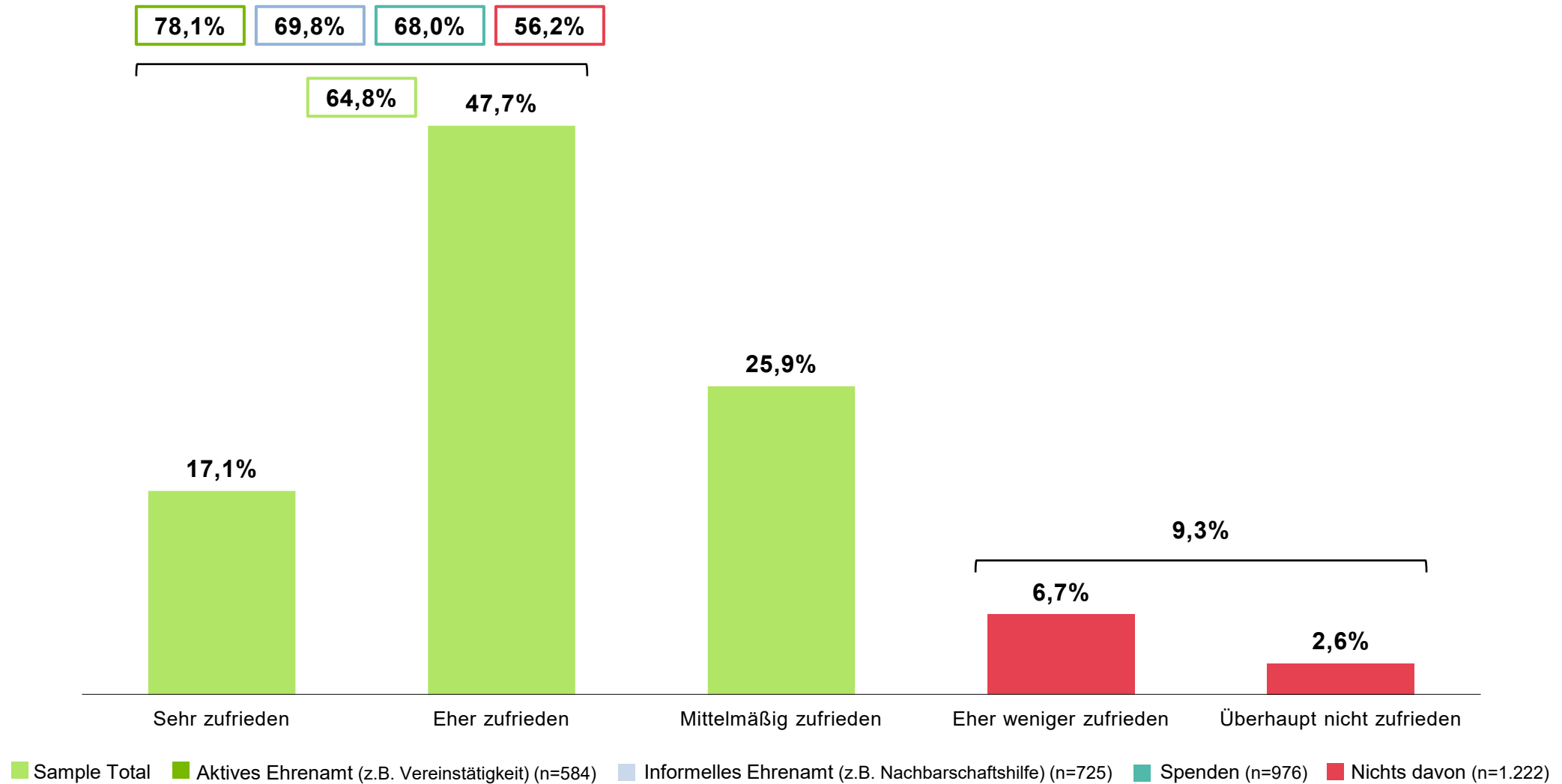
Quick-Reader

- **Hohe Lebenszufriedenheit:** 78% der sozial engagierten Personen sind mit ihrem Leben zufrieden, womit sie deutlich über dem Bevölkerungsdurchschnitt von 65% liegen.
- **Mehr Glück, mehr Selbstwert:** 77% der Ehrenamtlichen bezeichnen sich selbst als glücklich, 71% sprechen von einem guten Selbstwertgefühl. Niedriger liegen die Werte in der Gesamtbevölkerung: 63% sind glücklich, 58% verfügen über einen positiven Selbstwert.
- **Fitter durch Freiwilligkeit:** Die Hälfte (53%) der sozial Engagierten führt einen aktiven Lebensstil – signifikant mehr als der Durchschnitt (40%).
- **Resilienter und sinnerfüllter:** Freiwillig Engagierte sind resilienter im Umgang mit schwierigen Situationen (69%; Gesamtbevölkerung: 55%) und empfinden ihr Leben als sinnvoller und erfüllender (70%; Gesamtbevölkerung: 57%).
- **Soziales Engagement während der Arbeitszeit? Ja, bitte!** 8 von 10 erwerbstätigen Ehrenamtlichen bewerten die Möglichkeit, sich (auch) in ihrer Arbeitszeit freiwillig zu betätigen, positiv. Die Mehrheit aller unselbstständig Erwerbstätigen sieht einen mentalen Nutzen durch soziales Engagement im Job (57%).

To make a long story short

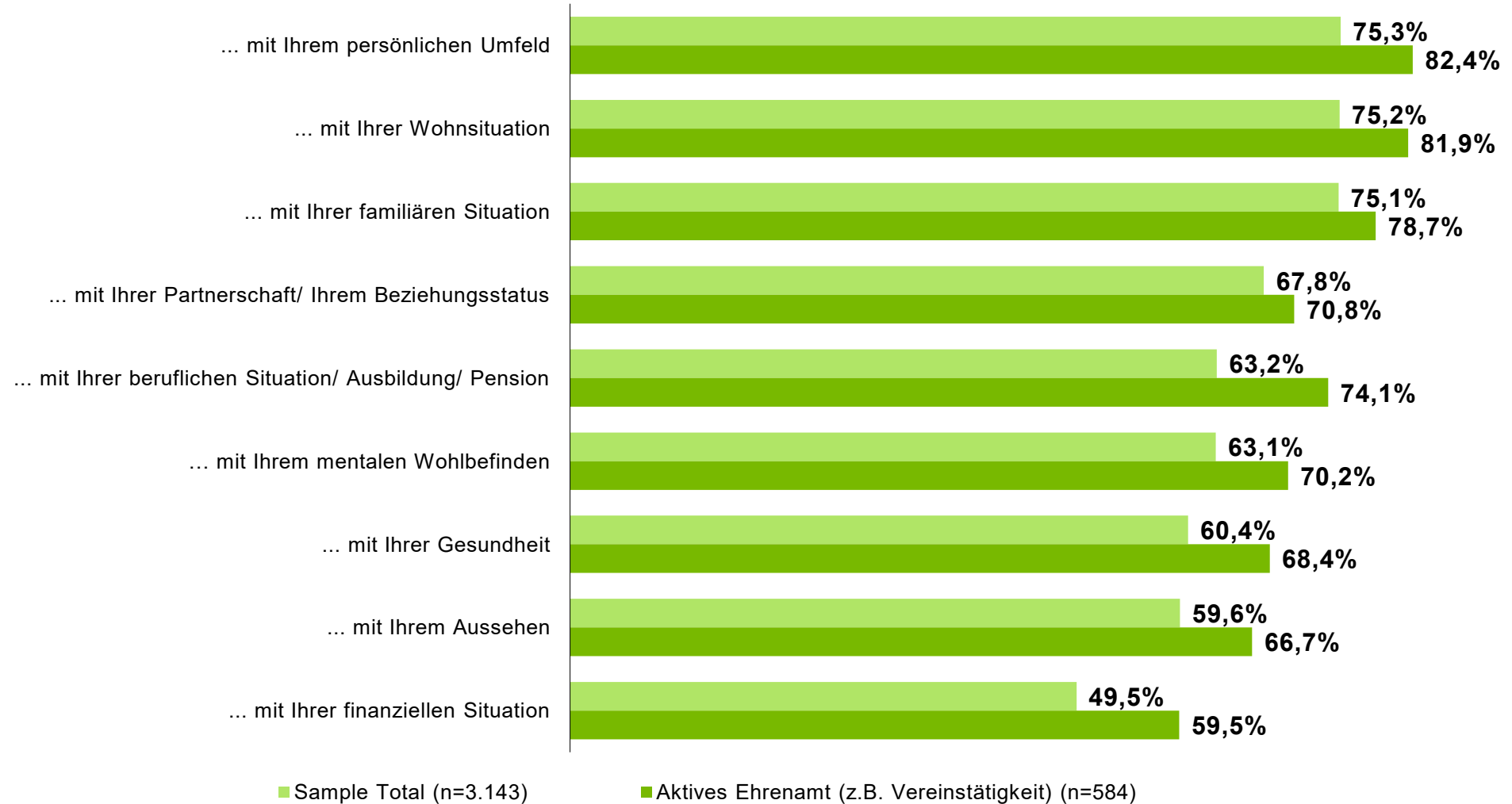
	Sample Total (n=3.143)	Aktives Ehrenamt (n=584)
Allgemeine Lebenszufriedenheit	64,8%	78,1%
Zufriedenheit mit sich selbst	68,9%	79,2%
Selbsteinschätzung des eigenen Glücks	63,2%	76,5%
Selbsteinschätzung: Optimismus	57,3%	72,1%
Selbsteinschätzung: Extrovertiertheit	29,8%	44,2%
Selbstwertgefühl	58,4%	70,7%
Schlafqualität	49,3%	57,1%
Aktiver Lebensstil	39,7%	52,6%
Körperliche Fitness	35,0%	46,8%
Sinnhaftigkeit und Erfüllung im Leben	56,5%	70,1%
Zufriedenheit mit dem bisherigen Lebensweg	66,8%	79,9%
Resilienz im Umgang mit Belastungen	55,0%	68,8%

Allgemeine Lebenszufriedenheit

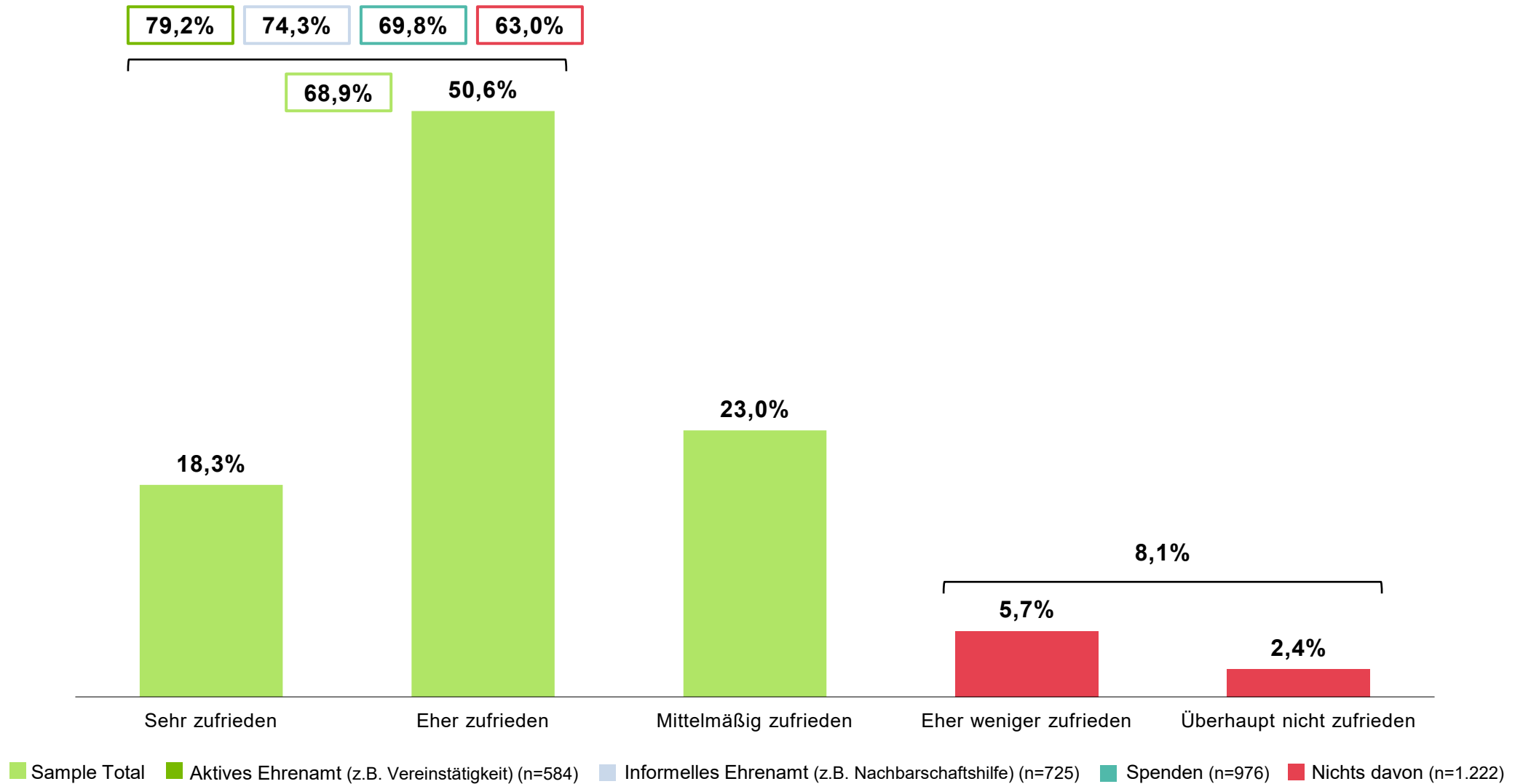


Zufriedenheit mit Lebensbereichen

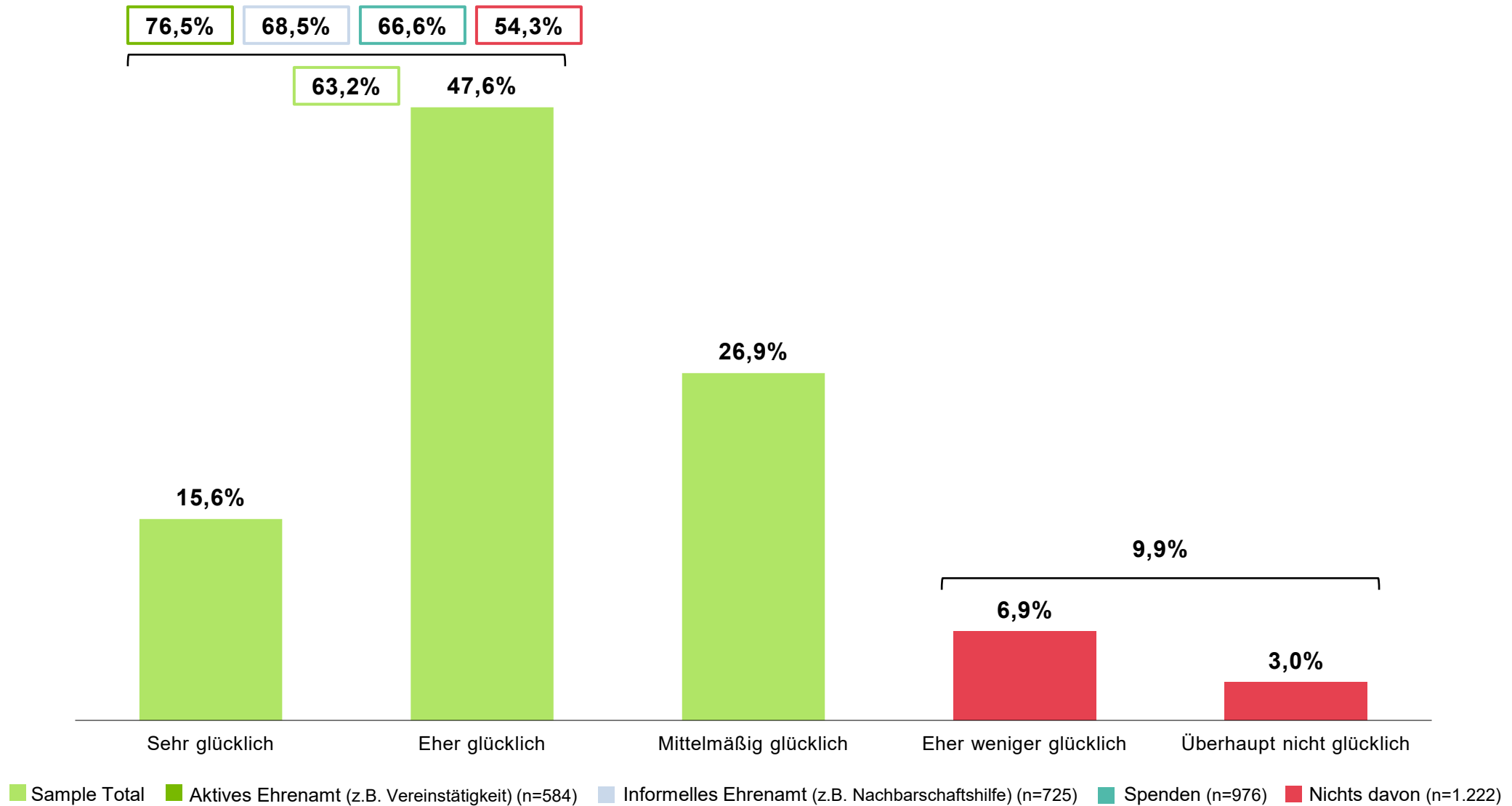
Vergleich Sample Total vs. Aktives Ehrenamt



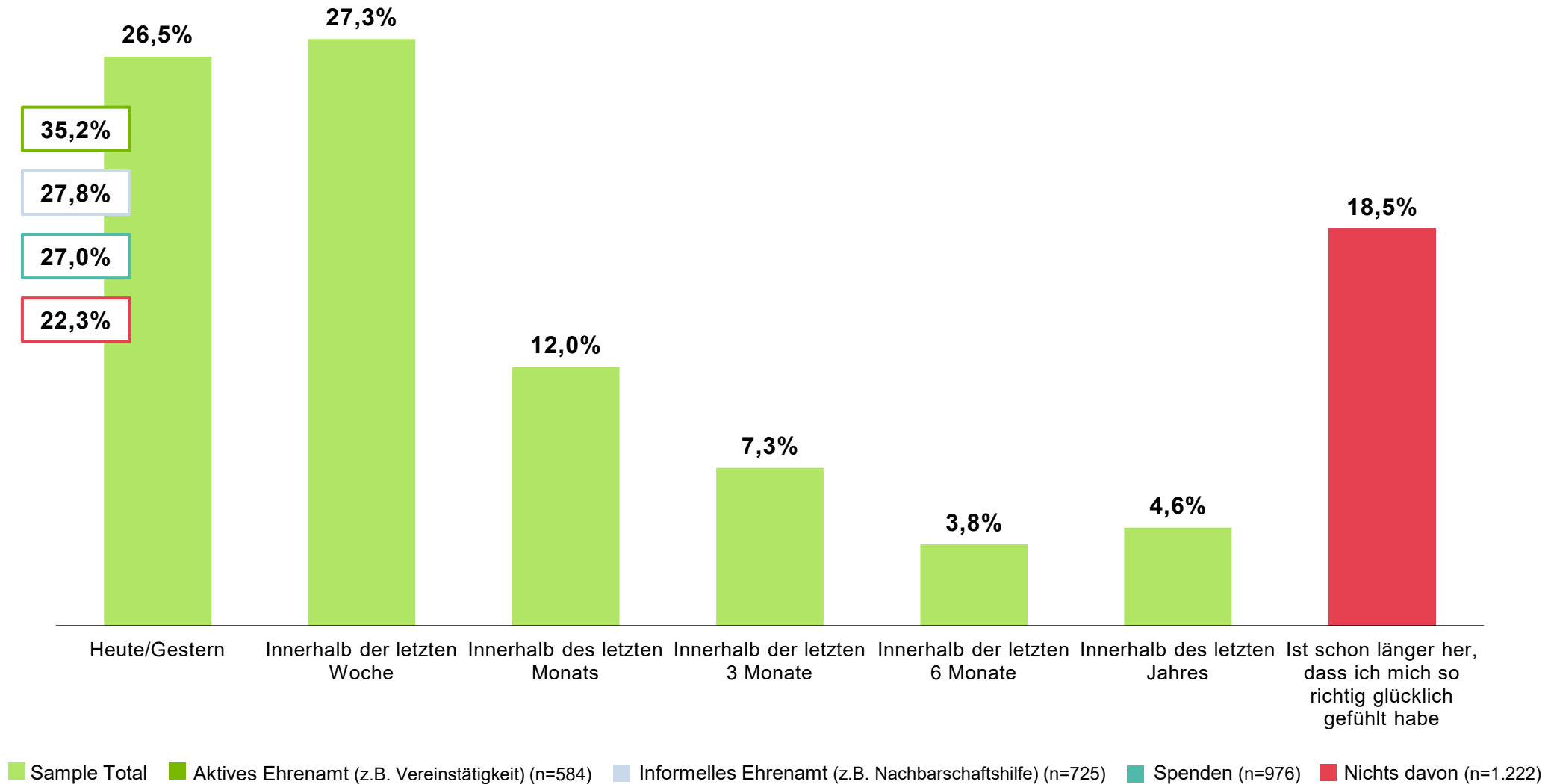
Zufriedenheit mit sich selbst



Selbsteinschätzung des eigenen Glücks



Zeitpunkt des letzten intensiven Glücksgefühls



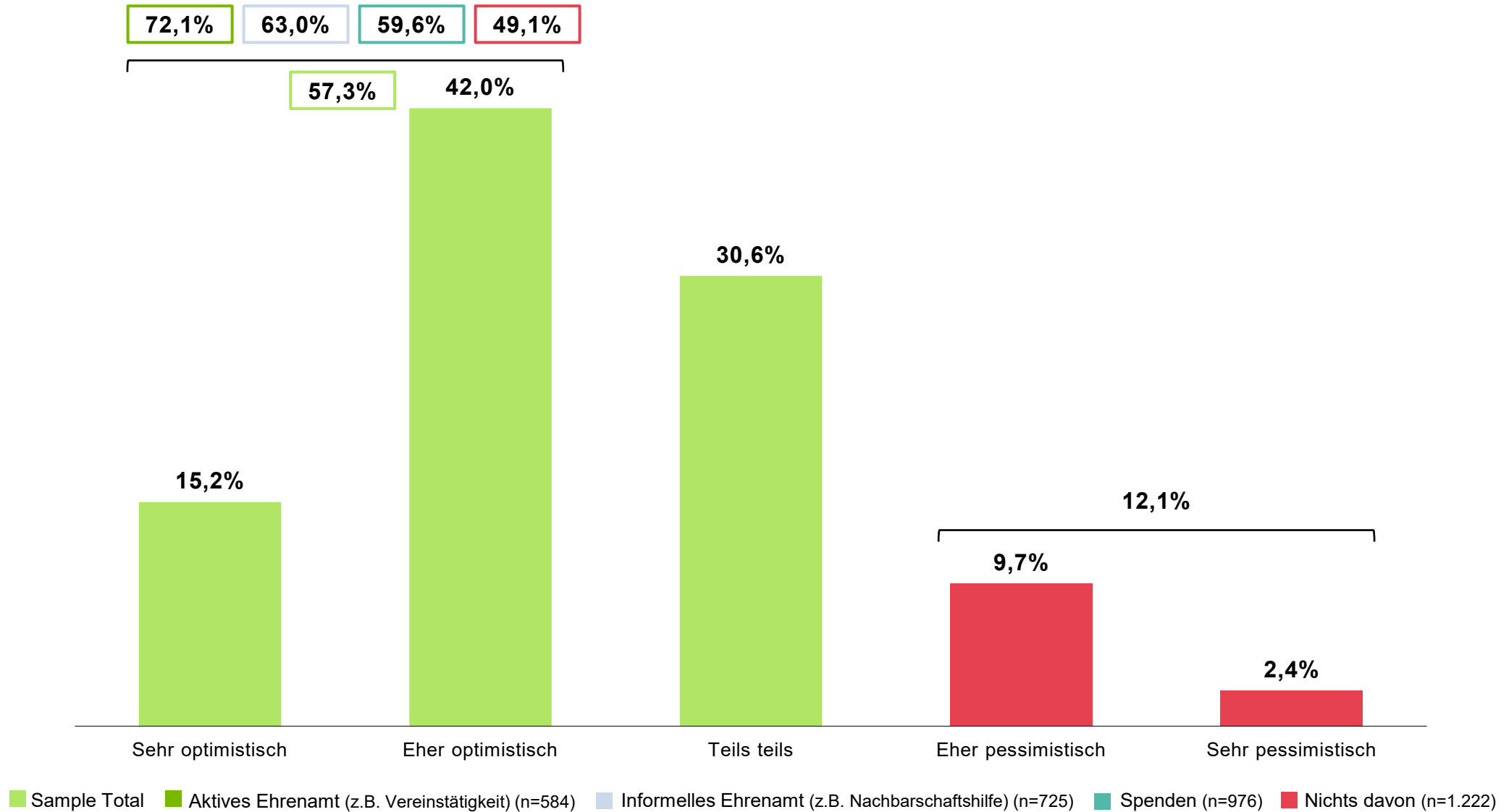


© Roland Zeindler

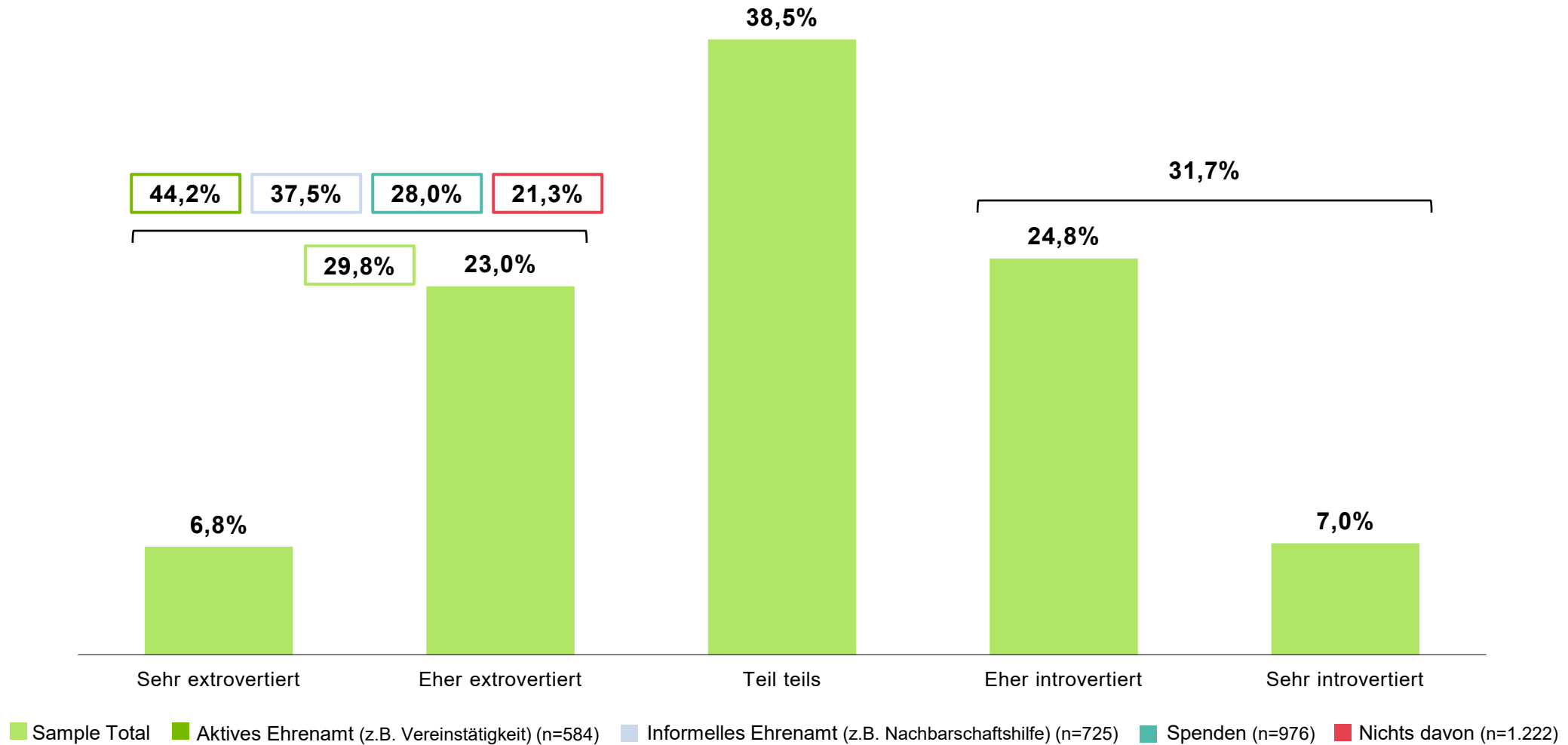
“Freiwilliges Engagement ist ein Glücksbooster: Wer gibt, bekommt nicht nur Dankbarkeit zurück, sondern auch mehr Lebenszufriedenheit, neue Freundschaften und innere Ausgeglichenheit. Ehrenamt bereichert – persönlich, emotional und sozial.”

Roland Zeindler, Geschäftsführer der Marketagent Schweiz AG

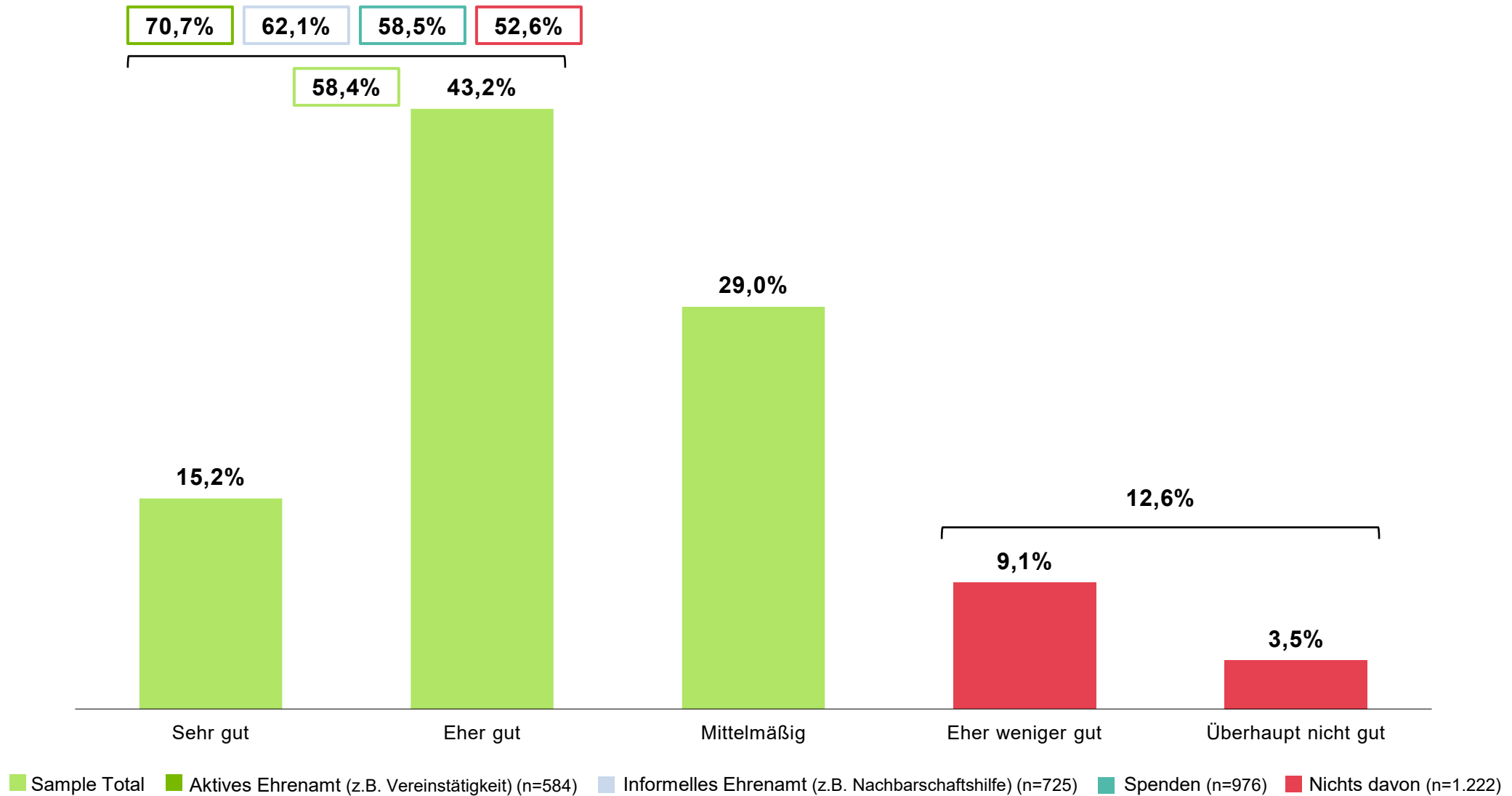
Selbsteinschätzung: Optimismus vs. Pessimismus



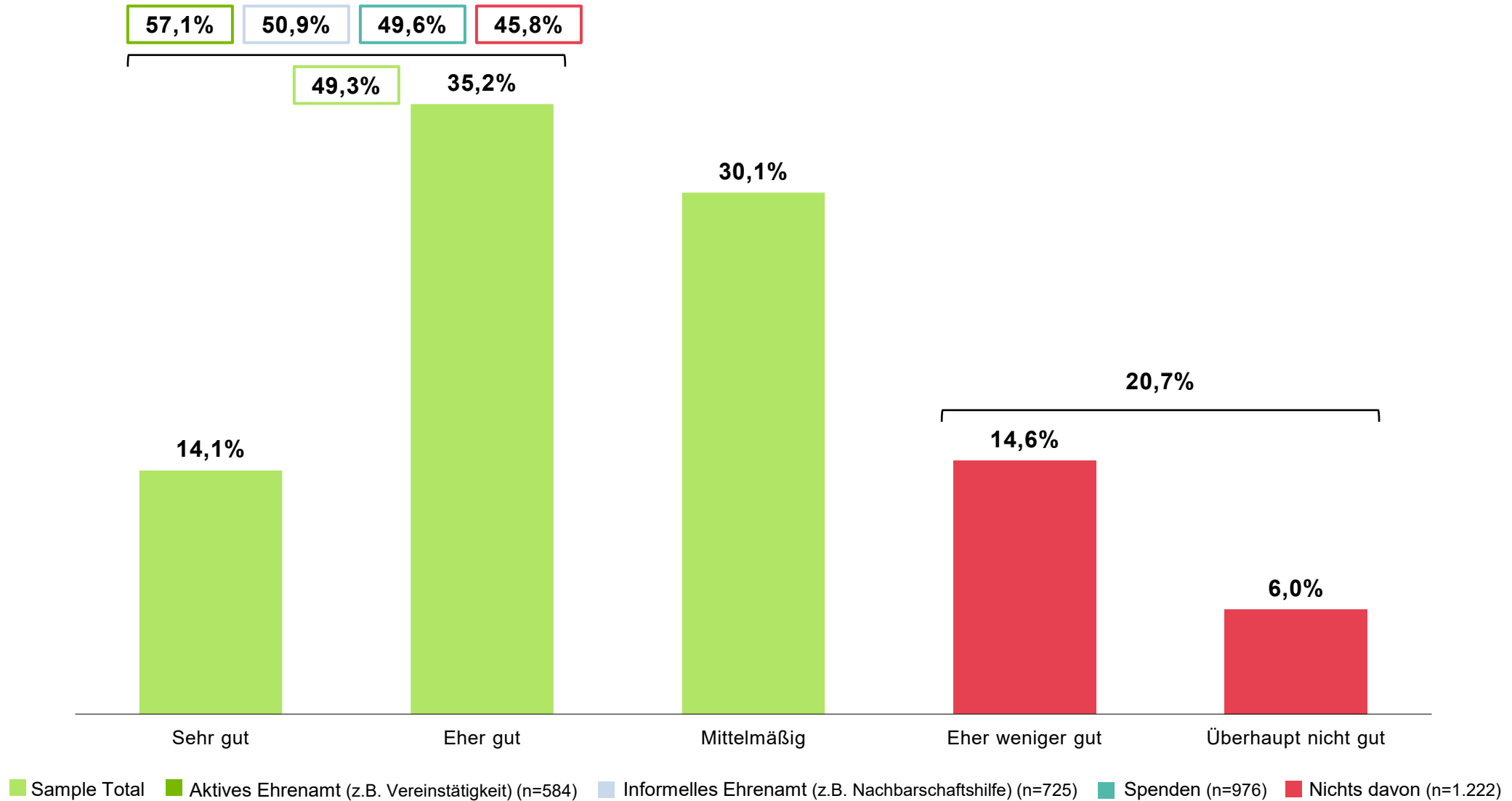
Selbsteinschätzung: Extrovertiertheit vs. Introvertiertheit



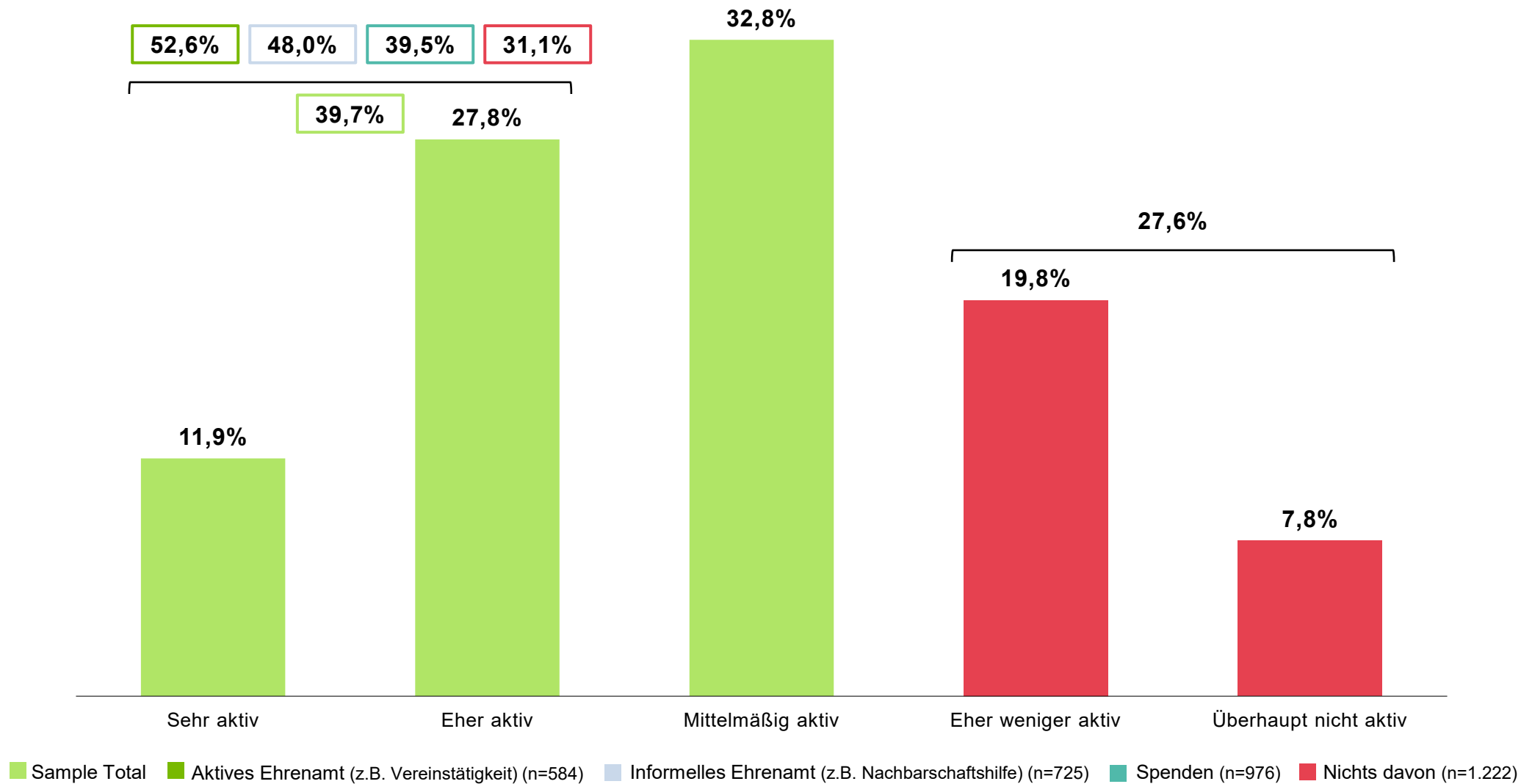
Selbstwertgefühl



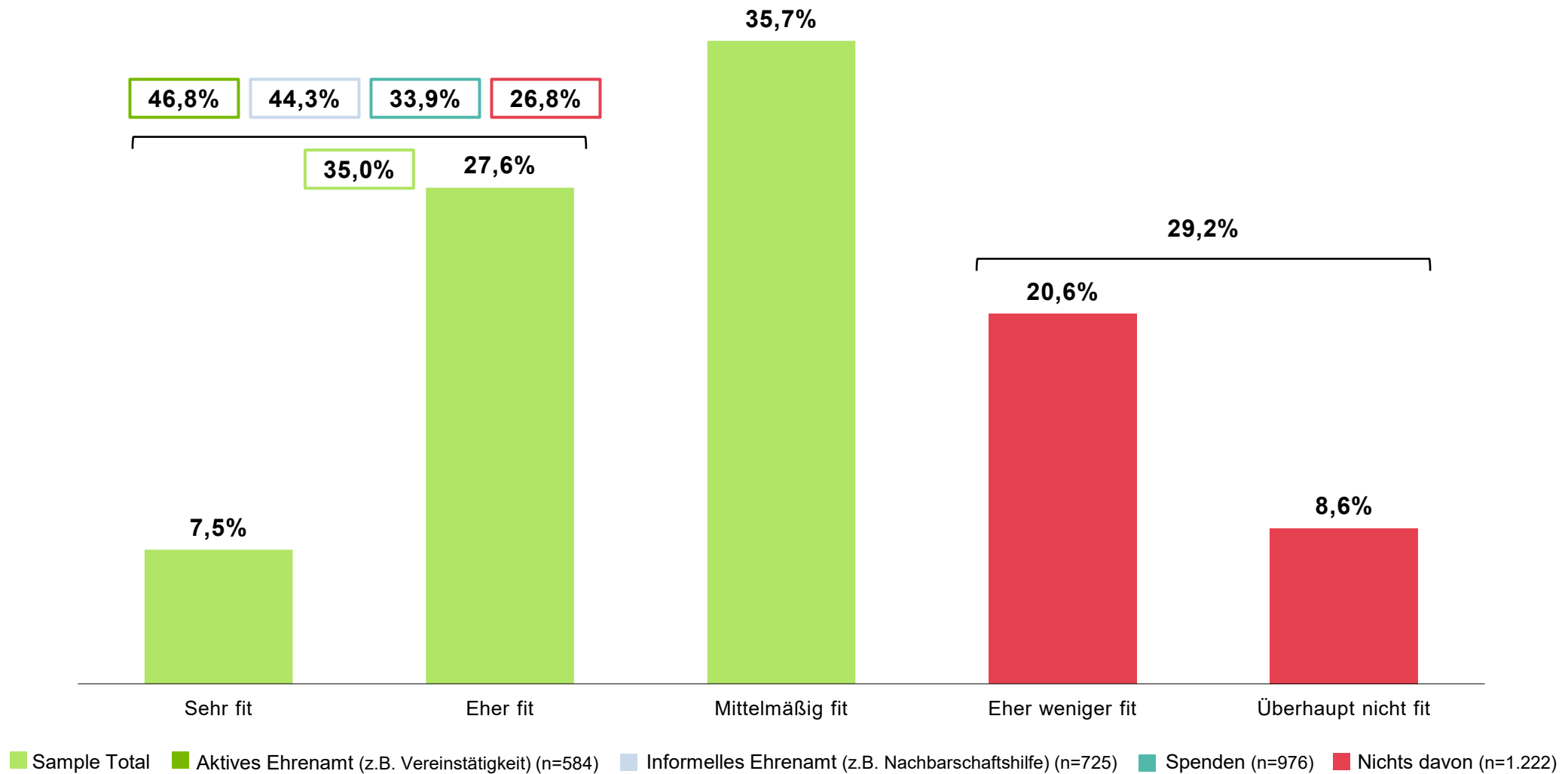
Schlafqualität



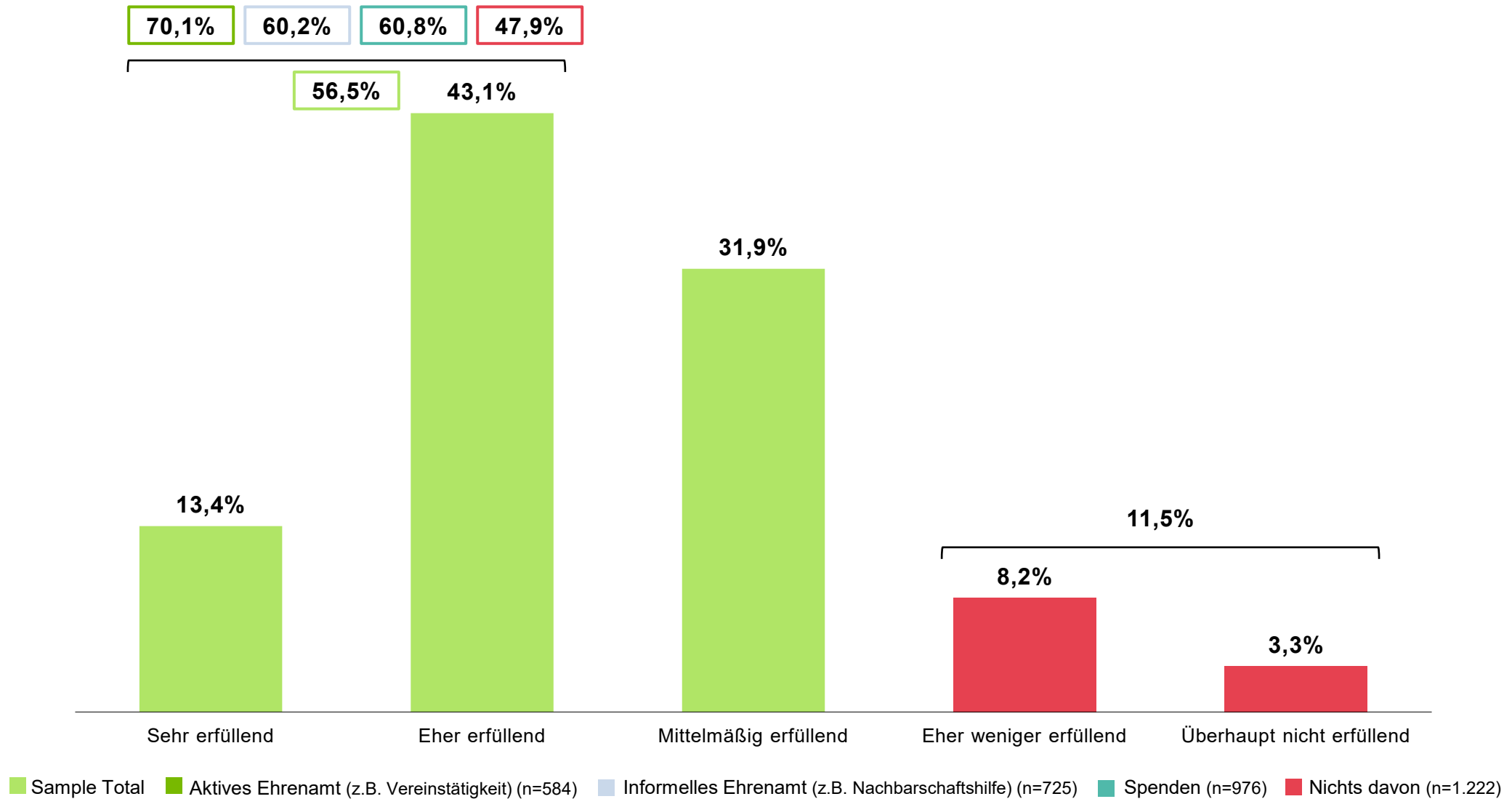
Aktiver Lebensstil



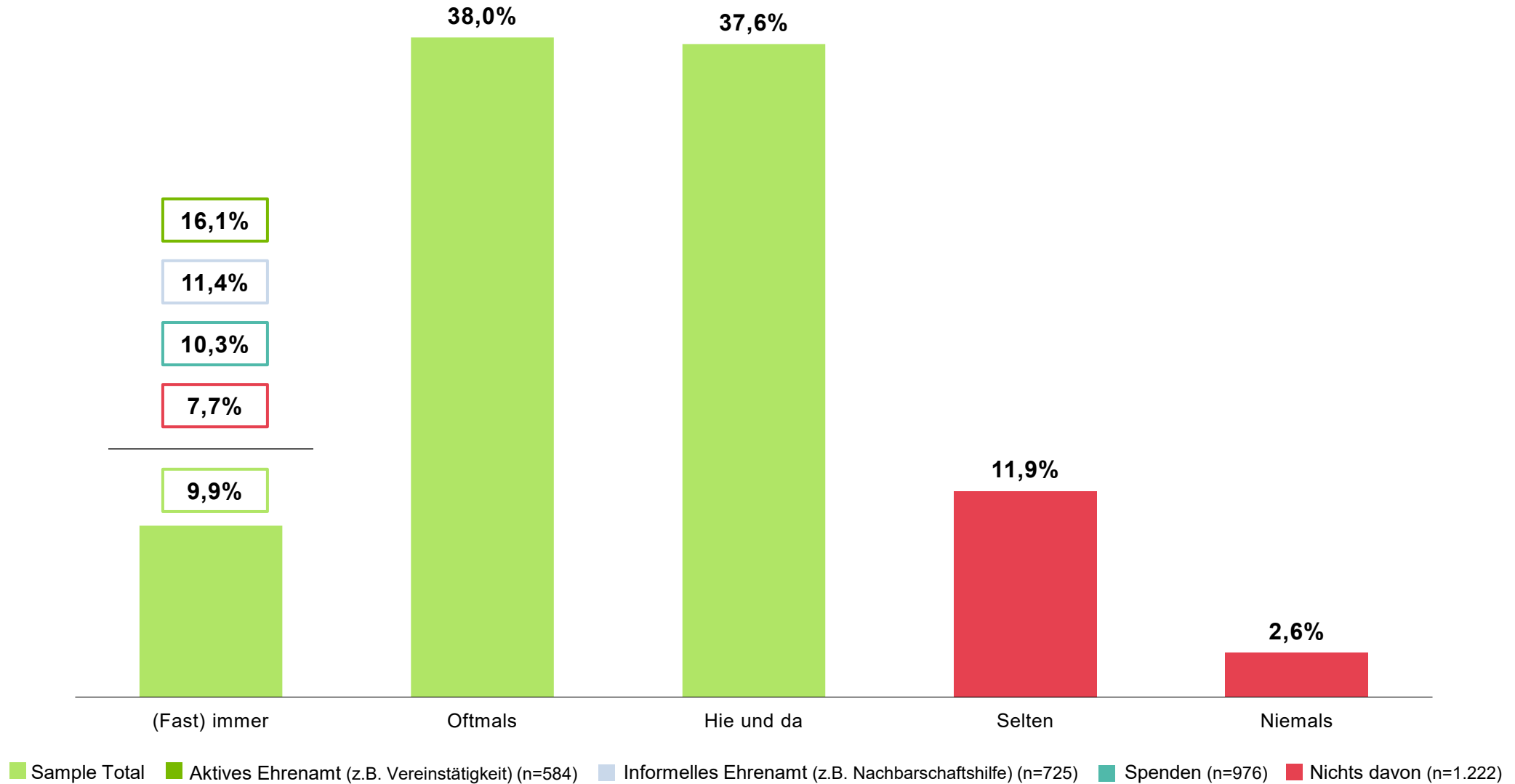
Körperliche Fitness



Sinnhaftigkeit und Erfüllung im Leben



Inspiration durch eigene Tätigkeit



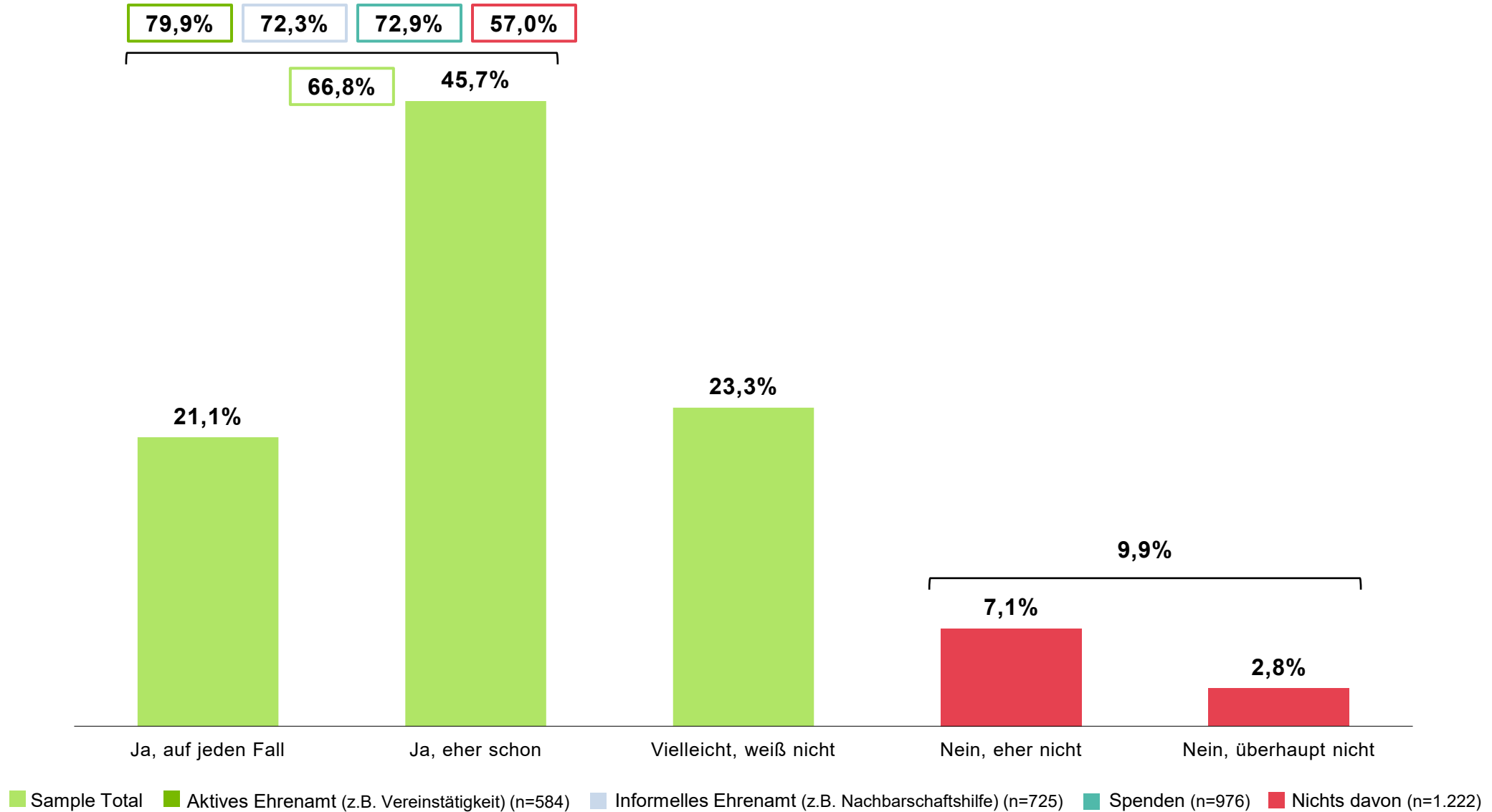


© Social Friday

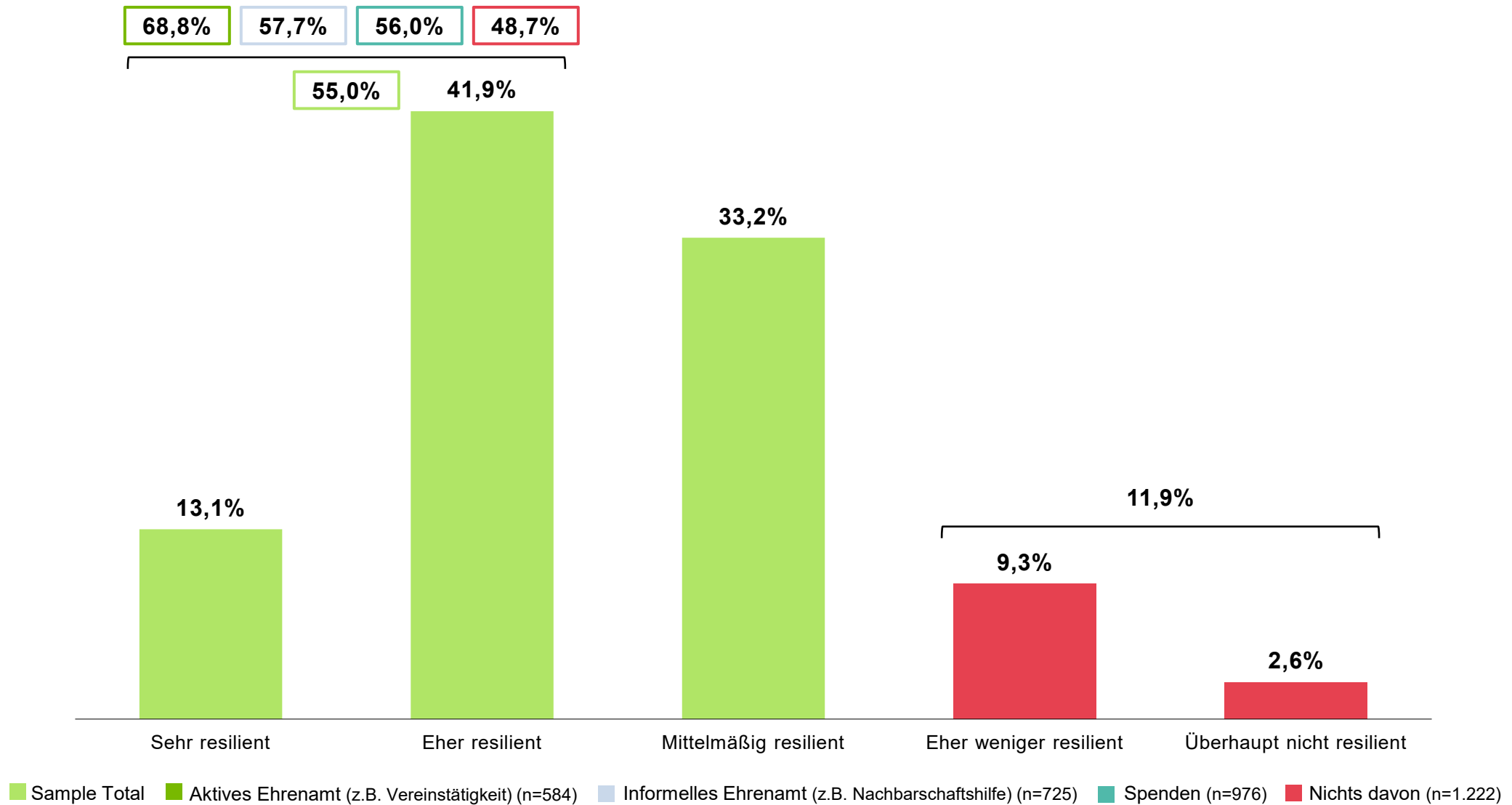
“ Es ist Zeit, freiwilliges Engagement neu zu denken. Nicht als Wohltätigkeit, sondern als mentales Wellbeing-Workout. Ein proaktiver Weg, um Resilienz zu stärken, Burnout vorzubeugen und sowohl die Gesellschaft als auch die Wirtschaft gesünder und widerstandsfähiger zu machen. Diese Studie bestätigt nicht nur diesen Ansatz, sie belegt ihn eindrucksvoll. ”

Fikret Zendeli, Gründer von Social Friday

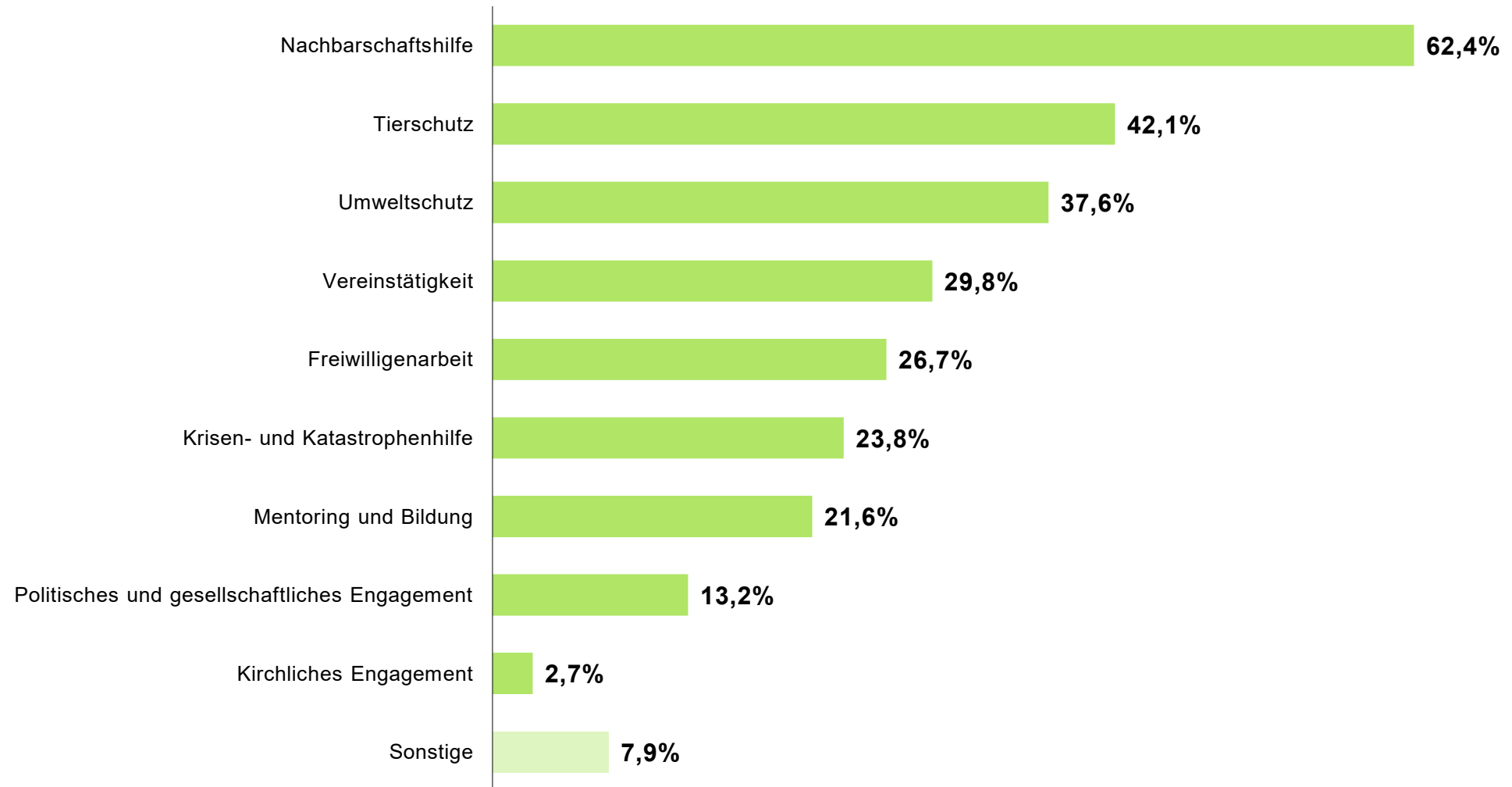
Zufriedenheit mit dem bisherigen Lebensweg



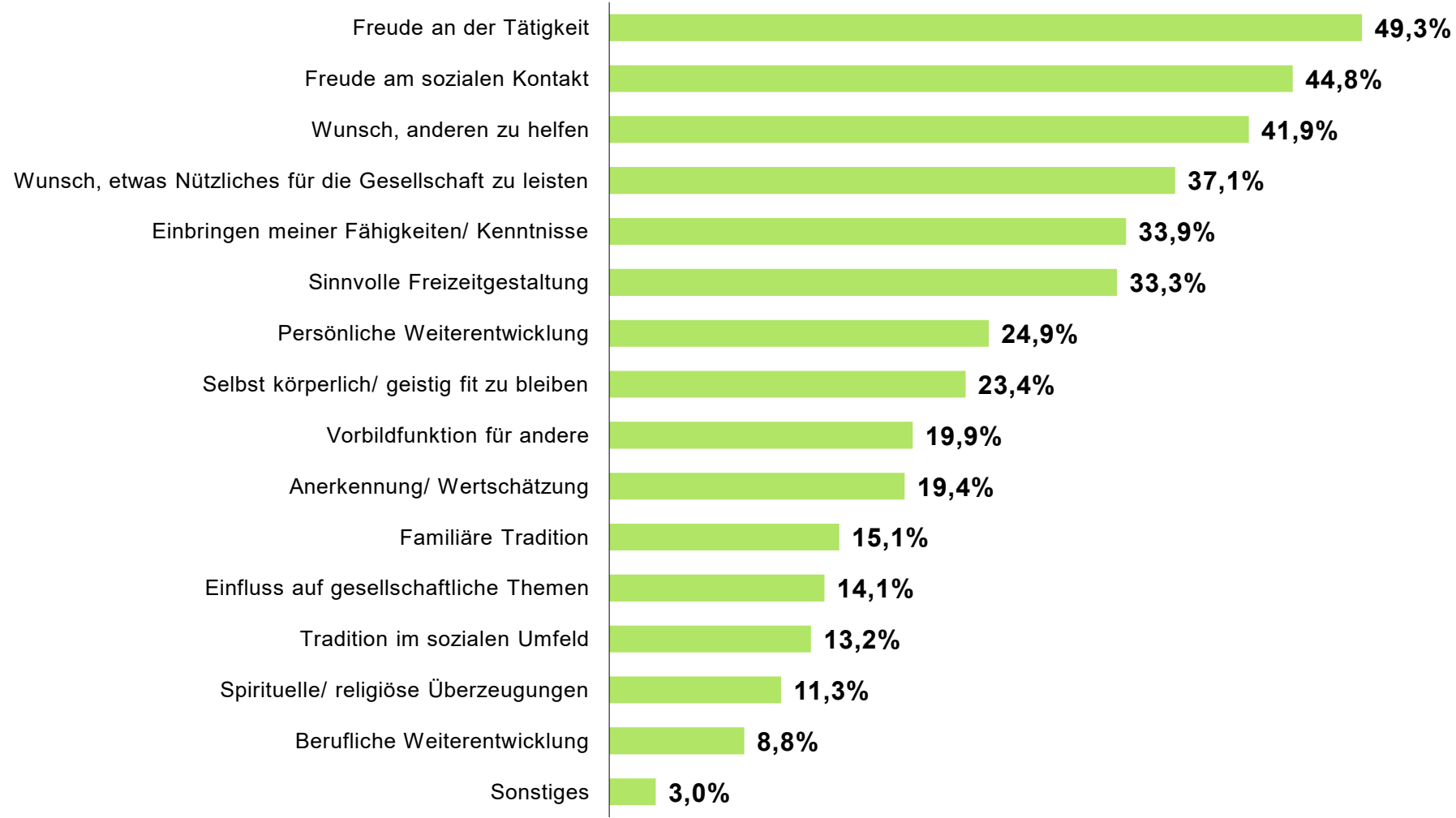
Resilienz im Umgang mit Belastungen



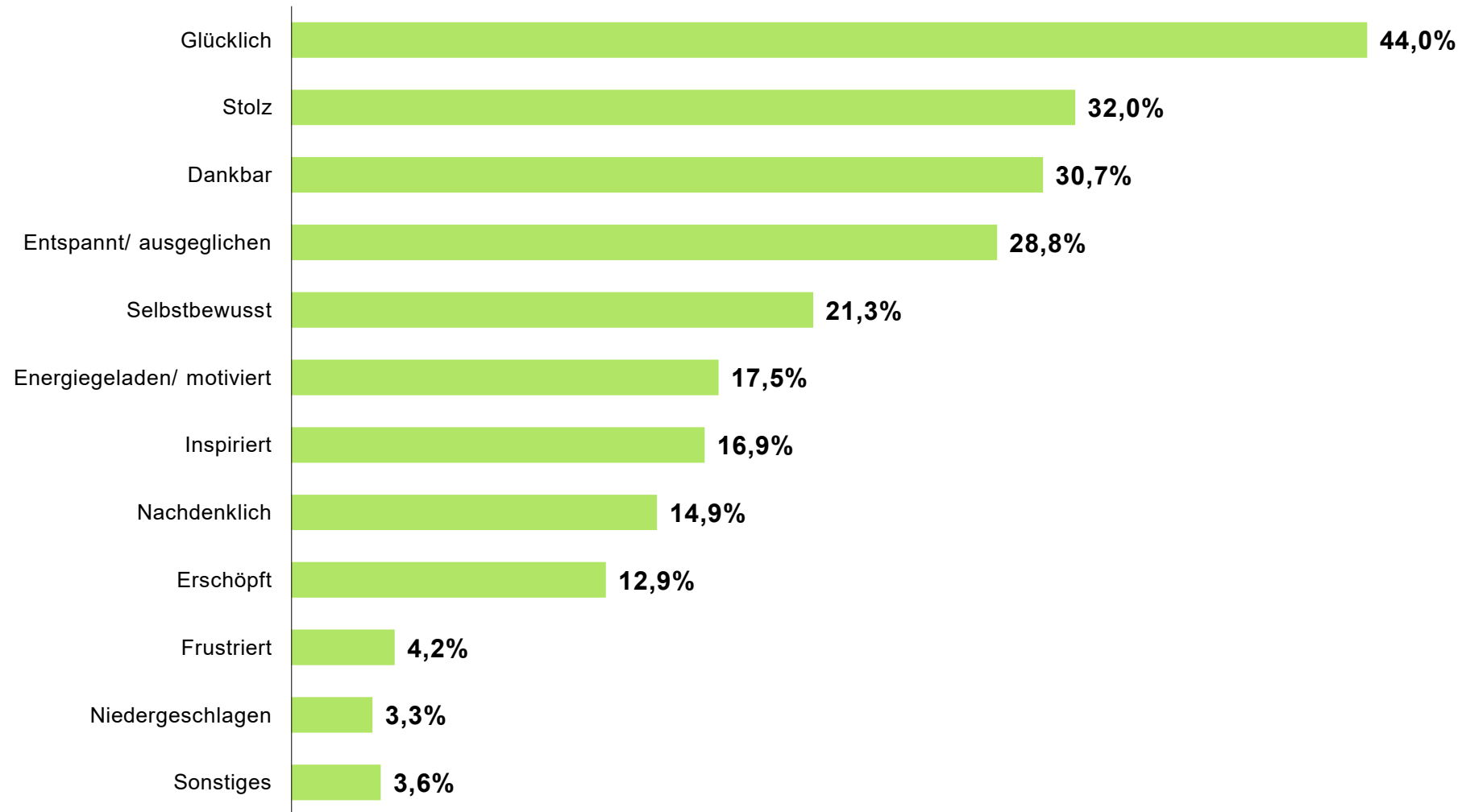
Vorstellbare Bereiche sozialen Engagements



Motivation für soziales Engagement

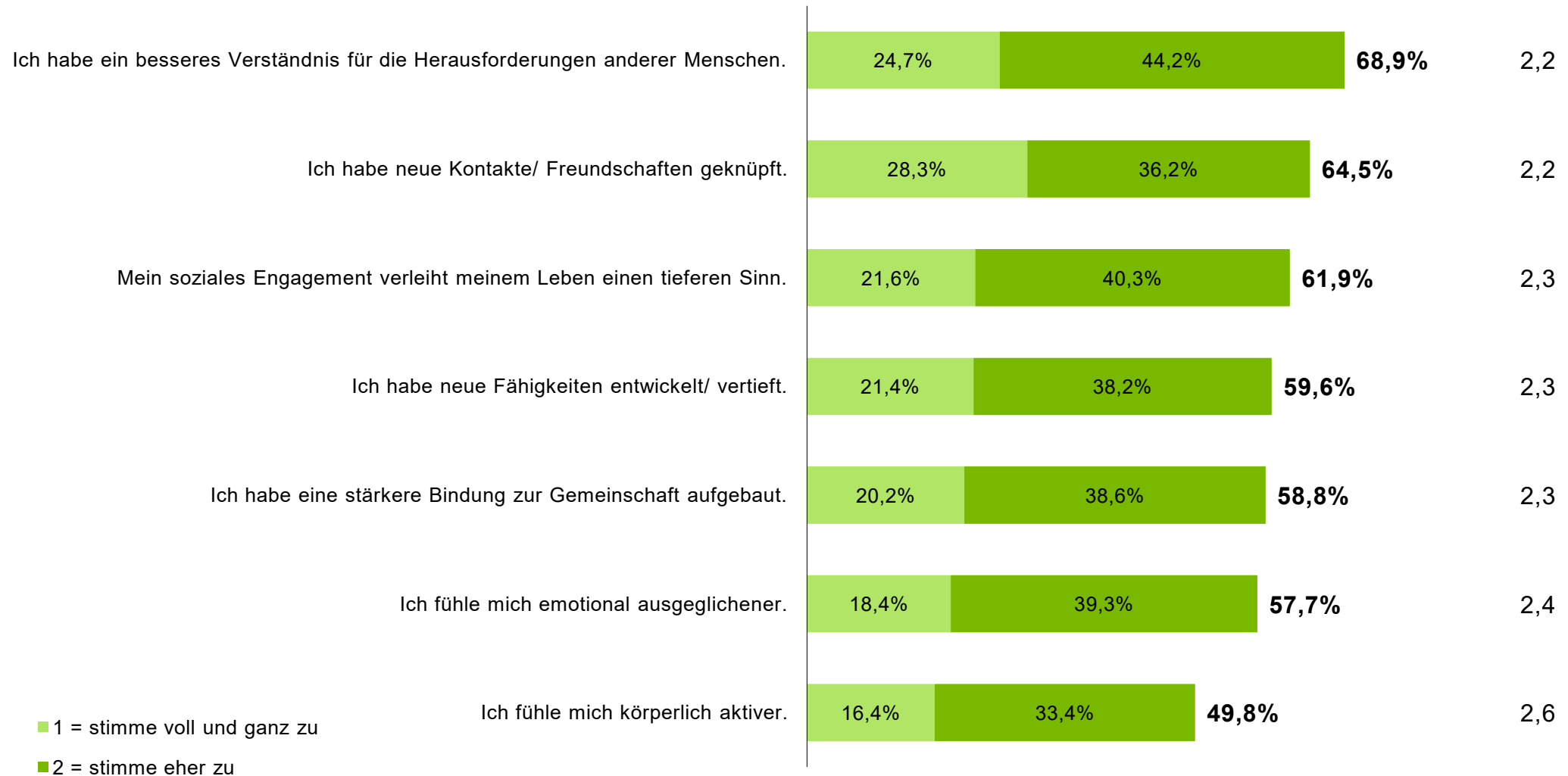


Gefühle nach der letzten sozialen Aktivität

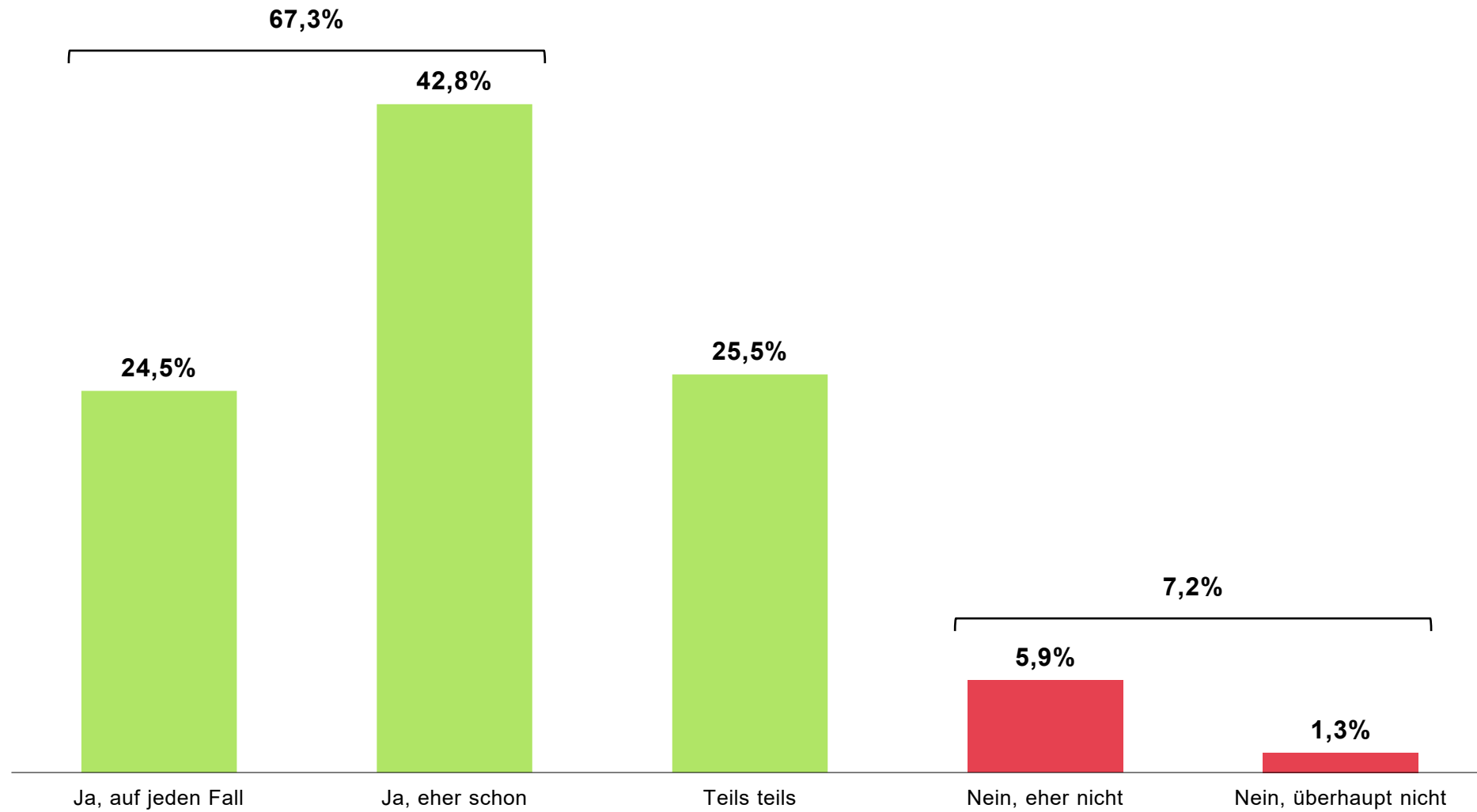


Einflüsse des sozialen Engagements auf das eigene Leben

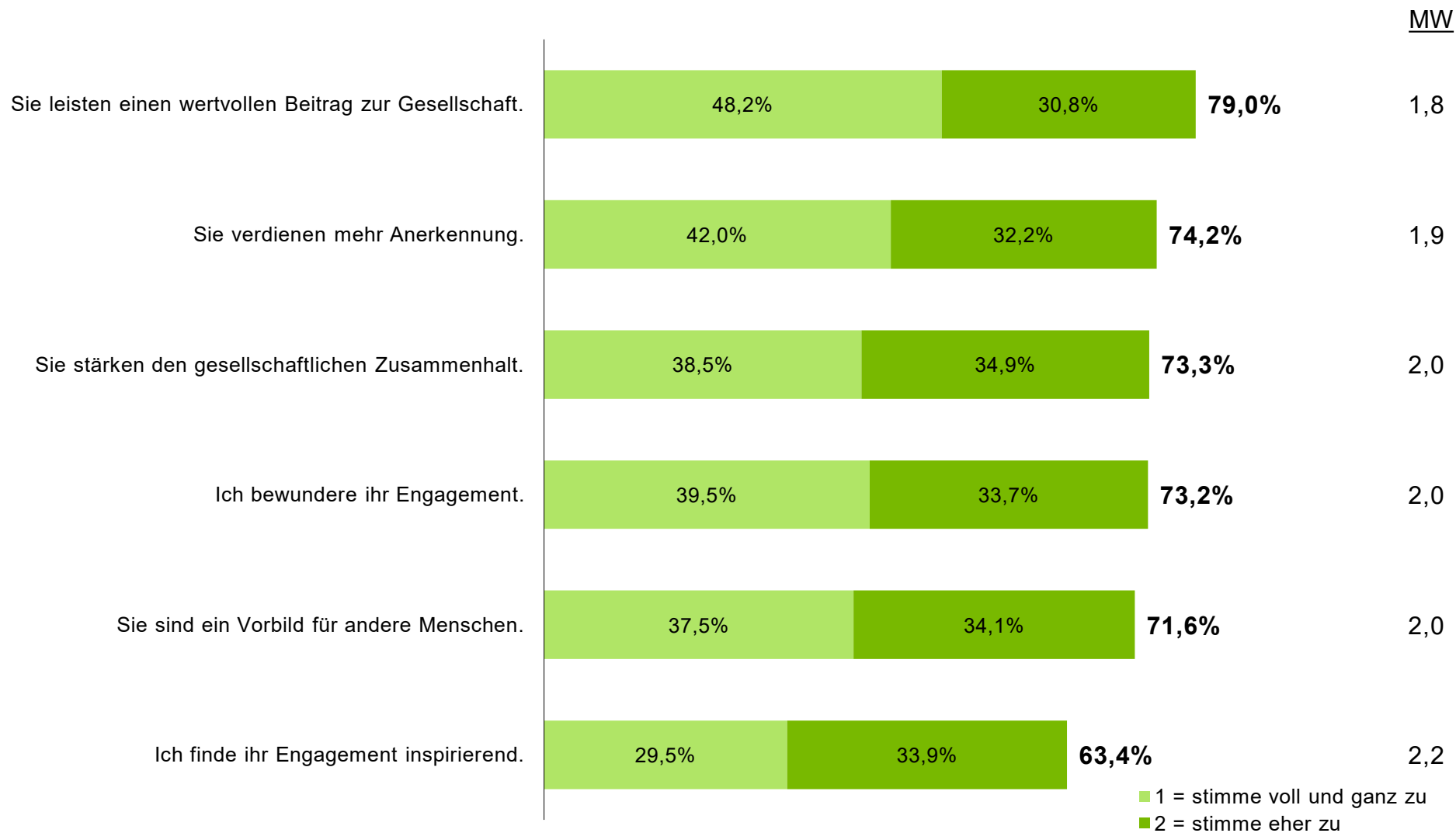
MW



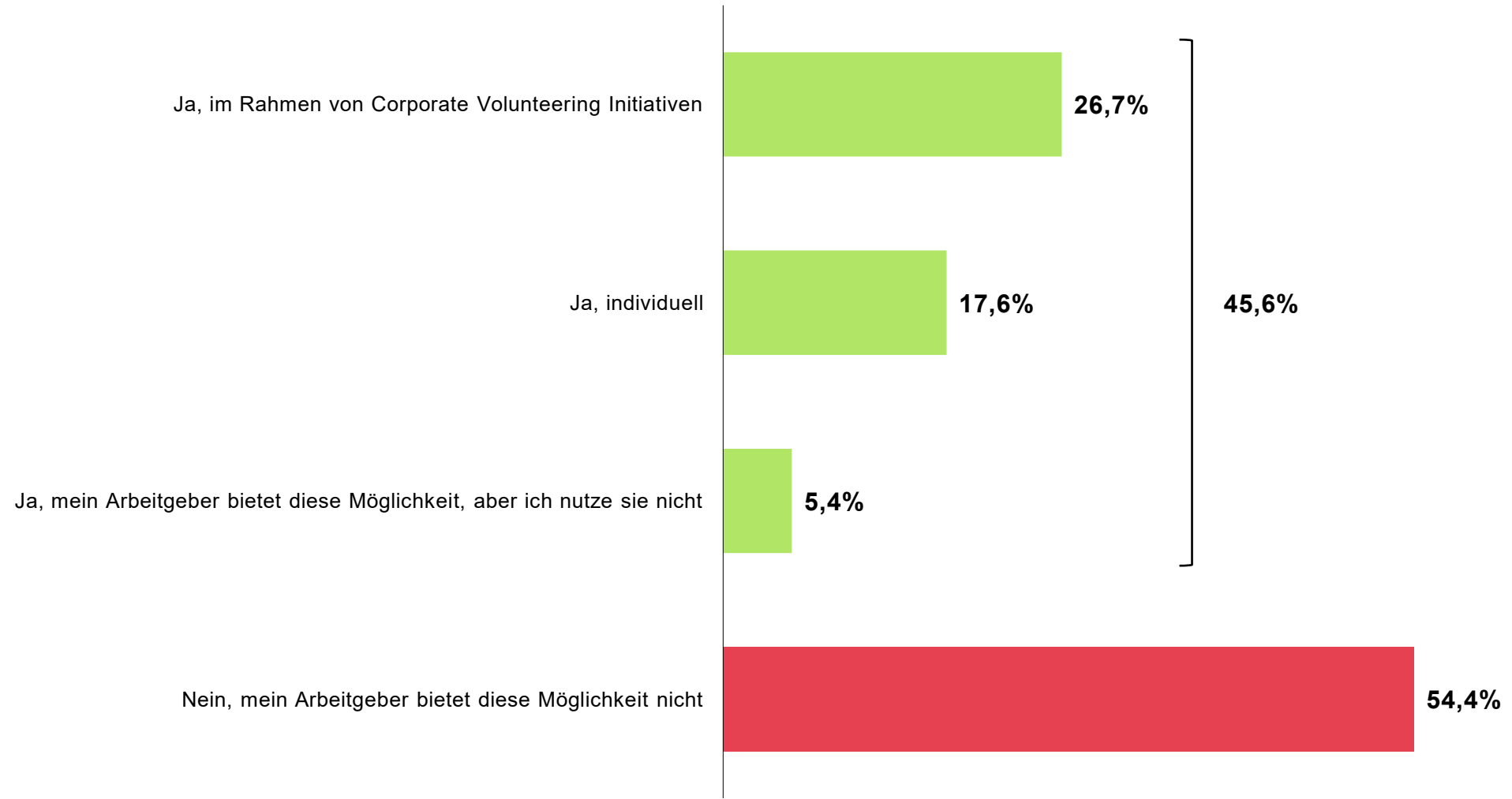
Ausreichende Wertschätzung des eigenen sozialen Engagements



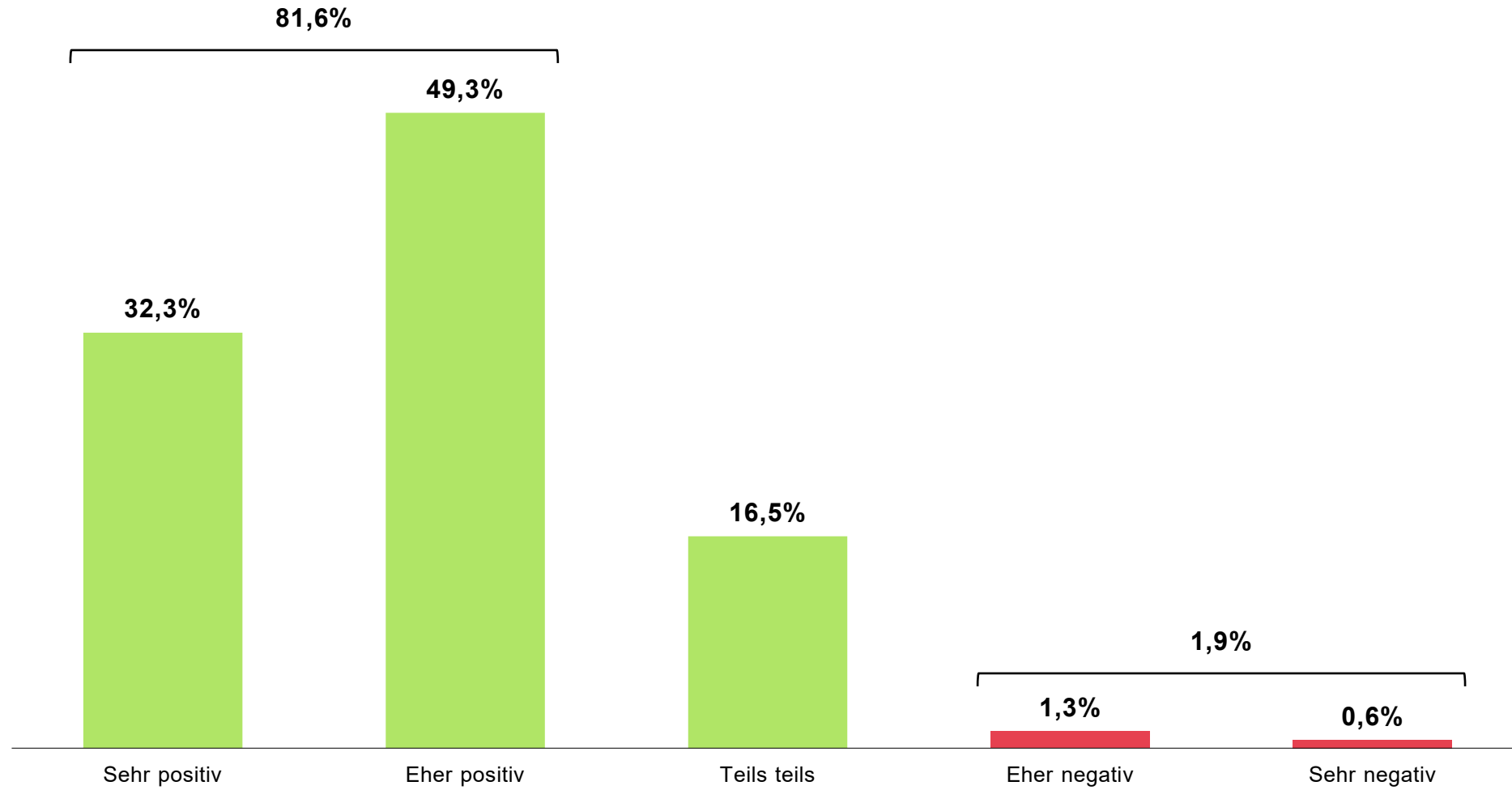
Wahrnehmung sozial engagierter Menschen



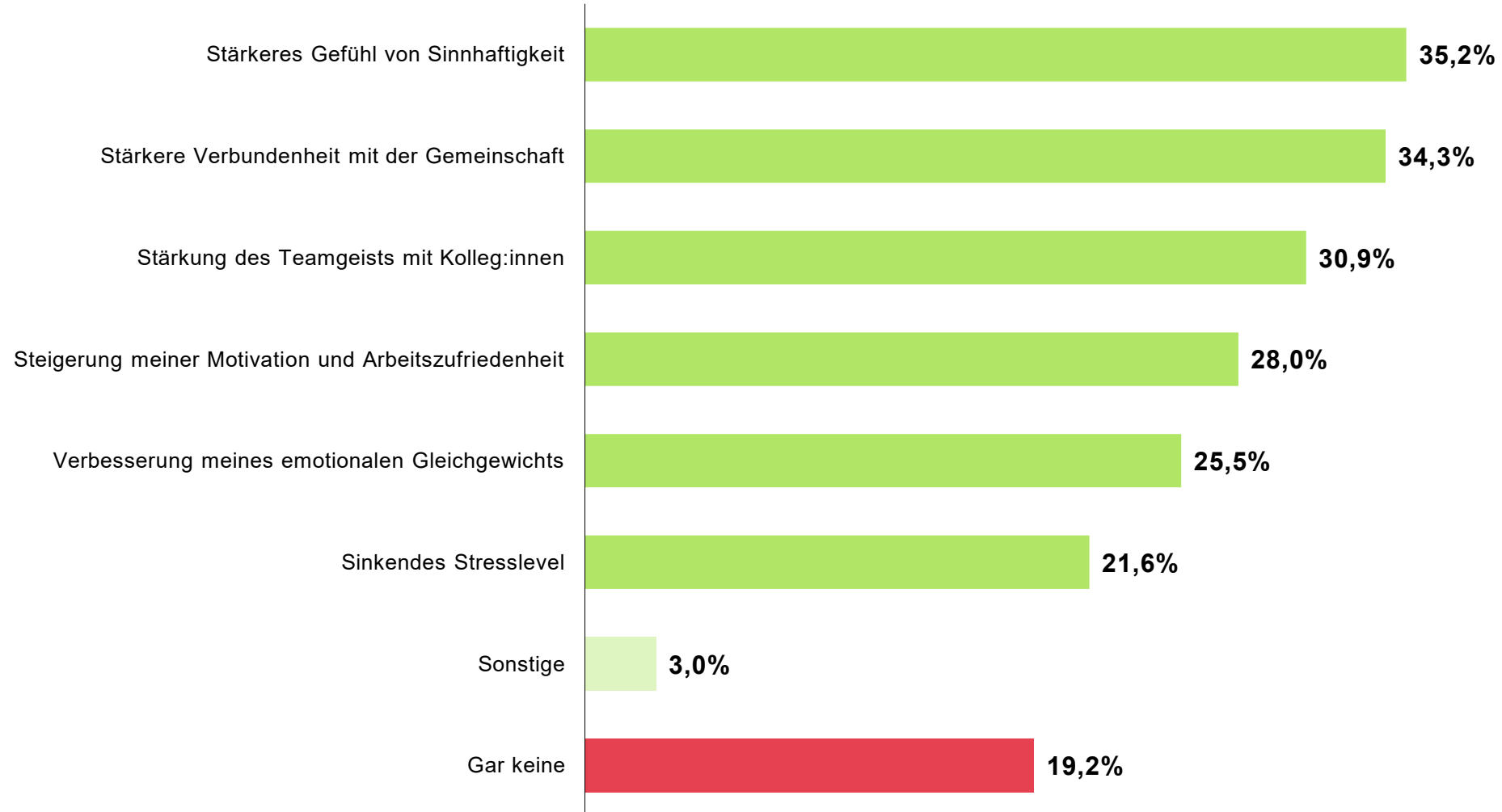
Möglichkeit von sozialem Engagement während der Arbeitszeit



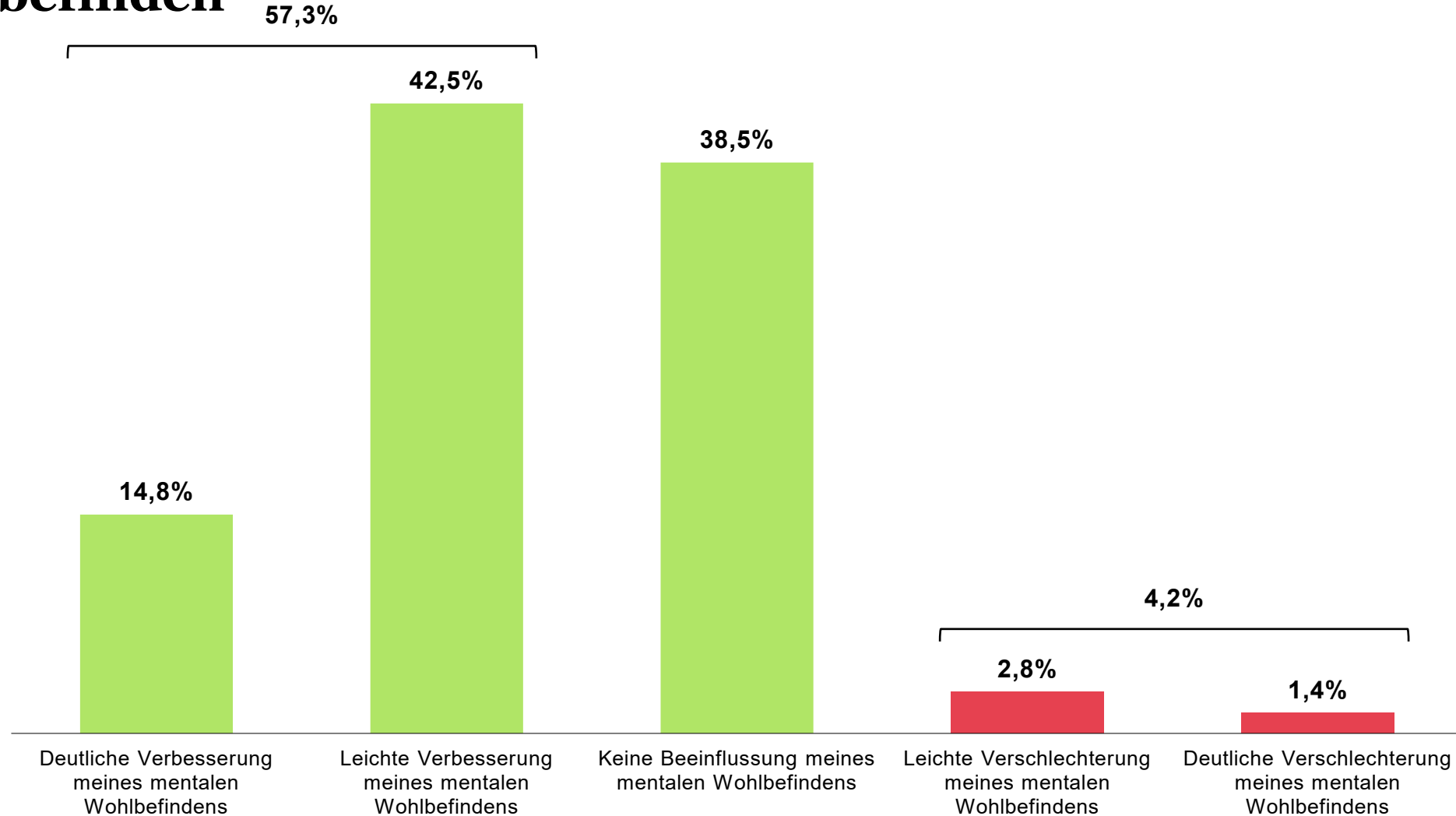
Bewertung der Initiative für soziales Engagement während der Arbeitszeit



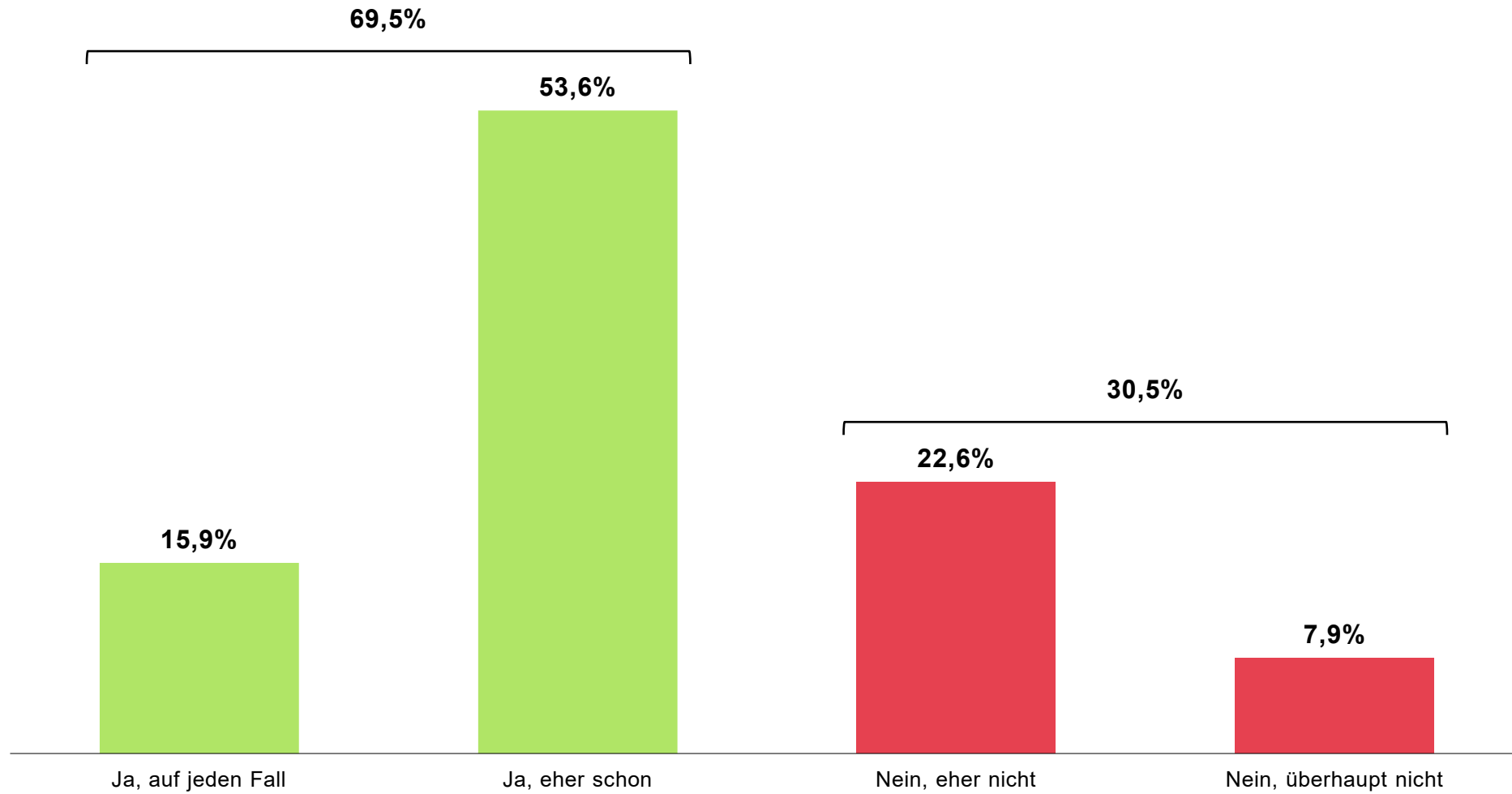
Positive Auswirkungen sozialer Aktivitäten während der Arbeitszeit auf das Wohlbefinden



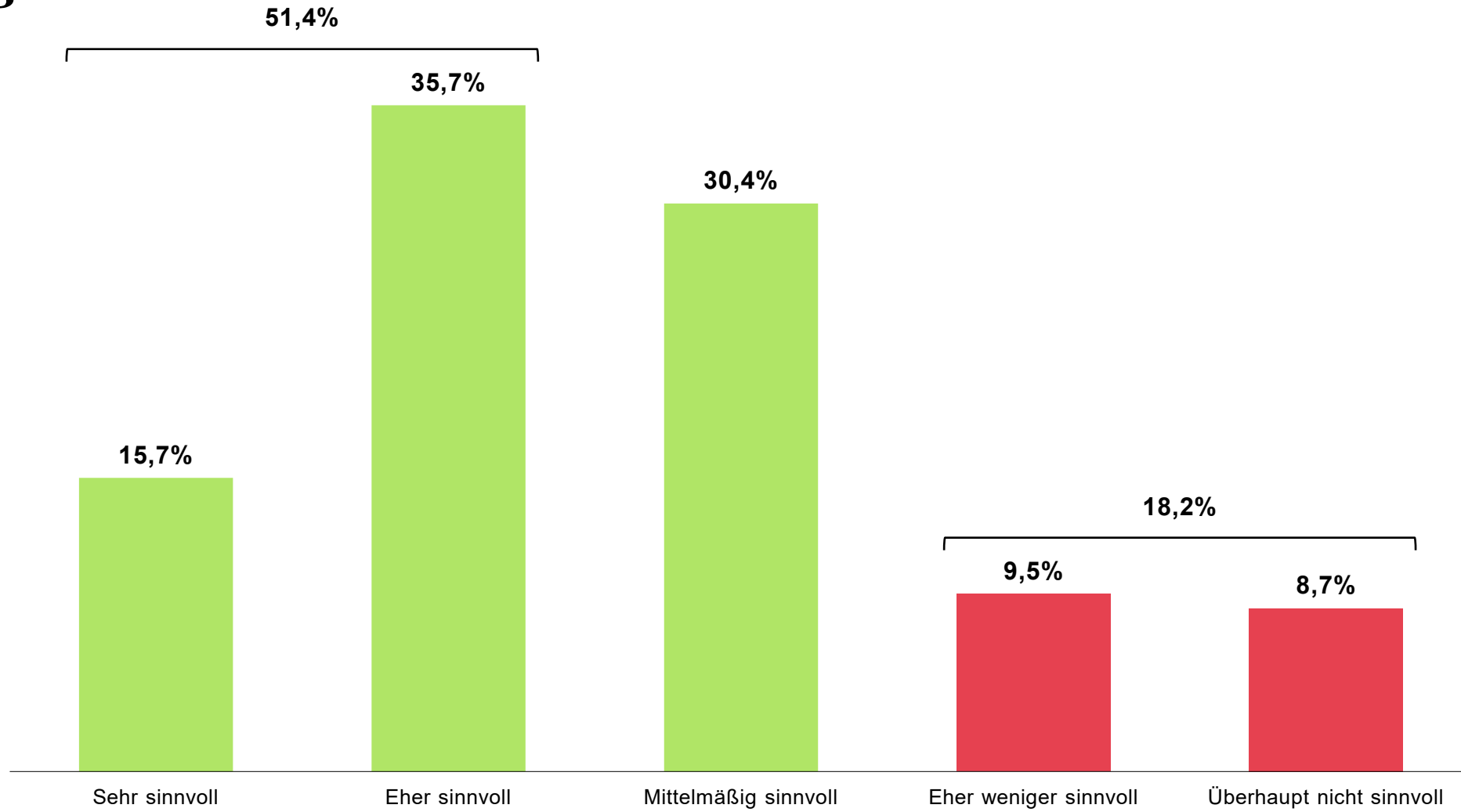
Einfluss sozialer Aktivitäten während der Arbeitszeit auf das mentale Wohlbefinden



Förderung der Bereitschaft zum Engagement durch soziale Aktivitäten während der Arbeitszeit



Sinnhaftigkeit der Nutzung unproduktiver Arbeitszeiten für soziales Engagement





**professionell
schnell
individuell**

Fikret Zendeli

f.zendeli@socialfriday.org

www.socialfriday.org

Roland Zeindler

r.zeindler@marketagent.com

www.marketagent.com

Market and Social
Research by

SWISS INSIGHTS

 **SOCIAL
FRIDAY**

marketagent.