

# Mental Wellbeing & soziales Engagement

Wie Gutes tun gut tut



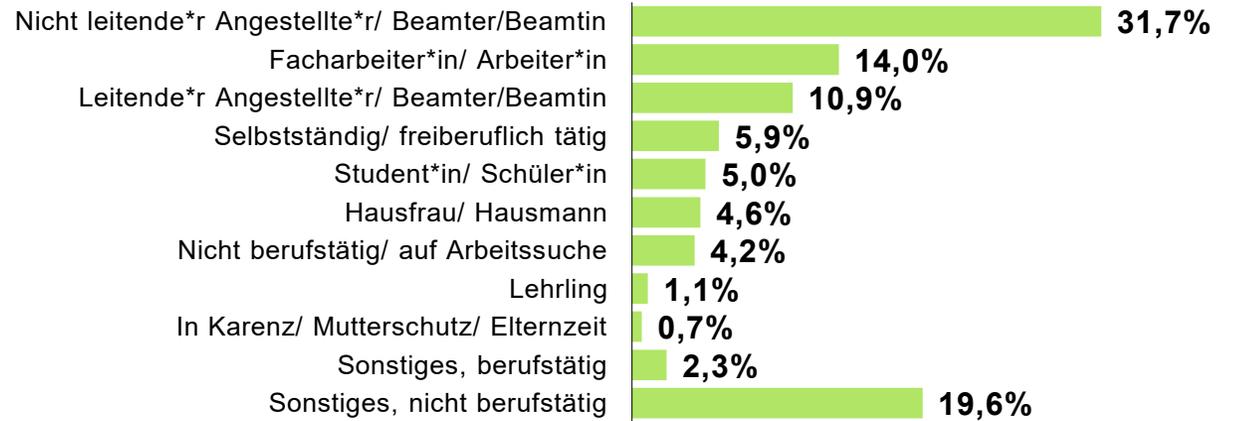
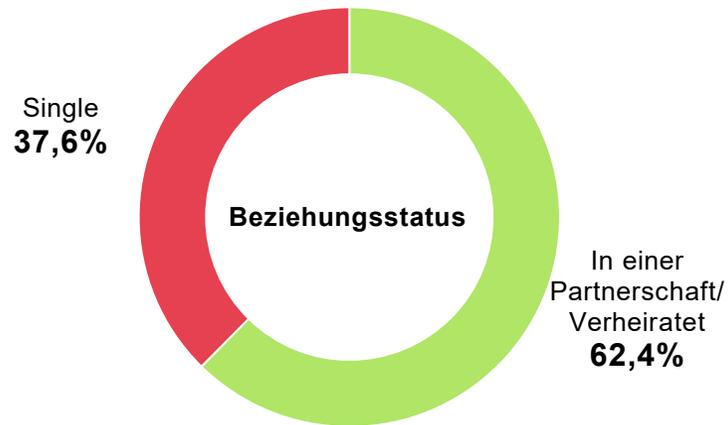
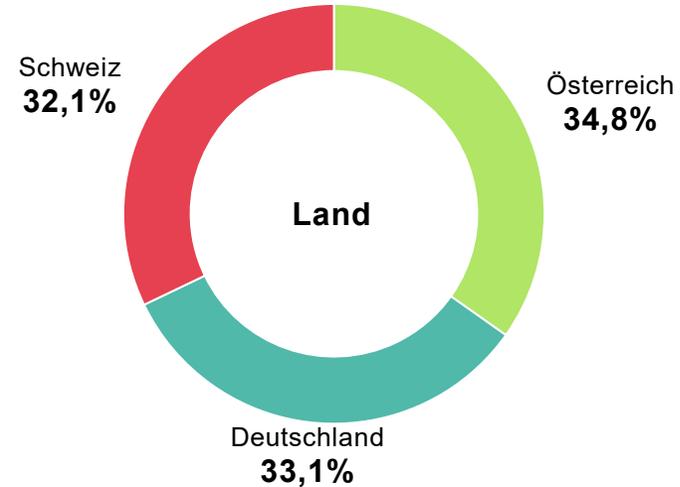
August 2025

# Umfrage-Basics | Studiensteckbrief

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

# Zusammensetzung des Samples | n = 3.143

♂ 50,0%   ♀ 49,9%   Divers: 0,1%



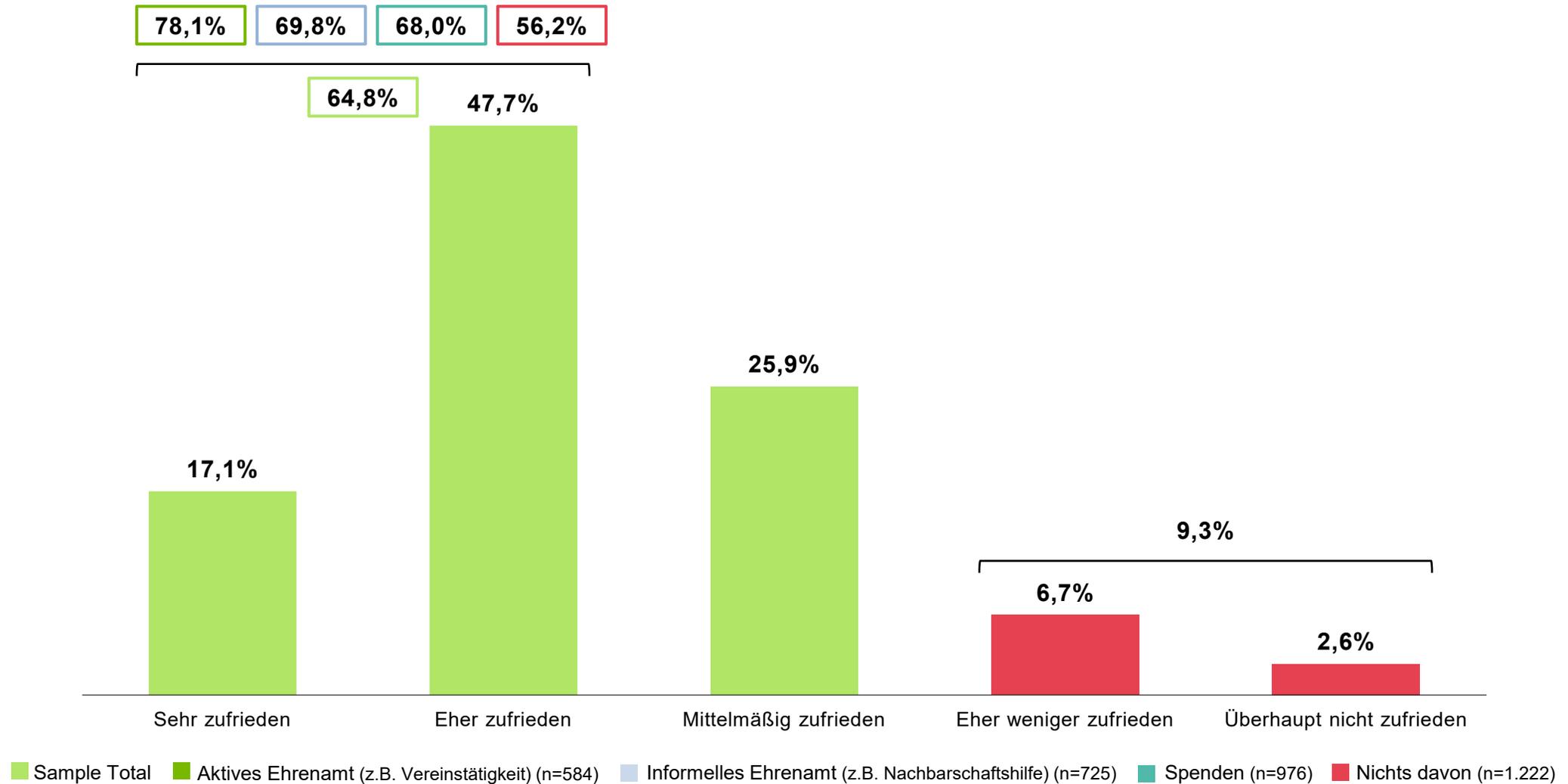
# Quick-Reader

- **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

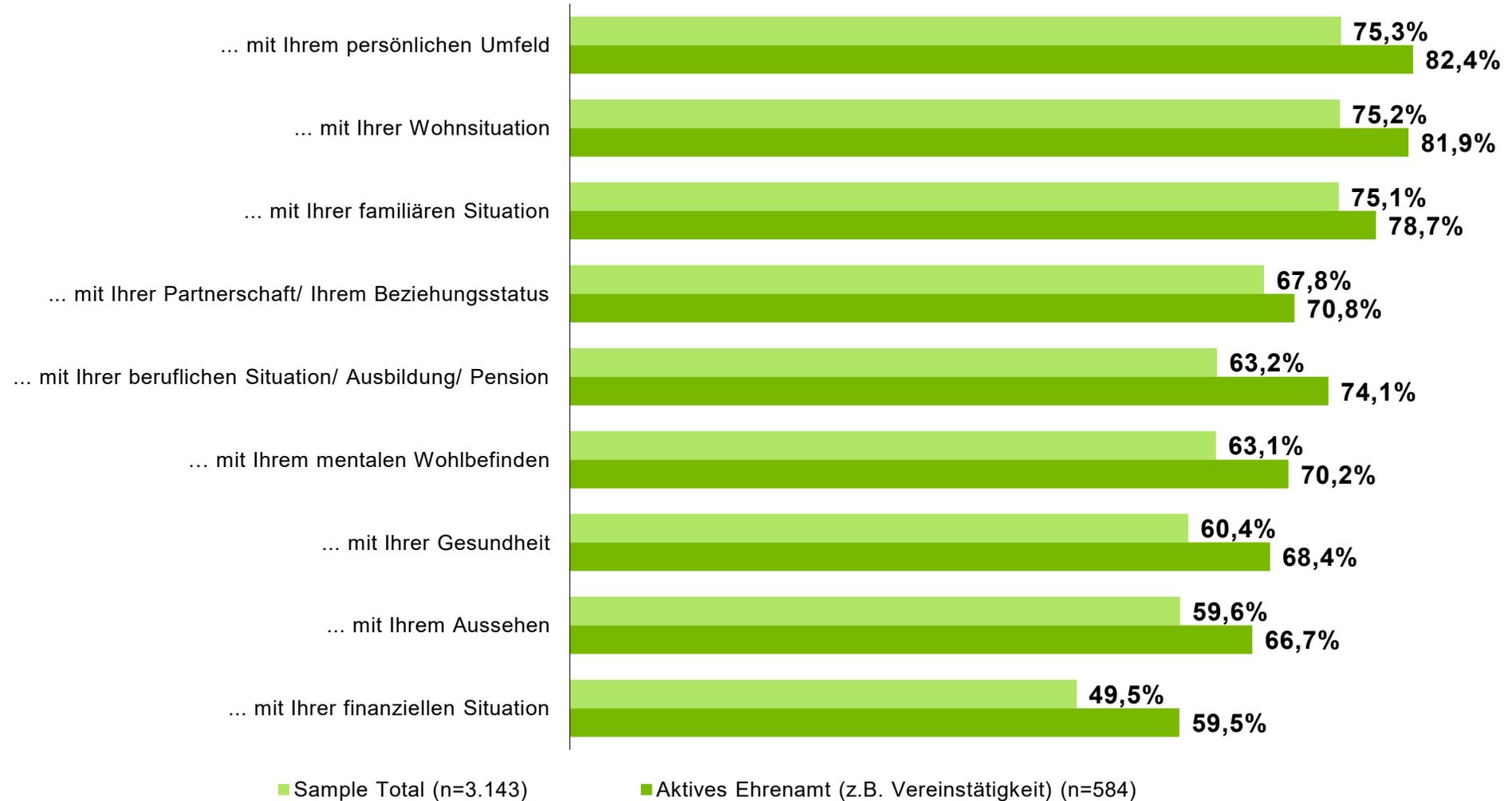
	Sample Total (n=3.143)	Aktives Ehrenamt (n=584)
Allgemeine Lebenszufriedenheit	<b>64,8%</b>	<b>78,1%</b>
Zufriedenheit mit sich selbst	<b>68,9%</b>	<b>79,2%</b>
Selbsteinschätzung des eigenen Glücks	<b>63,2%</b>	<b>76,5%</b>
Selbsteinschätzung: Optimismus	<b>57,3%</b>	<b>72,1%</b>
Selbsteinschätzung: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

# Allgemeine Lebenszufriedenheit

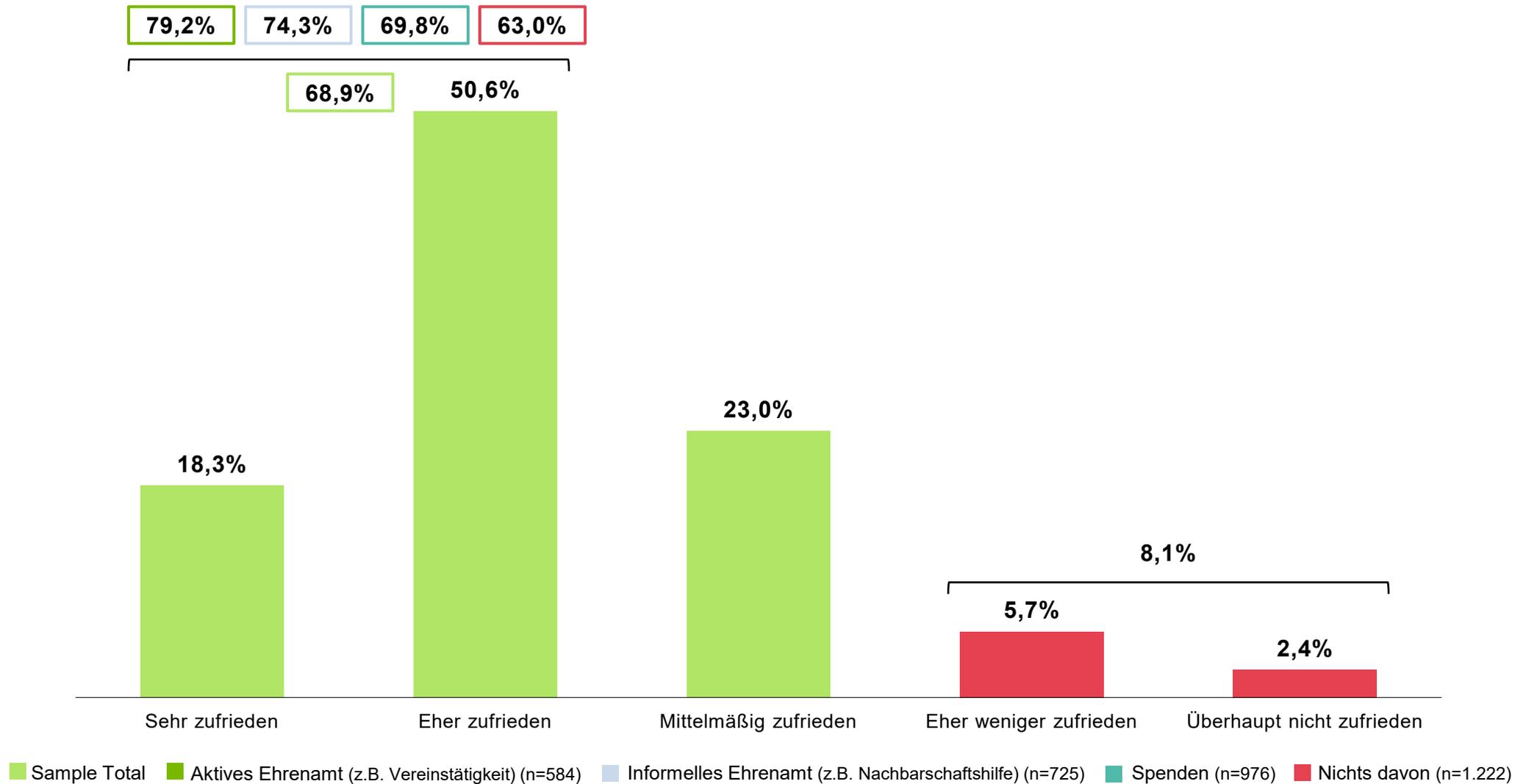


# Zufriedenheit mit Lebensbereichen

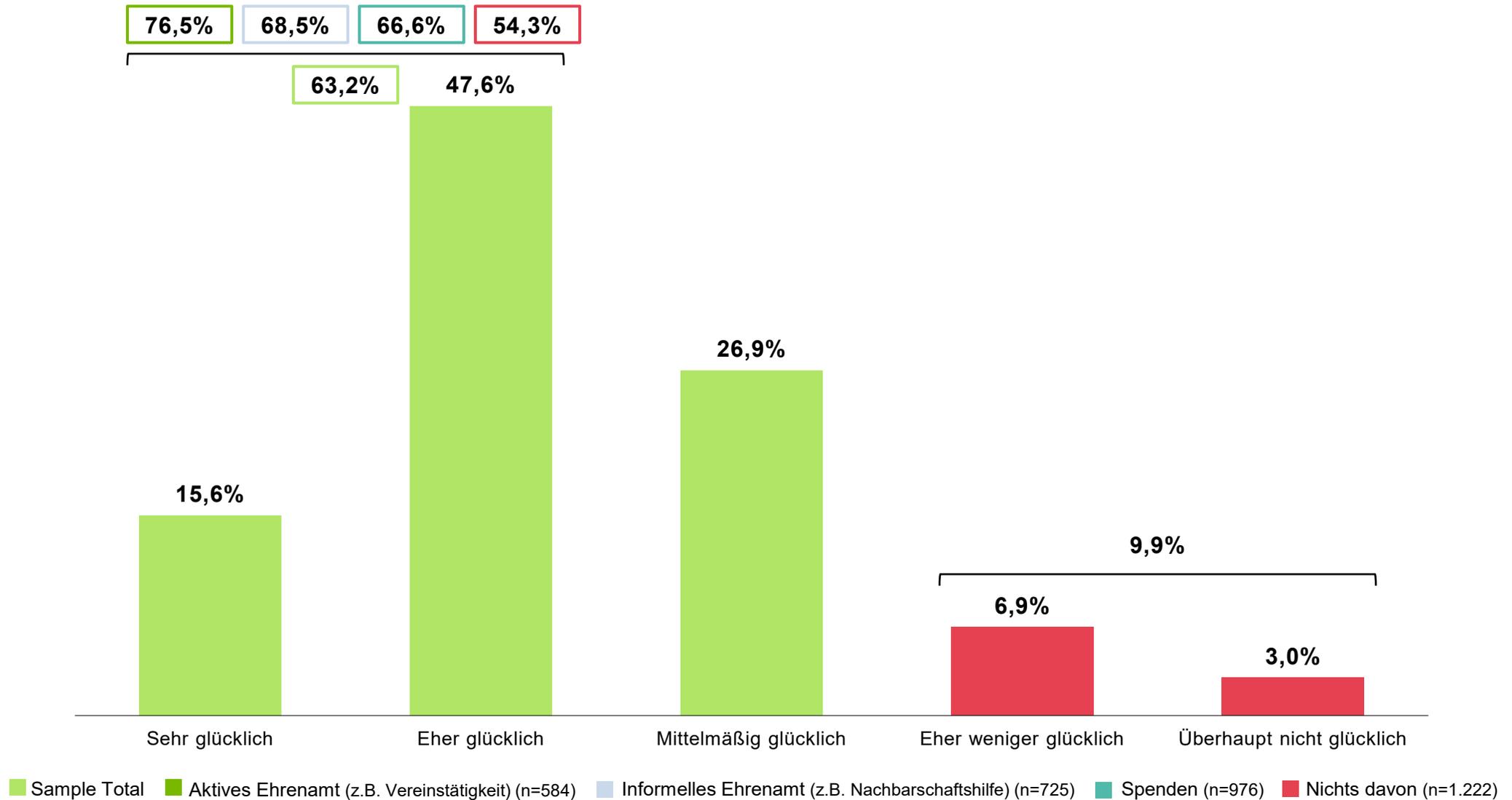
Vergleich Sample Total vs. Aktives Ehrenamt



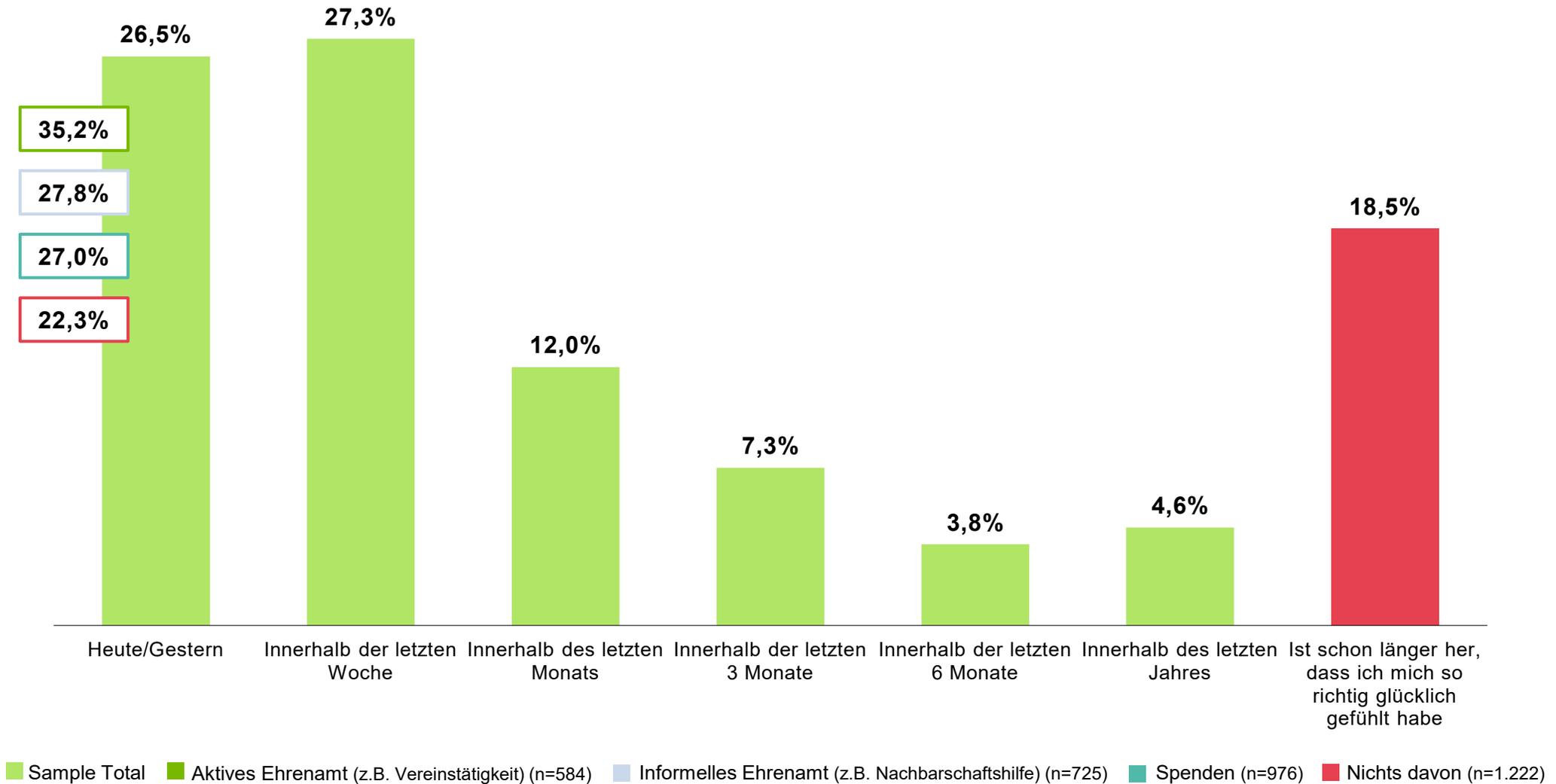
# Zufriedenheit mit sich selbst



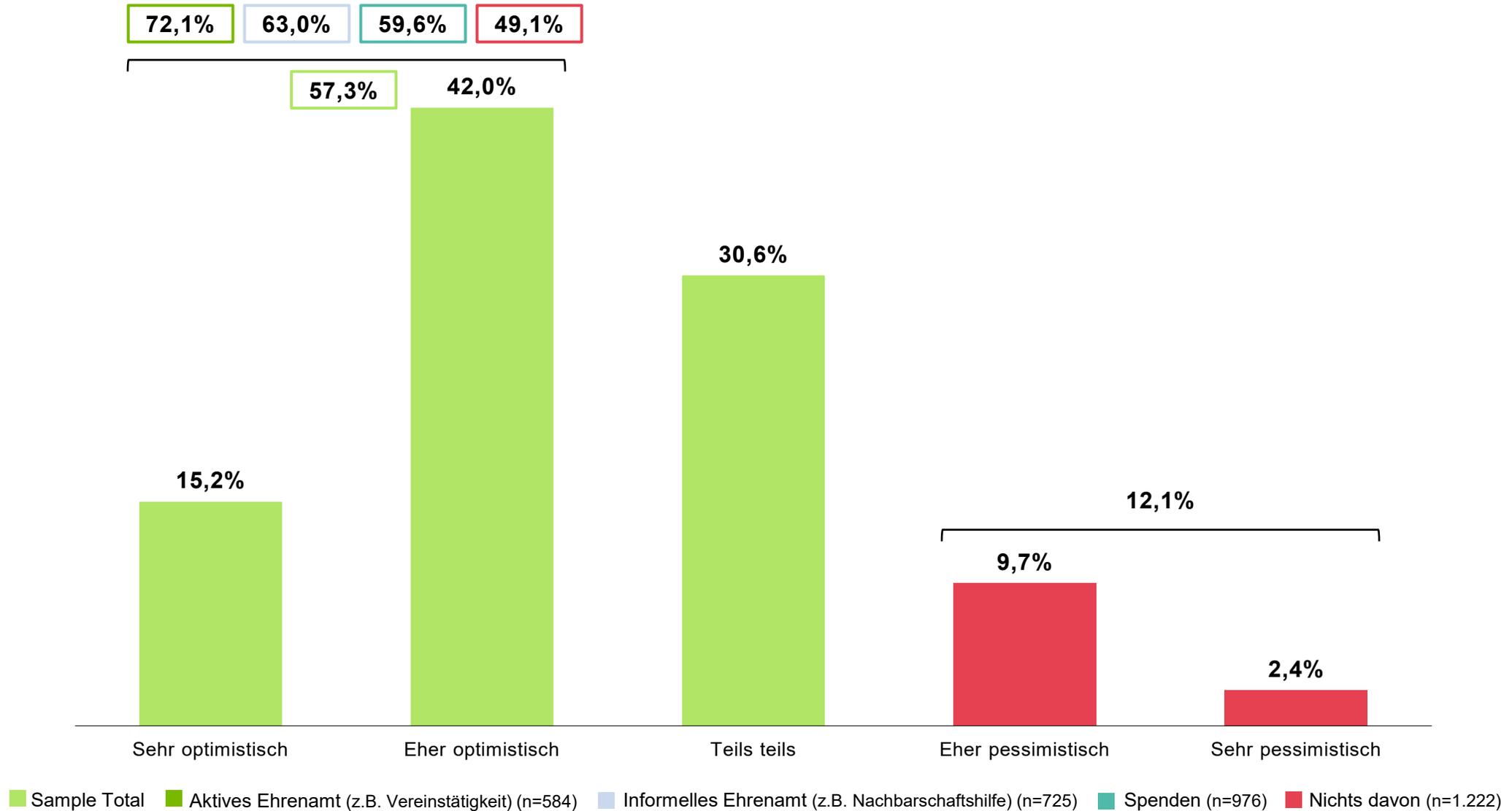
# Selbsteinschätzung des eigenen Glücks



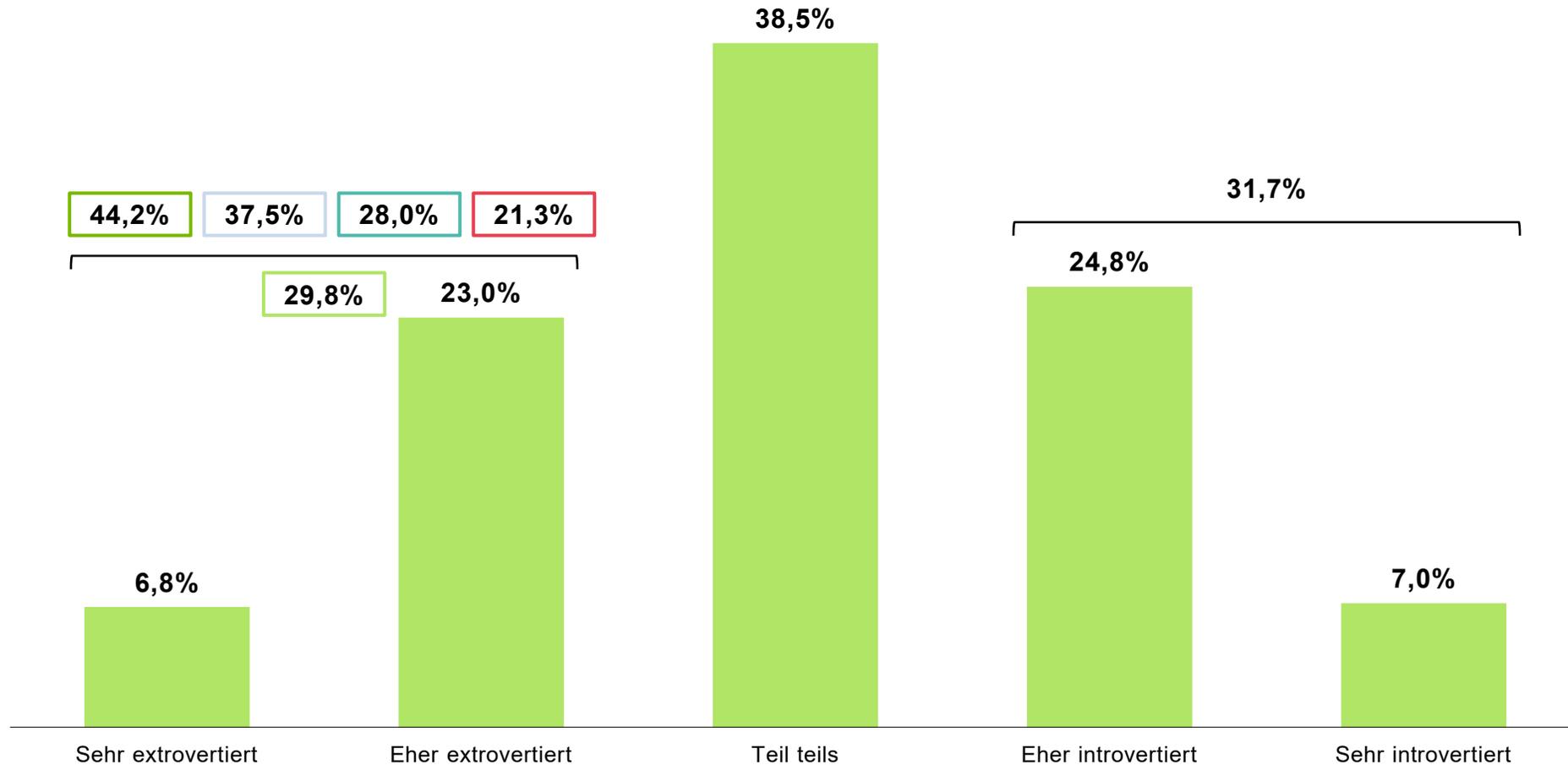
# Zeitpunkt des letzten intensiven Glücksgefühls



# Selbsteinschätzung: Optimismus vs. Pessimismus

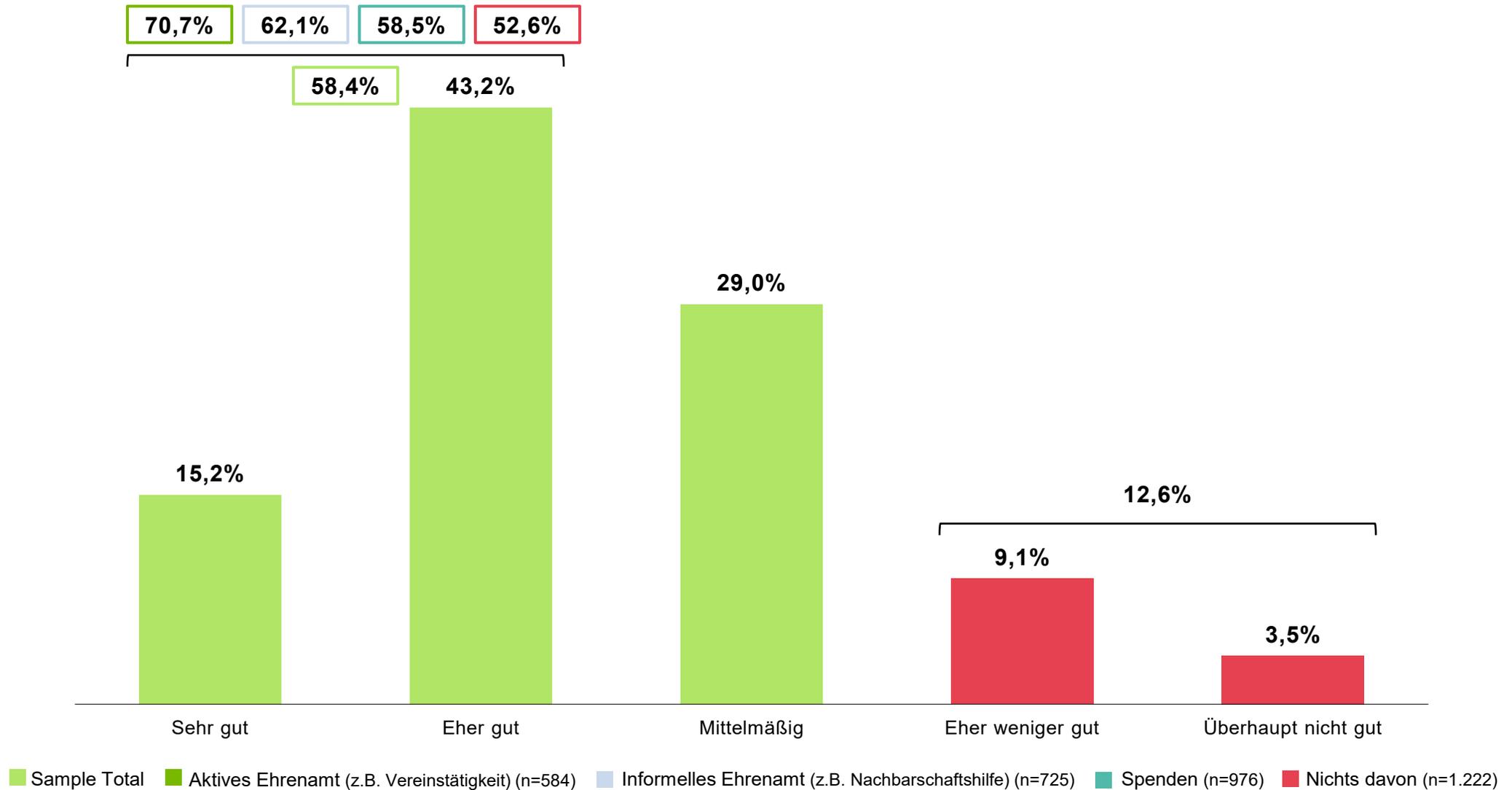


# Selbsteinschätzung: Extrovertiertheit vs. Introvertiertheit

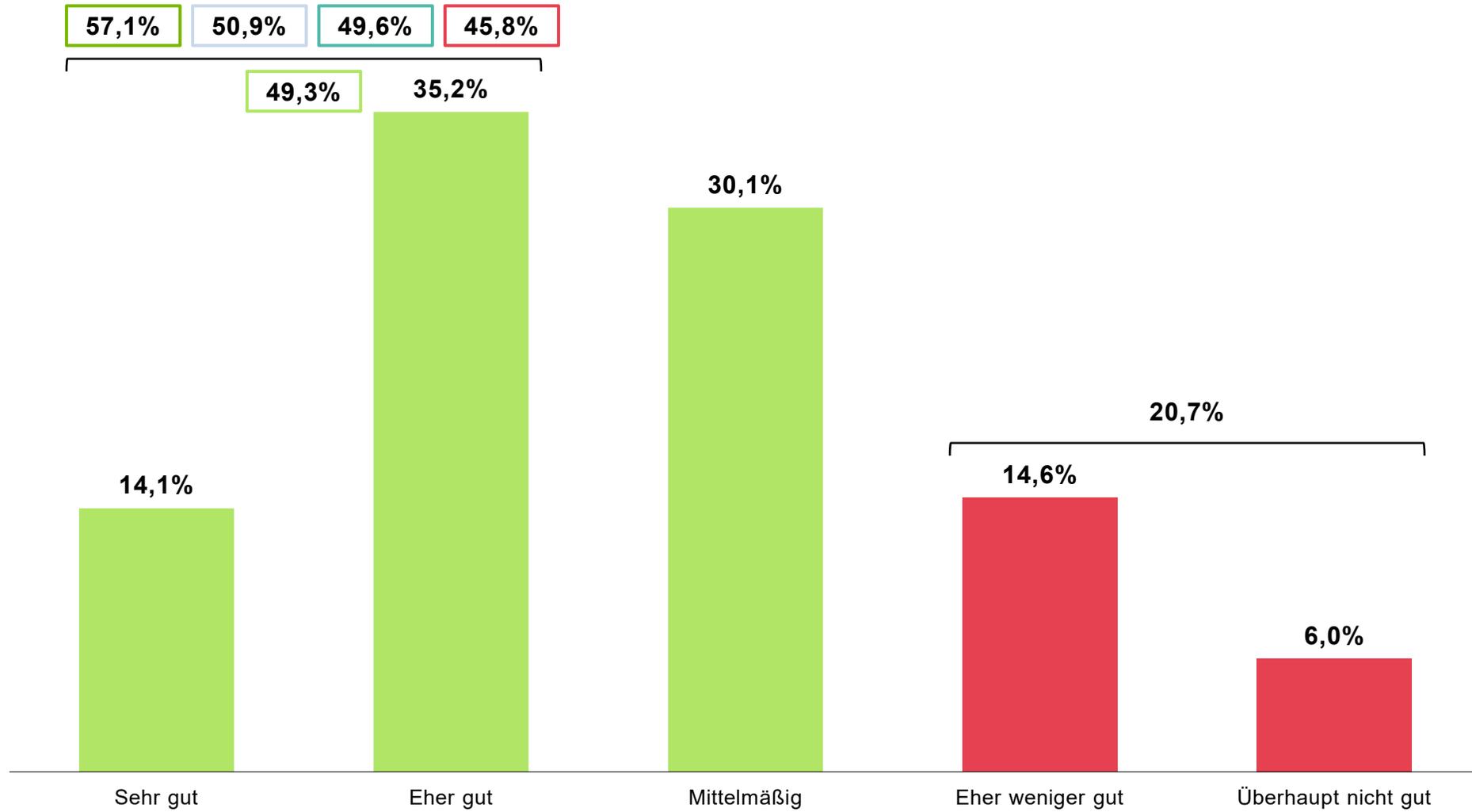


■ Sample Total 
 ■ Aktives Ehrenamt (z.B. Vereinstätigkeit) (n=584) 
 ■ Informelles Ehrenamt (z.B. Nachbarschaftshilfe) (n=725) 
 ■ Spenden (n=976) 
 ■ Nichts davon (n=1.222)

# Selbstwertgefühl

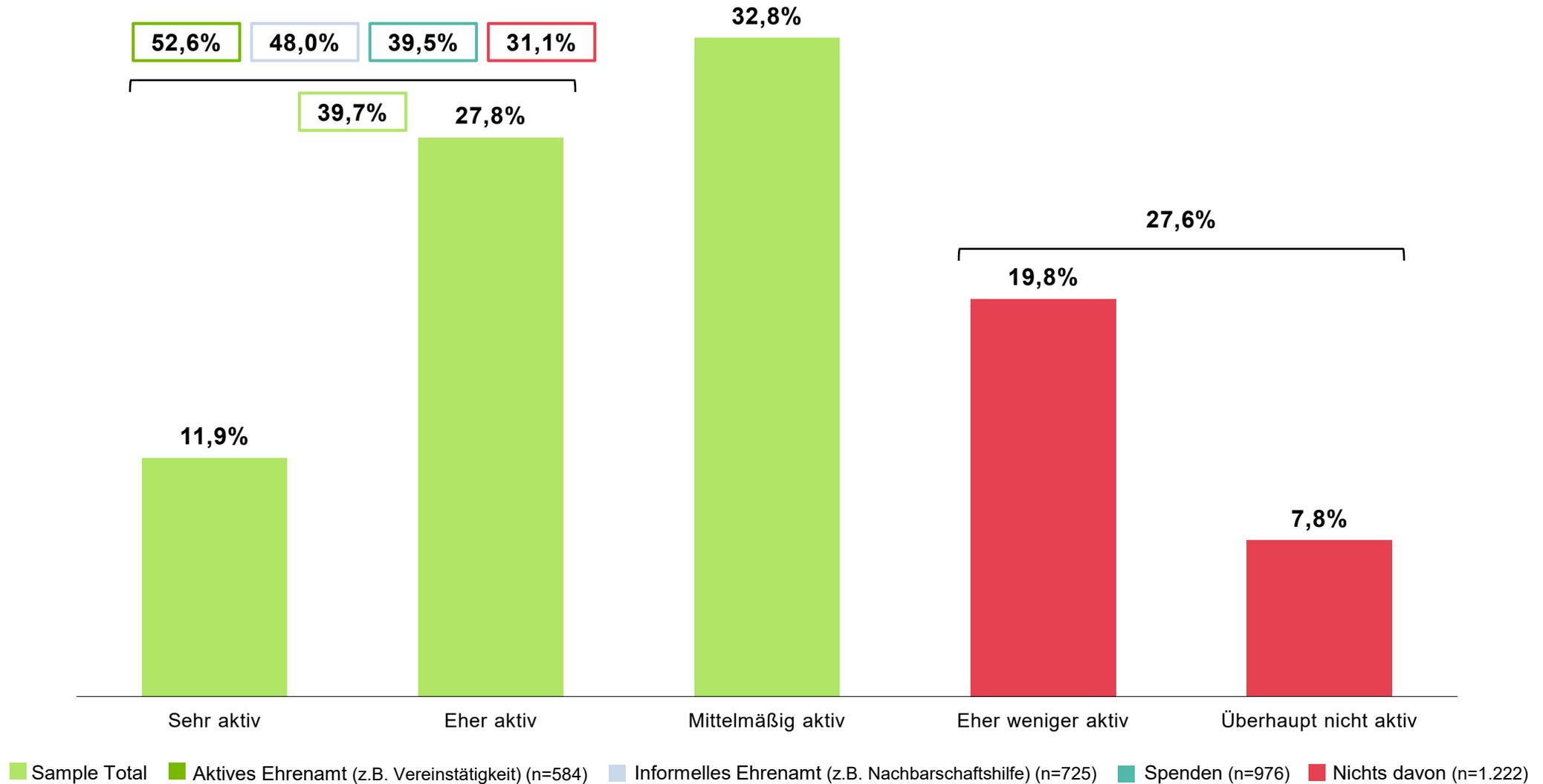


# Schlafqualität

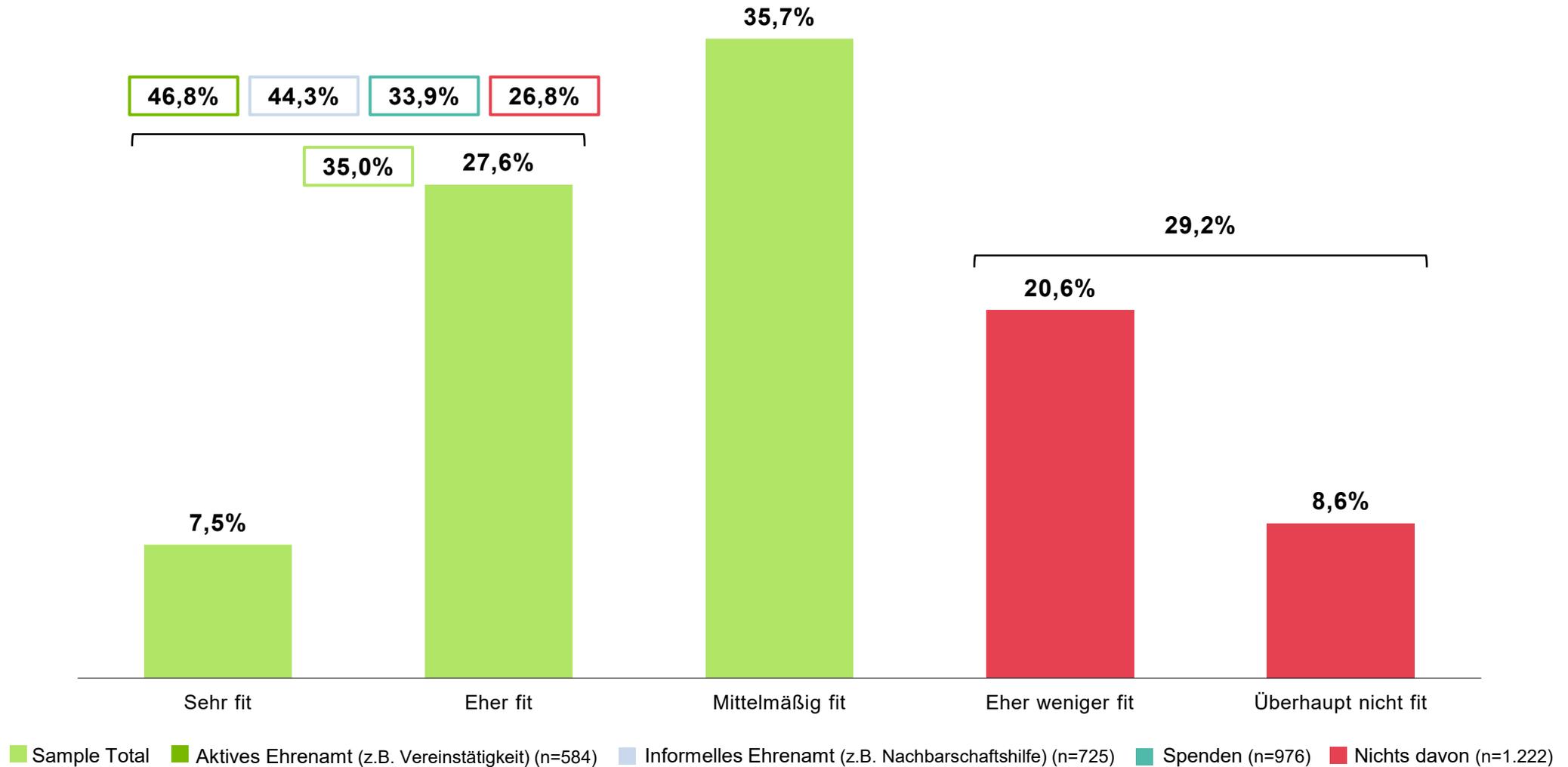


■ Sample Total 
 ■ Aktives Ehrenamt (z.B. Vereinstätigkeit) (n=584) 
 ■ Informelles Ehrenamt (z.B. Nachbarschaftshilfe) (n=725) 
 ■ Spenden (n=976) 
 ■ Nichts davon (n=1.222)

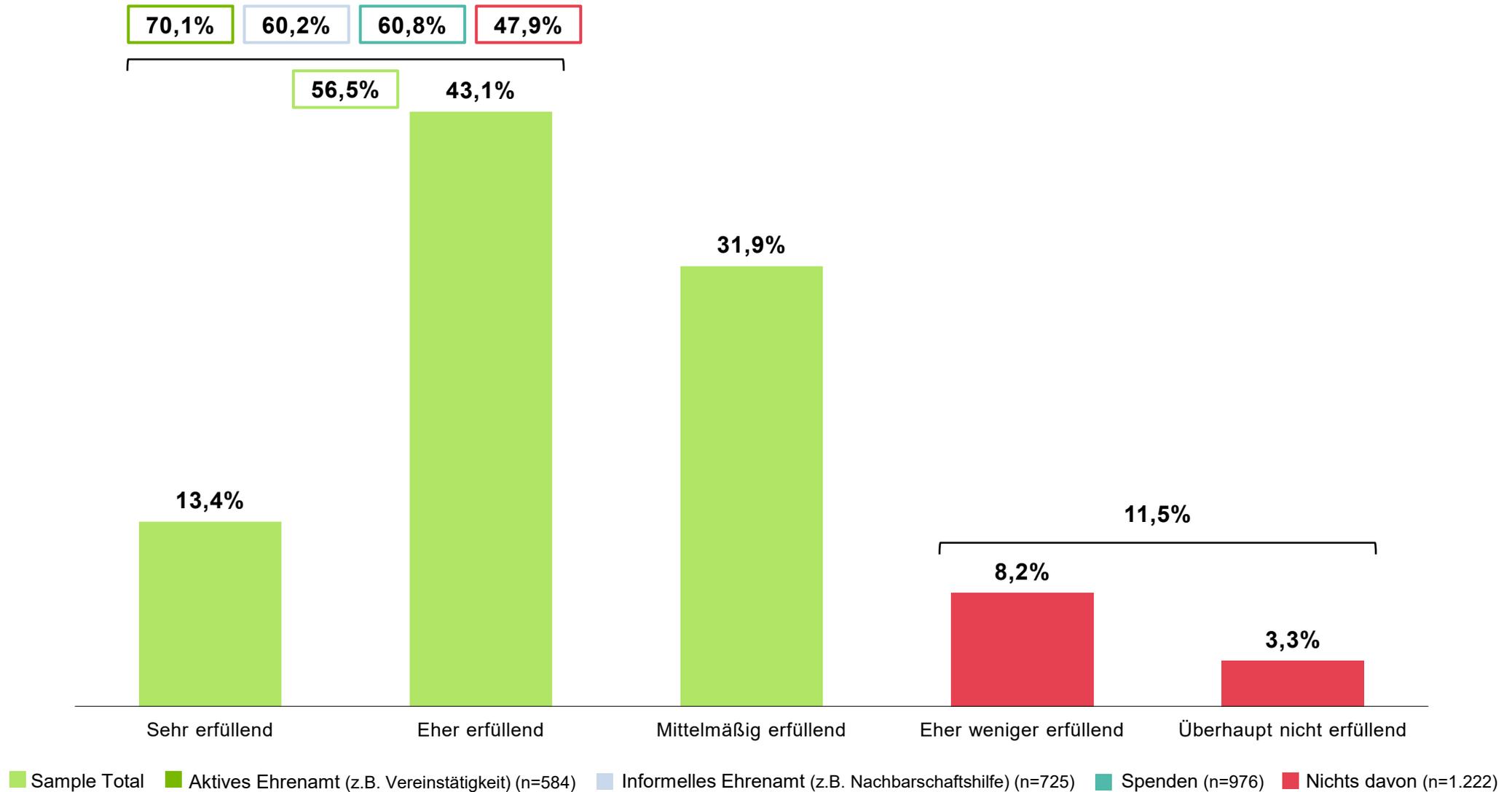
# Aktiver Lebensstil



# Körperliche Fitness



# Sinnhaftigkeit und Erfüllung im Leben



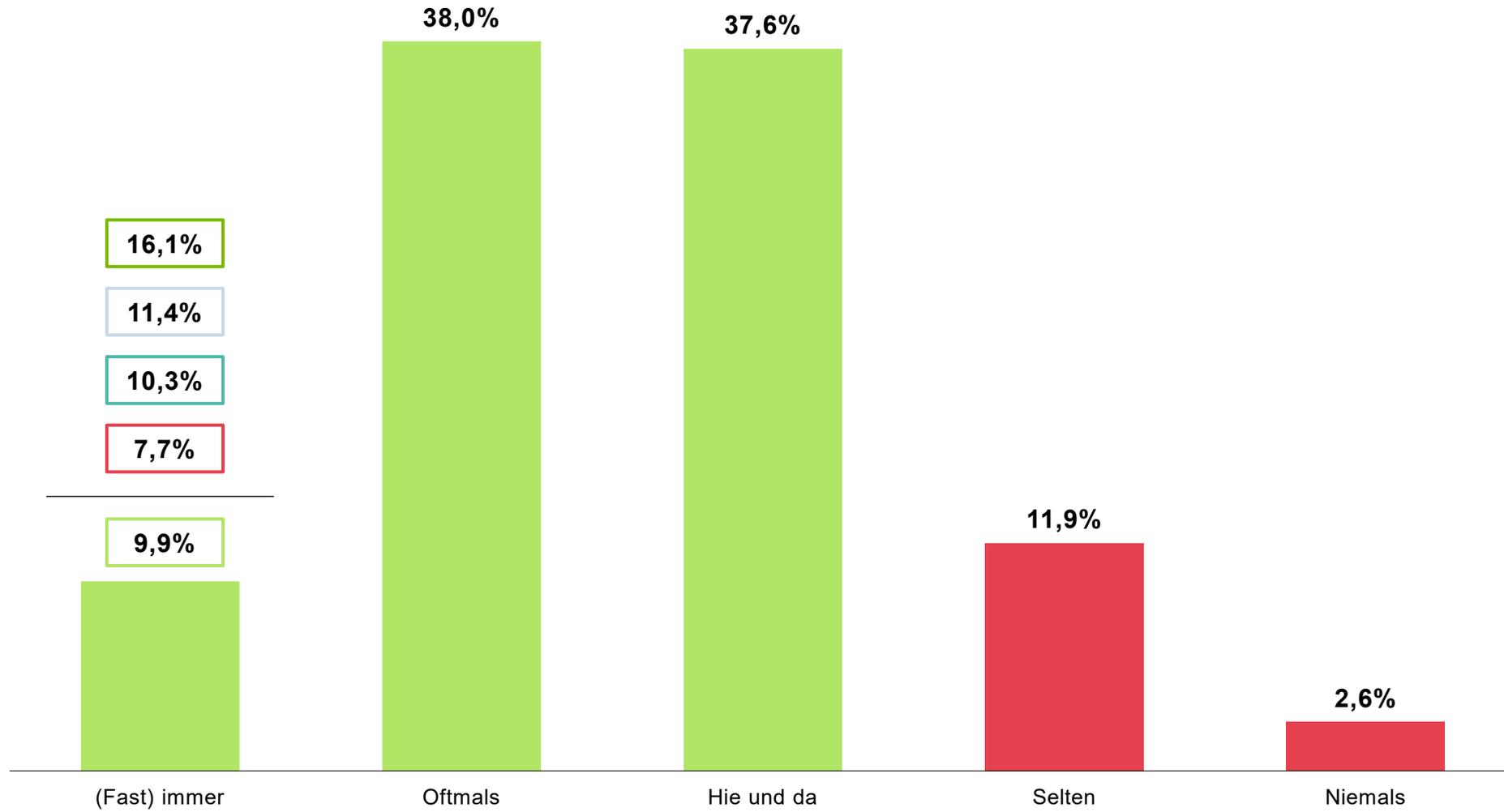


© Social Friday

“ 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. ”

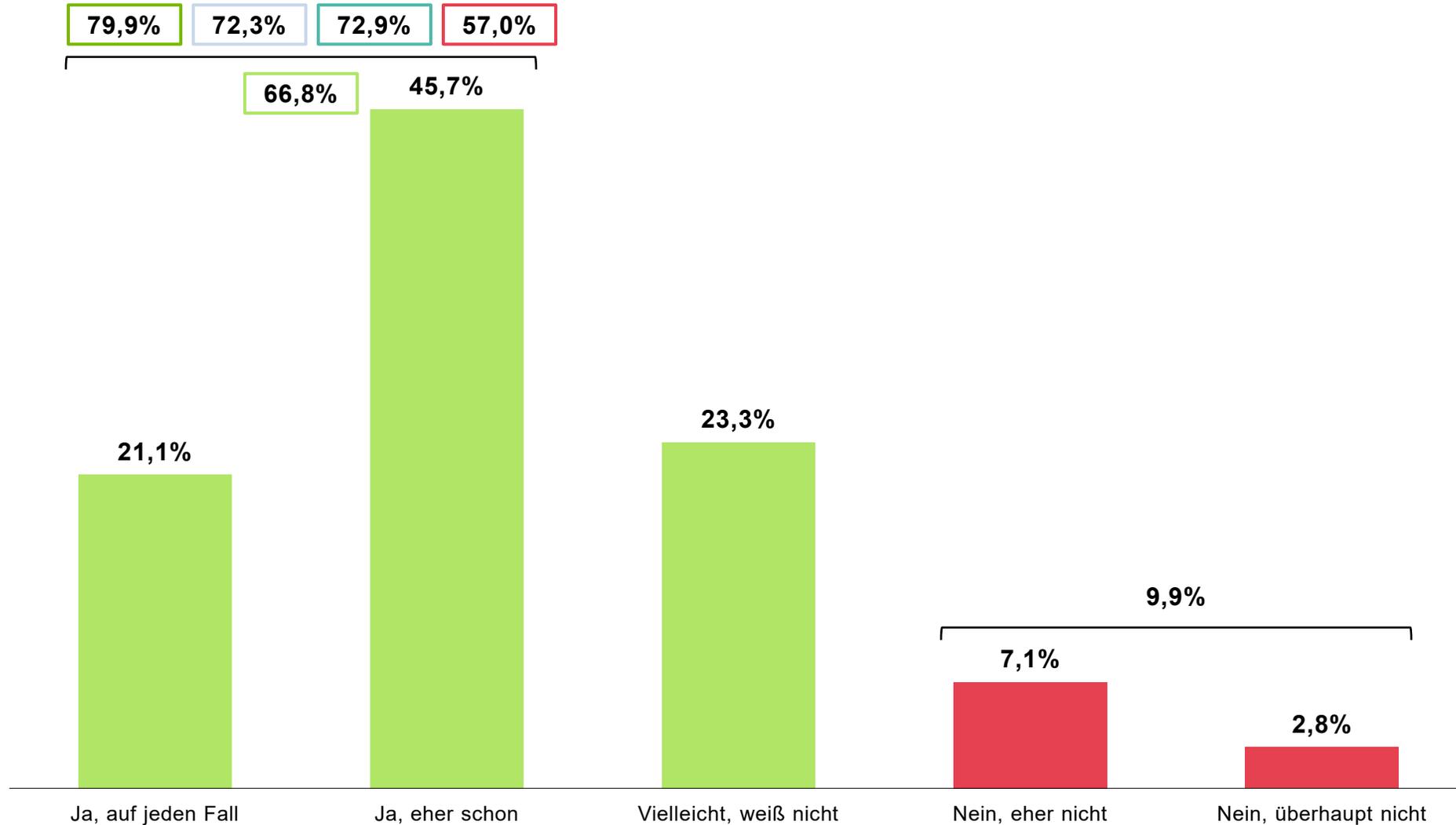
Fikret Zendeli, Gründer von Social Friday

# Inspiration durch eigene Tätigkeit



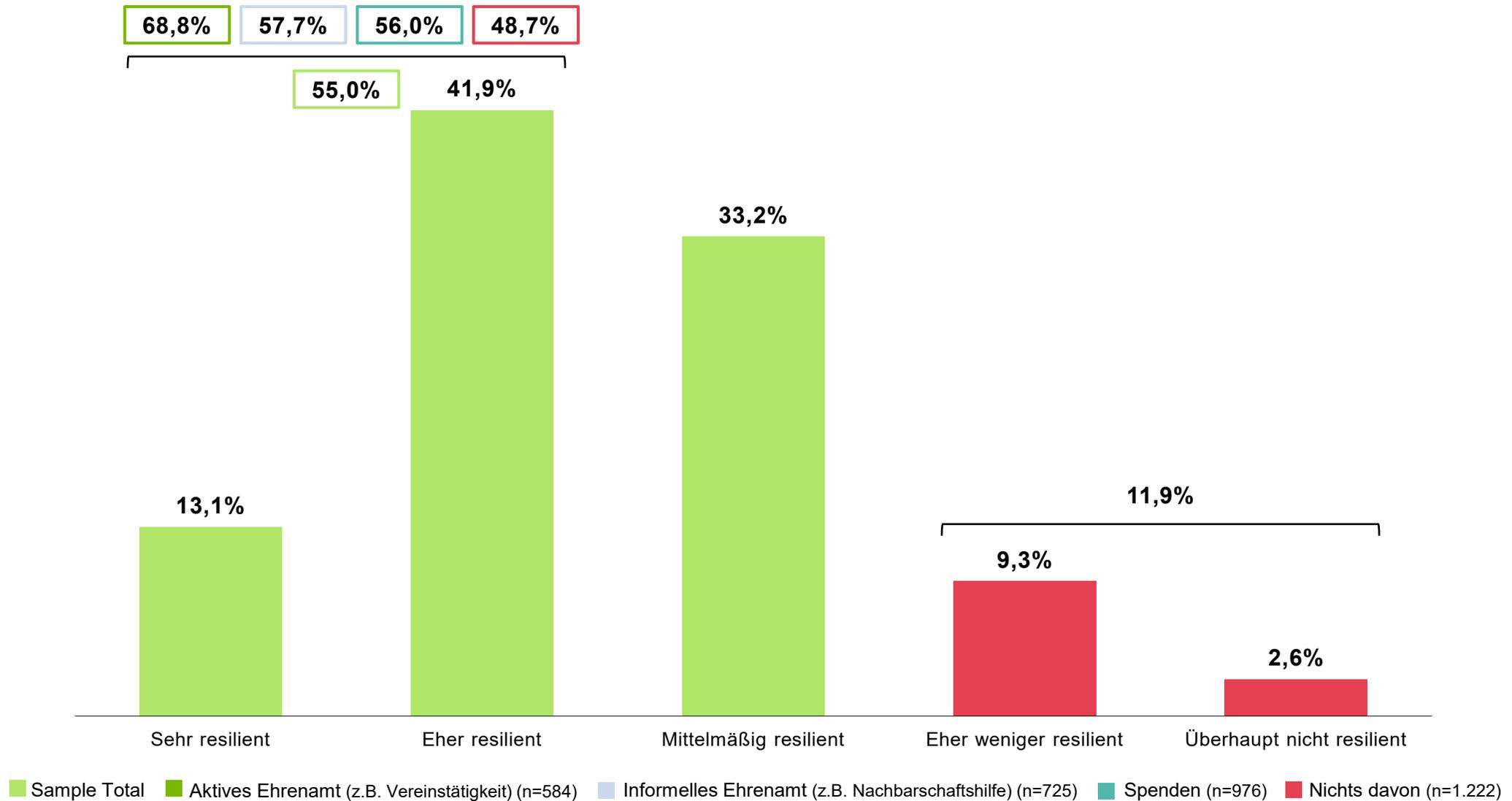
■ Sample Total ■ Aktives Ehrenamt (z.B. Vereinstätigkeit) (n=584) ■ Informelles Ehrenamt (z.B. Nachbarschaftshilfe) (n=725) ■ Spenden (n=976) ■ Nichts davon (n=1.222)

# Zufriedenheit mit dem bisherigen Lebensweg

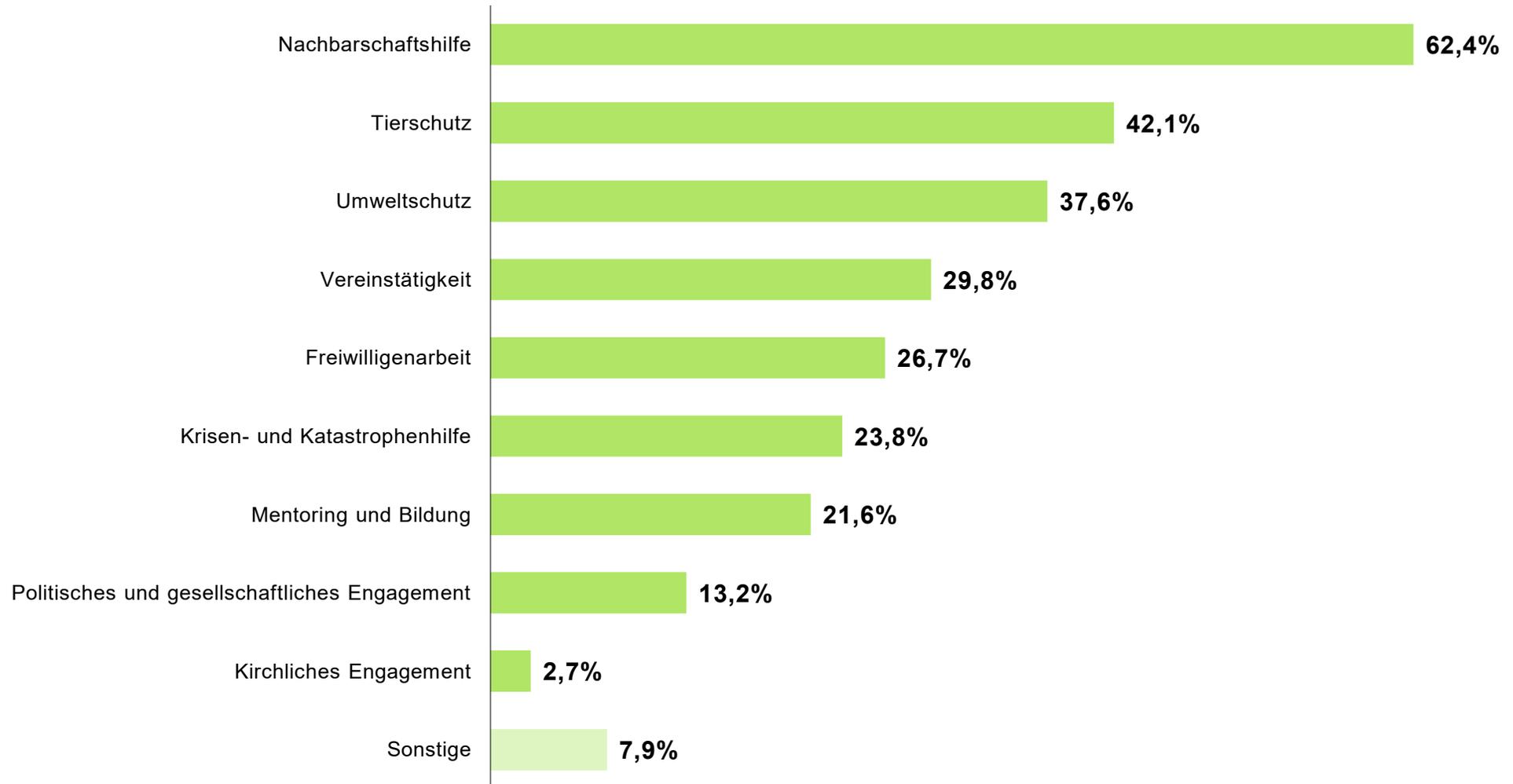


■ Sample Total ■ Aktives Ehrenamt (z.B. Vereinstätigkeit) (n=584) ■ Informelles Ehrenamt (z.B. Nachbarschaftshilfe) (n=725) ■ Spenden (n=976) ■ Nichts davon (n=1.222)

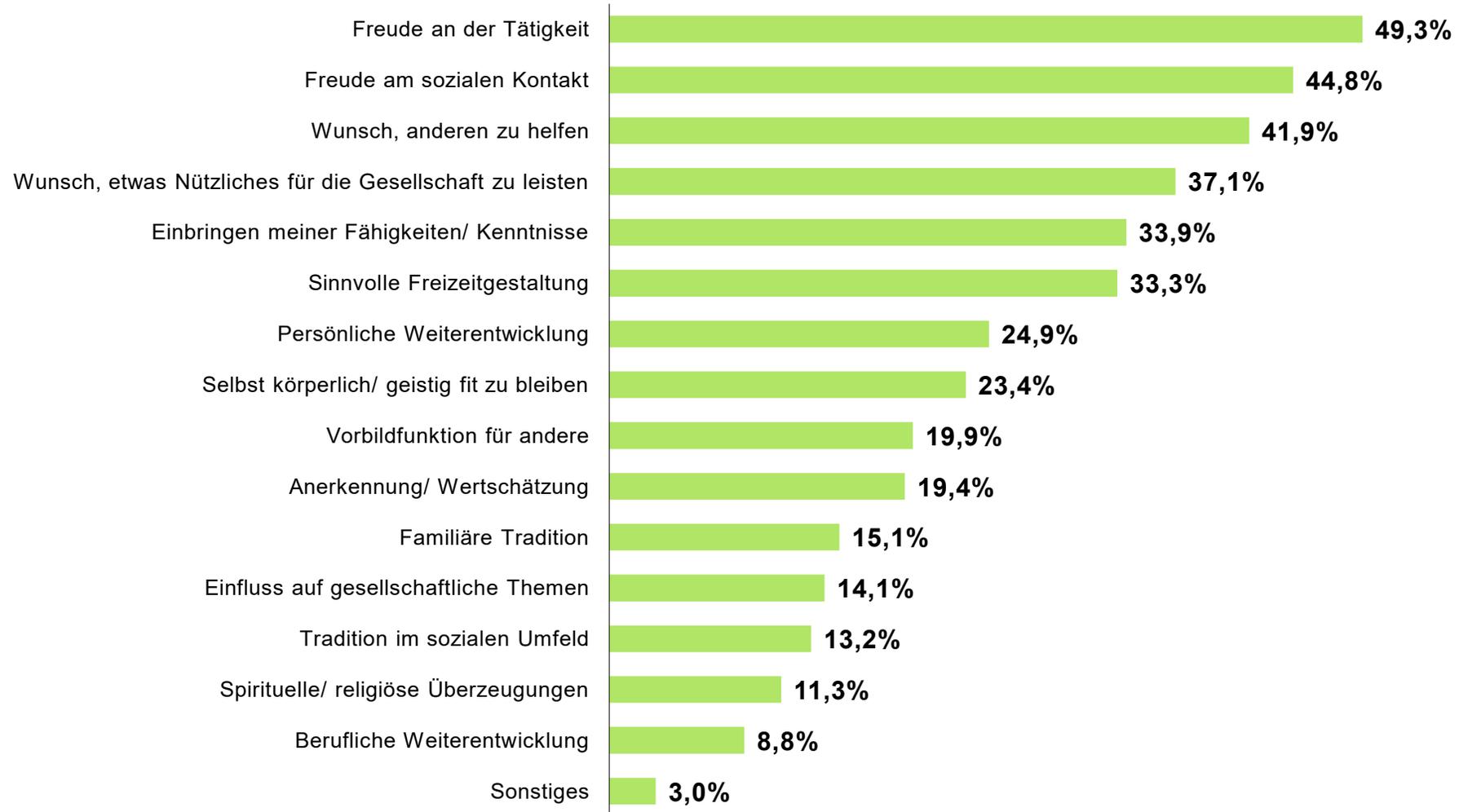
# Resilienz im Umgang mit Belastungen



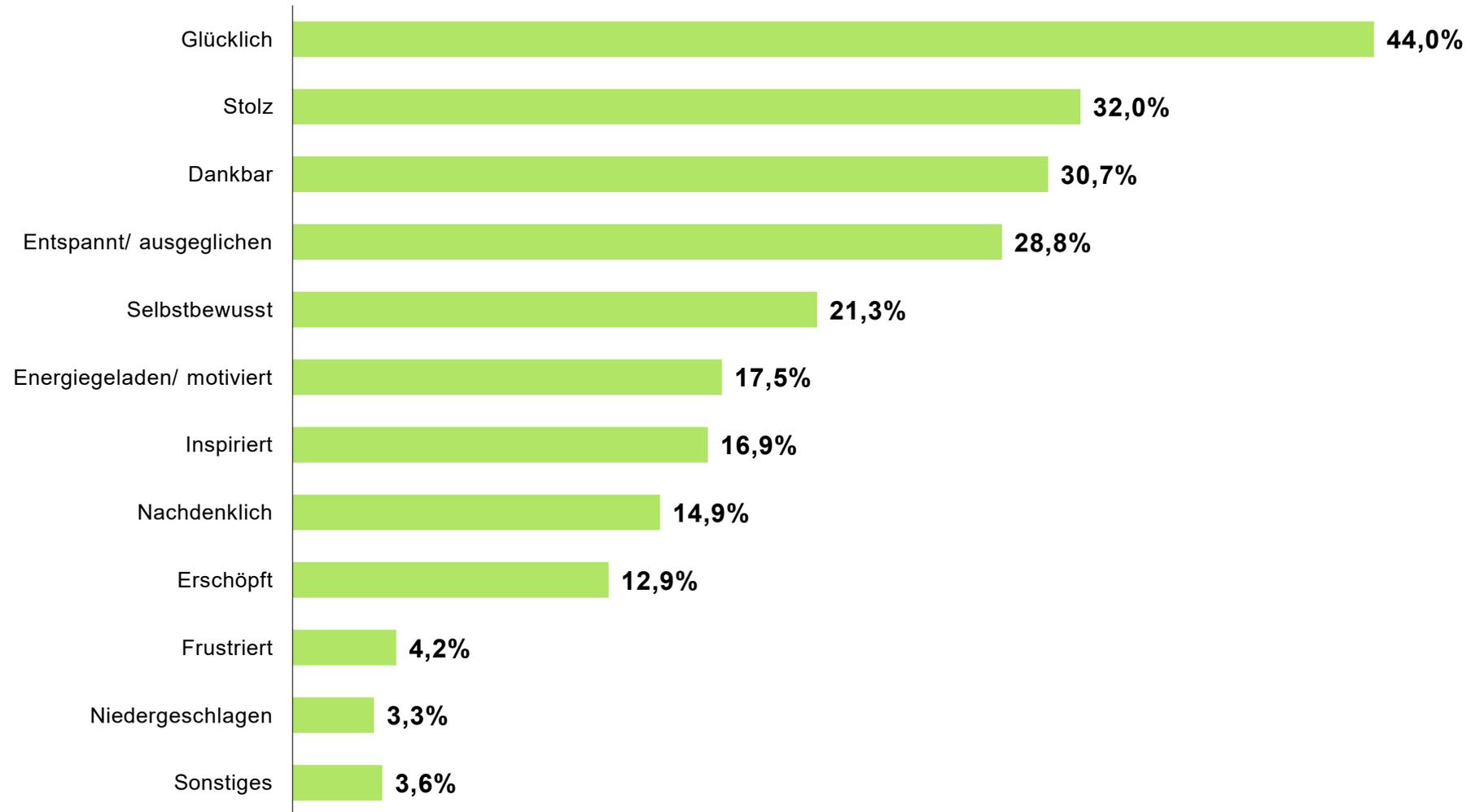
# Vorstellbare Bereiche sozialen Engagements



# Motivation für soziales Engagement

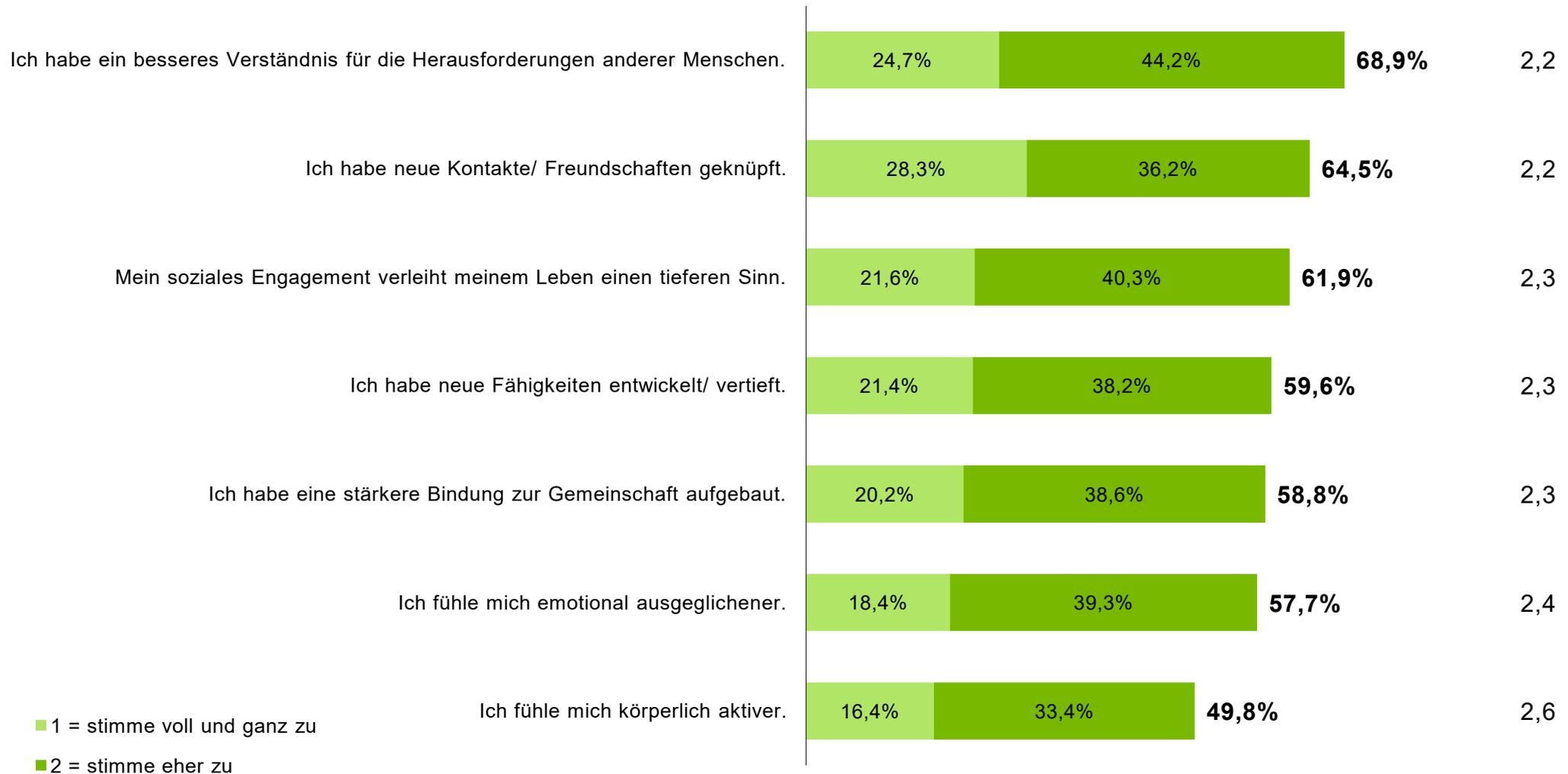


# Gefühle nach der letzten sozialen Aktivität



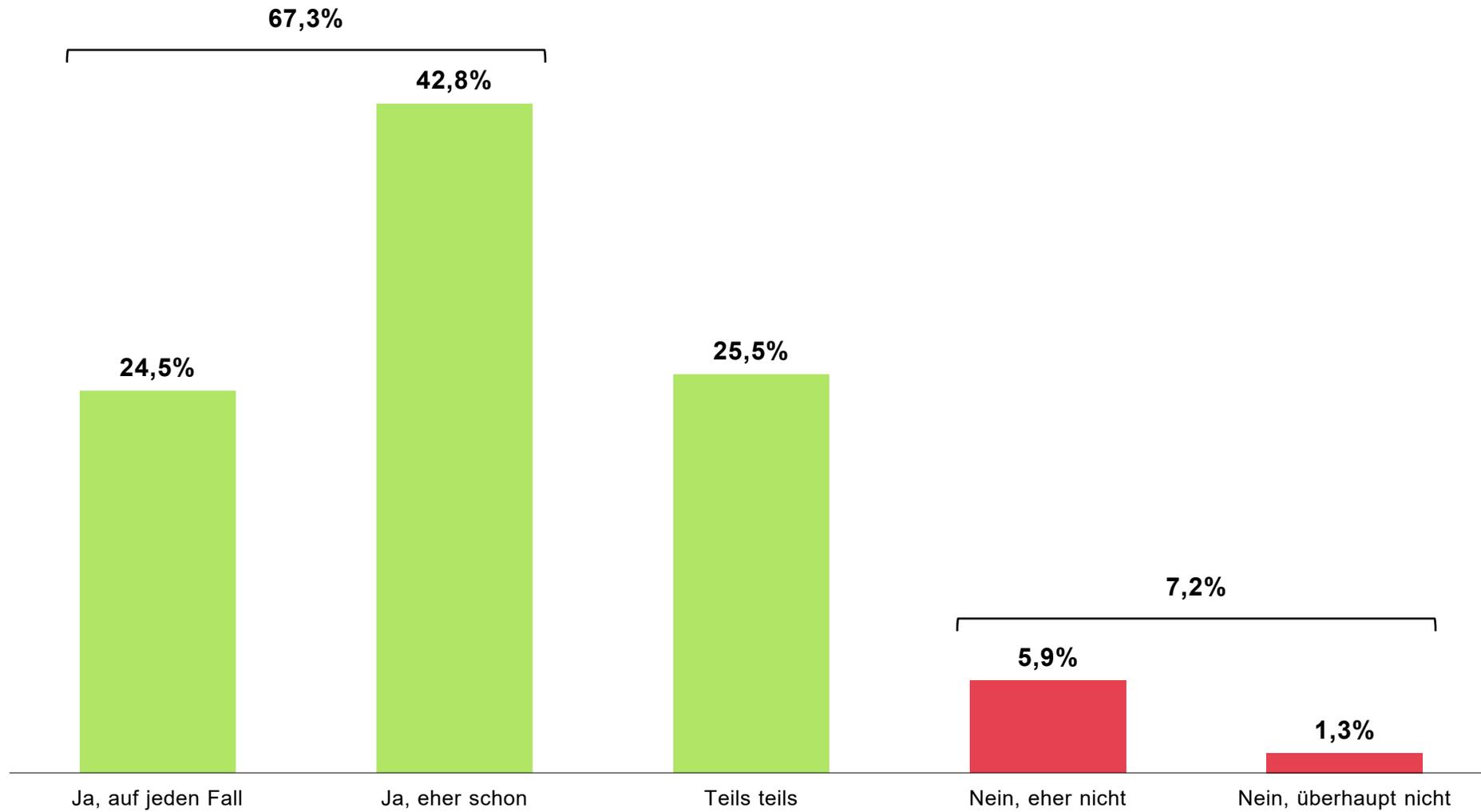
# Einflüsse des sozialen Engagements auf das eigene Leben

MW

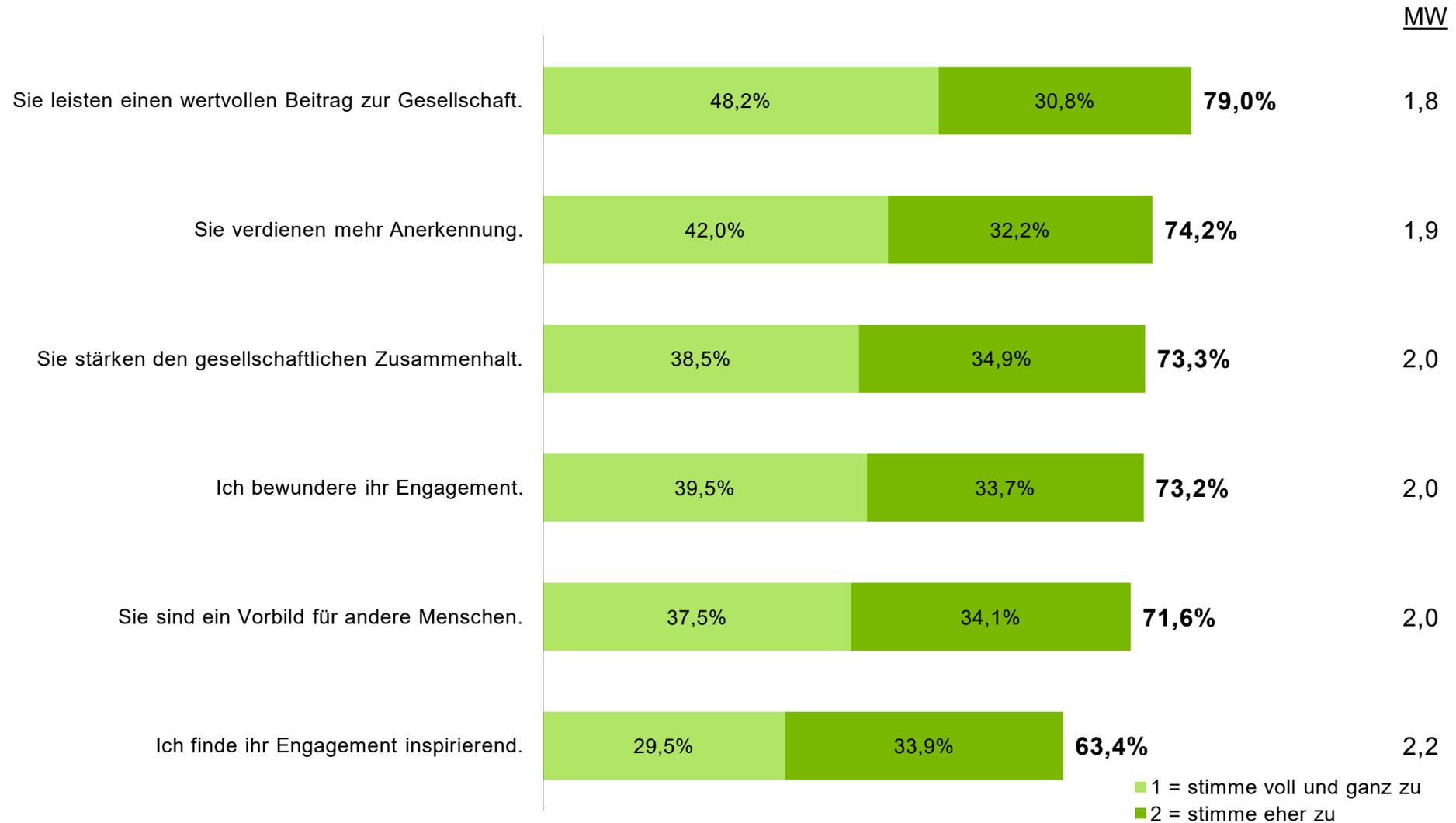


1 = stimme voll und ganz zu  
2 = stimme eher zu

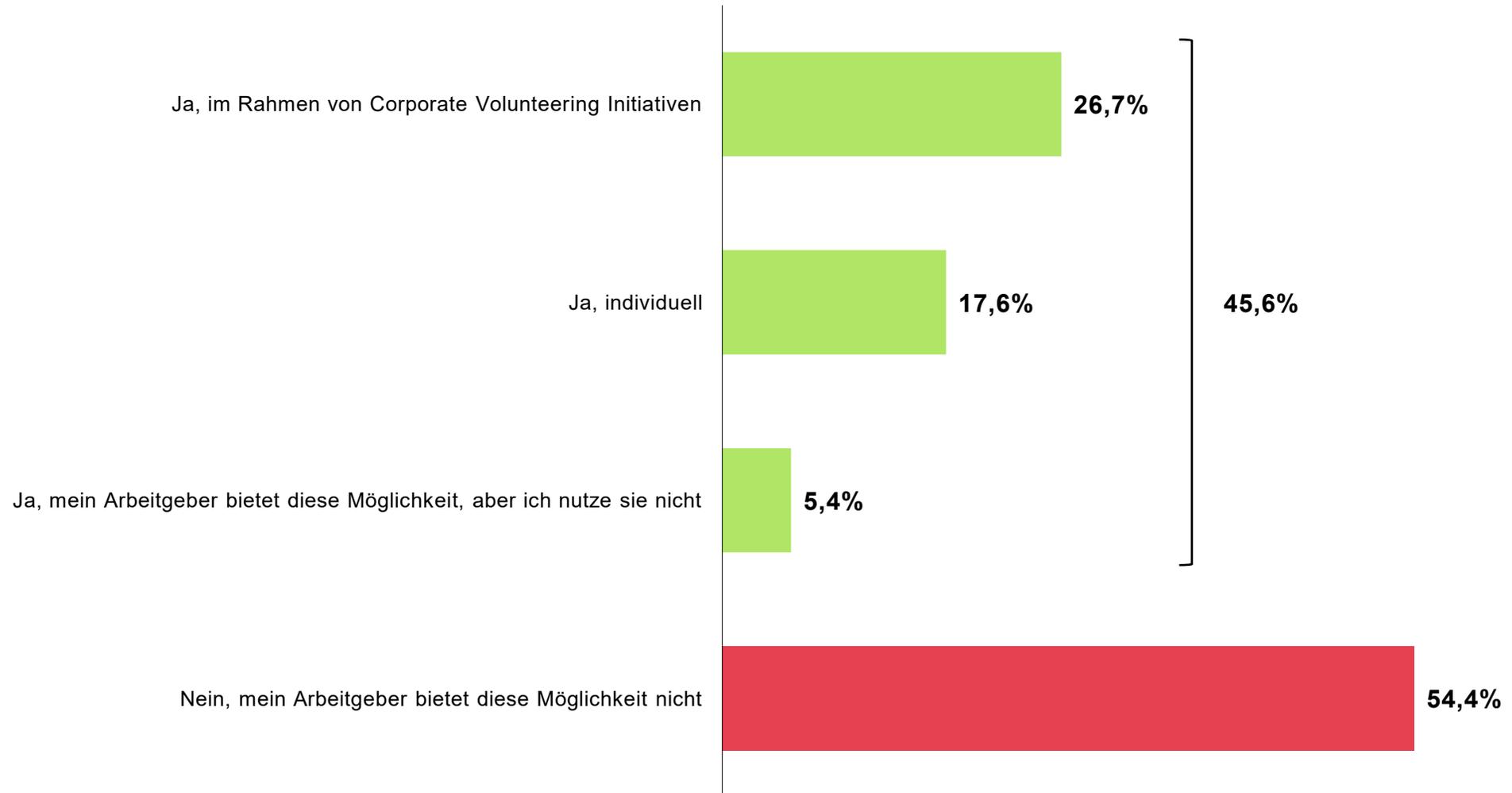
# Ausreichende Wertschätzung des eigenen sozialen Engagements



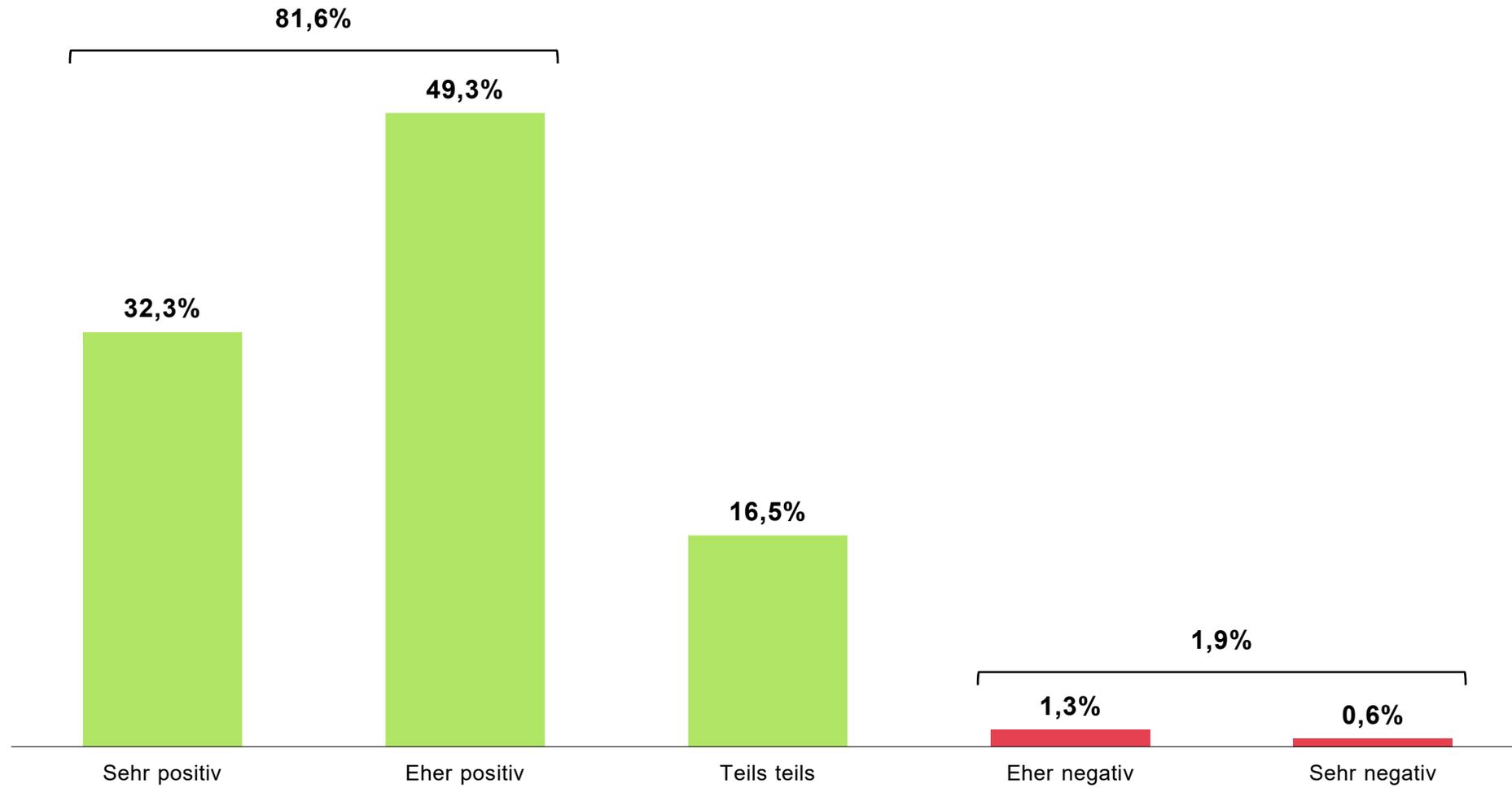
# Wahrnehmung sozial engagierter Menschen



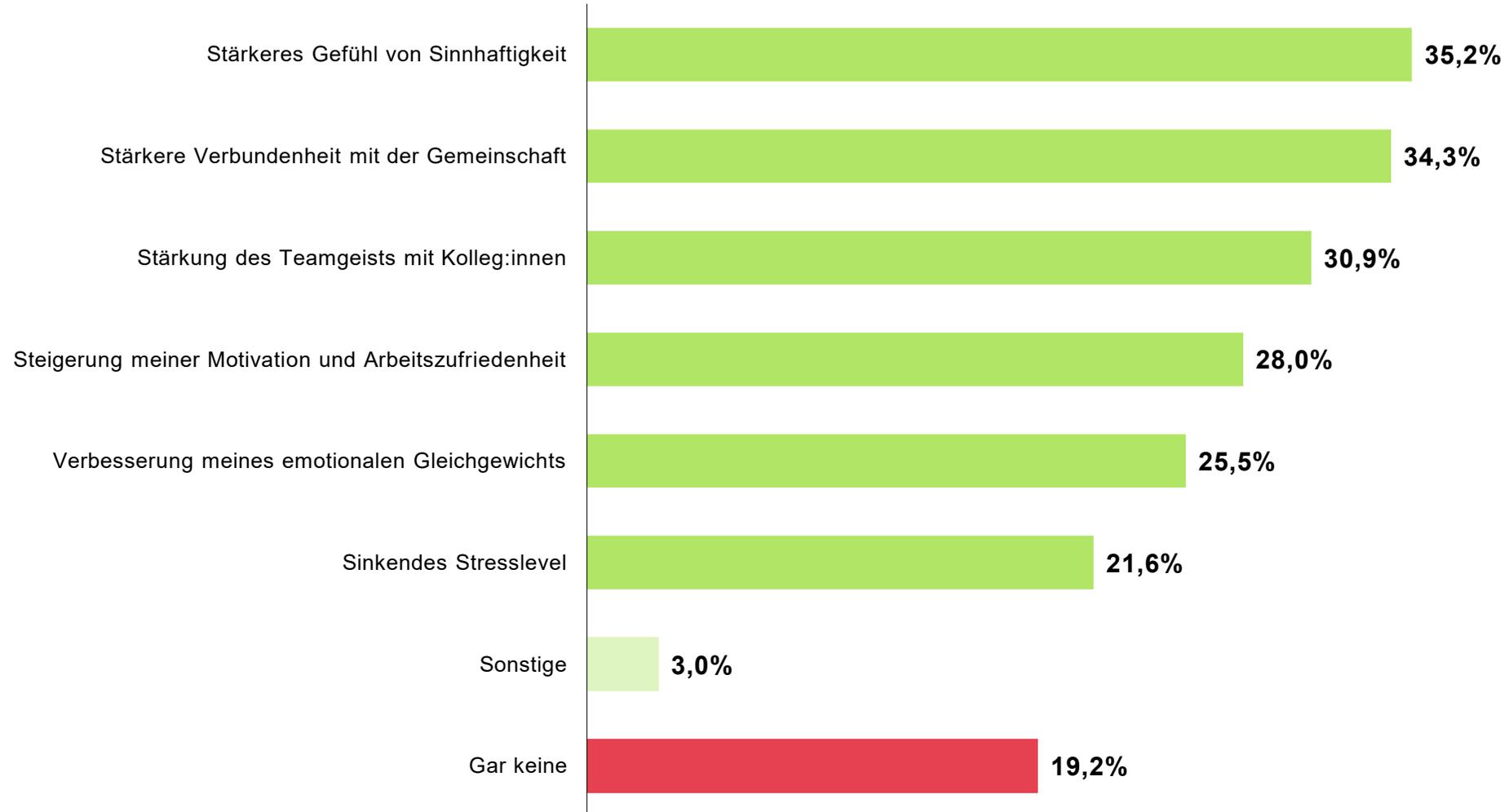
# Möglichkeit von sozialem Engagement während der Arbeitszeit



# Bewertung der Initiative für soziales Engagement während der Arbeitszeit



# Positive Auswirkungen sozialer Aktivitäten während der Arbeitszeit auf das Wohlbefinden



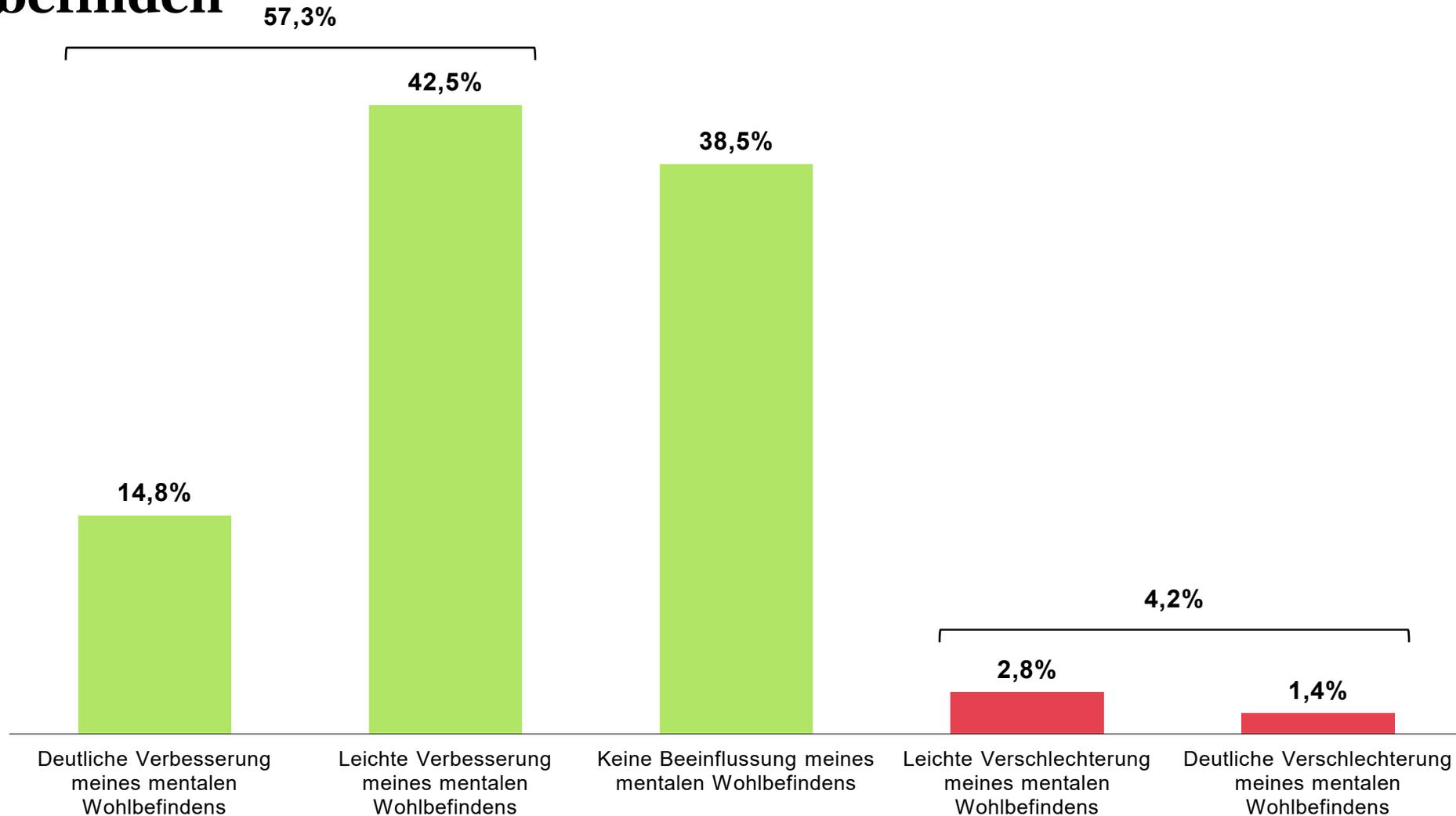


© Katharina Axmann

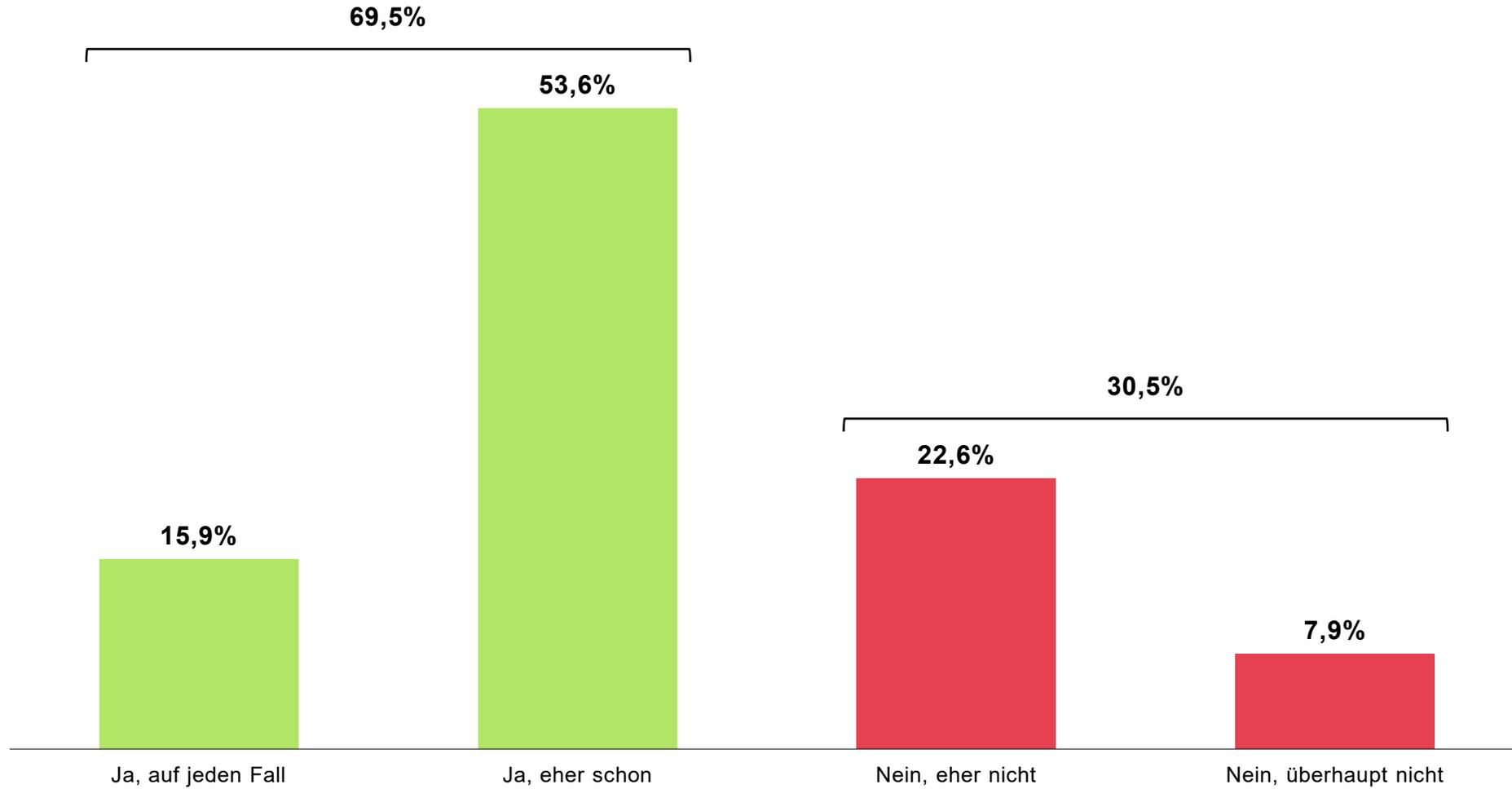
“ Wenn Unternehmen ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen ermöglichen, während der Arbeitszeit Gutes zu tun, profitieren am Ende alle: Die Beschäftigten tanken Energie und Zufriedenheit – und der Arbeitgeber gewinnt motivierte, ausgeglichene Teams. ”

Thomas Schwabl, Gründer und Geschäftsführer von Marketagent

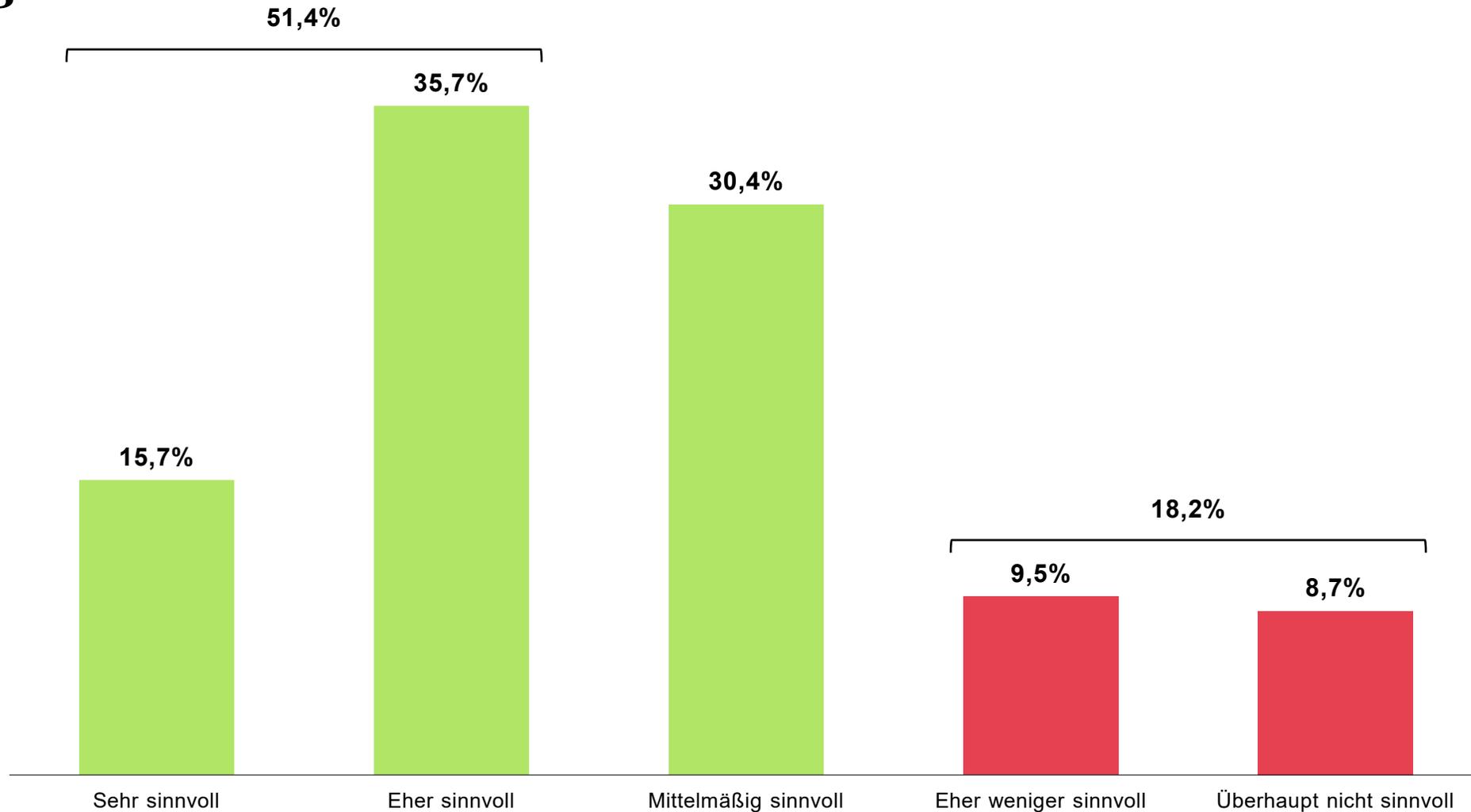
# Einfluss sozialer Aktivitäten während der Arbeitszeit auf das mentale Wohlbefinden



# Förderung der Bereitschaft zum Engagement durch soziale Aktivitäten während der Arbeitszeit



# Sinnhaftigkeit der Nutzung unproduktiver Arbeitszeiten für soziales Engagement



**einfach  
schnell  
fragen.**

**Fikret Zendeli**

f.zendeli@socialfriday.org

[www.socialfriday.org](http://www.socialfriday.org)

**Mag. Thomas Schwabl**

t.schwabl@marketagent.com

[www.marketagent.com](http://www.marketagent.com)



**marketagent.**