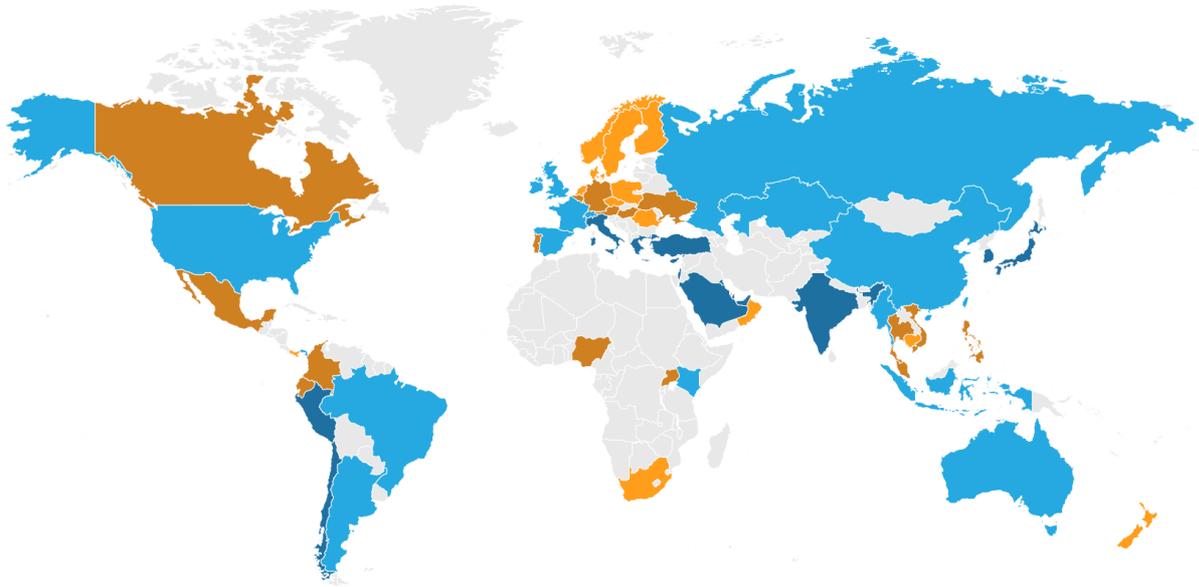


Die 10 besten Länder für eine gute Work-Life-Balance

Obwohl Expats in diesen Ländern nicht unbedingt weniger arbeiten, sind sie mit ihrer Work-Life-Balance mehr als zufrieden.

- *Dänemark, Bahrain, Norwegen, die Tschechische Republik, Neuseeland, Schweden, Costa Rica, die Niederlande, Oman und Malta bieten Expats die beste Work-Life-Balance weltweit.*
- *Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance bedeutet nicht unbedingt kurze Arbeitszeiten – Expats in der Tschechischen Republik verbringen sogar mehr Zeit am Arbeitsplatz als der globale Durchschnitt.*
- *Expat in den Top 10 Ländern sind oft überdurchschnittlich gebildet: In Dänemark und Schweden ist der Anteil an Expats mit Dokortitel doppelt so hoch wie global (6% vs. 12%).*

München, 23. Mai 2018 — Weltweit verbringen Expats, die Vollzeit arbeiten, durchschnittlich 44,3 Stunden pro Woche am Arbeitsplatz: Circa drei von fünf sind mit ihrer Work-Life-Balance (60%) und ihrer Arbeitszeit (61%) zufrieden. Interessanterweise ist anscheinend nicht nur eine geringe Anzahl an Arbeitsstunden ausschlaggebend für eine hohe Zufriedenheit mit der eigenen Work-Life-Balance, wie die aktuelle [Expat Insider Studie](#) zeigt. Basierend auf einer Umfrage unter fast 13.000 Expats aus 188 Ländern präsentiert [InterNations](#), das weltweit größte Netzwerk für alle, die im Ausland leben und arbeiten, [ein Ranking der Länder mit der besten Work-Life-Balance](#). Das Ranking zeigt, dass die Expats, die mit ihrer Work-Life-Balance am zufriedensten sind, nicht unbedingt deutlich weniger arbeiten. Aber in den meisten Ländern sind sie überdurchschnittlich zufrieden mit ihrem Leben im Ausland – beispielsweise in Neuseeland (89%), Costa Rica (88%) und der Tschechischen Republik (87%).



| Best Countries with a Great Work-Life Balance

1 Denmark	9 Oman	16 Ecuador	24 Mexico	32 Nigeria	39 United Kingdom	47 China	54 Qatar	62 Greece
2 Bahrain	10 Malta	17 Malaysia	25 Austria	33 Ireland	40 Australia	48 USA	55 Turkey	63 Italy
3 Norway	11 Romania	18 Vietnam	26 Belgium	34 France	41 Myanmar	49 Singapore	56 South Korea	64 Kuwait
4 Czech Republic	12 Finland	19 Colombia	27 Thailand	35 Taiwan	42 Argentina	50 Russia	57 Peru	65 Japan
5 New Zealand	13 South Africa	20 Germany	28 Luxembourg	36 Spain	43 Panama	51 Cyprus	58 India	
6 Sweden	14 Poland	21 Philippines	29 Uganda	37 Switzerland	44 Indonesia	52 UAE	59 Israel	
7 Costa Rica	15 Cambodia	22 Hungary	30 Canada	38 Kenya	45 Brazil	53 Saudi Arabia	60 Chile	
8 Netherlands		23 Portugal	31 Ukraine		46 Kazakhstan		61 Hong Kong	

 best work-life balance
 worst work-life balance

1. Dänemark

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 76%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 82%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 39,7 Std.

Expats in Dänemark haben von den hier vorgestellten Ländern die kürzeste Arbeitswoche. Vielleicht ist es dieser Vorteil, der besonders gut ausgebildete Expats anlockt: Fast die Hälfte der Befragten (47%) hat einen Master – oder einen ähnlichen akademischen Abschluss – und zwölf Prozent sogar einen Dokortitel, ein doppelt so hoher Anteil wie der globale Durchschnitt (6%). *„Ich schätze die Work-Life-Balance in Dänemark, die ich sonst nirgends auf der Welt bekomme,“* berichtet ein Expat aus Indonesien.

2. Bahrain

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 69%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 72%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 42,9 Std.

Fast die Hälfte der Expats in Bahrain (46%) gibt berufsbedingte Gründe für ihren Umzug nach Bahrain an, und der Golfstaat scheint eine gute Wahl gewesen zu sein. *„Nach der Arbeit bleibt immer noch Zeit um zu entspannen,“* sagt ein Expat aus den Philippinen. Außerdem geben 70 Prozent an, dass sie dort mehr verdienen als sie in einem ähnlichen Job zu Hause verdienen würden. Vielleicht trägt dies dazu dabei, dass fast drei Viertel (73%) mit ihrer Arbeit in Bahrain im Allgemeinen zufrieden sind.

3. Norwegen

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 72%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 77%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 42,9 Std.

Norwegen schafft es in die Top 10, da Expats dort ganze 1,4 Stunden weniger arbeiten als der globale Durchschnitt (44,3 Std.). *„Work-Life-Balance ist hier sehr wichtig,“* erzählt ein britischer Expat. Trotz der kürzeren Arbeitszeit glauben 72 Prozent, dass sie mehr verdienen als in einem vergleichbaren Job zu Hause (vs. 51% weltweit) – der größte Anteil an Expats unter den zehn Ländern mit der besten Work-Life-Balance.

4. Die Tschechische Republik

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 73%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 76%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 44,9 Std.

Obwohl sie die längsten Arbeitszeiten in den Top 10 Ländern haben, sind 75 Prozent der Expats in der Tschechischen Republik generell mit ihrer Arbeit zufrieden. *„Meine Arbeitsbedingungen sind hervorragend und mein Arbeitgeber bietet mir viele Zusatzleistungen,“* erklärt ein Expat aus Australien. Vielleicht liegt es daran, dass die Befragten auch mit ihren Karrierechancen überdurchschnittlich zufrieden sind (65% vs. 53% weltweit) und ihre Arbeitsplätze für sicher halten (74% vs. 57% weltweit).

5. Neuseeland

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 75%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 75%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 42,3 Std.

Da nur sechs Prozent der Expats berufsbedingte Gründe für ihren Umzug nach Neuseeland angeben,

ist es nicht überraschend, dass auch nur 73 Prozent von ihnen in Vollzeit berufstätig sind (vs. 83% weltweit). Trotz der verhältnismäßig kurzen Arbeitszeiten liegt der Anteil der Befragten mit einem Bruttojahreshaushaltseinkommen von mehr als 150.000 USD pro Jahr mit 14 Prozent an der Spitze der Top 10.

6. Schweden

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 69%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 77%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 42,3 Std.

Expats in Schweden scheinen von einem angenehmen Berufsleben zu profitieren: Sie sind nicht nur sehr zufrieden mit ihrer Work-Life-Balance und den Arbeitszeiten, sondern auch mit ihren Karrierechancen (56%) und sicheren Arbeitsplätzen (65%). „*Es gibt viele Jobangebote und eine gute Work-Life-Balance,*“ resümiert ein deutscher Expat. Nichtsdestotrotz sind nur drei von fünf Expats in Schweden (60%) generell mit ihrer Arbeit zufrieden (vs. 64% weltweit).

7. Costa Rica

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 68%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 63%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 44,3 Std.

Obwohl Expats, die Vollzeit in Costa Rica arbeiten, die gleiche Anzahl an Arbeitsstunden haben wie der globale Durchschnitt, sind sie zufriedener mit ihrer Work-Life-Balance (68% vs. 60% global). Jedoch scheint die Arbeit sich nicht unbedingt zu lohnen: Nur 44 Prozent finden, dass ihr verfügbares Haushaltseinkommen das übersteigt, was sie zur Deckung ihrer täglichen Ausgaben benötigen. „*Es ist sehr teuer hier zu leben und man wird nicht gut bezahlt,*“ berichtet ein Expat aus der USA.

8. Die Niederlande

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 75%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 76%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 42,0 Std.

Bereits vor dem Umzug ins Ausland sahen drei von fünf Expats (60%) die Wirtschaft und den Arbeitsmarkt in den Niederlanden als potenziellen Vorteil, verglichen mit 45 Prozent weltweit. Vielleicht ist es die ausgezeichnete Wirtschaftslage (89% positive Bewertungen), die es ihnen ermöglicht, 2,3 Stunden pro Woche weniger zu arbeiten als der globale Durchschnitt für Vollzeitstellen. „*Das Leben ist stressfrei und sehr entspannt,*“ so ein Expat aus Kanada.

9. Oman

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 67%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 70%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 43,5 Std.

Viele Expats (43%) zogen aus berufsbedingten Gründen in den Oman und fast alle, die dort leben (96%), arbeiten in Vollzeit – der höchste Anteil unter den Top 10 Ländern. Während sie zwar mit ihrer Work-Life-Balance zufrieden sind, bewerten nur drei von fünf (60%) ihre generelle Zufriedenheit im Beruf positiv. Dies könnte auf die geringe Zufriedenheit mit Karrierechancen (39%) und Jobsicherheit (47%) zurückzuführen sein.

10. Malta

- Zufrieden mit der Work-Life-Balance: 72%
- Zufrieden mit der Arbeitszeit: 67%
- Durchschnittliche Wochenstunden in Vollzeit: 43,9 Std.

Rund drei Viertel der Expats in Malta (77%) arbeiten in Vollzeit, was nach Neuseeland der zweitkleinste Anteil unter den Top 10 ist. Einem kroatischen Expat gefällt die „*Möglichkeit zu arbeiten und dabei gut zu verdienen*“, was anscheinend auf die Mehrheit der Expats auf Malta zutrifft. Mehr als die Hälfte (52%) verfügt über ein Haushaltseinkommen, das den Bedarf zur Deckung ihrer Lebenshaltungskosten sogar übersteigt.

Mehr zum Thema Arbeiten im Ausland:



Top 10 Countries with a Great Work-Life Balance

In addition to all-time favorites like the Scandinavian countries, the list holds some surprises such as Bahrain, the Czech Republic, and Oman.



The Pros and Cons of a Career Abroad

Moving abroad has a huge impact not only on your personal life, but on your professional life too. Earning a living in another country can be the start of an international career and network to match, but there can also be some down sides. Here are the pros and cons to keep in mind when deciding to live and work overseas.



Expat Entrepreneurs

Moving abroad can mean leaving behind a job or career. Faced with a new place, lack of local experience, and often language issues, a move can inspire you to try out things that seemed scary or impossible in the past. We talk to two entrepreneurs, Jackson and Michelle, whose expat experience inspired them to take a leap into the unknown.

Über die InterNations *Expat Insider 2017* Studie

Für die jährliche [Expat Insider Studie](#) von InterNations haben rund 13.000 im Ausland lebende und arbeitende Personen aus 188 Ländern und mit 165 Nationalitäten Informationen zu zahlreichen Aspekten ihres Lebens im Ausland und zu ihrer Person (Geschlecht, Alter, Nationalität, usw.) zur Verfügung gestellt. Die Umfrageteilnehmer wurden gebeten, 43 verschiedene Faktoren rund um das Thema Leben im Ausland auf einer Skala von eins bis sieben zu bewerten. Das Bewertungsverfahren legte großes Gewicht auf die individuelle Zufriedenheit mit diesen Aspekten und berücksichtigte emotional geprägte Faktoren auf gleiche Weise wie sachbezogene Kriterien. Die Bewertungen der einzelnen Faktoren wurden dann in verschiedenen Kombinationen zu insgesamt 16 Kategorien zusammengefasst. Deren Mittelwerte bildeten die Grundlage für Rankings zu den folgenden Themen: Lebensqualität, Eingewöhnung im Gastland, Familie, Arbeit, Finanzen und Lebenshaltungskosten. Aus den Resultaten dieser Rankings (mit der Ausnahme der Lebenshaltungskosten) wurde wiederum der Mittelwert gebildet, um das Gesamtergebnis für 65 Zielländer rund um die Welt zu vergleichen. 2017 waren Bahrain, Costa Rica, Mexiko, Taiwan, Portugal, Neuseeland, Malta, Kolumbien, Singapur und Spanien unter den Top 10.

Damit ein Land in einen der Indexe und in das Gesamtranking aufgenommen wird, ist eine Stichprobengröße von mindestens 75 Teilnehmern erforderlich. Die einzige Ausnahme ist der Index zum Familienleben im Ausland, der auf einer Mindestanzahl von über 40 Studienteilnehmern mit Kindern im Ausland basiert. In vielen Ländern bestand die jeweilige Stichprobe jedoch aus mehr als 100 Teilnehmern.

Über InterNations

Mit 3,1 Millionen Mitgliedern in 420 Städten weltweit ist das Münchner Unternehmen InterNations (<https://www.internations.org/>) das weltweit größte soziale Netzwerk und Informationsportal für alle, die im Ausland leben und arbeiten. Neben zahlreichen Informationsmaterialien und digitalen Vernetzungsmöglichkeiten bietet InterNations seinen Mitgliedern auch die Gelegenheit zum persönlichen Austausch: Im Rahmen von rund 6.000 monatlichen Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten auf der ganzen Welt können die Mitglieder andere Expats und weltoffene Locals kennenlernen. Auf der Webseite informieren Foren, Country Guides von Experten und regelmäßige Beiträge von Gastautoren über das Leben im Ausland. Zur Qualitätssicherung wird jede neue Registrierung bei InterNations individuell geprüft.

Die InterNations App ist für Android und iOS verfügbar und kann kostenlos auf [Google Play](#) und im [App Store](#) heruntergeladen werden.

Zusätzliche Informationen finden Sie im [Presseportal](#), auf der [Unternehmenswebseite](#), auf [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Twitter](#) oder im [Expatriate Magazine](#).

Pressekontakt
Vera Grossmann
Pressesprecherin

InterNations GmbH
Schwanthalerstrasse 39
80336 München, Deutschland

Tel: +49 (0)89 461 3324 79
Fax: +49 (0)89 461 3324 99
E-Mail: press@internations.org
Homepage: www.internations.org/press