Deniz Tagmat

Lebensziele und subjektives Wohlbefinden

Eine qualitative Vergleichsstudie

Diplomarbeit

Diplom.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de/ abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2003 Diplom.de
ISBN: 9783832474423

https://www.diplom.de/document/222725

Deniz Tagmat

Lebensziele und subjektives Wohlbefinden

Eine qualitative Vergleichsstudie

Diplom.de

Deniz Tagmat

Lebensziele und subjektives Wohlbefinden

Eine qualitative Vergleichsstudie

Diplomarbeit
Technische Universität Berlin
Fachbereich V – Verkehrs- und Maschinensysteme
Institut für Psychologie und Arbeitswissenschaft
Abgabe Juni 2003

Diplom.de

Diplomica GmbH
Hermannstal 119k
22119 Hamburg

Fon: 040 / 655 99 20
Fax: 040 / 655 99 222

agentur@diplom.de
www.diplom.de

ID 7442

ID 7442
Tagmat, Deniz: Lebensziele und subjektives Wohlbefinden - Eine qualitative Vergleichsstudie
Hamburg: Diplomica GmbH, 2003
Zugl.: Technische Universität Berlin, Technische Universität, Diplomarbeit, 2003

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Diplomica GmbH
http://www.diplom.de, Hamburg 2003
Printed in Germany

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG 1

2. THEORIE 3

2.1 GESELLSCHAFTLICHER KONTEXT 3

2.2 ZIELE UND LEBENSZIELE: DEFINITION UND KLASSIFIKATION 6

2.2.1 Ziele: Definition und Klassifikation 6

2.2.2 Lebensziele: Definition und Klassifikation 8

2.3 THEORIEN ZU LEBENSZIELEN 9

2.3.1 Selbstfokussierte, sozial orientierte und biosphärische Lebensziele 9

2.3.2 Zum Vergleich: Bühlers Grundderminanten menschlicher Entwicklung 10

2.4 THEORIEN ZUR ENTWICKLUNG VON LEBENSZIELEN 12

2.4.1 Das Kugelmodell der Persönlichkeitsentwicklung 12

2.4.2 Entwicklung von selbstfokussierten, sozial orientierten und biosphärischen Lebenszielen 15

2.4.3 Bühlers Aussagen zur Entwicklung von Zielen 17

2.5 SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN: DEFINITION UND KLASSIFIKATION 18

2.6 THEORIEN ZUM SUBJEKTIVEN WOHLBEFINDEN 21

2.6.1 Theorien zum aktuellen Wohlbefinden 21

2.6.2 Theorien zum habituellen Wohlbefinden 22

2.6.3 Die Funktion des Wohlbefindens 25

2.7 THEORIEN ZUM ZUSAMMENHANG ZWISCHEN LEBENSZIELEN UND WOHLBEFINDEN 26

2.7.1 Zwei Forschungstraditionen 26

2.7.2 Der Zusammenhang von Lebenszielen und Persönlichkeit 29

2.7.3 Der Zusammenhang von Zielinhalt und Wohlbefinden 31

2.8.1 Theoretische Überlegungen, Erkenntnisinteresse und Entwicklung des Problems 36

2.8.2 Stand der Forschung 38

2.8.3 Präzisierung der Fragestellung 40

3 METHODEN 41

3.1 ALLGEMEINE BESCHREIBUNG UND BEGRÜNDUNG FÜR QUALITATIVES FORSCHUNGSDESIGN 41

3.1.2 Abgrenzung qualitativer Forschung von quantitativer Forschung 41

3.1.3 Zentrale Prinzipien qualitativer Forschung *41*
3.1.4 Gütekriterien Qualitativer Forschung *44*
3.2 BESCHREIBUNG UND BEGRÜNDUNG DER GEWÄHLTEN DATENERHEBUNG 45
3.2.1 Problemzentriertes Interview *45*
3.3 UNTERSUCHUNGSDURCHFÜHRUNG 47
3.3.1 Die Entwicklung des Interview – Leitfadens *47*
3.3.2 Beschreibung des Untersuchungsfeldes *47*
3.3.3 Auswahl der Informanten *48*
3.3.4 Durchführung der Untersuchung *49*
3.4 BESCHREIBUNG UND BEGRÜNDUNG DER GEWÄHLTEN DATENAUSWERTUNG 50
3.4.1 Globalauswertung *50*
3.4.2 Theoretisches Codieren: Grounded Theory *52*
3.4.2.1 Offenes Kodieren (Feinanalyse) 53
3.4.2.2 Axiales Kodieren 54
3.4.2.3 Selektives Kodieren 55
4. ERGEBNISSE: EINZELDARSTELLUNGEN DER INTERVIEWS 56
4.1 GRUPPE A: EGO 56
4.1.1 Interview 1 – Herr Guillermo: Globalauswertung *56*
4.1.2 Interview 2 – Herr Seifert: Globalauswertung *61*
4.2 GRUPPE B: BIOSPHÄRE 67
4.2.1 Interview 1 – Ben: Globalauswertung *67*
4.2.2 Interview 2 – Achyuta: Globalauswertung *73*
5. DISKUSSION 80
5.1 DARSTELLUNG DES INTEGRATIVEN MODELLS 80
5.1.1 Überblick über das Modell: *80*
5.1.2 Abbildung: Übergreifendes integratives Modell *120*
5.1.3 Datenauswertung: Lebensziele *121*
5.1.4 Datenauswertung: Entwicklung der Lebensziele *122*
5.1.5 Datenauswertung: Subjektives Wohlbefinden *123*
5.1.6 Datenauswertung: Zusammenhang von Lebenszielen und Wohlbefinden *127*
5.1.7 Datenauswertung: Kugelmodell der Persönlichkeitsentwicklung *130*
5.1.8 Nicht tiefergehend berücksichtige Aspekte in der Datenauswertung *133*
5.1.9 Diskussion des Vergleichs/keine Unterschiede *133*

5.1.10 Diskussion des methodischen Vorgehens 134

6. AUSBLICK 137

7. ZUSAMMENFASSUNG 138

8. LITERATURVERZEICHNIS 141

9. ANHANG 145

9.1 VORFRAGEBOGEN 145

9.2 INTERVIEW – LEITFADEN 146

9.3 KURZFRAGEBOGEN ZUM INTERVIEW 151

9.4 DATENSCHUTZVEREINBARUNG 154

9.5 TRANSKRIPTIONSREGELN 155

9.6 AUSHANG: INTERVIEWPARTNERSUCHE 156

9.7 MAIL INTERVIEWPARTNERSUCHE 157

9.8 RUNDSCHREIBEN INTERVIEWPARTNERSUCHE 158

9.9 MAIL INTERVIEWPARTNER EGO 159

9.10 STICHWORTVERZEICHNISSE, FEINANALYSEN UND MEMOS 160

TABELLEN- UND ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Tabelle 1: Lebensqualität bzw. Wohlfahrtkonstellationen 32
Tabelle 2: Übersicht über Antworten im Vorfragebogen 48
Tabelle 3 Übersicht über genannte Zielinhalte 132

Abbildung 1: Kugelmodell der Persönlichkeitsentwicklung 14
Abbildung 2: Strukturmodell des Wohlbefindens 19
Abbildung 3: Kodierparadigma 54
Abbildung 4: Modell nach dem Kodierparadigma Herr Guillermo 60
Abbildung 5 Modell nach dem Kodierparadigma Herr Seifert 66
Abbildung 6 Modell nach dem Kodierparadigma Ben 72
Abbildung 7 Modell nach dem Kodierparadigma Achyuta 79
Abbildung 8 Übergreifendes integratives Modell 120

Freude erwächst uns nicht aus Besitz und Reichtum.
Wahre Lebensfreude kommt aus einem weisen und liebevollen Herzen.
Je mehr wir unsere Lebenskraft für andere hingeben, umso mehr strömt sie zu uns zurück.
Wir denken, wir haben viel Zeit zum Reifen.
Doch wir lassen viel Zeit ungenützt verstreichen.

Suttanipada 116

1.Einleitung

Ich habe in dieser Diplomarbeit einen möglichen Zusammenhang zwischen Lebenszielen und subjektivem Wohlbefinden untersucht, indem ich problemzentrierte Interviews mit Personen der EGO- Orientierung und der BIOSPHÄRE- Orientierung durchführte.
Die EGO- Orientierung beinhaltet beim Erwachsenen das Streben nach Macht, Geld, Reichtum und Ansehen. Die BIOSPHÄRE- Orientierung ist durch eine hohe persönliche Bedeutung der Natur sowie einem Engagement für die Umwelt gekennzeichnet.
Die Idee war, eine maximale Variation abzubilden, um so die Gegensätzlichkeit möglichst plastisch darstellen zu können. Zudem war diese Fragestellung angeregt, allerdings noch nicht untersucht worden (Eigner, 2001).
Der Interviewleitfaden beinhaltet somit vorrangig folgende Themen: Lebensziele, Entwicklung von Lebenszielen, Subjektives Wohlbefinden, aber auch die Bereiche Zeitperspektive, Verantwortung und Gewissen aus dem Kugelmodell der Persönlichkeitsentwicklung (Schmuck, 2001).
Zum einen geht es in dieser Arbeit um den möglichen Zusammenhang zwischen Lebenszielen und subjektiven Wohlbefinden, zum anderen um weitere Datengenerierung und Hypothesenbildung zum Kugelmodell.
Im theoretischen Teil werden die Konstrukte Ziele, Lebensziele und subjektives Wohlbefinden definiert und klassifiziert. Es werden verschiedene Theorien zu Lebenszielen und deren Entwicklung erörtert. Weiterhin werden Theorien zum subjektivem Wohlbefinden dargestellt und insbesondere der Zusammenhang zwischen Lebenszielen und subjektivem Wohlbefinden behandelt.
Im methodischen Teil werden detailliert die Erhebungsmethoden, sowie ihre Begründung und die konkrete Forschungsweise dargestellt, wobei ein Schwerpunkt in der Beschreibung und Erläuterung der qualitativen Forschungsweise liegt.
Der Ergebnisteil enthält die Einzeldarstellungen der Interviews, die jeweils aus Teilen der Globalauswertung, sowie aus einem Modell gemäß dem Auswertungsverfahren der Grounded Theory nach Glaser & Strauss (1967) bestehen.
Ein übergreifendes integratives Modell über alle Interviews, das ebenfalls nach der Grounded Theory erstellt wurde, befindet sich in der Diskussion. Die Ursachen, Strategien, der Kontext und die Konsequenzen des zentralen Phänomens werden anschaulich anhand von Beispielen erläutert.

Darüber hinaus wird die Datenauswertung hinsichtlich der Lebensziele, der Entwicklung dieser, des subjektiven Wohlbefinden, des Zusammenhanges von Lebenszielen und Wohlbefinden, sowie des Kugelmodells der Persönlichkeitsentwicklung von Prof. Schmuck diskutiert. Das methodische Vorgehen wird kritisch hinterfragt. Im Ausblick werden Anregungen für weitere Forschung im Sinne der Kontinuität gegeben.
Die Zusammenfassung beinhaltet alles für den schnellen Leser notwenige Wissen.

2.Theorie

2.1 Gesellschaftlicher Kontext

Eine Untersuchung über Lebensziele und subjektives Wohlbefinden findet natürlich nicht im luftleeren Raum, sondern in einem ganz bestimmten gesellschaftlichen Kontext statt. Daher möchte ich in meiner Einleitung genau diese Umstände beschreiben, innerhalb derer Individuen sich ihre Ziele setzen. Erst durch die Berücksichtigung dieses Aspektes werden die Aussagen der Interviewpartner besser verständlich und können ganzheitlicher erfasst werden.

Die Möglichkeitsgesellschaft der Postmoderne suggeriert, dass jeder Mensch die Möglichkeit hätte, sich selbst zu verwirklichen und glücklich zu sein. Das Leben wird so zum eigenen Projekt. Der Mensch wir zum *Homo optionis* . Individualisierung ist der neue Trend (Ernst, H., 1997).
Unter Individualisierung verstehen Beck und Beck – Gernsheim (1994)

> die Auflösung vorgegebener sozialer Lebensformen – zum Beispiel das Brüchigwerden von lebensweltlichen Kategorien wie Klasse und Stand, Geschlechtsrollen, Familie, Nachbarschaft usw. ; oder auch, wie im Fall der DDR und anderer Ostblockstaaten, der Zusammenbruch staatlich verordneter Normalbiografien, Orientierungsrahmen und Leitbilder.

Beck - Gernsheim (1993) unterscheidet hierbei drei Bedeutungsdimensionen von Individualisierung.
Zum einen findet eine „Befreiung aus traditionellen Kontrollen“ statt. Es gibt keine geschlossenen Lebenswelten mehr, statt dessen diffundiert jeder Mensch in verschiedene Lebensbereiche, in denen jeweils andere Werte, Maßstäbe und Anforderungen vorherrschen. Dadurch entfällt die eine, kontrollierende Instanz.
Zum anderen ist die Moderne durch einen „Verlust traditioneller Stabilitäten“ gekennzeichnet.

Da, wo früher andere Menschen Schutz, Sicherheit und Halt, aber auch Kontrolle und Beschränkung bedeuteten, steht heute der Einzelne, frei aber eben auch allein. So impliziert die Individualisierung nicht nur Befreiung, sondern auch (Beziehungs-)Verlust.
Es werden viele der traditionellen inneren Bindungen aufgelöst, die dem einzelnen ein Weltbild vorgaben, einen sinnstiftenden Zusammenhang, eine Verankerung der eigenen Existenz in einem größeren Kosmos. Die Ursachen hierfür sind vielfältig z.B. die zunehmende Pluralisierung von Lebenswelten, oder die Konkurrenz von Werten und Glaubenssystemen.
Schließlich ist die Individualisierung direkt verknüpft mit dem Hinweis auf „neue Bindungen, Zwänge und Kontrollen". Dies bedeutet, dass alle Wahlmöglichkeiten der Individuen wiederum eingebunden sind in einen gesellschaftlichen Kontext mit Regeln und Vorschriften. Somit sind den Freiheiten der einzelnen Individuen wiederum Grenzen gesetzt, da neue Abhängigkeiten entstehen.
Der Prozess der Individualisierung resultiert in Selbstverunsicherung und auch in Selbstzweifeln: Bin ich auch wirklich glücklich? Nutze ich alle meine Möglichkeiten? Man fühlt sich sich selbst gegenüber stärker verpflichtet. Selbstperfektion und Selbstverwirklichung sind zu Lebenszielen geworden (Ernst, 1997).
Beck – Gernsheim (1993) beschreibt folgenden Konflikt zur Selbstverwirklichung: Je mehr Chancen es gibt, umso mehr Möglichkeiten gibt es auch zu verpassen. Das, was historisch betrachtet, in unserer Gesellschaft, nur einigen wenigen ermöglicht wurde, ist heute der Standard: Das Leben und die freie Gestaltung des eigenen Lebens. (Kaufmann, 1969, zit. nach Beck – Gernsheim, 1993). „Das historisch neue besteht darin, dass heute ganz durchschnittlichen Individuen zugemutet wird, ihr Leben „selbst" zu führen"
Die Normalbiografie weicht der „Wahl – oder auch Bastelbiografie".
Dazu werden aber vermehrt Ressourcen und Fertigkeiten der Menschen benötigt; sie müssen in der Lage sein, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, um es dann zu gestalten. Dazu sind Initiative, Flexibilität, Zähigkeit und auch Frustrationstoleranz gefragt. Die notwendigen Fertigkeiten sind ferner langfristige Planbereitschaft, Anpassungsfähigkeit, Organisationstalent und Zielformulierung (Beck - Gernsheim, 1993).
Während in den fünfziger und sechziger Jahren die individuell übergreifenden Ziele klar und eindeutig die Form eines glücklichen Familienlebens, Plänen für ein Einfamilienhaus oder ein neues Auto annahmen, ist für viele Individuen heute die eigene Individualität und Identität wichtiger. (Beck und Beck – Gernsheim, 1994).

Zur Bündelung dieser hochindividualisierten Interessen könnte eine projektive Integration dienen. Beck und Beck – Gernsheim beschreiben:

> Wo die alte Gesellschaftlichkeit verdampft, muss Gesellschaft neu erfunden werden. Integration wird hier also dann möglich, wenn man nicht versucht, den Aufbruch der Individuen zurückzudrängen- sondern wenn man, im Gegenteil, bewusst daran anknüpft und aus den drängenden Zukunftsfragen neue politisch offene Bindungs- und Bündnisformen zu schmieden versucht: projektive Identifikation.

Wir sind mit unserer Konsum – und Überflussgesellschaft an einer Weggabelung angekommen. Ernst (1997) wirft die Frage auf, ob wir weiterhin wirtschaftliche Interessen vor ökologische setzen wollen, oder ob wir uns zu einer Gesellschaft entwickeln, in der Nachhaltigkeit und vernünftiges Konsumieren die neuen Leitideen werden.
Die durchaus vorhandenen Tendenzen wie z.B. die Erfolge der Umweltschutzorganisationen, oder auch der Partei Bündnis 90/ Die Grünen im deutschen Bundestag reichen für einen Kurswechsel noch nicht aus. Nicht unberücksichtigt lassen sollten wir den Umstand, das wir in einer extrem ungerechten Welt leben, deren Kluft noch weiter größer werden wird. So müssen zwei Drittel der Weltbevölkerung mit weniger als 2 US – Dollar pro Tag auskommen. Dies betrachten nicht nur Globalisierungskritiker wie „Attac“ durchaus mit Sorge.

Auf dieser Art „Hintergrundfolie“ unserer Gesellschaft haben sich meine Interviewpartner ihre Ziele gesetzt. Das starke Streben nach Individualität wird bei allen Interviewpartnern deutlich. Andererseits sind für alle auch soziale Beziehungen nach wie vor nicht „brüchig“ geworden, sondern elementarer Bestandteil Ihres Lebens.

2.2 Ziele und Lebensziele: Definition und Klassifikation

2.2.1 Ziele: Definition und Klassifikation

Das menschliche Streben nach Zielen erfüllt verschiedene Funktionen: Zum einen wird ein Zweck oder Sinn des Lebens konstituiert (Ford & Nichols, 1991), zum anderen dienen Ziele der Selbstregulation des Verhaltens (hierarchische Zielkonzeptionen) (Bandura, 1989; Powers, 1973). Ferner können sie auch als Teil der Persönlichkeit konzipiert werden (Marcus & Nurius,1986).
Carver & Scheier (1998) gehen sogar so weit, Leben als „kontinuierlichen Prozess des Zielaufbaus und der Anpassungsprozesse zur Erreichung dieser Ziele“ zu definieren.

Ziele sind definiert als „zukünftige Zustände oder Ergebnisse, die man erreichen oder vermeiden möchte“ (Pervin, 1983, zit. nach Pöhlmann, 2001). Sie weisen eine kognitive, eine affektive, sowie eine Verhaltenskomponente auf.

Lebensziele wiederum bilden abstrakte, übergeordnete Ziele, die als Referenzpunkt zur Planung des eigenen Lebens dienen.

Emmons (1986), sowie Cantor und Kihkstrom (1987) nutzen die Konstrukte „Persönliches Streben“ und „Lebensaufgaben“ zur Beschreibung von „Lebenszielen“. Darunter verstehen sie breite, übergreifende Ziele, die Themen im Leben einer Person bilden können.
Miller & Read (1989) hingegen nutzen ausschließlich den Begriff „Ziel“, unter dem sie das übergreifende Ziel hinter allen Aktivitäten verstehen. Die Unterziele sind „Pläne“ und dienen als Strategie zur Erreichung des übergreifenden Ziels. Das Ausführen der Pläne hängt von einer Vielzahl von Ressourcen ab wie z.B. Geld, soziale Kompetenz, kognitive Fertigkeiten etc.
An dieser Stelle soll kurz auf hierarchische Konzeptionen von Zielen und ihren Bezug zu Lebenszielen eingegangen werden.
Die Lebensziele stehen in Verbindung mit den persönlichen kurz- oder mittelfristigen „persönlichen Projekten“ (Little, 1989) oder den „current concerns“ (Klinger, 1977), die dazu dienen, die übergeordneten Ziele zu erreichen. Sie bilden die mittlere Ebene der Analyse, indem sie zwischen den einzelnen Situationen und den übergeordneten Zielen durch instrumentelle Handlungen vermitteln.

Ein Ansatz, wie Ziele menschliches Verhalten regulieren, beschreibt Powers anhand seiner Theorie der Kontrollhierarchie (1973). Er betont die Bedeutung von Feedbackschleifen für die Selbstregulation von Verhalten. Er unterscheidet das System, das Prinzip, das Programm und die einzelne Sequenz, die dann zum Ergebnis führt.
Das System beinhaltet auf der abstraktesten Ebene Werte, wie das ideale Selbst einer Person, die von ihr als ideal konzipierte Beziehung oder Gesellschaft.
Die Ziele auf dieser Ebene sind sehr abstrakt; sie werden an die nächsttiefere Ebene, dem Prinzip, weiter geleitet. „Du bist der, der du sein willst, indem du Handlungsrichtlinien benutzt, die durch das ideale Selbst, nach dem du strebst, vorgegeben werden“ ist das zugrundeliegende Prinzip des Systems. (Carver & Scheier, 1998).
Auch Prinzipien, wie z.B. Ehrlichkeit, Verantwortung, Geiz und Dominanz regulieren Verhalten noch sehr vage.
Die Programme sind es, die das Verhalten deutlich werden lassen. Die generelle Handlungsrichtung wird deutlich, aber die Entscheidungen und Details sind noch unklar. Beispiele sind Einkaufen gehen, Abendessen kochen, Spazieren gehen.
Das Programm wiederum besteht aus einzelnen Sequenzen wie z.B. Kartoffeln beim Einkauf mitnehmen. Der Unterschied zwischen einem Programm und einer Sequenz besteht darin, dass Sequenzen in einer einzigen Handlung durchgeführt werden.
Einen Zusammenhang zwischen den Zielen einer Person und ihrer Persönlichkeit stellen Marcus & Nurius (1986) in ihrer Selbstkonzepttheorie her.
Diese betont die Bedeutung dessen, was Menschen sein wollen, wie sie ihr Potential einschätzen. Diese „möglichen Selbste" sind zukunftsorientiert und bilden das Verhaltensziel. Zudem ist es wichtig, zwischen Zielen, die vermieden werden wollen und solchen, denen Personen sich annähern wollen, zu differenzieren.
Ziele dienen auch immer dazu, die Aktivitäten von Menschen in organisierte Bahnen zu lenken (Pervin, 1982). Dies führt zu der Annahme, dass Ziele dem individuellen Leben einer Person eine Bedeutung verleihen. Eine Person zu verstehen bedeutet somit immer, ihre Ziele zu begreifen. Somit besteht das „Ich“ oder die Persönlichkeit einer Person teilweise aus ihren Zielen.
Abschließend lässt sich festhalten, dass Ziele von entscheidender Bedeutung für menschliches Dasein sind.

2.2.2 Lebensziele: Definition und Klassifikation

Diese Diplomarbeit orientiert sich an der Definition von Lebenszielen nach Schmuck (2002), wonach Lebensziele „ konkrete und benennbare langfristige Intentionen für den eigenen zukünftigen Lebensvollzug sind, die in den Werthaltungen wurzeln und aus diesen abgeleitet werden können“ (Schmuck, 2002, S.3).
Eine individuelle Werthaltung ist „das für eine Person spezifische Profil der Wünschbarkeit einzelner Werte“ (Aspendorf, 1996, zit. nach Schmuck, 2002).
Werte wiederum werden allgemein als „grundlegender ethischer Orientierungsmaßstab menschlichen Urteilens und Handelns“ verstanden (Meyers Taschenlexikon, 1992, Bd. 10, S. 214, zit. nach Schmuck, 2002).
Lebensziele können in verschiedener Hinsicht klassifiziert werden.
Eine zentrale Unterscheidung wird hinsichtlich der Wahrnehmung der Ziele und dem Zielinhalt vorgenommen.
Die Wahrnehmung der Ziele lässt sich folgendermaßen differenzieren:
Sie können kurzfristig angelegt sein oder sie stellen überdauernde Handlungsanweisungen hervorbringende grundlegende Ausrichtungen des eigenen Lebens dar. Sie können mehr oder weniger bewusst, in ihrer Bedeutung für das Individuum mehr oder weniger bedeutsam und mehr oder weniger stabil sein. Zudem können Lebensziele selbst-konkordant sein d.h. dass sie mit den individuellen impliziten Werten und Interessen eines Individuums übereinstimmen. Weiterhin können sie mit den Zielen der jeweiligen Kultur übereinstimmen oder von ihnen abweichen.

Ferner sind die jeweiligen Lebensziele unterteilbar nach dem Zielinhalt, d.h. worauf sie ausgerichtet sind. So haben *selbstfokussierte Lebensziele* einen sehr begrenzten Rahmen, wenn sie sich nur auf das Individuum selbst beziehen. Sie können aber auch über das Individuum hinausgehen und sich an der sozialen Gemeinschaft orientieren (*sozial ausgerichtete Lebensziele)* oder aber ihr Focus geht noch einen Schritt weiter, dies sind dann die *globalen Lebensziele* (Schmuck & Sheldon, 2001).
Diese Einteilung hat eine evolutionstheoretisch begründbare Basis.

Es gibt drei Anforderungen, die für das Überleben jeder Sozialgemeinschaft von Lebewesen unabdingbar sind:
Zuvorderst müssen Individuen ihr eigenes Überleben sichern, um das Überleben der Art zu gewährleisten.
Ein Minimum an sozialer Kohäsion ist in jeder Sozialgemeinschaft erforderlich.
Der Lebensraum muss erhalten bleiben, um weiterhin den biologischen Bedürfnissen der Art gerecht zu werden.

2.3 Theorien zu Lebenszielen

2.3.1 Selbstfokussierte, sozial orientierte und biosphärische Lebensziele

Nach Schmuck (2002) lassen sich folgende drei Gruppen von Werthaltungen und Lebenszielen unterscheiden: Die selbstfokussierten, die sozial orientierten und die biosphärischen Lebensziele. In der Ontogenese folgen diese drei Ausrichtungen aufeinander.
Die selbstfokussierten, extrinsischen Lebensziele dienen ausschließlich der Erhaltung der eigenen Existenz. Wohlbefinden wird über emotionale Rückkopplungsschleifen nach der Befriedigung biologischer Bedürfnisse erreicht.
Von Werthaltungen oder Lebenszielen im engeren Sinne kann erst gesprochen werden, wenn die human-spezifische Reflexionsfähigkeit erlangt ist, da erst dann gezielt lustbetonte Situationen aufgesucht werden können, die dann den Status eines bedeutsamen Lebensinhaltes erlangen.
Zusätzlich beschreibt Schmuck zwei Formen selbsttranszendierender Lebensziele: Die sozialen sowie die umweltbezogenen Werthaltungen und Lebensziele.
Der Umstand, dass Menschen (und einige Tierarten) einen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt der Gemeinschaft leisten, ist durch ihre individuelle soziale Werthaltung begründet. Dadurch sichern sie sich das eigene Überleben. Schon Aristoteles betrachtete den Menschen als Sozialwesen.
Die Ausbildung umweltbezogener Werthaltungen und Lebensziele ist ausschließlich dem Menschen vorbehalten. Sie bilden die motivationale Basis dafür, dass Menschen sich dem Erhalt, bzw. der Widerherstellung eines Gleichgewichtes zwischen den Ansprüchen der Erdenbewohner und den Bedürfnissen anderer Lebensformen auf dieser Erde widmen.

Beachtenswert ist, dass selbsttranszendierende Lebensziele immer auch selbstfokussierte Lebensziele beinhalten, da eine Verbesserung der Lebensbedingungen für alle auch immer eine Verbesserung der Lebensbedingungen für den einzelnen beinhaltet.
Im reziproken Fall gilt dies allerdings nicht. Selbstfokussierte Werthaltungen und Lebensziele stehen den selbsttranszendierenden Werthaltungen und Lebenszielen entweder indifferent gegenüber oder aber sie unterminieren sie. Letzteres ist wahrscheinlicher. Dieses ist zum Beispiel der Fall, wenn ein Individuum seine eigenen Bedürfnisse als wichtiger erachtet, als die der Gemeinschaft oder der Umwelt und somit auf Kosten der Gemeinschaft lebt.
Diese Sichtweise impliziert eine ethische Gewichtung der einzelnen Lebensziele. Da diejenigen Werthaltungen, die über das Individuum hinausgehen und entweder sozial- oder an der Umwelt ausgerichtet sind einen höheren Beitrag zur Schaffung derjenigen Bedingungen leisten, die für das Gedeihen der menschlichen Spezies unerlässlich sind, sind sie höherwertig. Zu nennen wäre hier das notwendige Mindestmaß an sozialer Kohäsion, sowie ein Lebensraum mit bestimmten, für den Menschen erforderlichen biologischen Voraussetzungen, wie das Vorhandensein organischer Nahrung oder eines gewissen Gasgemisches zur Ermöglichung der Atmung.
An dieser Stelle soll auch darauf verwiesen werden, dass es keine wertfreie Wissenschaft gibt, da Forschung immer von Menschen gemacht wird, die zwangsläufig Produkte ihrer Kultur- und Sozialgeschichte sind sowie eigene Interessen und Wertungen besitzen. Insofern sollten diese individuellen Ansichten der Forscher transparent gemacht werden. Nur so können Forschungsergebnisse vergleichbar gemacht werden (Schmuck, 2002).

2.3.2 Zum Vergleich: Bühlers Grundderminanten menschlicher Entwicklung

Charlotte Bühler (1969) beschreibt vier Grundtendenzen menschlichen Lebens: die Bedürfnisbefriedigung, die selbstbeschränkende Anpassung, die schöpferische Expansion und die Herstellung bzw. Aufrechterhaltung der inneren Ordnung.
Die Bedürfnisbefriedigung dient der Spannungsreduktion, während die anderen drei Grundtendenzen der Spannungsaufrechterhaltung dienen.
Bedürfnisbefriedigung kann in dreierlei Hinsicht erfolgen: körperlich, emotionell oder intellektuell. Sensorische Bedürfnisbefriedigung erzeugt Lusterlebnisse, die nach Freud das einzige primäre Lebensziel darstellen. Bedürfnisbefriedigung als primäres Lebensziel ist in der Theorie von Schmuck (2002) auch enthalten.

Die Tendenz zur selbstbeschränkenden Anpassung ist genetisch fundiert und dient der Sicherung des eigenen Lebens. Die Basis für diese Tendenz ist die menschliche Flexibilität. Durch sie können Prozesse der Assimiliation und Akkomodation (Erikson, 1961) erfolgen. Flexibilität führt neben der Daseinserhaltung auch zur Anpassung an andere sowie zur Integration in Gruppen oder andere Kontexte. Somit entspricht die Tendenz zur selbstbeschränkenden Anpassung sozialen Werthaltungen und Lebenszielen nach Schmuck (2002).
Die Tendenz zur schöpferischen Expansion dient der Ausbreitung in der Welt zum Zwecke der Veränderung dieser durch schöpferische Handlungen, bzw. durch physische oder geistige Hervorbringungen. Unter der Tendenz zur schöpferischen Expansion werden aggressives, führendes Verhalten sowie jegliche Produktionen (Nachkommen, Erlangung eines Berufs, Vollbringung eines künstlerischen Werkes etc.) subsumiert. Diese Tendenz zur schöpferischen Expansion ähnelt den selbsttranszendenten, insbesondere den biosphärischen Zielen nach Schmuck (2002).
Die Aufrechterhaltung der inneren Ordnung beinhaltet verschiedene Ordnungsprinzipien, die der Vereinheitlichung von Persönlichkeit und Verhalten dienen. Solche Tendenzen lassen sich früh in der Bewegungskoordination finden, später in der Gliederung des Handlungsablaufs, noch später in Zielen und Idealen und im Gewissen. Alle diese Tendenzen werden als überlebensnotwendig angesehen.
Die vorherrschenden Grundtendenzen sind interindividuell verschieden und variieren je nach dem jeweiligen Stand in der Ontogenese.

2.4 Theorien zur Entwicklung von Lebenszielen

An dieser Stelle sollen zwei Ansätze zur Entwicklung von Lebenszielen vorgestellt werden. Vorab wird das Kugelmodell der Persönlichkeitsentwicklung erläutert (Schmuck, 2001). Im Folgenden wird schwerpunktmäßig die Forschung von Prof. Schmuck über selbstfokussierte, sozial orientierte und biosphärische Lebensziele dargelegt. Dem wird die schon etwas weiter zurückreichende Forschung von Charlotte Bühler zur Entwicklung von Lebenszielen vergleichend gegenübergestellt.

2.4.1 Das Kugelmodell der Persönlichkeitsentwicklung

Die theoretische Basis der vorliegenden Arbeit bildet das "Kugelmodell der Persönlichkeitsentwicklung" (Schmuck, 2001). Dieses Modell dient dazu, die Entwicklung der Persönlichkeitsstruktur sowie diese selbst abzubilden. Folgende Fragen bilden den Hintergrund: Wie entwickeln sich die jeweiligen Lebensziele? Welche motivationale Basis haben sie?
Schmuck beschreibt drei grundlegende Lebensorientierungen: Die EGO- Orientierung, die SOZIAL- Orientierung, sowie die BIOSPHÄRE- Orientierung (siehe Abbildung).
Die EGO- Orientierung ist die grundlegende Ebene der Lebensorientierung, die von allen Lebewesen zu Beginn ihres Lebens verfolgt wird. Anfangs steht die Erhaltung des eigenen Lebens im Vordergrund, weiterhin geht es um die Förderung des eigenen Wohlbefindens. Dieses wird vor allem über Triebbefriedigung und der daraus resultierenden positiven emotionalen Rückkopplung erreicht.
Die nächste Ebene, die bei optimalen Entwicklungsbedingungen erreicht wird, stellt die SOZIAL- Orientierung dar. Menschen mit diesem Lebensmotiv leisten einen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt der Gemeinschaft.
Die letzte Lebensorientierung, die BIOSPHÄRE- Orientierung, ist dadurch kennzeichnet, dass ein Gleichgewicht zwischen den Ansprüchen des Menschen und denen anderer Lebensformen herzustellen versucht wird.
Jede der drei Orientierung besteht aus vier verschiedenen Anteilen: Kognition, Verhalten, Spiritualität und Emotion.
Diesem Modell als weitere Dimension der Zeit- und Verantwortungsfokus hinzugefügt.

Je weiter in der Entwicklung ein Individuum fortgeschritten ist, d.h. sich selbsttranszendenten Zielen in der SOZIAL- oder BIOSPHÄRE- Orientierung widmet, umso weiter ist seine betrachtete Zeitspanne und umso mehr Verantwortung wird auch übernommen.

Den Idealzustand stellt die Kugelform dar, die erreicht wird, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind: Ein Individuum muss seine biographischen Wurzeln, die der Menschen generell, sowie die allen Lebens berücksichtigen. Außerdem muss er sich als Teil eines kosmischen Geschehens begreifen und Verantwortung für zukünftiges Leben übernehmen.

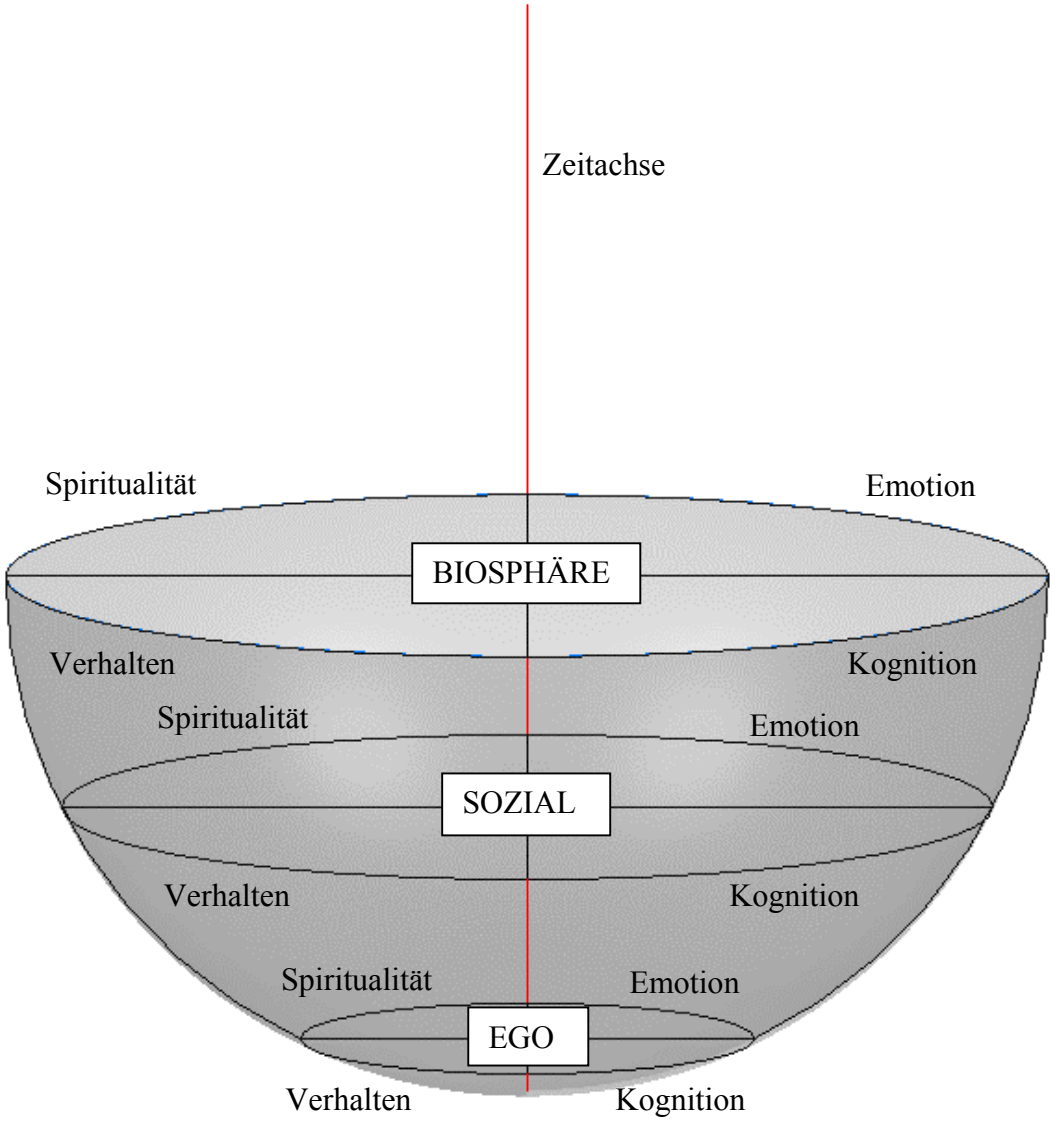

Abbildung 1: Kugelmodell der Persönlichkeitsentwicklung

2.4.2 Entwicklung von selbstfokussierten, sozial orientierten und biosphärischen Lebenszielen

So kann die Hypothese einer primär bestehenden EGO- Orientierung in der Ontogenese schon im Säuglingsalter bestätigt werden, da hier vor allem die Selbsterhaltung und Bedürfnisbefriedigung des Lebewesens im Mittelpunkt stehen (Schmuck, 2002).
Die Entdeckung des Selbst erfolgt mit 18 – 24 Monaten. Doris Bischof – Köhler (1994, zitiert nach Oerter, 1998) spricht von einer „synchronen Identität", wenn Kinder begreifen, dass sie zweimal existieren können, einmal im Spiegelbild und einmal davor. Diese Erkenntnis erzeuge die Grundlage für eine soziale Identität. Durch das Erkennen des Umstandes, dass andere Menschen im Prinzip von der gleichen Art sind, bildet sich die Fähigkeit zur Empathie aus. Weiterhin führt diese Erkennung des Ichs auch dazu, dass bewusst selbstzentrierte Werthaltungen und Ziele geschaffen werden können.
Bis zum Vorschulalter besteht ein Egozentrismus des Kindes. Dies Ichbezogenheit ist nicht mit Egoismus gleichzusetzen, da der Begriff Egozentrismus nur daraus verweist, dass Kinder in der Bedeutungszuschreibung aller Erfahrungen und Erlebnisse immer nur sich selbst, ihre eigenen Gedanken, Wünsche, Gefühle, sowie ihren eigenen Willen und ihre Motivation als Vergleichsbasis haben. Sie können noch nicht aus sich heraustreten und Dinge objektiv betrachten und sind somit noch dem egozentrischen Denken verhaftet (Schenk-Danziger,1993). Daher ist plausibel, dass sich in diesem Stadium der kognitiven Entwicklung nur selbstfokussierte Lebensziele entwickeln. Kognitive Reflexion als Basis für selbsttranszendente Lebensziele wird erst im Jugendalter erreicht.
Die Annahme eines Menschen, der „an sich" sozial ausgerichtet ist mit einer angeborenen Fähigkeit zu Altruismus, Kooperation, und Empathie lässt sich durch bestimmte Forschungsergebnisse stützen. Säuglinge zeigen ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt ein „soziales Wiederlächeln", d.h. ein breites Lächeln im ruhigen Wachzustand und mit leuchtenden Augen, meist beim Anblick der Mutter oder einer vertrauten Person" (Oerter, 1998, S. 203). Mit drei Monaten beginnt das Kind, sich intensiv für Gesichter zu interessieren, es wird zum „Schaukind" (Oerter, 1998, S. 206). Keller und Boigs (1991, zitiert nach Oerter, 1998) vermuten, dass dieses Schauen dazu dient, späteres Sozialverhalten zu prognostizieren. Papoušek und Papoušek (1984, zitiert nach Oerter, 1998) schreiben diesem Verhalten „erhebliche Bedeutung für die Entwicklung des menschlichen Kommunikationsverhalten" zu.

Die Mimik des Partners wird zu einer wichtigen Informationsquelle, Nachahmung zu einem wesentlichen Lernmedium und die Lautsprache zum tragenden Symbolsystem der Kommunikation“.
Weitere Vorläufer der SOZIAL- Orientierung bilden sich bereits in der ersten Hälfte des zweiten Lebensjahres aus, wenn Kinder versuchen, anderen Kindern zu helfen, auch wenn aufgrund kognitiver Beschränkungen diese Hilfe noch nicht sehr effektiv ist, z.B. wenn ein Kind ein weinendes anderes Kind zur eigenen Mutter und nicht zu dessen eigener Mutter zieht (Hoffmann, 2000 zitiert nach Schmuck, 2002). Hartup & Rubin (1986) berichten, dass Kinder ab 2 Jahren schon in der Lage sind, einander substanzielle emotionale Unterstützung zu bieten. Diese Erfahrungen sicherer sozialer Bindungen beeinflussen in entscheidendem Maße die Entwicklung von Soziabilität und Emphatie und können zudem die Grundlage für soziale Lebensziele sein.
Die emotionale Bindung des etwa einjährigen Kindes zeigt bereits alle Merkmale einer späteren Liebesbeziehung (Wunsch nach Alleinbesitz, Eifersucht, Wunsch nach körperlicher Nähe und Zärtlichkeit, Wunsch nach Anerkennung, Angst vor Kontaktabbruch und starke langandauernde negative Reaktionen nach diesem) (Schenk – Danzinger, 1993).
Soziale Bindungen sind also für den Menschen unerlässlich; somit muss er auch ein soziales Wesen sein und somit eigentlich auch soziale Lebensziele entwickeln.
Dazu Singh (1964, zit. nach Schenk – Danziger, 1993) „Die frühe Vollendung der Bindungsfähigkeit ist vielleicht die wichtigste Aufgabe des extrauterinen Frühjahrs, denn alle Beobachtungen an Kindern, die keine Möglichkeit hatten eine solche Bindung einzugehen, zeigen, dass der Menschwerdungsprozess sich ohne diese nicht normal vollziehen kann.“.Auch das Spielverhalten wird zunehmend sozial eingestellter, da ein Wandel vom „Alleinspiel“ (neben einem anderen Kind ohne Kontaktaufnahme) hin zu sozialen Spielen mit fünf oder sechs Partnern statt findet (Schenk – Danzinger, 1993).
Die Ausbildung umweltbezogener Werthaltungen und Lebensziele ist noch nicht ausreichend systematisch erforscht worden. Sowohl direkte Naturerfahrung als auch das Erleben intakter Ökosysteme scheint aber durchaus von Belang für die Herausbildung einer BIOSPHÄRE - Orientierung zu sein. (Schmuck, 2002).
So fanden Hammit, Bixler und Floyd (2002), dass Menschen, die in der Kindheit viel in der Natur „herumtollen“ konnten, auch später in besonderer Weise mit der Natur verbunden bleiben.

Interessant ist, dass diese Kinder eine Einstellung entwickeln, in der sie auf Komfort verzichten können im Gegensatz zu Vorstadt- und Stadtkindern, denen Bequemlichkeit und Komfort sehr wichtig ist. Dies impliziert ein gewisses Ausschlussprinzip der EGO – Orientierung in der BIOSPHÄRE – Orientierung.
Klee & Berk (1993) fanden in ihrer Untersuchung über „Anregungsfaktoren für Handeln im Natur- und Umweltschutz“ zwischen den Fragen „Wann haben Sie sich vermutlich das erste Mal aktiv im Natur- und Umweltschutz betätigt?“ und „Wann haben Sie sich vermutlich das erste Mal gezielt mit Pflanzen oder Tieren beschäftigt?“ eine hohe Korrelation von r= 0.52. Dies verweist auf die Wichtigkeit der Erfahrung mit der Natur zur Ausbildung eines späteren Engagements im Umweltbereich und somit einer BIOSPHÄRE- Orientierung.
Eine direkte Naturerfahrung in der Jugend ist, nach Langeheine & Lehmann (1986), durchaus auch von Einfluss für das ökologische Gewissen.
Diese Erfahrung machen allerdings aufgrund der zunehmenden Urbanisierung immer weniger Menschen. Dies könnte ein Grund für das relativ geringe Umweltengagement sowie für die vorherrschende EGO- Orientierung sein.

2.4.3 Bühlers Aussagen zur Entwicklung von Zielen

Die von Bühler beschriebenen vier Grundtendenzen des menschlichen Lebens, die Bedürfnisbefriedigung, die selbstbeschränkende Anpassung, die schöpferische Expansion und die Herstellung oder Aufrechterhaltung der inneren Ordnung sind in der Ontogenese folgendermaßen vertreten: Säuglinge richten hauptsächlich ihre Handlungen auf Bedürfnisbefriedigung aus, Kleinkinder haben die Tendenz zur selbstbeschränkenden Anpassung, die schöpferische Expansion tritt in der Jugend sowie im Erwachsenenalter auf, die Tendenz zur Aufrechterhaltung der inneren Ordnung, sowie das Gewissen spielt im höheren Erwachsenenalter eine Rolle. Im Alter schlussendlich lassen sich sowohl eine Regression auf infantile Bedürfnisbefriedung, aber auch selbstbeschränkende Anpassung und schöpferische Expansion bzw. Gewissenskonflikte finden.

2.5Subjektives Wohlbefinden: Definition und Klassifikation

Das Konzept des Subjektiven Wohlbefindens (subjective well – being, SWB) ist ein uneinheitlich verwendetes und definiertes Forschungsgebiet innerhalb der Psychologie. Warner Wilson führte es erstmals 1967 ein als Reaktion auf die Betonung der negativen Zustände innerhalb der Psychologie. Er vermutete, dass glückliche Menschen jung, gesund, gut ausgebildet und bezahlt, religiös sowie verheiratet sind, eine hohe Arbeitsmoral haben und mit beliebiger Intelligenz ausgestattet sind.
Heute gibt es viele Forschungsvorhaben, die sich mit Subjektivem Wohlbefinden innerhalb der Gesundheitspsychologie beschäftigen (Argyle, 1999; Diener, Kahnemann, & Schwarz, 1999; Brunstein, 1993).
In der vorliegenden Arbeit wird das SWB, angelehnt an Becker (1991), zuerst einmal grob unterteilt in habituelles und aktuelles Wohlbefinden, sogenannte Trait- und State- Maße (siehe Abbildung 2).
Beide bestehen aus einem affektiven und einem kognitiven Aspekt, wobei sich ersterer in dem Stimmungsniveau ausdrückt und letzterer in der Lebenszufriedenheit, welche erneut in die allgemeine und die bereichsspezifische Lebenszufriedenheit untergliedert werden kann.
Weiterhin lassen sich physisches und psychisches subjektives Wohlbefinden unterscheiden. Diese beinhalten jeweils auch wieder einen aktuellen und habituellen Bereich.
Unter aktuellem Wohlbefinden soll „das momentane Erleben einer Person, der positiv getönten Gefühle, Stimmungen und körperlichen Empfindungen, sowie das Fehlen von Beschwerden“ subsumiert werden.
Das habituelle Wohlbefinden wird mit dem für eine Person „typischen Wohlbefinden“ in Zusammenhang gebracht. Es beinhaltet Urteile über aggregierte emotionale Erfahrungen und entsteht primär über kognitive Prozesse.

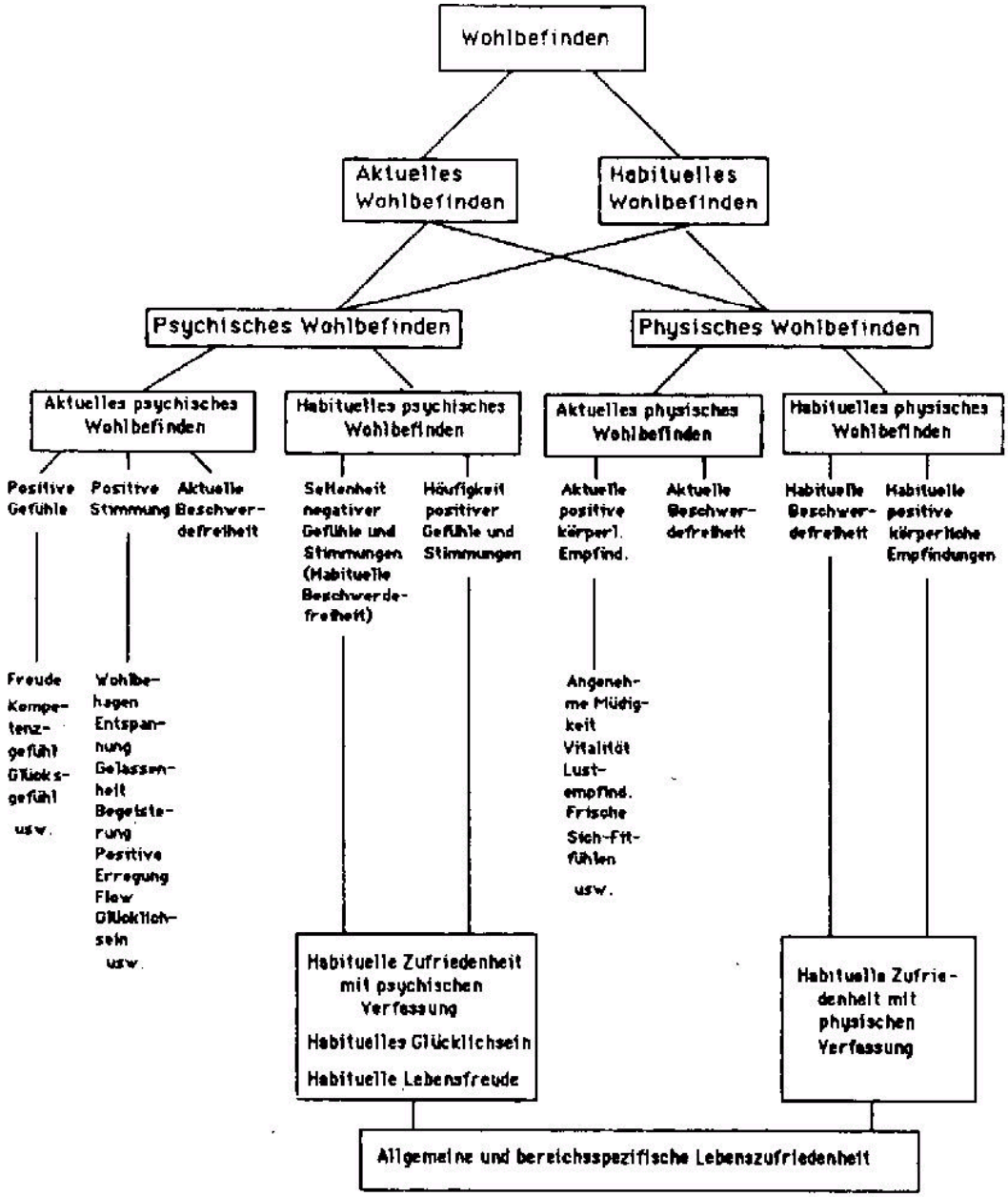

Abbildung 2: Strukturmodell des Wohlbefindens

Aus Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik. (S. 14) von Abele, A. & Becker, P. (Hrsg.). (1990). Weinheim, München: Juventa.

Es lassen sich nach Becker (1991) ein-, zwei- und dreidimensionale Modelle zum habituellen Wohlbefinden finden.
Eindimensionale Modelle unterscheiden nicht zwischen allgemeinem Glücklichsein und allgemeiner Lebenszufriedenheit. Abele & Becker (1990) betonen aber, dass Glücklichsein und Zufriedensein durchaus verschiedene Gefühlsqualitäten und unterschiedliche kognitive Prozesse beinhalten können.
So stellt Glücklichsein einen eher affektiven Zustand dar, während Zufriedensein eine kognitive Bewertung ist. (Glatzer, 1984).
Das bekannteste zweidimensionale Modell des habituellen Wohlbefindens ist das von Bradburn (1969). Bradburn geht davon aus, dass das habituelle Wohlbefinden aus einer Bilanz der aggregierten positiven und negativen Gefühlszustände besteht. Über einen längeren Zeitraum erweisen sich positive und negative Gefühlszustände als unabhängig. Dies verweist darauf, dass über einen längeren Zeitraum eine Person sowohl (wiederholt) positive als auch negative Gefühlszustände erleben kann. Im momentanen Erleben hingegen schließen sie sich weitgehend aus.
Eine Unterscheidung des Wohlbefindens in die drei Bereiche physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden schlagen Abele und Becker (1989) in Anlehnung an die Definition der WHO vor. Alle Bereiche dieser drei – und höherdimensionale Modelle sind weiter unterteilbar. Physisches Wohlbefinden beinhaltet: Sich gesund fühlen und sich fit halten. Psychisches Wohlbefinden umfasst, sich ausgeglichen und kompetent zu fühlen. Sich geliebt und gebraucht fühlen sind Aspekte des sozialen Wohlbefindens.
Eine andere Unterteilung des Wohlbefindens hat Becker (1989a) vorgenommen. Seine faktorenanalytische Überprüfung des Trierer Persönlichkeitsfragebogens ergab drei Dimensionen: das seelisch- körperliche Wohlbefinden, die Selbstaktualisierung und die selbst- und fremdbezogene Wertschätzung. Er geht davon aus, dass seelisch – körperliches Wohlbefinden nur ein Aspekt eines breit gefächerten Konstruktes der seelischen Gesundheit darstellt. Seelische Gesundheit wird dabei als Fähigkeit zur Bewältigung externer und interner Anforderungen verstanden.
Glatzer (1984) beschreibt die positiven und die negativen Aspekte sowie die Zukunftserwartungen als drei Gesichtspunkte des subjektiven Wohlbefindens.

2.6 Theorien zum Subjektiven Wohlbefinden

2.6.1 Theorien zum aktuellen Wohlbefinden

Das aktuelle Wohlbefinden wird im Gegensatz zum habituellen Wohlbefinden durch relativ kurzfristig wirkende Faktoren bestimmt. Generell wird es über zwei Wege erreicht: Entweder direkt durch positive, belohnende oder lustvolle Erfahrungen, oder indirekt durch die Beseitigung bzw. Reduktion aversiver Zustände.
Es lassen sich vier Bedingungen differenzieren, die direkt aktuelles Wohlbefinden beeinflussen: Angenehme sensorische Erfahrung, erfolgreiche Handlungen, soziale Zuwendung und Nähe, sowie glückliche Umstände und Phantasietätigkeiten.
Vielfältige Sinneseindrücke, wie sie z.B. in der Natur vorkommen, tragen zum aktuellen Wohlbefinden über sensorische Erfahrungen bei (Abele & Becker, 1989).
Erfolgreiche Handlungen, gipfelnd in Flow – Erlebnissen (Csikszentmihalyi, 1985), stellen einen weiteren Bedingungskomplex für aktuelles Wohlbefinden dar.
Auf die Bedeutung sozialer Unterstützung oder sozialen Rückhalts für das subjektive Wohlbefinden wurde in der Literatur vielfach verwiesen.
So unterscheiden Schwarzer und Leppin (1989) fünf verschiedene Formen sozialen Rückhalts: Die emotionale Unterstützung, das Zusammensein, der positive soziale Kontakt, die instrumentelle Unterstützung, die informationelle Unterstützung, sowie die Bewertungs-/Einschätzungsunterstützung .
Glückliche Umstände, in der Philosophie als „Fortuna“ bezeichnet, sind erwünschte, zufällige Ereignisse, die ohne eigenes Zutun entstehen. Sie führen auch zum aktuellen Wohlbefinden. Die Wirkungen von glücklichen Umständen sind allerdings noch nicht ausreichend erforscht. (Abele und Becker, 1989).

2.6.2 Theorien zum habituellen Wohlbefinden

Das habituelle Wohlbefinden wird sowohl von relativ stabilen Person- als auch durch Umweltbedingungen bestimmt
Personenzentrierte Ansätze, wie Motivationstheorien, Selbstaktualisierungstheorien, Sinnfindungstheorien, Vergleichsniveautheorien, Adaptionsniveautheorien, Anspruchsniveautheorien, Temperamenttheorien, Kompetenztheorien sowie die Theorie der seelischen Gesundheit stellen die Bedeutung der Personvariablen in ihrem Einfluss auf das habituelle Wohlbefinden in den Vordergrund.
Die einzelnen Theorien sollen im folgenden einzeln erläutert werden. Hierbei wurde sich an der Darstellung von Abele und Becker (1991) orientiert.
Motivationstheorien betonen den Effekt, der durch die Befriedigung von Bedürfnissen oder Motiven entsteht. So beschrieb schon Freud (1978) das menschliche Streben nach der Abwesenheit von Schmerz und Unlust und nach dem Erleben starker Lustgefühle. Allerdings erklären diese Theorien nicht, wie es dazu kommt, dass auch starke Erregung lustvoll sein kann. Maslows pyramidenförmige „Hierarchie der Motive“ (1977) beschreibt fünf verschiedene menschliche Bedürfnisse. An der Basis stehen die physiologischen Bedürfnisse, gefolgt von den Sicherheitsbedürfnissen, den Bedürfnissen nach sozialer Zugehörigkeit und Liebe, den Selbstwertbedürfnissen und dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Letzteres wird als einziges als Wachstumsbedürfnis bezeichnet, die anderen vier sind Defizitmotive. Defizitmotive erlöschen nach Befriedigung, während Wachstumsbedürfnisse nach Befriedigung gesteigert werden. Maslows Annahme ist, dass Menschen erst die niederen Bedürfnisse befriedigen müssen, bevor sie sich höheren zuwenden können. Ferner kommt im höheren Lebensalter der Selbstverwirklichung eine größere Bedeutung zu. Dauerhaftes Wohlbefinden kann am besten über die Wachstumsbedürfnisse erreicht werden.
Für Selbstaktualisierungstheoretiker steht das Streben des Menschen nach voller Entfaltung seiner Möglichkeiten und nach persönlichem Wachstum im Vordergrund.
Der Sinnfindungstheoretiker Frankl (1973, 1984) vertritt den Standpunkt, dass der Mensch immer nach der Suche nach dem Sinn seines Daseins ist. Selbstverwirklichung ist ein Paralleleffekt der Selbst – Transzendenz. Diese erfolgt in drei Wertkategorien: den schöpferischen Werten (Schaffen), den Erlebniswerten (Lieben) und den Einstellungswerten (Leiden). Der Mensch ist somit Gestalter, Liebender und Leidender. Die Selbsttranszendenz mündet in der Frage nach Gott (Fisseni, 1998).

Die zentrale Annahme in den Vergleichsniveautheorien (Easterlin, 1973; Duncan, 1975; Dermer et. Al, 1979; Strack; 1990; zit. nach Abele & Becker, 1991) ist, dass Menschen ihr Wohlbefinden auch von dem Vergleich mit relevanten Bezugsnormen abhängig machen. Sie sind in dem Maße zufrieden, in dem es ihnen genauso gut oder besser als der Bezugsgruppe geht. Hier spielt die relative Deprivation eine große Rolle: Ein Mensch der unteren Oberschicht wird sich schlechter fühlen, wenn seine Bezugsnorm die Oberschicht ist, als wenn es die Mittelschicht ist.
Weiterhin kommt dem abwärtsgerichteten Vergleich (downward comparison) eine große Bedeutung für das eigene Wohlbefinden zu. Der Kerngedanke ist, dass es Menschen besser geht, wenn sie sich mit denjenigen vergleichen, denen es noch schlechter geht. Dieses gilt insbesondere für Menschen mit geringem Selbstwertgefühl oder negativer Befindlichkeit. Glückliche Menschen nutzen verstärkt Abwärtsvergleiche, während unglückliche sowohl Abwärts – als auch Aufwärtsvergleiche nutzen (Lyubomirsky & Ross, 1997, zit. nach Abele & Becker, 1991). Es gibt Hinweise darauf, dass die Vergleichsart ein Ergebnis und nicht eine Bedingung für subjektives Wohlbefinden ist. Die Grenzen des sozialen Vergleichs liegen allerdings dort, wo das Leiden unter Schmerzen statt findet, hier ist ein Vergleich mit anderen wenig tröstlich.
Adaptionsniveautheorien (Strack, Schwarz & Gnscheidinger, 1985; Brickmann et al., 1978; zit. nach Abele & Becker, 1991) beschreiben, wie eine Veränderung der Lebenssituation zunächst eine Veränderung des Wohlbefindens erzeugen kann. Allerdings tritt nach einer bestimmten Zeitspanne ein Gewöhnungseffekt ein. Adaption zeigt sich beispielsweise an Lotteriegewinnern, die nicht sehr lange übermäßig zufrieden bleiben und an Querschnittsgelähmten, die nicht sehr lange vollkommen unzufrieden sind.
Ferner beeinflussen vergangene positive und negative Ereignisse das Wohlbefinden genauso wie stabile Persönlichkeitseigenschaften (Headey & Wearing 1989; zit. nach Abele Und Becker, 1991)
Anspruchstheoretiker (Hofstätter, 1986; zit. nach Abele & Becker, 1991) vertreten die Auffassung, dass Zufriedenheit und Glück mit dem individuellen Anspruchsniveau zusammen hängt. Wohlbefinden setzt dann am ehesten ein, wenn eine Person sich realistische Ziele setzt, die sie mit hoher Wahrscheinlichkeit erreichen kann.
Kompetenztheorien stellen die Bewältigung externer Anforderungen in des Zentrum ihrer Überlegungen. Diese Erfolgserlebnissee stärken das Selbstwertgefühl und unterminieren Gefühle der Hilflosigkeit und Depressivität.

Eng verknüpft an Kompetenzerlebnisse sind die Kontrollüberzeugungen. Internale Kontrollüberzeugung führt dazu, dass das Vertrauen in die Möglichkeiten, Erwünschtes zu erreichen und Unerwünschtes zu vermeiden in positivem Zusammenhang mit dem habituellen Wohlbefinden steht.

Die Theorie der seelischen Gesundheit (Becker, 1986 a)besagt, dass die seelische Gesundheit durch die Bewältigung externer und interner Anforderungen bestimmt wird.

Umweltzentrierte Ansätze betonen die Bedeutung der Umwelt für das eigene Wohlbefinden. Hierbei kommt den subjektiv wahrgenommen Lebensbedingungen eine höhere Bedeutung zu als den objektiven Lebensbedingungen, die generell in ihren Auswirkungen auf das habituelle Wohlbefinden von Menschen überschätzt werden (Tatarkiewicz, 1984; Kamman & Campbell, 1982, zit. nach Abele & Becker, 1991).

Die relevantesten Umweltfaktoren scheinen die Sozialbeziehungen sowie der allgemeine Lebensstandard und die Arbeitsbedingungen zu sein (Campbell, 1981; Freedman, 1978; Glatzer, & Zapf, 1984).

Passungstheoretiker (Pervin, 1982, zit. nach Abele & Becker, 1991) vertreten die Auffassung eine optimalen Passung zwischen Person und Umwelt als Garant für Wohlbefinden.

Wohlbefinden als Prozess betont den zeitlichen Verlauf von Wohlbefinden bzw. die statt findenden emotionalen Rückkopplungsprozesse.

Solomons Theorie entgegengesetzter Prozesse (1980) befasst sich mit den Kosten von Vergnügen und dem Nutzen von Schmerz. Ein hedonistischer Kontrast entsteht seiner Ansicht nach bei einem unvermeidlichen Kontrast von Lust und Unlust. Bei wiederholter Erfahrung mit einer bestimmten Situation stellt sich eine hedonistische Habituation ein. Er vermutet die Existenz eines Affektkontrollsystems mit einer negativen Feedbackschleife. Das Gehirn von Säugetieren sei so beschaffen, dass automatisch Prozesse starker emotionaler Erregung abgeschwächt und durch entgegengesetzte Prozesse abgelöst werden. Dieser als a- Prozess bezeichnete Vorgang setzt einen b- Prozess in Gang, der sich mit zunehmender Wiederholung verstärkt und langsam abklingt. Der hedonistische Tonus resultiert nun aus der Differenz der a- und b- Prozesse.

Große Kontraste sind im menschlichen Lebensverlauf unvermeidlich und scheinen in entscheidendem Maße späteres Wohlbefinden und Glück zu fördern.

2.6.3 Die Funktion des Wohlbefindens

Dem aktuellen Wohlbefinden kommt einen adaptive Funktion zu. So betonen Lazarus et al. (1980) die Bedeutung positiver Gefühle für die Bewältigung von Anforderungen. Psychoanalytiker vermuten einen Lust – Unlust – Mechanismus, der schon bei Säuglingen dafür sorgt, dass Reize oder Aktivitäten, die aktuelles Wohlbefinden fördern, gezielt Verhalten in dieser Richtung hervorrufen.
Ferner hat auch der Umstand, dass hohes Wohlbefinden nur von kurzer Dauer ist, während hohes Unwohlsein langandauernd ist, eine adaptiven Wert, da die Störfaktoren möglichst schnell beseitigt werden während bei den positiven Zuständen keine Sättigung eintritt und somit keine biologische Fehlregulation eintreten kann. Zudem setzt Unzufriedenheit auch Antriebskräfte zur Verbesserung der Umstände frei.
Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das habituelle Wohlbefinden mit einem erfüllten Leben, mit einer gelungenen Bewältigung externer und interner Anforderungen in Zusammenhang steht. Ferner spielen Bescheidenheit, ein stabiles Selbstwertgefühl, die Wertschätzung durch andere Mitmenschen, das Erfüllen sinnvoller Aufgaben und die feste Verankerung in einem beständigen Wertsystem eine Rolle.Aspekte wie ästhetisches Erleben, Tagträume wurden bisher allerdings kaum untersucht. Ihre Bedeutung für Wohlbefinden dürfte aber unbestritten sein.

2.7 Theorien zum Zusammenhang zwischen Lebenszielen und Wohlbefinden

2.7.1 Zwei Forschungstraditionen

Zur Untersuchung des Zusammenhanges zwischen Lebenszielen und subjektivem Wohlbefinden gibt es zwei Forschungstraditionen.
Beispiele für die erste Forschungsrichtung, die die eigenen Kompetenzen zur Zielerreichung in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen stellen, sind die Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura (1997) oder das Konzept der Kontrollüberzeugungen (locus of control), welches im Rahmen der sozialen Lerntheorie von Rotter (1966) entwickelt wurde.
Die zweite humanistische, organismische und existenzielle Forschungstradition (Fromm, 1976, 1997; Adler, 1927; Frankl, 1992; Maslow, 1954) stellt die Qualität der Ziele in das Zentrum ihrer Überlegungen. Welche Ziele überhaupt erreicht werden wollen oder warum ist nach Ansicht dieser Vertreter genauso wichtig wie die Frage nach der Zielerreichung selbst (Schmuck & Sheldon, 2001). Der Mensch wird als wachstumsorientiert und prosozial konzipiert.

Nach Bandura (1997) und Rotter (1966) haben Menschen, die daran glauben, ihre Ziele erreichen zu können, ein höheres Wohlbefinden als solche, die nicht an die eigene Kompetenz glauben.
Die Hypothese, dass Zielerreichung an sich glücklich macht, stellen diese Theorien somit in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen. Wie das Ziel inhaltlich gestaltet ist oder warum der Versuch unternommen wird, es zu erreichen, ist für diese Forschungsrichtung irrelevant.
So besagt die Kontrolltheorie von Scheier und Carver (1990), dass ein positiver Affekt resultiert, sofern wir unsere Ziele schnell genug erreichen.
Die geringe Kontrollüberzeugung bei geringem Wohlbefinden steht auch mit dem Konzept der erlernten Hilflosigkeit (Seligman, 1976) in Verbindung.
Erlernte Hilflosigkeit wurde zuerst an Tierversuchen gefunden: Wenn Hunde einem unkontrollierbaren Schock ausgeliefert werden, lernen sie, dass nichts, was sie machen, einen Effekt hat. Also versuchen sie es in Zukunft in kontrollierbaren Situationen auch nicht mehr.
Das Modell der erlernten Hilflosigkeit konnte beim Menschen mit Depressionen, physischer Krankheit und geringer Leistung in Verbindung gebracht werden.

Ein Zusammenhang der erlernten Hilflosigkeit mit subjektivem Wohlbefinden wurde nicht gefunden. Insofern scheinen Kontrollüberzeugungen für das subjektive Wohlbefinden zwar von zentraler Bedeutung, jedoch nicht notwendig oder hinreichen zu sein. Brunstein (1993) weist darauf hin, dass drei Ziel-Dimensionen eine wichtige Rolle für die Veränderung des subjektiven Wohlbefindens spielen, die er als Zielverpflichtung, Zielerreichbarkeit und Fortschritt in der Zielerreichung bezeichnet.
Die Zielverpflichtung moderiert das Ausmaß, in dem Unterschiede in der Zielverfügbarkeit verantwortlich sind für Unterschiede im subjektiven Wohlbefinden.
Eine hohe Zielverpflichtung in Kombination mit guten Bedingungen führt zu positiveren Wohlbefinden, während bei schlechten Bedingungen dieser Effekt nicht auftritt. Das deutet darauf hin, dass die Zielverpflichtung nur eine grundlegende Vor – Bedingung für Wohlbefinden darstellt, es kommt dann auf die Bedingungen an.
Der wahrgenommene Fortschritt in der Zielerreichung scheint der Grund für Veränderungen im subjektiven Wohlbefinden zu sein, nicht vice versa.
Diese Fortschritte in der Zielerreichung stehen mit Veränderungen im SWB in Zusammenhang.
Nach Auffassung der zweiten humanistischen Forschungstradition, die die Qualität der Ziele in das Zentrum ihrer Überlegungen stellt, wäre zum Beispiel eine Person, die zwar Ziele gut erreicht, diese Ziele aber asozial sind oder nur unter dem Druck von außen erreicht wurden, auch nicht glücklicher als vorher.
Dahinter steht ein humanistisches und organismisches Menschenbild. Der Mensch ist grundsätzlich aktiv, er verarbeitet Reize aktiv und konstruiert so seine Umwelt. Die Entscheidung, worauf und wie er reagiert, liegt bei ihm selbst. Entwicklung ist stets aktive Entwicklung: Der Mensch setzt sich aktiv mit seiner Umwelt auseinander, was in neuen Erlebnis- und Handlungsstrukturen mündet. Die Entwicklung läuft nach personinternen Entfaltungsgesetzten ab, und ist somit zielbezogen. Damit ist menschliches Verhalten generell durch diese Zielbezogenheit gekennzeichnet. Der Selbstverwirklichung kommt eine große Rolle zu. Menschen verfügen also über bestimmte intrinsische Bedürfnisse und Entwicklungstendenzen, die an sich prosozial und wachstumsfördernd sind (Schneewind, 1982). Allerdings sind nicht alle gesellschaftlichen Verhältnisse dergestalt, dass sie diese Bedürfnisse unterstützen, im Gegenteil es lassen sich genügend Stellen finden, an denen Menschen von ihrer eigentlichen Bestimmung abkommen so z.B. in dem gesellschaftlich akzeptierten Streben nach Macht, Geld und Ruhm, der EGO- Orientierung.

Es ist für jede Person eine Entwicklungsaufgabe, herauszufinden, welche Ziele für einen selbst und für andere am besten sind, insbesondere, wenn dieses nicht gesellschaftlich unterstützt wird. Sind diese Ziele aber einmal gefunden, dann werden die Zielerreichungsbemühungen hoch effektiv sein, um Wohlbefinden zu erzeugen (Schmuck, 1999b).
Außerdem ist die Selbst – Konkordanz für das subjektive Wohlbefinden von Bedeutung. Selbstkonkordanz liegt vor, wenn die Ziele der Person mit ihren individuellen Werten und Interessen übereinstimmt. Selbstkonkordante Ziele führen zu Selbsterhöhung über Selbsttranszendenz, oder persönlichem Wachstum. Menschen mit selbstkonkordanten Zielen haben ein höheres subjektives Wohlbefinden, da sie in Übereinstimmung mit sich selbst und der Welt stehen.
So konnte Diener (1999) zeigen, dass Zielerreichung nur dann zu höherem Wohlbefinden führt, wenn die Ziele den Motiven und Bedürfnissen der Person, sowie dem jeweiligen Lebenskontext angemessen sind. Einfach nur Ziele zu ereichen ist also nicht ausreichend für ein hohes Wohlbefinden, die Beziehung gestaltet sich komplexer.
So fanden Diener und Fujita (1995), dass Ressourcen wie physische Attraktivität und Einkommen nur dann zu höherem Wohlbefinden führt, wenn die Person Ziele hat, die auch mit diesen Ressourcen in Zusammenhang stehen. .
Das Ausmaß der Übereinstimmung zwischen eigenen Zielen und Ressourcen konnte das Wohlbefinden vorhersagen. Wurde eine Person von anderen Menschen als sportlich eingestuft, führt das zu einem höheren Wohlbefinden, unter der Voraussetzung dass Sportlichkeit auch ein persönliches Ziel der Person darstellt.
Weiterhin stehen auch die in dem theoretischen Anschnitt über Lebensziele angeführten Einteilungen der Lebensziele in die Zielwahrnehmung und dem Zielinhalt mit dem Wohlbefinden in Zusammenhang

An dieser Stelle soll das ganzheitliche Motivationsprinzip von Sheldon und Schmuck (2001) eingeführt werden. Es wird angenommen, dass alle drei Lebensziele, die selbstfokussierten, die sozial ausgerichteten und die globalen Ziele mit dem Wohlbefinden in Beziehung stehen und zwar gemäß dem Hierarchieprinzip. Das heißt, dass die höher in der Hierarchie angesiedelten Lebensziele ein höheres Wohlbefinden bewirken (können).

Es gibt auch einen Zusammenhang zwischen der Dauer der Lebensziele und dem daraus resultierenden Wohlbefinden.
So stehen längerandauernde Ziele im Vergleich zu kurzfristigen Zielen stärker mit dem subjektivem Wohlbefinden in Beziehung. Der Effekt ist allerdings nur gering.
Das subjektive Wohlbefinden erhöht sich in dem Maße, in dem es kurzfristige und langfristige Ziele gibt, insbesondere, wenn diese miteinander in Beziehung stehen. Dies wird ebenfalls durch hierarchische Ziel – Modelle gestützt (Powers,1973).
Stimmen die eigenen Ziele mit denen der jeweiligen Kultur überein, resultiert ein höheres SWB.

2.7.2 Der Zusammenhang von Lebenszielen und Persönlichkeit

Die Ziele einer Person stehen immer auch mit ihrer Persönlichkeit in Beziehung. Es wird angenommen, dass die Persönlichkeit für 50% des aktuellen SWB und 80% des habituellen Wohlbefindens verantwortlich ist. Somit sind 20 bis 50 % des SWB durch die Umwelt bedingt.(Lykken &Tellegen, 1996).
Diener et. al (1999) gehen davon aus, dass die Gene für 40 % der Varianz der positiven Gefühle und 55 % der Varianz der negativen Gefühle verantwortlich sind.
Die Charakterzüge, die am stärksten und konsistentesten mit SWB korrelieren, sind Extraversion und Neurotizismus. Extraversion ist verknüpft mit hohem positiven Affekt, Neurotizismus mit negativem Affekt.
Eine Erklärung für diese Befunde ist, dass Extravertierte häufige und bessere Sozialbeziehungen pflegen als Introvertierte, ferner sind sie durchsetzungsfähiger und ungehemmter und besorgen sich aktiv Belohnungen, auf die sie auch stärker reagieren. Zudem ist ihr Selbstwertgefühl ausgeprägter (Becker, 1990).
Andere Eigenschaften wie Optimismus und Selbstbewusstsein hängen mit dem SWB zusammen, allerdings ist hier die Wirkrichtung noch unklar.
Scheier und Carver (1985) nehmen an, dass Optimismus eine generelle Tendenz darstellt, positive Ereignisse zu erwarten. Daher wird auch für die Ziele gearbeitet. Damit lässt sich die höhere Zielerreichung bei Optimisten erklären. Schließlich haben sie einen positiven Effekt, während Pessimisten, die Negatives erwarten auch keinen rationalen Grund haben, ihre Ziele zu verfolgen. Die Ziele scheinen stärker mit dem kognitiven als mit dem affektiven Aspekt des SWB zusammen zu hängen.

Elliot et. al (Elliot et. al, 1997, zitiert nach DeNeve und Cooper, 1998) konnten einen Zusammenhang zwischen Persönlichkeit, SWB und Lebenszielen aufweisen.
Sie vermuten, dass die Persönlichkeit diejenigen Ziele bestimmt, die eine Person am wahrscheinlichsten annimmt. Das Streben und Erreichen dieser Ziele steht dann mit dem SWB in Beziehung.
Nach Diener und Lucas (1999) setzt sich die Persönlichkeit nicht nur aus Charakterzügen, sondern auch aus den für diese Person typischen Zielen zusammen.
Cantor (1994) vertritt die Auffassung, dass die interindividuell variierten persönlichen Ziele durch unterschiedliche Lösungsstrategien zur Erreichung der jeweiligen Lebensziele erklärt werden können. So ist ein persönliches Ziel durch die Lebensumstände, aber auch durch die Erwartungen der Kultur sowie den intrinsisch motivierten Zielen bestimmt.
Menschen mit einem hohen SWB haben effektive Strategien entwickelt, ihre eigenen Ziele auch in dem Geflecht kultureller Erwartungen und Lebensumstände nicht zu vernachlässigen.
In diesem Zusammenhang untersuchte Emmons (1986, zit. nach Diener und Lucas, 1999) persönliche Ziele. Diese definierte er als „charakteristische Zieltypen, die Individuen in ihrem alltäglichen Verhalten zu erreichen versuchen“.
Emmons fand, dass die Charakteristika der individuellen Ziele auf verschiedene Weisen mit jeweils anderen Komponenten des SWB (Positiver Affekt, negativer Affekt und Lebenszufriedenheit) in Zusammenhang standen.
So war positiver Affekt mit dem Wert des Ziels, den in der Vergangenheit erfüllten Bemühungen und dem Ausmaß der Anstrengung verknüpft. Negativer Affekt hingegen war mit einem geringeren Erfolgsgefühl, hohen Konflikten zwischen den Zielen und ambivalenten Verhalten in Zusammenhang gebracht wird. Die Lebenszufriedenheit war in Relation mit der Bedeutung des Ziels und einer Konfliktfreiheit zwischen den verschiedenen Zielen gefunden worden.