



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Psychologisches Wohlbefinden und Erwartungsdruck –
qualitative und quantitative Forschungszugänge im
Vergleich

Verfasserin:

Johanna Klug

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, im April 2010

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Priv.-Doz. Dr. Ivo Ponocny

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich für die Unterstützung bedanken.

Dank gebührt

dem Betreuer Priv.-Doz. Dr. Ivo Ponocny,

meinen Eltern,

meinen Großeltern,

Judith und Markus Pail,

Barbara Steif,

sowie allen Personen, die sich bereit erklärt haben an der Studie teilzunehmen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
I Theorieteil	10
1 Wohlbefinden	10
1.1 Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit	10
1.2 Psychologisches Wohlbefinden	12
1.3 Subjektives Wohlbefinden	13
1.4 Theorien zum subjektiven Wohlbefinden	16
1.5 Determinanten von subjektivem Wohlbefinden	17
1.6 Die Wichtigkeit von subjektivem Wohlbefinden	19
2 Erwartungsdruck	20
3 Subjektives Wohlbefinden und Erwartungsdruck	22
3.1 Wohlbefinden, Erwartungsdruck und Persönlichkeit	22
3.2 Wohlbefinden und Erwartungen in Ehe, Partnerschaft und Familie	25
3.2.1 Wohlbefinden, Entwicklungsaufgaben und Erwartungen in Kindheit und Jugendalter	27
3.3 Wohlbefinden und Erwartungen im sozialen Umfeld	28
3.4 Wohlbefinden im Beruf und in der Ausbildung	29
3.5 Wohlbefinden, Statussymbole und Medien	32
3.6 Wohlbefinden und Erwartungsdruck in Gesellschaft und Politik	33
4 Untersuchungsansätze in der Wohlbefindensforschung	35
4.1 Messbarkeit und Operationalisierung von subjektivem Wohlbefinden	35
4.2 Probleme in der Wohlbefindensforschung	38
4.3 Wohlbefinden und soziale Erwünschtheit	39
4.4 Wohlbefinden und Erwartungsdruck	40
4.5 Konklusion	43

5 Methodisches Vorgehen	44
5.1 Qualitative und quantitative Verfahren	44
5.2 Theoretische Aspekte qualitativer Sozialforschung	45
5.3 Das qualitative Interview	47
5.4 Gütekriterien in qualitativen Forschungsansätzen	47
5.5 Gütekriterien in quantitativen Forschungsansätzen	48

II Empirischer Teil 50

6 Darstellung des Untersuchungsansatzes	50
6.1 Forschungsfrage und Ziel dieser Arbeit	50
6.2 Die Entwicklung des Interviewleitfadens	51
6.3 Die Fragebogenbatterie	54
6.3.1 Soziodemografische Daten	55
6.3.2 Gesichterskala	55
6.3.3 Frage zur allgemeinen Lebenszufriedenheit	56
6.3.4 The Satisfaction with Life Scale	56
6.3.5 The Satisfaction with Life Scale und Wichtigkeitseinschätzung	58
6.3.6 European Quality of Life Questionnaire	59
6.3.7 The Emotional Wellness Scale	59
6.3.8 The Oxford Happiness Inventory	60
6.3.9 Ten-Item Personality Inventory	62
6.3.10 Fragen zum Erwartungsdruck	63
6.4 Voruntersuchungen	65
6.5 Ablauf der Untersuchung	65
6.5.1 Stichprobe	65
6.5.2 Ablauf der Untersuchung im qualitativen Design	66
6.5.3 Ablauf der Untersuchung im quantitativen Design	66
6.6 Datenaufbereitung und statistische Auswertung	67
6.6.1 Aufbereitung und Auswertung der problemzentrierten Interviews	67
6.6.2 Das Kategoriensystem	68
6.6.3 Datenaufbereitung und statistische Auswertung der quantitativen Erhebung ..	68

7 Qualitative Ergebnisse	70
7.1 Beschreibung und Darstellung der interviewten Personen	70
7.2 Zusammenfassung und Gesamteindruck	70
7.3 Analyse der Einzelfälle	72
7.3.1 Interview 1/A	72
7.3.2 Interview 2/B	76
7.3.3 Interview 3/C	79
7.3.4 Interview 4/D	83
7.3.5 Interview 5/E	90
7.3.6 Interview 6/F	95
7.3.7 Interview 7/G	98
7.3.8 Interview 8/H	103
7.3.9 Interview 9/I	106
7.3.10 Interview 10/J	110
7.3.11 Interview 11/K	112
7.3.12 Interview 12/L	114
8 Quantitative Ergebnisse	117
8.1 Deskriptiv statistische Stichprobenbeschreibung	117
8.2 Stichprobenbeschreibung anhand der erfassten Konstrukte	120
8.3 Überprüfung der Skalen – Reliabilitätsanalyse	123
8.3.1 Reliabilitätsanalyse SWLS	123
8.3.2 Reliabilitätsanalyse EQLQ	124
8.3.3 Reliabilitätsanalyse EWS	125
8.3.4 Reliabilitätsanalyse OHI	126
8.3.5 Reliabilitätsanalyse TIPI	126
8.3.6 Reliabilitätsanalyse Fragen zum Erwartungsdruck	127
8.4 Überprüfung der Skalen – Faktorenanalysen	129
8.4.1 Faktorenanalyse SWLS	129
8.4.2 Faktorenanalyse EWS	129
8.4.3 Faktorenanalyse EQLQ	129
8.4.4 Faktorenanalyse OHI	130
8.4.5 Faktorenanalyse TIPI	131
8.4.6 Faktorenanalyse Fragen zum Erwartungsdruck	132

8.4.7 Konklusion der Überprüfung der Skalen	135
8.5 Ergebnisse zu den soziodemografischen Unterschieden	136
8.6 Detailanalyse der Fragen zum Erwartungsdruck	149
8.7 Ergebnisse zum Zusammenhang von subjektivem Wohlbefinden und Erwartungsdruck	151
8.8 Zusammenhang zwischen Persönlichkeit, Erwartungsdruck und Wohlbefinden	152
8.9 Erwartungsdruck und dessen Prädiktoren	153
9 Beantwortung der Forschungsfrage	154
10 Diskussion und Interpretation	154
10.1 Zusammenfassung der qualitativen Ergebnisse	154
10.1.1 Subjektives Wohlbefinden	154
10.1.2 Erwartungsdruck	154
10.2 Zusammenfassung der quantitativen Ergebnisse	155
10.2.1 Subjektives Wohlbefinden	155
10.2.2 Erwartungsdruck	156
10.3 Interpretation und Vergleich der Ergebnisse mit der Forschungsliteratur	157
10.3.1 Die Messinstrumente	157
10.3.2 Subjektives Wohlbefinden	158
10.3.3 Determinanten von Wohlbefinden	159
10.3.4 Erwartungsdruck	160
10.3.5 Glück und Zufriedenheit als gesellschaftliche Erwartung	162
10.3.6 Erwartungsdruck und subjektives Wohlbefinden	162
10.3.7 Soziodemografische Unterschiede in Bezug auf Wohlbefinden und Erwartungsdruck	163
10.3.8 Qualitativer und quantitativer Ansatz im Vergleich	164
10.4 Grenzen und Kritik	165
10.4.1 Qualitative Erhebung	165
10.4.2 Quantitative Erhebung	165
10.5 Konklusion und Ausblick	167

11 Abstract	169
12 Abbildungsverzeichnis	171
13 Tabellenverzeichnis	172
13 Literaturverzeichnis	173
14 Anhang	184
14.1 Die Fragebogenbatterie	185
14.2 Der Interviewleitfaden	198
14.3 Das Kategoriensystem	200
14.4 Screeplot der SWLS	258
14.5 Screeplot der SWLS Wichtigkeitseinschätzung	258
14.6 Komponentenmatrix und Screeplot der EWS	259
14.7 Komponentenmatrix und Screeplot des EQLQ	260
14.8 Komponentenmatrix und Screeplot des OHI	261
14.9 Komponentenmatrix und Screeplot des TIPI	263
Lebenslauf	264
Originalitätserklärung	265

Einleitung

Wohlbefinden, umgangssprachlich oftmals als Glück bezeichnet, ist ein viel diskutiertes Thema und Inhalt vieler Beiträge. Es werden immer wieder Fragen gestellt, wie was ist Glück, wie kann es günstig beeinflusst und gefördert werden oder ist es sogar erlernbar. Jeder will glücklich sein und zwar in einer Art Dauerzustand. Dies zeigt sich auch an dem florierenden Markt rund um Bücher, Seminare und Workshops zum Thema. Wo man nicht permanent glücklich und zufrieden ist, wird Handlungsbedarf geortet, was den Eindruck hinterlässt, als dürfe negatives Befinden nicht existieren.

Aber dieser Anspruch auf Wohlbefinden als Dauerzustand scheint mehr einer Illusion als der Wirklichkeit zu entsprechen. Denn wie wüssten wir wie sich Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit anfühlen, wenn wir nicht die gegenteiligen Zustände erfahren? Dennoch scheint es in unserer Kultur einen Anspruch auf Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit zu geben, der schon fast als ein Recht angesehen wird.

Kann all dies ein Gefühl des Drucks auslösen sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein? Diese Frage findet zwar in der Literatur Beachtung, wurde aber bisher kaum erforscht. Das vorliegende Forschungsprojekt soll zur Klärung dieser Frage beitragen.

Wie der Titel der vorliegenden Arbeit schon sagt, soll Wohlbefinden erfasst und untersucht werden und ob ein Zusammenhang zum Erwartungsdruck besteht, verstanden als der Druck sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein und als der Druck, sich anderen gegenüber glücklich und zufrieden zu präsentieren. Es soll qualitativ in Form von halbstrukturierten Leitfadeninterviews und quantitativ in Form einer Fragebogenbatterie erhoben werden, die Ergebnisse beider Ansätze verglichen sowie in ihrer Ergänzung dargestellt werden.

In Kapitel 1 wird zunächst ein Überblick über die verschiedenen Formen von Wohlbefinden und deren Definitionen sowie begriffliche Erklärungen und Abgrenzungen gegeben. Weiters findet die/der LeserIn eine kurze Darstellung der Positiven Psychologie, des Feldes, aus dem die Wohlbefindensforschung hervorgetreten ist und einen Überblick über die Determinanten und Wichtigkeit von subjektivem Wohlbefinden. Anschließend soll in Kapitel 2 in den Begriff des Erwartungsdrucks eingeführt werden, gefolgt von einer ausführlicheren Darstellung wichtiger Aspekte und Einflüsse auf das subjektive Wohlbefinden im

Zusammenhang mit Erwartungen und einem Überblick grundlegender Forschungsergebnisse in Kapitel 3.

Untersuchungsansätze in der Wohlbefindensforschung, Messbarkeit und Operationalisierung und dabei auftretende Probleme sowie Wohlbefinden und soziale Erwünschtheit als auch Wohlbefinden und Erwartungsdruck sind Thema von Kapitel 4.

Den Abschluss des Theorieteils bildet Kapitel 5 mit theoretischen Aspekten qualitativer und quantitativer Forschung und deren Gegenüberstellung, bevor in den empirischen Teil dieser Arbeit übergeleitet wird.

Das Forschungsinteresse und die daraus abgeleitete Fragestellung werden in Kapitel 6 erläutert, gefolgt von der Operationalisierung der zu untersuchenden Konstrukte anhand eines quantitativen Ansatzes mittels einer zusammengesetzten Fragebogenbatterie aus standardisierten Fragebögen und eigens entwickelten Fragen, und anhand eines qualitativen Ansatzes bestehend aus umfangreichen problemzentrierten Interviews. Die Entwicklung des Interviewleitfadens sowie der Leitfaden selbst mit seiner Aussagekraft sollen dargestellt werden. Anschließend folgt eine Beschreibung der einzelnen Fragebögen, der Voruntersuchungen, der Stichprobe, des Untersuchungsablaufs sowie der Datenaufbereitung und Auswertung.

Kapitel 7 widmet sich der Darstellung der Ergebnisse der qualitativen Interviews und Kapitel 8 den Resultaten der quantitativen Erhebung mit einer anschließenden Beantwortung der Forschungsfrage in Kapitel 9. Anschließend sollen die Ergebnisse mit der Forschungsliteratur verglichen und mögliche Grenzen und Unklarheiten aufgezeigt werden (Kapitel 10). Den Abschluss bildet ein Rückblick auf den gesamten Forschungsprozess, eine Zusammenfassung mit Schlussfolgerung und ein Ausblick auf mögliche weitere Forschungen zum Thema. Im Anhang findet die/der LeserIn die verwendete Fragebogenbatterie und den Interviewleitfaden sowie das ausgearbeitete Kategoriensystem und Abbildungen und Grafiken zu statistischen Auswertungsverfahren.

I Theorieteil

1 Wohlbefinden

1.1 Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit

Wohlbefinden ist eine vielfältige Thematik und Forschungsgegenstand zahlreicher Disziplinen, wie der Psychologie, Philosophie, Soziologie und der Theologie. Gegenstand der Wohlbefindensforschung sind einerseits das Konzept des subjektiven Wohlbefindens und andererseits das des psychologischen Wohlbefindens. In der vorliegenden Arbeit ist das subjektive Wohlbefinden der Untersuchungsgegenstand. Da es als Teil der Positiven Psychologie angesehen wird (Seligman, 2002), soll diese kurz erläutert werden.

Martin E. P. Seligman gilt als Begründer der *Positiven Psychologie* (Seligman, 2002). Als Ausgangspunkt nennt er drei fundamentale Aufgaben der Psychologie in der Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg: „Mentale Krankheiten zu heilen, das Leben aller Menschen produktiver und erfüllender zu gestalten und Talent zu erkennen und zu fördern“ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, S. 4). Nach dem zweiten Weltkrieg verschob sich der Fokus in erster Linie auf mentale Krankheiten und deren Heilung und die beiden letzten Aufgaben gerieten mehr in Vergessenheit (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). In den letzten Jahren kehrten Ressourcen, Stärken bzw. Kompetenzen und Werte sowie positive Qualitäten des Lebens wieder in den Blickpunkt des Interesses zurück und die Prävention von Krankheiten erhielt große Bedeutung. Das Ziel der positiven Psychologie wird von Seligman und Csikszentmihalyi (2000) wie folgt beschrieben:

“The aim of positive psychology is to begin to catalyze a change in the focus of psychology from preoccupation only with repairing the worst things in life to also building positive qualities.” (S. 5)

Das Feld der positiven Psychologie unterteilt sich in drei Bereiche (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000): Wohlbefinden und Zufriedenheit (in der Vergangenheit); Hoffnung und Optimismus (für die Zukunft); und *Flow* und Glück (in der Gegenwart). Eine Definition der Begriffe findet sich in Kapitel 1.3.

Auf individueller Ebene geht es um positive Eigenschaften wie die Fähigkeit zu lieben, Begabungen, Mut, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Sinn für Ästhetik, Ausdauer und Beharrlichkeit, Vergebung, Eigenständigkeit, Aufgeschlossenheit gegenüber der Zukunft (bezeichnet als *future mindedness*), Hochbegabung, Spiritualität und Weisheit. Auf der Gruppenebene geht es um Zivilwerte und Institutionen, die Individuen in Richtung bessere Staatsbürger bewegen, dazu werden Verantwortung, Versorgung, Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe (bezeichnet als *nurturance*), Altruismus, Höflichkeit, Genügsamkeit, Toleranz und Arbeitsmoral gezählt.

Die genannten Eigenschaften gelten als Ressourcen und Stärken gegenüber Krankheiten und Bedrohungen, können somit präventiv wirken und sollen zu einem erfüllten und guten Leben verhelfen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Es soll nicht nur um Qualitäten gehen, die es Individuen und Gesellschaften ermöglichen, das Leben auszuhalten und zu überleben, sondern auch um Qualitäten, die das Leben lebenswert und angenehm machen (Seligman, 2002).

Den Grundstein für die heutige Gesundheitsförderung, zu welcher auch die Förderung von Wohlbefinden gehört, legte die Weltgesundheitsorganisation in den 80er Jahren. Die Prinzipien für die Gesundheitsförderung wurden in der Ottawa Charta im Jahre 1984 niedergeschrieben im Zuge der ersten internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung in Kanada.

“Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical mental and social wellbeing, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment. Health is, therefore, seen as a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities. Therefore, health promotion is not just the responsibility of the health sector, but goes beyond healthy lifestyles to wellbeing.” (WHO, 2006)

In vielen Gesundheitsdefinitionen stellt Wohlbefinden eine zentrale Komponente dar. So heißt es in der Definition der WHO aus dem Jahre 1946: „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen

von Krankheit und Gebrechen. Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“ (WHO, 1946, S. 1 der deutschen Übersetzung). Allerdings blieb diese Definition nicht unkritisiert, da sie von einem vollkommenen und dauerhaften Zustand des vollkommenen Wohlbefindens ausgeht, der mehr an der Grenze zur Utopie anzusiedeln scheint als im realen Leben (Wydra, 2005). Wichtig in dieser Definition ist jedoch die Zerlegung des Wohlbefindens in mehrere Aspekte: körperliche, seelische und soziale. Wydra beschreibt dies als die Multidimensionalität eines sozialorientierten Gesundheitsbewusstseins, der sich von einem physiologisch orientierten medizinischen Begriff abhebt und durch die Definition der WHO zum Ausdruck kommt.

1.2 Psychologisches Wohlbefinden

Manche Autoren unterscheiden psychologisches vom subjektiven Wohlbefinden (z.B. Emmons, 1992; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002), andere wiederum sehen psychologisches und subjektives Wohlbefinden als zwei Aspekte desselben Konstrukts (Ryan & Deci, 2001) bzw. sehen subjektives Wohlbefinden als ein Teil des psychologischen Wohlbefindens (Diener, Suh & Oishi, 1997).

Keyes et al. (2002) zufolge bezieht sich psychologisches Wohlbefinden auf das fortgesetzte Erarbeiten existentieller Aufgaben und Herausforderungen des Lebens, also das Verfolgen und Erreichen bedeutender Ziele, als Mensch zu wachsen und sich zu entwickeln und die Entwicklung von Qualitäten als Anknüpfung, Beziehung, Bindung und Bindeglied zu Anderen.

Carol Ryff (1989, nach Keyes et al., 2002) unterscheidet sechs Dimensionen bzw. Qualitäten des psychologischen Wohlbefindens: Selbstakzeptanz, positive Beziehungen zu anderen, Autonomie, Beherrschung der Umgebung, Lebensziele und persönliches Wachstum.

In der vorliegenden Arbeit wird vom subjektiven Wohlbefinden als Teil des psychologischen Wohlbefindens ausgegangen. Sowohl aufgrund der Rahmenbedingungen dieser Forschungsarbeit als auch aufgrund des spezifischeren Forschungsinteresses liegt der Fokus auf dem Konzept des subjektiven Wohlbefindens, welches im folgenden Kapitel definiert und konkretisiert werden soll.

1.3 Subjektives Wohlbefinden

Die Idee des subjektiven Wohlbefindens fand seinen Ursprung im griechischen Hedonismus (Diener & Tov, 2006). In der Literatur finden sich zahlreiche Definitionen und Begriffsbestimmungen rund um den Begriff des subjektiven Wohlbefindens. Einerseits werden die Begriffe Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit teilweise synonym verwendet, andererseits wird des Öfteren von einer strikten Abgrenzung zwischen diesen ausgegangen. Zunächst wird versucht einen groben Überblick über die in der Literatur vorherrschenden Definitionen und Begriffsbestimmungen bzw. Abgrenzungen zu geben, um dann zu präzisieren, von welcher Begriffspräzision in der vorliegenden Arbeit ausgegangen wird.

Bereits 1967 definierte Wilson, ausgehend von seinen Studien zum Thema Glück, ein glücklicher Mensch sei “a young, healthy, well-educated, well-paid, extroverted, optimistic, worry-free, religious, married person with high self-esteem, job morale, modest aspirations, of either sex and of a wide range of intelligence” (S.294, zitiert nach Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, S. 277).

Diese Definition stellte den Ausgangspunkt zahlreicher Studien dar. Obwohl viele von Wilsons Konklusionen mittlerweile überholt sind - Jugend und bescheidene Erwartungen werden nicht mehr als Voraussetzungen für Wohlbefinden und Glück angesehen - werden dennoch einige seiner Schlussfolgerungen immer wieder in Betracht gezogen und untersucht (Diener et al., 1999).

Im Wörterbuch Psychologie von Werner Fröhlich (2002, S. 475) wird Wohlbefinden bzw. subjektives Wohlbefinden als „angenehmer Zustand der Ausgeglichenheit, Gesundheit und Zufriedenheit“ definiert.

W. Wilson (1967, zitiert nach Fröhlich, 2002) wählte diesen Begriff in sozialwissenschaftlichen Untersuchungen als Bezeichnung für die Eigenschafts- und Bedingungsstruktur, die von den Befragten mit Wohlbefinden („reported happiness“) in Verbindung gebracht wurden. Im Wörterbuch Psychologie (S. 475) findet sich weiters folgende Beschreibung zum Begriff Wohlbefinden:

„...Das Ergebnis hat große Ähnlichkeit mit dem in Werbung und *Wellness-Bewegung* herausgestellten *Stereotyp*. Es ist von strahlenden, jungen, gesunden, gebildeten und intelligenten Frauen und Männern die Rede, die gut

verdienen, ihrem Beruf mit hoher Arbeitsmoral nachgehen, extravertiert, optimistisch, sorgenfrei, verheiratet und religiös sind, ein hohes Selbstwertgefühl besitzen und ihre Ansprüche und Erwartungen aus Gründen der Risikovermeidung nicht allzu hoch schrauben. Neuere Untersuchungen ergänzen das Bild durch Hinweise auf genetische Faktoren, die Fähigkeit, mit den unangenehmen Dingen des Lebens relativ *cool* umgehen zu können, auf partnerschaftlich-vertrauenswürdige soziale Lebensbedingungen und auf freie Disponierbarkeit über *Ressourcen*, um sich jederzeit persönliche Wünsche erfüllen zu können.“ (S. 475)

Diener et al. (1999, S. 277) definiert subjektives Wohlbefinden als: “...a broad category of phenomena that includes people’s emotional responses, domain satisfactions, and global judgments of life satisfaction.”

Diener (1994, S. 106) zufolge besteht subjektives Wohlbefinden aus zwei unterschiedlichen Komponenten: einer **affektiven Komponente**, welche sich sowohl auf das Vorhandensein von positiven Affekten als auch auf die Abwesenheit von negativen Affekten bezieht, und einer **kognitiven Komponente**. Erstere bezieht sich also auf eine hedonische Bewertung, bestimmt durch Emotionen und Gefühle. Die zweite Komponente stellt eine auf Informationen basierende Bewertung des eigenen Lebens dar, inwieweit das Leben (bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt) den eigenen Erwartungen und dem sich vorgestellten „idealen“ Leben entspricht (bezeichnet als Zufriedenheit). Auch Argyle (1993, S. 2) geht von diesen Komponenten aus.

Von Diener und Tov (2005) wird hervorgehoben, dass subjektives Wohlbefinden umgangssprachlich als Glück (engl. *happiness*) bezeichnet wird, und auch bei Wydra (2005) ist die Rede vom synonymen Gebrauch der Begriffe Glück und Wohlbefinden. Wichtig ist es zu beachten, dass, wie der Name des Konstrukts bereits sagt, es um die subjektive Bewertung gehen soll (Diener et al., 1999).

Mayring (1991) definiert **Glück** als einen positiven, langfristigen emotionalen und kognitiven Wohlbefindensfaktor.

Die Komponente **Lebenszufriedenheit** kann definiert werden als das Freisein von Beschwerden, Belastungen und Sorgen und das Verfügen über bestimmte Kompetenzen und über einen gewissen Lebensstandard, sowie die individuelle Lebensqualität, wobei nicht nur objektive Lebensbedingungen, sondern auch deren subjektive Bewertungen und Gewichtung von persönlicher Wichtigkeit eine Rolle spielen (Wydra, 2005). Es geht also einerseits um

die Zufriedenheit mit dem Leben in seiner Gesamtheit als auch um die Zufriedenheit mit einzelnen Lebensbereichen, wie zum Beispiel Partnerschaft und Ehe, Familie und Beruf (vgl. z.B. Diener, 1984).

Da der Begriff der **Lebensqualität** im Zusammenhang mit Wohlbefinden immer wieder Eingang findet, soll auch dieser grob definiert werden. Bei der Lebensqualität handelt es sich um ein zweidimensionales Konstrukt, das eine objektive (Lebensstandard, materieller Wohlstand, sozial gerechte, friedliche und gesunde Lebensbedingungen) und subjektive Komponente vereinigt: die objektiven Lebensbedingungen einerseits und das subjektive Wohlbefinden andererseits (Mayring, 1991, S. 33).

Affekte umfassen Gemütszustände, Stimmungen und Emotionen und stellen gefühlsbetonte Bewertungen von Ereignissen im jeweiligen Augenblick dar (Diener, Eunkok, Lucas & Smith, 1999). Unter den positiven Gefühlen werden unter anderem Glücklichkeit, Freude, Vergnügen, Zuneigung, Genuss, Spaß, Zufriedenheit, Fürsorglichkeit, Entspannung, Dankbarkeit und Optimismus subsumiert. Ärger, Wut, Irritation, Traurigkeit, Melancholie, Depressivität, Angst, Sorgen, Stress, Schuldgefühle, Scham, Neid, Frustration, Bedauern, Pessimismus etc. zählen zu den negativen Emotionen (Diener & Tov, 2006, S. 49).

Sowohl Zufriedenheit als auch Emotionen weisen aktuelle und habituelle Aspekte auf (Wydra, 2005).

Aus den Begriffserklärungen ergibt sich, dass der Begriff des subjektiven Wohlbefindens viele verschiedene Werte bzw. Indikatoren repräsentiert, die ein Individuum versuchen kann zu erreichen. Zu diesen Indikatoren des Wohlbefindens gehören wirtschaftliche Faktoren, Sozialbeziehungen und ein soziales Netzwerk, Spiritualität und Sinnhaftigkeit, Materialismus und Gefühle der Freude, Entspannung und Sicherheit. (Diener & Tov, 2005, S. 3f.).

Infolgedessen lässt sich zusammengefasst sagen, dass subjektives Wohlbefinden ein Konzept ist, dass jegliche Arten, wie ein Individuum sein Leben auf positive Art und Weise bewerten kann, beinhaltet (S. 7f.).

Beim Betrachten der Begriffserklärungen fällt auf, dass die meisten Definitionen von subjektivem Wohlbefinden von zwei primären Komponenten ausgehen: einer affektiven Komponente, welche sich sowohl auf das Vorhandensein von positiven Affekten als auch auf die Abwesenheit bzw. die Anwesenheit nur weniger negativer Affekte bezieht, und eine kognitive Komponente, worunter die Zufriedenheit mit dem Leben in seiner Gesamtheit als

auch mit einzelnen Lebensbereichen im Sinne einer kognitiven Bewertung verstanden wird (z.B. Diener, 1984, 1999, Argyle & Crossland, 1989, Veenhoven, 1991).

In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff des subjektiven Wohlbefindens an diese Definition angelehnt. Da subjektives Wohlbefinden und Glück sowohl von Diener als auch von anderen Autoren synonym verwendet und umgangssprachlich als gleichwertig verstanden werden, wird in der vorliegenden Arbeit sowohl von Wohlbefinden als auch von Glück die Rede sein.

1.4 Theorien zum Wohlbefinden

Zu der Frage, wann sich Menschen wohl fühlen und wann sie zufrieden sind, gibt es eine Reihe von Theorien mit unterschiedlichem Abstraktionsgrad, die Wohlbefinden als Eigenschaft, Zustand oder Prozess beschreiben. Manche legen einen personenzentrierten, andere einen umweltzentrierten Schwerpunkt oder es wird von einer Wechselwirkung oder Passung zwischen Person- und Umweltmerkmalen ausgegangen (vgl. Becker, 1991; Diener et al. 1999; Grom, 1987; nach Frank, 2007). Wie Wohlbefinden von externen Ereignissen, z.B. täglichen kleinen Freuden oder auch demografischen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Einkommen beeinflusst werden, findet sich in *Bottom-up*-Theorien. Bei personenbezogenen Faktoren geht es darum, wie Wohlbefinden durch motivationale Komponenten, Temperamentsfaktoren oder individuelle Lebensbewältigungskompetenzen hervorgerufen oder mitbestimmt wird (Frank, 2007). Beispielsweise bieten die Theorie der seelischen Gesundheit (vgl. Becker & Minsel, 1986) und das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (SOK-Modell, Baltes & Baltes, 1990, vgl. Frank, 2007) eine Integration der verschiedenen Komponenten.

Aus motivationstheoretischer Sicht ist Wohlbefinden das Ergebnis aus der Befriedigung von Bedürfnissen oder Motiven. Allerdings stellt sich die Frage, welche und wie viele Bedürfnisse bzw. Motive von Wichtigkeit sind. Die drei zentralen Mechanismen stellen Abbau von bestehenden Spannungszuständen, Suchen von Anreizen und Bewältigung von Herausforderungen und das Anstreben eines optimalen Erregungs- und Spannungsniveaus dar (Frank, 2007). Dieser Spannungsaufbau, -abbau und die Wiederherstellung des Gleichgewichts beziehen sich sowohl auf die körperliche Ebene, kann aber auch auf kognitive Weise erfolgen. Ein Individuum baut Erwartungen auf in Folge seiner Bedürfnisse,

Gewohnheiten und seines Wissens über Kontextbedingungen. Das Wohlbefinden ist davon abhängig, ob und wie weit diese Erwartungen mit der eigenen Wahrnehmung der Realität übereinstimmen, als konsonant und wohltuend erlebt werden oder dissonant dazu sind und durch geeignete kognitive Maßnahmen korrigiert werden können (z.B. Festingers Dissonanztheorie; vgl. Frank, 2007).

Interessant ist hier auch die Gerechtigkeitstheorie von Lerner (1970, 1980; vgl. Herkner, 2003), die besagt, dass jeder das im Leben bekomme, was sie/er verdient. Im Zusammenhang mit Wohlbefinden würde dies bedeuten, dass Unglück und Unzufriedenheit selbst verschuldet sind. Lerner geht davon aus, dass jeder Mensch motiviert ist, an eine gerechte Welt zu glauben, allerdings mit interindividuellen Unterschieden in der Stärke der Ausprägung dieses Motivs.

1.5 Determinanten von subjektivem Wohlbefinden

Diener nennt in seiner Arbeit von 1984 folgende Hauptgruppen von Determinanten, die das subjektive Wohlbefinden einer Person in erster Linie beeinflussen: subjektive Zufriedenheit (d.h. Zufriedenheit mit dem Leben und mit sich selbst), Einkommen, demografische Variablen, Verhalten und dessen Folgen, Persönlichkeit und biologische Faktoren.

Zu den demografischen Variablen gehören Alter, Geschlecht, Herkunft, Arbeit, Ausbildung, Religiosität bzw. Glaube, Ehe und Familie. Die verhaltensbezogenen Einflussfaktoren umfassen soziale Kontakte, Liebe, Freundschaft, Lebensereignisse und Aktivitäten. Hohes Selbstwertgefühl, Zufriedenheit mit sich selbst, interne Attribution, Extraversion und damit verwandte Konstrukte wie *sensation seeking* und Kontaktfreudigkeit; Neurotizismus, Intelligenz, Androgynität und Optimismus gehören zu den primären Persönlichkeitsmerkmalen, die Wohlbefinden beeinflussen können. Mit biologischen Faktoren sind unter anderem die allgemeine objektive physische Gesundheit und genetische Komponenten als auch spezifische Merkmale wie Schlafstörungen, Hormonhaushalt und körperliche Bewegung zu subsumieren. Auch Wetter und Jahreszeiten können, wenn auch nur minimal und für kurze Zeit, einen Effekt auf unser Wohlbefinden haben. Etwas geringere Korrelationen, aber immer wieder festgestellte, weisen Lebenssinn und Religiosität auf (vgl. z.B. Diener, 1984; Diener et al., 1999; Keyes et al., 2002). Bei Mayring (1991) finden sich sehr ähnliche Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden. Er nennt zusätzlich die Gruppe der gesellschaftlichen Voraussetzungen, zu der die gesellschaftliche Verteilung

befindensrelevanter Ressourcen und gesellschaftliche Normen und Definitionen von subjektivem Wohlbefinden wie Glücksideologien zählen.

Allerdings ist bei vielen der Faktoren einerseits die Richtung des Zusammenhangs unklar als auch mögliche Interaktionen zwischen einer oder mehreren Determinanten sowie der Einfluss spezifischer Situationsmerkmale und der Kultur. Viele der Determinanten erklären nur einen geringen Varianzanteil, was für die Annahme eines Zusammenspiels vieler Variablen bzw. Faktoren spricht, die subjektives Wohlbefinden beeinflussen. Daher sind weitere umfangreiche Untersuchungen unumgänglich.

Äußere Umstände, Ereignisse, Situationen und demografische Merkmale werden zusammengefasst als *bottom-up situational influences* bezeichnet, individuelle Unterschiede im Sinne von Persönlichkeit, Erfahrungskontexten, Werten, Zielen, sozialen Vergleichsprozessen, Erwartungen und Anpassung als *top-down* Prozesse (z.B. Diener, 1984; Diener et al. 1999). Auch Lebensbedingungen (Veenhoven, 1991) und aktuell zugängliche bzw. abrufbare Informationen (Keyes et al., 2002) werden als Einflussfaktoren genannt.

Weiters haben Prozesse, wie Anpassung (Adaption), soziale Vergleiche, soziale Werte, selbst gesetzte Ziele bzw. Zielorientierung und Bewältigungsprozesse einen Einfluss auf das Ausmaß und die Variabilität des subjektiven Wohlbefindens (vgl. Diener et al., 1999; Keyes et al., 2002).

Auch auf der Handlungsebene können Korrelate von Wohlbefinden gefunden werden. Menschen sind negativen Lebensumständen normalerweise nicht völlig ausgeliefert, sie können versuchen sie handelnd zu bewältigen. Eine Erhöhung des Glücks kann durch Handlungen auf zwei Arten erfolgen. Einerseits führt die positive Bewältigung von wichtigen Lebensumständen zu einer höheren Zufriedenheit, wie zum Beispiel als Folge von erbrachten Leistungen, andererseits können direkte „Glückshandlungen“ angesteuert werden, verstanden als intrinsisch motivierte Aktivitäten, also Tätigkeiten ohne ein von außen gesetztes Ziel, die ein „Flusserlebnis“, ein sog. *flow experience*, ein Sich-Selbst-Vergessen und ein Aufgehen in der Handlung hervorrufen. Im Zusammenhang mit Glück werden von Befragten auch immer wieder abstrakte „ideale“ Vorstellungen genannt, wie zum Beispiel Schönheit, Einklang, Harmonie, Frieden, Einheit, Erhabenheit, Tiefe, Freiheit, Sinn, Transzendenz und Unendlichkeit (vgl. Mayring, 1991).

1.6 Die Wichtigkeit von subjektivem Wohlbefinden

Subjektives Wohlbefinden scheint nicht nur ein wichtiges Maß für die Lebensqualität und die Gesundheit eines Individuums zu sein, sondern auch für die Qualität einer ganzen Gesellschaft. Diener, Oishi und Lucas (2003) zufolge sei ein gutes Leben ein glückliches und glückliche Individuen würden eine glückliche und gute Gesellschaft formen. Und obwohl Wohlbefinden der Menschen keine gute Gesellschaft alleine ausmacht, wird es doch als ein essentieller und notwendiger Bestandteil angesehen. Sowohl das einzelne Individuum als auch die Politik scheinen stets auf der Suche nach dem guten und glücklichen Leben zu sein (Veenhoven, 1994). Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit werden als zentrale Lebensziele des Menschen konzipiert und konkrete Strategien der Umsetzung und Erreichung finden immer häufiger Eingang in Therapie und Beratung (Mayring, 1991). Zahlreiche Studien zeigen die positiven Konsequenzen eines glücklichen Lebens auf: die Stärkung der psychischen sowie physischen Gesundheit, ein aktiverer Bezug zum Leben, eine hohe Bewusstheit, Sensibilität und Offenheit der Realität gegenüber; eine empathischere sozialere Orientierung auf die Mitmenschen und eine integrierende und identitätsstützende Wirkung auf die gesamte Persönlichkeit (vgl. Mayring, 1991, S. 165f). Auf das Wohlbefinden konnte bisher keine negativen Wirkungen nachgewiesen werden, was es als äußerst erstrebenswert sowohl für das einzelne Individuum als auch für eine ganze Gesellschaft erscheinen lässt (Veenhoven, 1994).

Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit haben in vielen verschiedenen Bereichen Bedeutung (Mayring, 1991, S. 18): in der Philosophie, die sich von Anfang an zentral mit Glück beschäftigte, in der christlichen Theologie, in den Literaturwissenschaften, den Wirtschafts- und Sozialwissenschaften (Wohlbefinden als Sozialindikator, als Maß von Lebensqualität, Erhebung in landesweiten und internationalen Umfragen), in der Gerontologie (Glück als Indikator erfolgreichen Alterns), in der Psychologie (z.B. Emotions- und Gesundheitspsychologie) und in der Physiologie (körperliche Grundlagen von Wohlbefinden).

2 Erwartungsdruck

Da keine Definition für den Ausdruck Erwartungsdruck zu finden ist, wird eine Annäherung über die Begriffe Erwartung und Druck versucht mit anschließender Erläuterung, was in der vorliegenden Arbeit darunter verstanden wird.

Im *Wörterbuch für Psychologie* (Fröhlich, 2002) findet sich unter dem Stichwort *Erwartung* folgende Definition:

Bezeichnung für eine Einstellung, die sich auf mehr oder weniger klare Zielvorstellungen bezieht...Sie kann aus *Selektionen* oder *Umdeutungen* beim Wahrnehmen erschlossen werden. Kommt es aufgrund einer E. zu Fehleinschätzungen, so spricht man von einem *Erwartungsfehler*. (S. 166)

Unter der Bezeichnung *Druck* findet sich folgendes:

...Im übertragenen Sinne in der Sozialpsychologie Bezeichnung für den z.B. durch eine Gruppe (*pressure group*) ausgeübten zwangartigen Druck auf ein Individuum u. ä. im Englischen auch *strain*. (Der Begriff ist zu unterscheiden von Streß. (S. 133)

Das Online *Psychologie-Lexikon Psychology48* (Papadakis, 2006) definiert Erwartung als:

„...die Einstellung auf ein kommendes Ereignis...In gewissen sozialen Situationen wird unsere Erwartung durch Muster gesteuert, die sich an den Verlauf einer Feier, einer Gerichtsverhandlung, eines Krankenhausaufenthaltes oder dergleichen geheftet haben. Wir erwarten von einem Arzt, einem Priester, einem Künstler, daß er dem Rollen-Bild entspricht, das sich für solche Funktionen entwickelt hat. Wird diese Erwartung erfüllt, mag das eine Erleichterung in einem an sich schwierigen Verhältnis sein...“

Kunda (1999) hebt hervor, dass Menschen im Allgemeinen starke Erwartungen an Eigenschaften, Verhalten und Umstände Anderer haben und oftmals spezifische Emotionen mit diesen einhergehen.

Für ein tieferes Verständnis soll hier auch der Begriff der sozialen Rolle erläutert werden. Dahrendorf (1977, S. 33) definiert soziale Rollen als „Bündel von Erwartungen, die sich in einer gegebenen Gesellschaft an das Verhalten der Träger von Positionen knüpfen.“ Er schreibt weiters (S. 35): „Soziale Rollen sind quasi-objektiv, ihr Inhalt wird von der Gesellschaft bestimmt und die Verhaltenserwartungen sind verbindlich.“

In der Definition von sozialen Rollen von Dahrendorf (S. 33) wird davon ausgegangen, dass Menschen bestimmte Positionen einnehmen, die von der Gesellschaft vorgeschrieben werden, wie zum Beispiel die Position eines Studenten, die mit gewissen Verhaltenserwartungen einhergeht. Die zweite Definition beschreibt die normative Charakteristik, der Rollen zugrunde liegen. Durch sie wird bestimmt wie eine Person, die eine bestimmte Rolle einnimmt, zu sein hat. Die Erwartungen können als Zwang erlebt werden. Die Verbindlichkeit der Rollenerfüllung ergibt sich aus der Verstärkung von erwünschten und der Bestrafung von unerwünschten Verhaltensweisen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass sich der glückliche Mensch bereits als eigenständige soziale Rolle in unserer Kultur etabliert hat. Der Versuch diese zu erfüllen, könnte Druck auslösen.

In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff Erwartungsdruck verstanden als der Druck eine oder mehrere Erwartungen zu erfüllen und im Zusammenhang mit Wohlbefinden als der Druck sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden zu sein und Anderen einen glücklichen und zufriedenen Eindruck zu vermitteln.

3 Subjektives Wohlbefinden und Erwartungsdruck

3.1 Wohlbefinden, Erwartungsdruck und Persönlichkeit

Wohlbefinden im Zusammenhang mit Persönlichkeit wurde bereits vielfach erforscht. Dennoch sind Ergebnisse und Erkenntnisse oft sehr unterschiedlich, nicht immer finden sich Übereinstimmungen (Diener, 1984).

Die konsistentesten Ergebnisse finden sich in den Zusammenhängen zwischen den *Big Five* Eigenschaften *Extraversion* und *Neurotizismus* (z.B. Costa & McCrae, 1980; Tellegen, 1985; Headey & Wearing, 1992; Watson & Clark, 1992; Lucas & Fujita, 2000; nach Diener, Oishi & Lucas, 2003). Auf der Ebene der Extraversion sind es in erster Linie Soziabilität und Aktivität, die mit Glück korrelieren, auf der Ebene des Neurotizismus ist es das Freisein von psychischen und psychosomatischen Beschwerden (Mayring, 1991).

Es konnte aber auch gezeigt werden, dass weiters sowohl die *Big Five* Dimensionen *Verträglichkeit* und *Offenheit für Neues* als auch andere spezifischere Eigenschaften, wie z.B. Kontrollüberzeugung, Wunsch nach Kontrolle, Vertrauen, Ausdauer bzw. Widerstandsfähigkeit, Selbstwertgefühl und Neigung zu Optimismus Zusammenhänge mit dem subjektiven Wohlbefinden aufweisen (Lucas, Diener & Suh, 1996; DeNeve & Cooper, 1998; nach Diener et al., 2003). Unklar bleibt allerdings, ob jene spezifischen Eigenschaften subjektives Wohlbefinden alleine vorhersagen können, wenn die geteilte Varianz für Eigenschaften wie Extraversion und Neurotizismus kontrolliert wird. Veenhoven wiederum kam in seiner Studie 1994 zu dem Entschluss, dass es sich bei Glück um keine Persönlichkeitseigenschaft handle, was er damit begründete, dass erstens das berichtete Glück zwar einigermaßen stabil sei, aber nicht ausreichend stabil, dass von einer Persönlichkeitseigenschaft ausgegangen werden kann. Zweitens sei es nicht konsistent genug über Situationen hinweg und drittens machen Umweltanteile einen zu großen Varianzanteil aus, als dass von einer Persönlichkeitseigenschaft per se ausgegangen werden kann. Dennoch spielen sowohl Persönlichkeitscharakteristika als auch kollektive Orientierungen und Erwartungen eine Rolle.

Es erscheint wahrscheinlich, dass zusätzlich Merkmale der Persönlichkeitsstruktur, bei denen es sich um keine Persönlichkeitseigenschaften per se handelt, subjektives Wohlbefinden beeinflussen. Ein Überblick hierzu findet sich bei Emmons (1986), welcher zeigen konnte, dass Merkmale eines Menschen wie gesetzte Ziele (inklusive das

Vorhandensein wichtiger Ziele, das Erreichen als auch Konflikte zwischen verschiedenen Zielen) und Erwartungen bedeutende Auswirkungen auf das emotionale und kognitive Wohlbefinden haben können. Außerdem kann auch die Kohärenz zwischen der eigenen Persönlichkeit und dem Verhalten Einfluss ausüben (Diener et al., 2003), um ein paar Beispiele zu nennen, auf welche Art Persönlichkeitseigenschaften und andere Merkmale der Persönlichkeit das Wohlbefinden beeinflussen können. Auch die Neigung zu internaler oder externaler Kontrollüberzeugung (*locus of control*, Rotter, 1966) kann Wohlbefinden beeinflussen (z.B. Ryff, 1989; Diener et al., 1999), d.h. ob jemand glaubt, dass Gegebenheiten und Ereignisse von der eigenen Person bzw. den eigenen Handlungen abhängen (internale Kontrollüberzeugung) oder von Faktoren wie Schicksal, Zufall, andere Personen, Gott oder der Gesellschaft bestimmt werden (externale Kontrollüberzeugung). Eine Person kann somit dazu neigen ihr Wohlbefinden als von ihr selbst bestimmt und beeinflusst und in der eigenen Verantwortung liegend betrachten oder aber als von Zufällen und dem Schicksal abhängig mit nur begrenzten Beeinflussungsmöglichkeiten.

Interessant ist auch die Theorie der objektiven Selbstaufmerksamkeit (Duval & Wicklund, 1972), die davon ausgeht, dass die Aufmerksamkeit entweder nach außen, also auf die Umwelt, oder nach innen, auf sich selbst gerichtet sein kann. Die auf sich selbst gerichtete Aufmerksamkeit wird als *objektive Selbstaufmerksamkeit* bezeichnet, man selbst ist Gegenstand der Aufmerksamkeit. Die Theorie besagt, dass bei Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die eigene Person Diskrepanzen zwischen dem idealen Selbst und dem realistischen Selbstbild besonders auffällig werden. Bei negativen Diskrepanzen – was meist der Fall ist, da die Erwartungen, die man an sich selbst hat in der Regel etwas höher sind als tatsächlich Erreichtes – führt die Wahrnehmung dieser zu unangenehmen Emotionen und einer Verminderung des Selbstwerts. Daher ist man im Zustand erhöhter Selbstaufmerksamkeit in der Regel bestrebt, sich so zu verhalten, dass Diskrepanzen gar nicht erst entstehen. Die Selbstaufmerksamkeit kann weiters in zwei Arten unterteilt werden (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975): private (innere Selbstaspekte) und öffentliche Selbstaufmerksamkeit (äußere, von anderen beobachtbare Selbstaspekte). Personen, die zu hoher öffentlicher Selbstaufmerksamkeit neigen, sind bestrebt Diskrepanzen zwischen ihrem Verhalten und äußeren Standards zu reduzieren und zeigen daher ein hohes Maß an Konformität. Daher wäre es nahe liegend, dass diese Personen stark bestrebt sind, und sich dadurch möglicherweise unter Druck gesetzt fühlen, dem Anspruch und der Erwartung glücklich und zufrieden zu sein zu entsprechen.

Taylor und Brown (1988) kommen in ihren Studien zu dem Ergebnis, dass psychische Gesundheit, Wohlbefinden und ein positiver Selbstwert verbunden sind mit etlichen Illusionen, die für das Selbst schmeichelhaft sind. Depressive und Personen mit negativem Selbstwert hingegen zeigen realistische Wahrnehmungen und Urteile und neigen eher zu privater Selbstaufmerksamkeit als zu öffentlicher.

Vorsicht ist angebracht, wenn es darum geht kausale Schlussfolgerungen zu treffen, da auch die Möglichkeit eines umgekehrten Zusammenhangs besteht, also dass hohes Wohlbefinden nicht die Folge der genannten Eigenschaften ist, sondern die Ursache (z.B. Cunningham, 1988; Isen, 1987).

Als weiteres Beispiel soll hier die Theorie zur Problembewältigung angeführt werden:

Menschen, die glücklich sind, neigen zu einer hilfreichen, adaptiven und konstruktiven Auseinandersetzung und Bewältigung von Problemen, wohingegen durchschnittlich unglückliche Menschen eher destruktives Problembewältigungsverhalten hervorbringen (McCrae & Costa, 1986). Wieder besteht Unklarheit darüber, ob die Problembewältigungsstile die Ursache oder die Folge von Wohlbefinden sind (Diener et al., 1997).

Glückliche Menschen erleben eher und häufiger Ereignisse bzw. Situationen, welche in der Kultur als wünschenswert angesehen werden. Außerdem neigen sie dazu, Ereignisse als positiv zu interpretieren und abzurufen (Lyubomirsky & Tucker, 1998; Seidlitz & Diener, 1993). Menschen mit hohem positivem Wohlbefinden interpretieren „neutrale“ Gegebenheiten häufig als positiv (Diener et al., 1997). Hier stellt sich wiederum die Frage, ob Situationen als positiv interpretiert werden, weil sie tatsächlich aufgrund eines hohen Wohlbefindens auf diese Art wahrgenommen werden oder aufgrund der Erwartung bzw. eines empfundenen Drucks, Geschehnisse positiv zu interpretieren.

Unterschiedliche Studien beschäftigen sich mit der genetischen Komponente von Wohlbefinden: Lykken und Tellegen (1996) konnten in ihren Studien eine signifikante genetische Komponente für Wohlbefinden feststellen. Silberg et al. (1990, nach Diener et al., 1999) hingegen kamen zu dem Ergebnis, dass Umweltfaktoren den größten Varianzanteil erklären würden.

Erwähnenswert ist außerdem, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften als stark positiv bewertet werden, sie also erwünschte Ressourcen in einer Gesellschaft wie unserer

darstellen. Dadurch wird oftmals von der Annahme ausgegangen und erwartet, dass das Vorhandensein dieser bestimmten Persönlichkeitsmerkmale beträchtlich zum Wohlbefinden beiträgt. Dazu gehören z.B. Extraversion, Optimismus und Intelligenz (Diener, 1984).

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Persönlichkeitseigenschaften starke Zusammenhänge mit subjektivem Wohlbefinden aufweisen und möglicherweise sind Gene neben Umweltfaktoren zum Teil verantwortlich für diese Korrelationen (Diener et al., 1999). Allerdings herrscht Unklarheit darüber, inwieweit andere Eigenschaften Wohlbefinden in welchem Ausmaß beeinflussen, wie z.B. affektive Prädispositionen und Verhaltensweisen, die belohnt werden, und es besteht Unsicherheit über die Richtung der Zusammenhänge (für einen Überblick vgl. Diener et al., 1999).

3.2 Wohlbefinden und Erwartungen in Ehe, Partnerschaft und Familie

Ehe und Familie, aber auch Partnerschaften haben einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden (Diener, 1984). Eine Familie zu haben und darin eingebunden zu sein, vor allem aber auch Zeit mit den Familienmitgliedern zu verbringen, fördert subjektives Wohlbefinden. Auch regelmäßiger Kontakt mit Verwandten kann förderlich sein (Argyle, 1987; Helliwell & Putnam, 2004). Die Zufriedenheit mit der Familie stellt somit einen wichtigen Prädiktor für subjektives Wohlbefinden dar (vgl. Diener, 1984).

Verheiratete Menschen berichten über größeres Glück als Unverheiratete, Geschiedene, Getrennte oder Verwitwete (Diener et al., 1999; Helliwell & Putnam, 2004), wobei in manchen Kulturen Unverheiratete, die mit einer Partnerin/einem Partner zusammen leben, ebenso glücklich sind wie Verheiratete (Kurdek, 1991). Helliwell und Putnam (2004) konnten in ihrer Studie ebenfalls einen positiven Zusammenhang feststellen zwischen Unverheirateten, die mit einer Partnerin/einem Partner zusammen leben, und dem von ihnen berichteten Wohlbefinden, jedoch war dieser Zusammenhang nicht so hoch wie jener bei Verheirateten.

Allerdings ist die Kausalität des Zusammenhangs fraglich. Einerseits wird davon ausgegangen, dass die Ehe positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat (z.B. Coombs, 1991; Gove, Style & Hughes, 1990), andererseits kamen andere Studien wiederum zu dem Ergebnis, dass glückliche und gut angepasste Personen eher heiraten und verheiratet bleiben als andere (z.B. Veenhoven, 1989). Außerdem können Faktoren wie soziale Veränderungen,

kulturelle Charakteristiken und altersspezifische Erwartungen Auswirkungen auf den Zusammenhang zwischen Ehe und subjektivem Wohlbefinden haben (vgl. Diener, Gohm, Suh & Oishi, 1998, nach Diener et al., 1999). Nicht nur gesellschaftliche Erwartungen an die Ehe, sondern auch Erwartungen an die/den PartnerIn können sich wesentlich auswirken (Wunderer, 2005).

Die Ehe kann wirtschaftliche und soziale Vorteile haben, dennoch scheint es wahrscheinlich, dass das Ausmaß der Vorteile von den in einer Gesellschaft verbreiteten Werten abhängt. In individualistischen Kulturen wird der Ehe deshalb ein hoher und wichtiger Wert zugesprochen, weil angenommen und erwartet wird, dass durch sie Bedürfnisse (z.B. Intimität) erfüllt werden und positive Effekte wie soziale Unterstützung entstehen (Diener et al., 1999).

Elternschaft weist oft nur geringe oder sogar negative Zusammenhänge zum Wohlbefinden auf (z.B. Argyle, 1993; Andrews & Withey, 1976). Auf der einen Seite führen Kinder oft zu Sorgen auf Seiten der Eltern und/oder zu mehr Eheproblemen, andererseits können sie auch zu größerer Zufriedenheit, Freude, Selbsterfüllung und Gefühle der Reife führen (vgl. Argyle, 1993).

Trotz der gesellschaftlichen Erwartung eine Familie zu gründen, verschieben Frauen oft die Realisierung eines Kinderwunsches, weil ein hohes berufliches Engagement bei gleichzeitig vorhandenem Wunsch nach einem traditionellen Familienleben im Sinne einer Beendigung der Erwerbstätigkeit vorhanden ist, um bei den Kindern zu Hause zu bleiben, zumindest in den ersten Lebensjahren (Nave-Herz, 2002). Das gleichzeitige Bestehen beider Wertorientierungen, berufliche Karriere und Kinderwunsch, kann zu Entscheidungskonflikten führen. Auch die Anzahl von Krippen, Ganztagskindergärten und –schulen ist in vielen Ländern immer noch zu gering, einerseits aufgrund fehlender staatlicher Unternehmensmaßnahmen, andererseits aufgrund der immer noch internalisierten Ideologie, dass Mütter von Kleinkindern nicht erwerbstätig sein sollten, weil sie die „besten Erzieherinnen“ seien. Auch viele Frauen haben dieses Bild internalisiert, es wird erwartet eine Familie zu gründen und bei den Kindern zu Hause zu bleiben, aber auch Karriere zu machen (vgl. Nave-Herz, 2002).

Sommerkorn und Liebsch (2002) schreiben in Bezug auf den Rollenwandel der Frau zum Verzicht auf die Erwerbstätigkeit bzw. der Karriere zugunsten einer Familiengründung: „Ein stark familienzentriertes Verhalten, ein Rückzug aus dem öffentlichen Leben wertet den Privatbereich einerseits stark auf, belastet ihn aber auch mit diversen Ansprüchen auf Glück

und Zufriedenheit“ (S. 122), da in der heutigen Zeit nicht nur die Familiengründung als ein bedeutender Faktor zum Glück einer Frau angesehen wird, sondern auch die berufliche Karriere.

3.2.1 Wohlbefinden, Entwicklungsaufgaben und Erwartungen in Kindheit und Jugendalter

Frank (2007) schreibt:

„...Die Jugendlichen werden von wirkungsvollen ästhetischen und konsumorientierten Normen bedrängt, fiktive Computer- und Medienwelten und hohe Erwartungen an ihre schulische Leistungsfähigkeit, Selbstständigkeit und Selbstdisziplin...“ (S. 246)

Dem allen müssen sich bereits Kinder und Jugendliche aussetzen, in einer Entwicklungsphase, in der bedeutende, risikoreiche und folgenschwere Entscheidungen getroffen werden und es daher besonders wichtig ist, ein gutes und unterstützendes Familien- und soziales Netzwerk zu haben (Frank, 2007). Armsden und Greenberg (1987) konnten zeigen, dass die Qualität der Bindung zu den Eltern und zu Gleichaltrigen einen starken Zusammenhang mit dem Wohlbefinden von Jugendlichen aufweist, insbesondere zum Selbstwertgefühl und zur Lebenszufriedenheit. Peergruppen können u.a. bei der Ablösung vom Elternhaus helfen, Selbstständigkeit fördern, gegenseitige Hilfestellung bieten und beim Erwerb von Kompetenzen förderlich sein, also zum Wohlbefinden und einer positiven Entwicklung beitragen (Frank, 2007).

Frank schreibt in Bezug auf das Jugendalter in modernen Gesellschaften: “Kindheit und Jugendzeit wurden längst erfasst von den beschleunigten Individualisierungsprozessen und –zwängen, die moderne Gesellschaften auszeichnen“ (S. 241).

Die Kindheit in der heutigen Zeit ist eingebettet in einer Vielzahl von Erlebnis- und Erfahrungsbezügen, die sich allerdings in kein Gesamtbild mehr einfügen (Keupp, 1996, nach Frank, 2007). Dem Individuum wird die Verantwortung zugesprochen, dieses Gesamtbild für sich selbst zu entwerfen, eine stimmige Biografie zu basteln und zu inszenieren. Die dabei auftretenden Widersprüche müssen reflektiert, gelöst und ausgehalten werden. Zu den Individualisierungsaufgaben zählen die Entwicklung einer biografischen

Textur, das Verstehen der Herausforderungen des Lebens, sich Lebensaufgaben, Stress und Belastungen gewachsen fühlen und nach Möglichkeit Risiken in Stärken zu verwandeln (vgl. Frank, 2007). Es werden derartig viele Anforderungen bereits an Kinder und Jugendliche gestellt, dass es nicht verwunderlich wäre, wenn sie sich unter Druck gesetzt fühlen diesen zu entsprechen.

Jede Lebensphase bzw. jeder Lebensabschnitt stellt eigene Aufgaben und Anforderungen, aber auch Anreize und Belohnungen (Diener, 1984).

3.3 Wohlbefinden und Erwartungen im sozialen Umfeld

Die Art der sozialen Interaktionen und der Kontakt und die Zugehörigkeit zu Gleichaltrigen haben einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden, bereits beginnend im Kindesalter (für einen Überblick vgl. Frank, 2007).

Sie haben Einfluss auf alle Phasen der menschlichen Entwicklung (Frank, 2007) und tragen zudem wesentlich zur Entwicklung sozialer Kompetenzen bei (Ladd, 1999). Allerdings kann im Umgang mit Peers auch ein hoher Konformitätsdruck entstehen, um dazu zu gehören (Frank, 2007).

Helliwell und Putnam (2004) konnten einen starken positiven Zusammenhang zwischen informellen sozialen Kontakten und subjektivem Wohlbefinden feststellen: Häufige und regelmäßige Interaktionen mit Freunden weisen die höchsten Korrelationen auf, gefolgt von Kontakten mit Familienmitgliedern und Kontakten zu Nachbarn. Den größten Effekt haben die genannten sozialen Kontakte dann, wenn es sich um enge, unterstützende und vertrauensvolle Beziehungen handelt und sie somit Freude, Unterhaltung und Hilfestellung gewährleisten sowie Stress und Belastungen entgegenwirken (Argyle, 1993).

Außerdem sind soziale Vergleichsprozesse zu beachten. Wood (1996, S. 520) definiert soziale Vergleichsprozesse als „the process of thinking about information about one or more other people in relation to the self.“ Sie beinhalten drei Hauptprozesse: erstens soziale Informationen erhalten, zweitens über sie nachdenken und drittens auf sie reagieren. Es besteht die Möglichkeit sich mit Menschen zu vergleichen, mit denen man unmittelbar zu tun hat, über die man liest oder sich in Gedanken vorstellt (z.B. Wood, Taylor & Lichtenman, 1985, nach Diener et al., 1999).

In zahlreichen Studien konnte festgestellt werden, dass soziale Vergleichsprozesse signifikanten Einfluss auf subjektives Wohlbefinden haben (z.B. Lyubomirsky & Ross, 1997; Wood, 1996). Allerdings besteht Unklarheit darüber wann, wie und unter welchen Umständen soziale Vergleiche welche Art von Effekten haben. Die Wahl des Zielobjekts, die Verwendung von absteigenden oder aufsteigenden Vergleichen und die Richtung des Zusammenhangs mit subjektivem Wohlbefinden sind flexibel bzw. beweglich und anpassungsfähig und bis zu einem gewissen Grad von Persönlichkeit und Leistung abhängig (Diener et al., 1999). Soziale Vergleichsprozesse können beispielsweise als Bewältigungsstrategie eingesetzt werden (Diener & Fujita, 1997; nach Diener et al., 1999). Brown und Dutton (1995) fanden, dass Menschen sich dann mit Anderen vergleichen, wenn es ihnen ein gutes Gefühl über sich selbst vermittelt, aber soziale Vergleiche eher scheuen, wenn diese ein negatives Gefühl auslösen.

Diener et al. (1999) vermuten, dass soziale Informationen den größten Effekt auf subjektives Wohlbefinden haben, wenn sie die eigenen Ziele und Erwartungen beeinflussen.

3.4 Wohlbefinden im Beruf und in der Ausbildung

Arbeit stellt eine essentielle Quelle sowohl für Wohlbefinden und Zufriedenheit als auch für Unzufriedenheit dar, was besonders deutlich wird bei den negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden bei Jobverlust, Pensionsantritt, Frühpension, Arbeitsabbruch aufgrund von gesundheitlichen Problemen oder maßgeblichen wirtschaftlichen Veränderungen (z.B. Depression). All dies kann beträchtliche negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben, vor allem dann, wenn es den betroffenen Personen gleichzeitig nicht möglich ist ihrer bevorzugten Freizeitaktivität nachzugehen (Furnham, 1991).

Einerseits kann Arbeitszufriedenheit Wohlbefinden steigern, andererseits besteht auch die Möglichkeit, dass hohes Wohlbefinden zu höherer Arbeitszufriedenheit führt (Andrews & Withey, 1976).

Arbeitszufriedenheit kann in mehrere Komponenten unterteilt werden (Argyle, 1993, S.32f.): intrinsische Zufriedenheit mit der Arbeitstätigkeit selbst, welches die wichtigste Komponente darstellt, abwechslungsreiche Arbeitstätigkeiten, Autonomie, Bedeutung der Arbeit für andere, sichtbare Erfolge, Gehalt und Beziehung zu KollegInnen. Zufriedenheit mit der Arbeit hat nicht nur bedeutenden Einfluss auf die allgemeine Lebenszufriedenheit,

sondern auch auf physische und psychische Gesundheit einhergehend mit geringeren Fehlzeiten und Fluktuationen sowie besserer Jobperformanz.

Fineman (1987, nach Furnham, 1991) zufolge beinhaltet Arbeit mehrere Funktionen. Erstens sei sie eine Schlüsselquelle für die eigene Identität, den Respekt vor sich selbst und den sozialen Status. Zweitens sei sie ein großer Mittelpunkt im eigenen Leben und wichtiger als Freizeit, drittens intrinsisch wertvoll und positiv verstärkend, viertens schwierig von anderen Aspekten des Lebens zu trennen, fünftens biete sie finanzielle Sicherheit und sechstens könne sie auch Entscheidungsfreiheit, Macht und Kontrolle über Menschen, Dinge und Prozesse beinhalten. Fagin und Little (1984, nach Furnham, S. 236f.) sehen Arbeit außerdem als eine wichtige Quelle von sozialen Kontakten und Beziehungen außerhalb der Kernfamilie und als eine Möglichkeit, Fähigkeiten zu entwickeln und Kreativität auszuüben. Außerdem gibt sie Menschen ein Gefühl des Zwecks und der Bedeutung und soll dadurch Gefühlen der Entfremdung, Machtlosigkeit, Selbstentfremdung, Isolierung und Bedeutungslosigkeit entgegenwirken. Allerdings scheinen viele dieser Arbeitsbeschreibungen und -funktionen utopisch (Furnham, 1991). Fryer (1986) kritisiert bezüglich der Funktionen und Bedeutungen von Arbeit, dass uns gewisse Punkte von Institutionen und Gesellschaftsstrukturen auferlegt und erwartet werden. Warr (1987, nach Furnham, 1991, S. 239) geht davon aus, dass subjektives Wohlbefinden abhängig ist von der Balance zwischen diesen vielen Faktoren und Funktionen der Arbeit. Zu viel oder zu wenig können das System sehr schnell aus dem Gleichgewicht bringen.

Einerseits können auch Geschlecht, Alter, Überzeugungen und Persönlichkeitsmerkmale Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit haben, andererseits leisten möglicherweise bestimmte Berufstätigkeiten und Arbeitsplätze aufgrund ihrer Bedingungen und ihrer Entlohnung einen größeren Beitrag zur Zufriedenheit als andere (Furnham, 1991). Auch Bedürfnisse, Erwartungen und Werte spielen eine Rolle, allerdings mit Unklarheit, wie der exakte Zusammenhang zwischen der Person-Umwelt-Passung aussieht. Hierzu gibt es zahlreiche Theorien (vgl. Furnham, 1991).

Wenn eine Person zwar unzufrieden ist in ihrem Job, dies aber durch ihre Freizeitaktivitäten kompensieren kann, dann muss es keine negativen Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden haben (Furnham, 1991). Bass und Barrett (1981, nach Furnham, 1991) zufolge haben Personen, die über Arbeitsunzufriedenheit berichten, oft die Tendenz, sozial kaum angepasst zu sein, mit wenigen sozialen Beziehungen bei gleichzeitigem Auftreten psychiatrischer Symptomen (z.B. stark ausgeprägter Neurotizismus).

In verschiedenen Studien konnte immer wieder festgestellt werden, wie schädlich sich der Verlust des Arbeitsplatzes in den westlichen Gesellschaften auf die psychische Gesundheit des Einzelnen auswirken kann (vgl. z.B. Rogge, Kuhnert & Kastner, 2007). Arbeitslosigkeit beeinträchtigt oftmals Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, sie kann zu einem signifikant niedrigerem Wohlbefinden führen (z.B. Helliwell & Putnam, 2004; Rogge et al., 2007), oftmals zu Gefühlen der Niedergeschlagenheit und Leere bis hin zu depressiven und Angstsymptomen (Rogge et al., 2007) sowie zu Versagensgefühlen (Argyle, 1993), einerseits durch den Verlust des Einkommens, andererseits möglicherweise durch einen Verlust der sozialen Kontakte zu den ArbeitskollegInnen, durch familiäre Belastungen und Druck, durch Identitätsverlust und durch Verringerung oder Verlust des Selbstwertgefühls (Helliwell & Putnam, 2004). Diener und Tov (2006) nennen zusätzlich den Verlust des Respekts vor sich selbst als Folge der Arbeitslosigkeit, welche den Verlust einer Aktivität bedeutet, die in der Gesellschaft erwartet, hoch geschätzt und gewürdigt wird. Arbeitslosigkeit kann aber auch als unproblematisch erfahren werden, beispielsweise durch Aufrechterhaltung sozialer Kontakte, Freizeitaktivitäten und -beschäftigungen, finanzielle Absicherung und entsprechende soziale Unterstützung. Der Verlust der Arbeit kann somit positive, negative oder neutrale Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit haben (z.B. Argyle, 1993; Rogge et al., 2007).

Außerdem weisen spezifische arbeitsbezogene Werte, Einstellungen und Erwartungen sowie Ideale einen Zusammenhang mit Verhalten am Arbeitsplatz und Wohlbefinden auf (vgl. Furnham, 1991, S. 252f.). Beispielsweise kann die Regulation und Kontrolle der eigenen Emotionen eine wichtige Rolle spielen. Im Dienstleistungsbereich wird diese Emotionsarbeit unter dem Begriff *emotional labor* subsumiert und von Ashforth und Humphrey (1993) ursprünglich als „the display of expected emotions by service agents during service encounters“ (S. 88) definiert.

Da in den westlichen Kulturen Arbeit einen hohen Stellenwert hat, zur Identifikations- und Statusbildung nicht nur am Arbeitsplatz selbst, sondern in allen Lebensbereichen beiträgt (Argyle, 1993), wäre es denkbar, dass gerade bei der Beurteilung der Arbeitszufriedenheit und des damit im Zusammenhang stehenden subjektiven Wohlbefindens Druck bestehen könnte diesen Erwartungen zu entsprechen.

Zwischen subjektivem Wohlbefinden und Ausbildung wurden immer wieder Zusammenhänge gefunden (vgl. Diener et al., 1999). Die Korrelationen erwiesen sich zwar als klein, aber als signifikant (z.B. Diener, Sandvik, Seidlitz & Diener, 1993). Wohlbefinden

und Ausbildung korrelieren stärker bei Menschen mit niedrigerem Einkommen (Diener et al., 1993) und in armen Ländern (Veenhoven, 1994). Diener et al. (1999) zufolge ist der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Ausbildung zumindest teilweise auf die Kovariation von Ausbildung mit Einkommen und Beschäftigungsstatus zurückzuführen, was deutlich wird, wenn die Einkommenseffekte kontrolliert werden und der Beschäftigungsstatus beachtet wird. So konnten Diener et al. in ihrer Studie von 1993 zeigen, dass die Korrelation zwischen Wohlbefinden und Ausbildung unsignifikant oder sogar negativ wurde, wenn die Einkommenseffekte kontrolliert wurden. Es erscheint nachvollziehbar, dass Ausbildung auch noch andere indirekte Effekte auf das subjektive Wohlbefinden aufweist, wie beispielsweise, dass die Ausbildung möglicherweise helfen kann Ziele zu erreichen oder sich besser an Veränderungen in der Welt anzupassen. Aber Ausbildung könnte sich auch negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirken, wenn sie zu Erwartungen führt, die nicht realisiert bzw. erreicht werden können (Diener et al., 1999), unterstrichen von einer Überbetonung des Leistungsprinzips und der intellektuellen Tüchtigkeit (Singer, 1981, nach Mayring, 1991, S. 175).

3.5 Wohlbefinden, Statussymbole und Medien

Glück wird sehr oft als Ware behandelt, als etwas Kaufbares dargestellt, vor allem in der Werbung, mit dem Resultat einer Kommerzialisierung von Glück. Das Individuum wird oft verantwortlich gemacht für das Scheitern seines individuellen Glücksstrebens, da uns die Vorstellung, jeder sei seines Glückes Schmied, eigen gemacht wird (Mayring, 1991, S. 64).

Dette (2005) schreibt:

„...ist die Suche nach dem Glück sehr populär. Wer auf ein lockeres „Wie geht’s?“ nicht vollmundig – und wahrheitsgemäß! – „Bestens!“ antworten kann, sieht oft akuten Handlungsbedarf. Bücher wie „Die Glücksformel“ (S. Klein, 2003) oder „Sorge dich nicht, lebe“ (Carnegie, 2003) stehen ausdauernd auf den Bestsellerlisten, der Ratgebermarkt boomt. (S. 31)

Obwohl der Großteil dieser Arbeiten keinem wissenschaftlichen Standard entspricht (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), blüht der Markt rund um Bücher dieser Art.

Die Beschäftigung mit Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit scheint ideologiefähig. Es gibt Tendenzen der Abwertung, Privatisierung, Individualisierung, Mystifizierung und Kommerzialisierung (Mayring, 1991).

In der heutigen Zeit scheint Glück immer mehr einer Maske gleichzukommen. Das Lächeln soll signalisieren, dass alles in Ordnung ist, und verhindert den eigentlichen Einblick in das Selbst (Roos, 1988, nach Mayring, 1991, S. 64). Als oberstes Ziel stehen Leistung, materielle Faktoren und konsum- und prestigeorientiertes Freizeitverhalten anstelle von einfachem Glückseligsein. Es wird angenommen, die Erreichung dieser Ziele bedeute Glück, wobei die Bedeutung von einfachem Glückseligsein immer mehr in Vergessenheit gerät (Mayring, 1991, S. 64).

Eine weitere Dimension der Kommerzialisierung von Glück ist das „Verkaufen“ von Emotionen in der Arbeitswelt. Nach außen glücklich zu wirken, unabhängig vom wahren Befinden und der Situation, ist ein Bestandteil vieler Berufe (Mayring, 1991, S. 65).

3.6 Wohlbefinden und Erwartungsdruck in Gesellschaft und Politik

Lebensaufgaben und Ziele, welche zum Wohlbefinden beitragen, sind nicht nur von individuellen Bedürfnissen und Entwicklungsphasen abhängig, sondern auch von kulturellen bzw. gesellschaftlichen Zielen, Zwecken und Werten (Cantor & Kihlstrom, 1989, nach Diener et al., 1997). Und obwohl Wohlbefinden der Menschen keine gute Gesellschaft alleine ausmacht, gehen Diener et al. (2003) davon aus, dass es doch ein essentieller und notwendiger Bestandteil sei. Somit stellt sich in der Politik die Frage, wie das Glück bzw. das subjektive Wohlbefinden der EinwohnerInnen eines Landes verbessert werden kann. Anliegen dieser Art führten zur Konstruktion von nationalen Wohlbefindensmaßen (sog. *national accounts of well-being*), welche in vielen Ländern in systematischen Intervallen erhoben werden.

Glückliche Individuen haben nicht nur eine größere Wahrscheinlichkeit erfolgreicher zu sein in ihrem eigenen Leben, sondern sich auch eher auf eine Art und Weise zu verhalten und Dinge zu tun, die Vorteile und einen Gewinn für Gemeinden und Gesellschaften bringen, wie beispielsweise zu heiraten, verheiratet zu bleiben und auch glücklich verheiratet zu sein,

Faktoren, die zu einer stabilen Gesellschaft beitragen. Menschen mit kontinuierlich positiven Emotionen scheinen eher ausreichend Geld zu verdienen, bessere Beurteilungen von Vorgesetzten zu erhalten, anderen bei der Arbeit zu helfen und eher Freiwilligenarbeit zu leisten, nur um ein paar Beispiele zu nennen, warum das subjektive Wohlbefinden der EinwohnerInnen eines Landes zunehmend ins politische Interesse rückt. Es bringt nicht nur Vorteile auf der individuellen Ebene, sondern auch auf der gesellschaftlichen. „Die gute Gesellschaft“ ist nicht nur eine, die es Individuen ermöglicht Glück zu verfolgen, sondern auch eine, die Konditionen herstellt, welche Glück fördern, wie Gesundheitsförderung, Infrastruktur und Stabilität und Lebensqualität herstellende politische Strukturen (Diener & Tov, 2006).

Veenhoven (1994) schreibt zu dem Thema:

“Happiness is a main goal in present day Western society. Individually, people try to shape their lives in such ways that they can enjoy them. Politically, there is a massive support for policies that aim at greater happiness for everybody. It is widely believed that we can get happier than we are. There is also consensus that we should not acquiesce in current unhappiness.”
(S. 101)

Veenhoven spricht in diesem Zusammenhang von einer Ideologie einer besseren Gesellschaft, welche in Richtung einer Utopie geht. Er spricht von der Idee eines festgelegten und fixen Glücklichseins (*the idea of fixed happiness*), welche das Glück eines Individuums als Widerspiegelung eines kollektiven nationalen Charakters sieht. Die Art und Weise, wie Menschen das Leben betrachten, richtet sich stark nach den in der Gesellschaft geteilten Werten und Überzeugungen, und können individuelle Wahrnehmungen und Bewertungen beeinflussen.

Ein Einwand gegen Wohlbefinden als nationale und politische Angelegenheit ist die Möglichkeit bzw. Vermutung, dass Druck entstehen kann, glücklich zu sein oder sich glücklich zu verhalten. Obwohl dies nicht die Intention von nationalen Glücksmaßen ist, könnte dies doch die Folge davon sein (Diener & Tov, 2006). Zahlreiche Studien sprechen dafür, dass Erhebungsinstrumente zum Wohlbefinden sowohl durch kulturelle Werte als auch durch den Wunsch glücklich zu erscheinen beeinflusst sein können, dass dies aber in seiner konkreten Form zukünftig erforscht werden muss (vgl. Diener & Tov, 2006).

4 Untersuchungsansätze in der Wohlbefindensforschung

4.1 Messbarkeit und Operationalisierung von subjektivem Wohlbefinden

Die häufigste Methode zur Erhebung vom subjektiven Wohlbefinden sind *self-report surveys*, also Selbsteinschätzungsumfragen meist Selbsteinschätzungsfragebögen, bei denen es um die Selbsteinschätzung und Angabe der eigenen Lebenszufriedenheit und der Häufigkeit von positiven und negativen Emotionen geht, den drei Hauptkomponenten des subjektiven Wohlbefindens, anhand mehrerer Items (vgl. z.B. Diener, 1999; Diener et al., 1997). Ein Beispiel hierfür ist die *Satisfaction with Life Scale* (SWLS, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Es liegen aber auch Selbsteinschätzungen anhand einer einzigen geschlossenen Frage vor (vgl. z.B. Diener, 1984; Mayring, 1991), der sog. *Single-Item-Ansatz*, wie es beispielsweise bei der Eurobarometer-Frage der Fall ist. Die letztere Methode ist weit verbreitet und wird bei Repräsentativuntersuchungen in vielen Ländern eingesetzt. Zum Teil konnten über sehr gute Reliabilitäts- und Validitätswerte berichtet werden (vgl. z.B. Andrews & Whithey, 1976) und über hohe Korrelationen mit komplexen und aufwendigeren Glücksskalen. Sie werden aber auch häufig kritisiert mit dem Vorwurf zu simpel zu sein als dass damit ein differenziertes Konstrukt wie subjektives Wohlbefinden erfasst werden könne (Mayring, 1991).

Die Begründung warum bei der Erhebung des subjektiven Wohlbefindens am häufigsten von Selbsteinschätzungen ausgegangen wird, liegt bereits im Namen des Konstrukts: Es soll sich um die subjektive Sichtweise handeln. Im Zuge dessen ist eine Person selbst am besten dazu in der Lage einzustufen und einzuschätzen, wie wohl und glücklich sie sich fühlt und sieht und wie zufrieden sie ist (Diener et al., 1997). Da jedoch die Möglichkeit von Fehlern und Verzerrungen besteht, wenn es um die Selbsteinschätzung geht, wie Antwortverfälschungen (z.B. *impression management*, Antwortverhalten im Sinne sozialer Erwünschtheit), Erinnerungsfehler und Abwehrverhalten, versuchen Forscher subjektives Wohlbefinden auch auf andere Arten zu erheben. Dazu zählen zum Beispiel Fremdeinschätzungen und Beurteilungen von Familienmitgliedern und Freunden, Häufigkeit von Lachen, Beobachtungsmethoden im natürlichen Setting zu Verhaltensweisen und Gesichtsausdruck, elektrophysiologische Messungen (z.B. elektromyografische Aufzeichnungen des Gesichtsausdrucks), Erhebung bzw. Messung bestimmter biologischer Parameter (z.B. Hormone, Immunsystem), Tagebücher und Interviews. Die verschiedenen Instrumente

korrelieren miteinander und führen normalerweise zu ähnlichen Ergebnissen bzw. Abschätzungen des subjektiven Wohlbefindens (für einen Überblick vgl. z.B. Diener et al., 1997; Diener & Tov, 2006; Kahnemann & Krueger, 2006). Da aber die internalen Vorgänge bzw. die Bewertungen einer Person bei der Einschätzung ihres Wohlbefindens wichtig sind, sollte auf Selbsteinschätzungsmethoden nicht verzichtet werden. Es geht vielmehr darum, diese möglicherweise durch andere Instrumente zu ergänzen und mögliche Artefakte zu erkennen und auszuschließen (Diener et al., 1997).

Ein weiteres Problem in der Erhebung von subjektivem Wohlbefinden in Form von Selbsteinschätzungsfragebögen stellt ein Antwortverhalten im Sinne sozialer Erwünschtheit dar (Diener et al., 1999). Wenn TeilnehmerInnen davon ausgehen, dass individuelles Glück normativ erwartet wird, besteht die Gefahr, dass sie sich glücklicher darstellen als sie es tatsächlich sind (siehe Kapitel Wohlbefinden und soziale Erwünschtheit), was durch den Einsatz mehrerer Methoden gleichzeitig herauskristallisiert werden könnte (Diener, 2000).

Maße des subjektiven Wohlbefindens zeigen mittlere bis hohe zeitliche Reliabilität. Magnus, Diener, Fujita und Pavot (1993) zeigten zum Beispiel, dass Lebenszufriedenheit über einen Zeitraum von vier Jahren mit .58 korreliert. Costa und McCrae (1988; nach Diener et al., 1997) stellten einen gewissen Grad an Stabilität von positiven und negativen Affekten über mehrere Jahre hinweg fest. Die zahlreichen Studien und Ergebnisse führen zu der Annahme, dass das subjektive Wohlbefinden eines Individuums sich zwar verändert, in der Regel aber doch eine gewisse Konstanz aufweist, auch über längere Zeitperioden (z.B. Diener et al., 1997; Diener & Tov, 2006).

Es kann davon ausgegangen werden, dass die Instrumente zur Erfassung von subjektivem Wohlbefinden einigermaßen valide sind (für einen Überblick vgl. Diener, 1994).

Lucas, Diener und Suh (1996) zeigten in den Ergebnissen ihrer Studien, dass die Maße für subjektives Wohlbefinden diskriminante Validität von anderen in Zusammenhang stehenden Konstrukten aufweisen, wie zum Beispiel Optimismus und Selbstwertgefühl.

Bei der Erfassung wird außerdem unterschieden zwischen der Erhebung von augenblicklichem (*on-line*) subjektivem Wohlbefinden und einer globalen Einschätzung (vgl. z.B. ; Diener, 2000; Diener et al., 1997; Diener & Tov, 2006), welche sich auf die Beurteilung des eigenen Wohlbefindens über einen längeren Zeitraum bezieht basierend auf der Erinnerung, wie zum Beispiel einer retrospektiven allgemeinen Bewertung im Sinne von

„Wie glücklich waren Sie während des letzten Jahres?“ oder „Wie häufig haben Sie Freude verspürt während des letzten Monats?“ Sowohl allgemeine Beurteilungen als auch augenblickliche Gefühle sind wichtig (Diener et al., 1997). Es handelt sich aber um zwei unterschiedliche Maße, die nur geringfügig bis mittelmäßig miteinander korrelieren (z.B. Thomas & Diener, 1990; nach Diener, 2000), aber noch nicht hinreichend geklärt ist, welche konkreten Faktoren welches der beiden Arten von Wohlbefinden beeinflussen (Diener, 2000).

Es wird auch versucht, mittels dem *on-line* Wohlbefinden ein globales Maß für das individuelle subjektive Wohlbefinden zu erheben, wie dies beispielsweise der Fall ist in der *experience-sampling* Methode: Die TeilnehmerInnen sind dazu aufgefordert, über einen Zeitraum von einigen Wochen zu mehreren Zeitpunkten des Tages aufzuschreiben bzw. anzugeben, wie sie sich zu diesem Zeitpunkt fühlen. Die Ergebnisse werden gemittelt und es wird ein Mittelwert errechnet, der als Gesamtmaß für das subjektive Wohlbefinden dient (vgl. z.B. Diener & Tov, 2006; Kahnemann & Krueger, 2006).

Die Vergleichbarkeit von Selbsteinschätzungen bringt Einschränkungen mit sich, da eine Person, die ihr Wohlbefinden auf einer zehnstufigen Skala mit acht bewertet, nicht unbedingt glücklicher sein muss als jemand, der auf derselben Skala sieben angibt (vgl. Diener & Tov, 2006). Das unterschiedliche subjektive Wohlbefindensverständnis bringt die Frage mit sich, ob Wohlbefinden allein durch Selbsteinschätzung mittels Items mit geschlossenem Antwortformat erhoben werden kann, ohne dass eine Definition von den Befragungspersonen bekannt ist (vgl. Mayring, 1991). Dennoch scheint eine gewisse Vergleichbarkeit zwischen Personen möglich und angemessen (vgl. Diener & Tov, 2006), was darauf zurückzuführen ist, dass die verschiedenen Wohlbefindensskalen mit Prädiktoren wie zum Beispiel Einkommen und anderen Wohlbefindensmaßen (z.B. Fremdeinschätzungen, biologische Parameter) korrelieren und diese Zusammenhänge teilweise vorhersagbar und replizierbar sind (Diener & Tov, 2006).

Bisherige Forschungsergebnisse beruhen häufig auf Korrelationen, was gewisse Unklarheiten bzgl. der Kausalität hervorruft (Diener et al., 1999, siehe Kapitel Probleme in der Wohlbefindensforschung). Eine weitere Schwierigkeit stellt eine klar getrennte Erfassung der verschiedenen Komponenten von subjektivem Wohlbefinden dar, die von Vorteil wäre, aber bisher kaum realisierbar ist, da einerseits die unterschiedlichen und einzelnen Zusammenhänge zwischen den Einflussfaktoren und den

Wohlbefindenskomponenten teilweise unklar sind, andererseits da die verschiedenen Komponenten und Begriffe rund um das Wohlbefinden in der Umgangssprache synonym oder teilweise synonym verwendet werden. Auch wenn sich die Komponenten (noch) nicht strikt getrennt voneinander erfassen lassen, so scheint ein Versuch unumgänglich (vgl. Diener et al., 1999).

Mayring (1991, S. 117) konstatiert vier Forderungen an eine vernünftige Methodologie der Glücksforschung: eine multidimensionale Erfassung, theoriegeleitete Konstruktion des Instruments, ins Gespräch treten mit den Befragungspersonen, um deren subjektives Verständnis von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit zu eruieren und um die eigene Glücksdefinition zu ermitteln, und Präzisierung der Erhebung durch Kombination und Vergleich unterschiedlicher methodische Zugänge. Ein Versuch, diesen Forderungen nachzukommen, wäre ein qualitatives, offenes und halbstrukturiertes Interview.

Die Psychologie hat in der Erforschung von Wohlbefinden bereits über dreißig Jahre lang Erfahrung. Auch wenn noch vieles messtheoretisch ungeklärt bleibt, haben wie bereits erwähnt umfangreiche Studien gezeigt, dass subjektives Wohlbefinden valide erfasst werden kann (Argyle, 1993): „[The] measures seem to contain substantial amounts of valid variance“ (Diener, 1984, S. 551).

4.2 Probleme in der Wohlbefindensforschung

In einer Vielzahl von Ländern auf der ganzen Welt wird Wohlbefinden in großen Repräsentativuntersuchungen in regelmäßigen Abständen erhoben und es stehen bereits zahlreiche Messinstrumente zur Verfügung. Allerdings sind Studien dieser Art mit einigen grundsätzlichen Problemen behaftet (vgl. z.B. Mayring, 1991; Veenhoven, 1984): Einerseits liegen keine klaren Definitionen und Abgrenzungen der Grundbegriffe Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit vor, andererseits wurden die meisten Wohlbefindensskalen nicht theoriegeleitet entwickelt, sondern häufig erst im Nachhinein durch Faktorenanalysen des Itempools interpretiert. Bei den meisten Untersuchungen handelt es sich um Zusammenhangsuntersuchungen, bei denen nicht deutlich wird, welche Ursache die Korrelation hat. Beispielsweise bleibt bei dem positiven Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit (siehe Kapitel Wohlbefinden im Beruf und in der Ausbildung) Unklarheit bestehen, ob Arbeitszufriedenheit zu höherem Wohlbefinden oder

umgekehrt ein hohes subjektives Wohlbefinden zu mehr Arbeitszufriedenheit führt, sie sich gegenseitig beeinflussen oder gar eine dritte Variable den Zusammenhang moderiert. Weiters werden Probleme der sozialen Erwünschtheit der Antworten auf Wohlbefindensfragen meist abgetan und auch subjektiv unterschiedliche Definitionen von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit nicht berücksichtigt. Dies lässt einen qualitativ orientierten, textanalytischen Zugang zum Wohlbefinden als wünschenswert erscheinen.

4.3 Wohlbefinden und soziale Erwünschtheit

Bei Befragungen aller Art besteht die Gefahr, dass die Befragten auf eine Art und Weise antworten, um den Forscher selbst zu beeindrucken, also Antworten geben, die in der Gesellschaft und Kultur, in der sie leben, erwünscht sind. Soziale Erwünschtheit bei der Beantwortung von Fragen zum Wohlbefinden und Glück abzuschätzen und zu kontrollieren ist allerdings komplex und schwierig (Diener & Tov, 2006). Argyle (1993, S. 3) berichtet von einer Tendenz der Übertreibung des Ausmaßes des eigenen Wohlbefindens, wenn es eingeschätzt oder darüber berichtet werden soll, aufgrund einer sozialen Erwünschtheit.

Skalen zur Erfassung sozialer Erwünschtheit wie die *Marlowe-Crowne Social Desirability Scale* (Crowne & Marlowe, 1960) haben sich in diesem Zusammenhang als inadäquat erwiesen, da sie grundlegende Persönlichkeitsunterschiede zwischen Personen erfassen, die tatsächlich Wohlbefinden beeinflussen und somit keine Antwortartefakte darstellen. Diener und Tov (2006) stellten außerdem fest, dass Personen, die sozial erwünscht in einem Bereich antworten, dies nicht notwendigerweise auch in einem anderen Bereich tun.

Besonders bei vorgegebenen Antworten besteht die Gefahr, dass die Befragungsperson erfährt, was als normal bzw. „plausibel“ gehalten wird, wodurch die Bereitschaft zu ehrlichen Antworten beeinträchtigt werden kann. Dies wird als *Anchoring-and-Adjustment-Effekt* (Tversky & Kahnemann, 1974) bezeichnet und kann vor allem dann auftreten, wenn die erfragten Inhalte einer starken sozialen Normierung unterliegen und aus diesem Grund die Wahrscheinlichkeit eines sozial erwünschten Antwortverhaltens erhöhen (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 238). Argyle (1993) nennt in diesem Zusammenhang die Skala *The General Health Questionnaire* (GHQ; Wing, 1976), welche psychisches Leid erfasst und zuverlässig zwischen Patienten und Nicht-Patienten diskriminiert. Es wurde immer wieder festgestellt, dass Menschen versuchen, unerwünschte Aspekte und psychiatrische Symptome

wie Ängstlichkeit und Depression, in Wohlbefindensskalen zu verbergen mit Ausnahme von klinischen Stichproben (Argyle, 1993).

Menschen neigen oft zu konformem Verhalten und orientieren sich in ihren Äußerungen und in ihrem Verhalten streng an verbreitete Normen und Erwartungen aus Furcht vor sozialer Verurteilung (vgl. Edwards, 1957, 1970, nach Bortz & Döring, 2006, S. 232f).

4.4 Wohlbefinden und Erwartungsdruck

Laut Diener und Tov (2005) ist Glück einerseits eine private andererseits eine Angelegenheit der Gesellschaft: „...happiness is not just a private affair that feels good for the individual; it is in the best interest of societies that citizens be happy.” (S. 10)

Aus diesem Grund werden Erhebungsinstrumente zur landesweiten Erfassung von Wohlbefinden (sog. *national accounts of well-being*) eingesetzt, welche in systematischen Intervallen erhoben werden, um ein Maß für das nationale Wohlbefinden zu erhalten. Die Ergebnisse werden bei politischen Angelegenheiten genutzt, um nicht nur die objektive Lebensqualität in einem Land zu verbessern, sondern auch Umfeld und Strukturen derart zu gestalten, dass sich Menschen wohlfühlen und glücklich sind (vgl. Diener & Tov, 2006).

Ein Einwand gegenüber *national accounts of well-being* ist laut Diener und Tov (2006, S. 35), dass sie möglicherweise auf Menschen Druck ausüben, glücklich und zufrieden zu sein und sich wohlzufühlen, oder zumindest sich zu verhalten als ob sie es wären. Obwohl dies nicht die Intention von nationalen Wohlbefindensmaßen darstellt, könnte es dennoch die Folge sein.

Weil subjektives Wohlbefinden das Gefühl ist, dass das eigene Leben gut ist und wie gewünscht verläuft, scheint es für jeden erstrebenswert diesen Zustand zu erreichen. Im Alltag wird oft davon ausgegangen Wohlbefinden bedeute, sich stets glücklich zu fühlen, mit Freude erfüllt und gut gelaunt zu sein. Bereits in den Begriffsdefinitionen und Konzepten ist erkennbar, dass Wohlbefinden aber nicht bedeutet keine negativen Gefühle zu haben und permanent von Glücksgefühlen erfüllt zu sein (Diener & Tov, 2006).

Erwähnenswert sind weiters die vielen verschiedenen Ansprüche und Erwartungen, die mit Wohlbefinden und Glück einhergehen. Es wird erwartet, dass eine Person, die glücklich ist, erfolgreicher in ihrem Leben ist und sich gemeinschafts- bzw. gesellschaftsfördernd verhält im Sinne einer Erfüllung von gesellschaftlichen Erwartungen und Anforderungen wie zu

heiraten, welche zu einer stabilen Gesellschaft beitragen. Es wird angenommen, dass glückliche Menschen ihre Arbeit besser erledigen, mehr Geld verdienen, mehr Vertrauen in Andere und die Gemeinschaft haben, ehrenamtlich tätig sind, von ihren Mitmenschen mehr gemocht werden, eher Selbstvertrauen haben und häufiger in Führungsrollen treten (Diener & Tov).

Pomerantz, Saxon und Oishi (2000) berichteten aufgrund ihrer Studien, dass Menschen mit einer größeren Anzahl an Zielen, die sie als wichtig erachten, eine höhere Lebenszufriedenheit, mehr Selbstwert und positive Affekte bzw. Emotionen, aber auch mehr Ängstlichkeitssymptome aufweisen. Diese Ergebnisse legen die Vermutung nahe, dass eigene Ziele, die als wichtig betrachtet werden einerseits positive Effekte haben, andererseits aber auch Stress verursachen bzw. Stress erhöhen können aufgrund des erhöhten Drucks diese Ziele zu erreichen (vgl. Diener et al., 1999).

In ihrer Arbeit von 1997 deuten Diener et al. an, dass nicht sicher gesagt werden kann, ob hohes subjektives Wohlbefinden notwendig ist für psychische Gesundheit, aber dass davon ausgegangen werden kann, dass es sich zumindest um eine äußerst wünschens- und ersehenswerte Charakteristik handelt.

Glückliche Menschen berichten mit größerer Wahrscheinlichkeit von erlebten Ereignissen, die in der Kultur, in der sie leben als erwünscht bzw. erstrebenswert angesehen werden und neigen außerdem dazu, mehrdeutige Ereignisse als positiv zu interpretieren, abzurufen und zu erinnern (Lyubomirsky & Ross, 1996; Seidlitz & Diener, 1993). Möglicherweise sind jene Personen nicht glücklicher, sondern geben lediglich an glücklicher zu sein und viele erwünschenswerte Erfahrungen zu machen, weil es von der Kultur bzw. Gesellschaft, in der sie leben, erwartet wird und sie Druck verspüren, diesen Erwartungen zu entsprechen.

So wird auch in der weiter oben gegebenen Definition von subjektivem Wohlbefinden im Wörterbuch für Psychologie (Fröhlich, 2002) von der großen Ähnlichkeit des Begriffs mit dem in der Werbung und *Wellness-Bewegung* vorkommenden Stereotyp gesprochen. Es wird angestrebt jung, gesund, schön, gebildet, sorgenfrei, intelligent etc. zu sein. Dies alles soll zu Gesundheit, Wohlbefinden und Glück beitragen. Da stellt sich die Frage, ob Menschen Druck verspüren diesen Erwartungen zu entsprechen.

Nicht nur die allgemeine Lebenszufriedenheit, sondern auch die Zufriedenheit in spezifischen Bereichen wie der Ehe ist durchschnittlich sehr hoch (Diener et al., 1997). Auch

hier drängt sich die Frage nach dem Grund auf. Berichten wir über hohe Zufriedenheit mit einzelnen Bereichen, weil es von uns beispielsweise erwartet wird zu heiraten? Und obwohl in individualistischen Kulturen durchschnittlich eine hohe globale Lebenszufriedenheit und hohe Zufriedenheit in den verschiedensten Bereichen angegeben wird, sind Selbstmord- und Scheidungsraten hoch (Diener & Suh, 2003, nach Diener et al., 1997). Verblüffende Unklarheiten dieser und anderer Art (sog. *tradeoffs*) finden sich kontinuierlich in der Wohlbefindensforschung (vgl. z.B. Diener, Oishi & Lucas, 1993). Eine mögliche Erklärung ist, dass Individuen in individualistischen Ländern, denen es nicht gelingt glücklich zu sein, mit einer größeren Wahrscheinlichkeit Selbstmord begehen, weil sie sich wie Versager gegenüber normativen Erwartungen fühlen (Diener et al., 1993).

Außerdem wird Glück in verschiedenen Gesellschaften unterschiedlich bewertet (Diener, 2000). So wäre es denkbar, dass in individualistischen Gesellschaften, zu welchen auch Österreich gehört, in denen Glück und Wohlbefinden als wichtig eingeschätzt und bewertet werden, eine Erwartung besteht glücklich zu sein, welche unter Druck setzten könnte.

Veenhoven (1994) spricht in seiner Arbeit von der Idee einer *fixed happiness* (S. 102). Das individuelle Glück kann auch als Widerspiegelung eines kollektiven nationalen Charakters angesehen werden. Die Betrachtungsweise des Lebens bezieht sich auf allgemeine und gemeinsame Werten und Glaubenssätze, welche großen Einfluss auf individuelle Wahrnehmungen und Bewertungen haben. Eine kollektive Lebensaussicht ist größtenteils eine unveränderliche Angelegenheit und individuelle Bewertungen werden danach konstruiert.

Diener und Tov (2006) zufolge gibt es klare Beweise, dass Erhebungsinstrumente zum Wohlbefinden sowohl durch kulturelle Werte als auch durch den Wunsch glücklich zu erscheinen beeinflusst sein können, dass dies aber in seiner konkreten Form zukünftig erforscht werden muss. Auch Mayring (1991) erläutert, dass Menschen aufgrund der verbreiteten ideologischen Glücksvorstellungen ihr Wohlbefinden in geschlossenen Instrumenten beschönigen, was die enorm hohen Glückswerte erklären würde, wie sie in den sozialwissenschaftlichen Studien zu finden sind.

Im klinischen Bereich wird immer wieder festgestellt, dass die berichtete Lebenszufriedenheit von schwer kranken Menschen bzw. Patienten sich nur geringfügig von jener von Nichtpatienten unterscheidet (vgl. Diener et al., 1999). Eine mögliche Begründung hierfür ist, dass jene Personen über Bewältigungsstrategien verfügen, wie Vergleiche nach unten hin, sog. *downward comparisons* (Wood et al., 1985, nach Diener et al., 1999), welche

ein positives Bild des Gesundheitszustands hervorrufen. Eine weitere Erklärung ist auch, dass Menschen mit schlechtem gesundheitlichem Zustand die Wichtigkeit ihrer Gesundheit herunterspielen, wenn es um die Bewertung ihrer Lebenszufriedenheit geht. Diener et al. (1999) weisen aber auch darauf hin, dass es möglich ist, dass Patienten die Beschreibung ihres Wohlbefindens übertreiben aufgrund des Drucks, den sie verspüren, optimistisch zu sein gegenüber dem Pflegepersonal oder Menschen, die sich um sie kümmern. In der Gerontologie z.B. wurde Glück häufig als Kriterium erfolgreichen Alterns verwendet. Unglücklichsein werde daher häufig als Misserfolg der Anstrengungen des Einzelnen bewertet (Mayring, 1991). Somit könnte die Darlegung bzw. das Zugeben des eigenen Unglücks als Eingeständnis des Scheiterns der eigenen Person und des eigenen Lebens gleichgesetzt werden, was die Wahrscheinlichkeit eines Drucks glücklich zu sein oder sich zumindest nach außen hin so darzustellen plausibel erscheinen lässt.

All dies lässt zu der Frage kommen, inwieweit Menschen in unserer Gesellschaft Druck verspüren, sich wohl zu fühlen und glücklich zu sein, weil sie es selbst von sich erwarten, andere es von ihnen erwarten und/oder aufgrund einer möglichen gesellschaftlichen Erwartung.

4.5 Konklusion

Obwohl ein Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Erwartungsdruck noch nicht explizit erforscht wurde, erscheint eine Untersuchung plausibel. Auch Mayring (1991) geht davon aus, dass wenn man etwas über Glück erfahren will, die Menschen selbst dazu befragt werden müssen, stellt aber fest, dass die meisten Menschen auf direkte Fragen nach ihrem Glück nahezu immer antworten sie seien glücklich. Die Ursachen für dieses Phänomen sind noch unklar. Mit der vorliegenden Arbeit soll versucht werden einen möglichen Erklärungswert zu finden.

5 Methodisches Vorgehen

5.1 Qualitative und quantitative Verfahren

In der qualitativen Forschung geht es darum, verbale bzw. nichtnumerische Daten interpretativ zu verarbeiten, um differenzierte Einblicke in die subjektive Weltsicht der untersuchten Personen zu erhalten. Die quantitative Forschung beschreibt die Erfahrungsrealität numerisch und analysiert Messwerte statistisch (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 298f.). Ein wesentliches Merkmal qualitativer Befragungstechniken besteht darin, dass der Gesprächsverlauf weniger vom Interviewer und dafür stärker vom Interviewten gesteuert und gestaltet wird (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 308).

Flick et al. (1995, zitiert nach Bortz & Döring, 2006, S. 307) unterscheiden vier Arten von qualitativen Methoden: Befragungsverfahren (z.B. qualitative Interviews und Gruppendiskussionsverfahren), Beobachtungsverfahren (z.B. Feldforschung und nichtreaktive Verfahren), Analyseverfahren erhobener Daten (z.B. qualitative Inhaltsanalyse) und komplexe Methoden (z.B. biografische Methoden und Handlungsforschung).

Die qualitative Forschung erhebt den Anspruch, „von innen heraus“, aus der Sicht des handelnden Menschen zu beschreiben und dadurch zu einem besseren Verständnis sozialer Wirklichkeit(en) beizutragen (Flick, Kardoff & Steinke, 2004, S. 14). Auf diese Art sollen Abläufe, Deutungsmuster und Strukturmerkmale aufgezeigt werden, welche Nichtmitgliedern dieser individuellen Erfahrungswelt verschlossen bleiben, aber auch den Akteuren selbst in der Regel nicht bewusst sind aufgrund ihrer Selbstverständlichkeit (Flick et al., 2004, S. 17). Es werden subjektive und soziale Konstruktionen der Welt eines Individuums berücksichtigt.

Für die Konzipierung von standardisierten Erhebungsinstrumenten wie Fragebögen bedarf es einer genauen Vorstellung über den untersuchten Gegenstand. Qualitative Forschung kann der Ausgangspunkt gegenstandsorientierter Theoriebildung sein (Flick et al., 2004, S. 17).

Mayring (1993, S. 9) beschreibt fünf Grundsätze qualitativer Forschung: eine stärkere Subjektbezogenheit der Forschung, die Betonung der Deskription und Interpretation der Forschungssubjekte, Untersuchung der Subjekte in ihrer natürlichen, alltäglichen Umgebung (statt im Labor) und die Generalisierbarkeit der Ergebnisse als Verallgemeinerungsprozess.

Diese Postulate stellen das Grundgerüst des qualitativen Denkens dar, wobei es aber nicht als Alternative zum quantitativen Denken angesehen werden soll. In der Regel ist sowohl qualitatives als auch quantitatives Denken in jedem Forschungs- und Erkenntnisprozess enthalten (Mayring, 1993). Quantitative und qualitative Ansätze sollen keinen Gegensatz darstellen, sondern sich ergänzen (Mayring, 2002, S. 149f.).

Im Bereich der Wohlbefindensforschung werden sowohl im quantitativen als auch im qualitativen Bereich *self-reports* (Selbsteinschätzungsskalen, Interviews mit den betroffenen bzw. zu untersuchenden Personen selbst) meistens bevorzugt mit der bereits erwähnten Begründung, dass es um die eigenen subjektiven internen Erfahrungen und Bewertungen geht und nicht bloß um objektive Gegebenheiten.

Mayring kritisiert (1991b, nach Mayring, 1993, S. 11), dass in der Wohlbefindensforschung, wenn man die Menschen ankreuzen lässt, wie glücklich sie sich fühlen, der Grundsatz, dass der Untersuchungsgegenstand erschlossen werden muss, missachtet wird. Sowohl Individuen als auch die Forscher selbst haben verschiedenste Begriffe von Glück im Kopf, welche bei der Erhebung geklärt werden sollten (vgl. auch Kapitel Probleme in der Wohlbefindensforschung).

Daher kann die Ergänzung, Verbindung und der Vergleich von quantitativer und qualitativer Forschung einen erheblichen Vorteil bringen. Qualitative Daten können möglicherweise auch zu einem besseren Verständnis von quantitativen Daten und Fragebögen führen.

5.2 Theoretische Aspekte qualitativer Sozialforschung

Die meisten Menschen setzen die Welt und die Möglichkeit sozialer Interaktionen in dieser als selbstverständlich voraus. Im qualitativen Ansatz wird versucht zu verstehen wie diese Selbstverständlichkeit praktisch hergestellt und kontinuierlich aufrechterhalten wird. Bei dieser konstitutionstheoretischen Frage von Sozialität und Gesellschaft spielt die soziale Funktion sprachlicher Kommunikation im Allgemeinen und des Erzählens im Besonderen eine wichtige Rolle. Durch das Erzählen von Erlebnissen können eigene Erfahrungen als Ergebnis und Prozess anderen so mitgeteilt werden, dass sie und man selbst diese Erfahrungen nachvollziehen und auf diese Weise gemeinsam verstehen können. Es wird eine

Wir-Wirklichkeit hergestellt, die einem fortlaufenden und ständigen Interpretationsprozess unterzogen werden kann (vgl. Rosenthal & Fischer-Rosenthal, 2004, S. 456f.).

Das Ziel von qualitativen Inhaltsanalysen ist die Interpretation der latenten und manifesten Inhalte des Materials in ihrem sozialen Kontext und Bedeutungsfeld, wobei vor allem die Herausarbeitung der Perspektiven der Akteure im Vordergrund steht (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 329).

Es existieren verschiedene qualitativen Auswertungsmethoden. Sie erheben den Anspruch die Techniken vorsichtig auf das konkrete Untersuchungsmaterial abzustimmen, wobei diese Forderung nur bedingt erfüllbar scheint, da die große Vielfalt nur grobe Richtlinien für eine Abfolge von Auswertungsschritten erlaubt (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 329f.).

Ausgehend vom zu untersuchenden Gegenstandsbereich werden Kategoriensysteme gebildet, wobei Kategorien als Variablen bzw. Variablenausprägungen fungieren können. Sie werden entweder induktiv aus dem Material gewonnen oder deduktiv (theoriegeleitet) an das Material herangetragen, wobei in der Praxis Mischformen gängig sind: Im Vorfeld wird ein grobes Kategorienraster erstellt und bei der Durchsicht und Bearbeitung des Materials ergänzt und verfeinert. Einerseits kann ein Kategoriensystem Konstrukte operationalisieren, um Hypothesen zu prüfen, andererseits kann es Fragestellungen und Themen offen vorgeben, um Hypothesen zu suchen und zu beschreiben. (Bortz & Döring, 2006, S. 329f.).

Nach Bortz und Döring (2006, S. 329f) erfolgen qualitative Auswertungen in fünf Schritten: kurze Fallbeschreibungen (stichwortartige Zusammenfassung wichtiger Interviewthemen, Zitate und sozialstatistischer Merkmale auf maximal einer Seite pro Interview), Auswahl von Fällen für die Feinanalyse (nach Zufall oder systematisch besonders typische oder untypische Fälle), Bildung bzw. Erweiterung des Kategoriensystems, Kodierung (Zuordnung der einzelnen Textstellen bzw. Textteilen zu Kategorien), Kennzeichnung von Einzelfällen (kompakte Beschreibung jedes Einzelfalles anhand des Kategorienschemas), Vergleich von Einzelfällen (zur Bildung von ähnlichen oder kontrastierenden Gruppen von Fällen), Zusammenfassung von Einzelfällen und Ergebnispräsentation.

Die Auswahl der Stichprobe erfolgt gezielt theoriegeleitet und thematisch. Bei vor Untersuchungsbeginn gebildeten Hypothesen sind die Häufigkeitsinformationen im zusammenfassenden Kategoriensystem die Basis für Hypothesenprüfungen (Bortz & Döring, 2006, S. 330).

5.3 Das qualitative Interview

Es gibt eine große Bandbreite qualitativer Interviewtechniken, wobei verschiedenste Bezeichnungen zu finden sind (Mayring, 2002).

Das Leitfadeninterview oder halbstrukturierte Interview ist eine allgemeine Technik des Fragens anhand eines vorbereiteten, aber flexibel einsetzbaren Fragenkatalogs (Hopf, 1978, zitiert nach Bortz & Döring, 2006, S. 315). Die Konstruktion des Leitfadens bildet ein Gerüst für die Datenerhebung und die Datenanalyse, das die Inhalte und Ergebnisse verschiedener Interviews vergleichbar macht. Trotz des Leitfadens gibt es genügend Spielraum, der es möglich macht spontan aus der Interviewsituation heraus neue Fragen und Themen einzubeziehen oder bei der Interviewauswertung auch Themen herauszufiltern, die bei der Leitfadenkonstruktion nicht antizipiert wurden (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 314).

Mayring (2002) bezeichnet diese Interviewform als problemzentriertes Interview (S. 67f.), wobei dieser Begriff von Witzel (1982, 1985) geprägt wurde, und fasst darunter alle Formen der offenen, halbstrukturierten Befragung zusammen. Es soll der befragten Person die Möglichkeit bieten sich frei zu äußern, um einem offenen Gespräch nahe zu kommen, ist aber gleichzeitig auf eine spezifische Problemstellung zentriert bzw. fokussiert, die vom Interviewer eingeführt wird. Vor der Durchführung der Interviews wurden der Gegenstandsbereich und die Problemstellung vom Interviewer bereits analysiert und erarbeitet und auf dieser Basis ein Interviewleitfaden zusammengestellt. Der Grundgedanke ist, die „Fragestellung auf dem Hintergrund subjektiver Bedeutungen, vom Subjekt selbst formuliert, zu eruieren“ (S. 69). Die befragte Person kann offen, ohne Antwortvorgaben reagieren. Dies bedeutet, es wird an konkreten gesellschaftlichen Problemen angesetzt, deren objektive Seite vorher analysiert wurde. Das problemzentrierte Interview ist somit ein argumentativer, teilweise erzählgenerierender Interviewtyp.

In der vorliegenden Arbeit wurden halbstandardisierte problemzentrierte Interviews durchgeführt.

5.4 Gütekriterien in qualitativen Forschungsansätzen

Da Gütekriterien den Methoden angemessen sein müssen (Mayring, 2002, S. 142), ergeben sich im qualitativen Bereich eigene spezifische Gütekriterien. Dazu gehören eine genaue Verfahrensdokumentation (Explikation des Vorverständnisses, Zusammenstellung des

Analyseinstrumentariums, Durchführung und Auswertung der Datenerhebung), eine argumentative Interpretationsabsicherung (Nachvollziehbarkeit, Alternativdeutungen und deren Widerlegung) und Regelgeleitetheit (systematisches, sequenzielles Vorgehen bei gleichzeitiger Offenheit), Nähe zum Gegenstand (Nähe zur Alltagswelt der befragten Subjekte, Interessenannäherung durch Forschung für die Betroffenen und offenes, gleichberechtigtes Verhältnis), kommunikative Validierung (mögliches Vorlegen und Diskussion der Ergebnisse mit dem Beforschten zur Absicherung der Rekonstruktion subjektiver Bedeutungen) und Triangulation (unterschiedliche Lösungswege für die Fragestellung finden, Vergleich der Ergebnisse und Zusammensetzung zu einem kaleidoskopartigen Bild). Für einen genaueren Überblick vgl. Mayring, 2002, S. 144f.

Bortz und Döring (2006, S. 335) heben besonders hervor, dass für die Gültigkeit einer Interpretation erforderlich ist, diese durch die entsprechenden Textstellen zu begründen und mögliche Alternativdeutungen in Betracht zu ziehen. Weiters sprechen sie von einer „exemplarischen Verallgemeinerung“ (Wahl et al., 1982, S. 206, nach Bortz & Döring, 2006, S. 335): Detaillierte Einzelfallbeschreibungen weisen eine gewisse „Repräsentativität“ auf, wenn sie als typische Vertreter einer Klasse ähnlicher Fälle gelten können. Deshalb ist es wichtig, ähnliche und kontrastierende Fälle heranzuziehen. Allerdings betonen Bortz und Döring (2006, S. 335f.) auch, dass eine rationale Rechtfertigung generalisierender Aussagen nach diesem Prinzip nur schwer möglich scheint aufgrund des Vorverständnisses und der Theorie des Forschers zum untersuchten Gegenstandsbereich. Mit dieser Begründung vertreten sie die Auffassung, dass für die Generalisierbarkeit ergänzend quantifizierende Aussagen notwendig sind (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 335f.).

5.5 Gütekriterien in quantitativen Forschungsansätzen

Die Hauptgütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität sollen kurz erklärt werden: „Die Objektivität eines Tests gibt an, in welchem Ausmaß die Testergebnisse vom Testanwender unabhängig sind“ (Bortz & Döring, 2006, S. 195). Sie ist dann gegeben, wenn unterschiedliche Testanwender bei denselben Versuchspersonen zu den gleichen Ergebnissen kommen. „Die Reliabilität eines Tests kennzeichnet den Grad der Genauigkeit, mit dem das geprüfte Merkmal gemessen wird“ (Bortz & Döring, 2006, S. 196). Sie sagt somit etwas darüber aus, wie genau der Test bzw. Fragebogen misst, unabhängig davon, ob

er das misst, was er zu messen vorgibt. „Die Validität eines Tests gibt an, wie gut der Test in der Lage ist, genau das zu messen, was er zu messen vorgibt“ (Bortz & Döring, 2006, S. 200). Sie befasst sich also damit, ob der Test bzw. Fragebogen jene Variable misst, die er angibt zu messen.

Reliabilitäten zwischen .70 und .80 gelten als noch ausreichend, zwischen .80 und .90 als mittelmäßig und über .90 als hoch (Bortz & Döring, 2006). Validitätskoeffizienten sollten größer als .70 sein. Allerdings ist man in der Praxis bereits mit einem Wert über .60 zufrieden (Lienert und Raatz, 1998).

II Empirischer Teil

6 Darstellung des Untersuchungsansatzes

6.1 Forschungsfrage und Ziel dieser Arbeit

Im vorangegangenen Kapitel konnte gezeigt werden, dass Wohlbefinden ein vielfältiger Begriff ist und dass ein Erwartungsdruck in Bezug auf Wohlbefinden bestehen könnte, dieser aber nach Kenntnis der Autorin noch nicht explizit erforscht wurde. Auch alltägliche Erfahrungen und Beobachtungen lassen vermuten, dass ein Zusammenhang zwischen Erwartungsdruck und Wohlbefinden besteht, welcher in der vorliegenden Arbeit untersucht werden soll: Einerseits ob ein Druck besteht sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden zu sein, andererseits welche Erwartungen es dem Wohlbefinden, dem Glück und der Zufriedenheit gegenüber gibt, die jemand an sich selbst hat oder andere an jemandem haben. Allgemein formuliert ergibt sich daraus folgende Forschungsfrage:

Gibt es einen Erwartungsdruck auf das subjektive Wohlbefinden oder Komponenten davon?

Die Forschungsfrage soll Antwort darauf geben, ob Druck verspürt wird sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden zu sein, welche Erwartungen an sich selbst in Bezug auf das Wohlbefinden, auf das Glück und auf die Zufriedenheit gestellt werden und welche Erwartungen die/der PartnerIn, die Familie, Freunde, ArbeitskollegInnen und Vorgesetzte an das eigene Wohlbefinden haben und ob Druck besteht diese zu erfüllen. Außerdem sollen mögliche soziodemografische Unterschiede untersucht werden.

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wird die Studie in zwei Teile geteilt, einen quantitativen und einen qualitativen Teil, welche in den folgenden Unterkapiteln näher erläutert werden. Die quantitativen und qualitativen Ergebnisse sollen miteinander verglichen werden, um Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Ergänzungen sowie Vor- und Nachteile herauszuarbeiten.

6.2 Die Entwicklung des Interviewleitfadens

Der Interviewleitfaden wurde auf der Basis theoretischer Überlegungen konstruiert und entwickelt: Aufgrund der Literaturrecherchen und der darauf basierenden Auseinandersetzung einerseits und aufgrund der Struktur des Problems und dessen Reflexion andererseits entstand der nach mehreren Probeinterviews und mehrmaligem Überarbeiten endgültige Interviewleitfaden zum qualitativen Interview.

Das Ziel besteht darin zusätzliche Informationen zu erhalten, die in einem standardisierten Fragebogen nicht zugänglich sind und individuelle und spezifische Themen und Probleme sichtbar zu machen (Stangl, 1997). Die verschiedenen Faktoren und dahinter stehende Gründe und Motive sollen erfasst werden.

Es wurden folgende Bereiche eruiert, in denen Erwartungsdruck bestehen kann:

allgemeine gesellschaftliche Erwartungen, Erwartungen an sich selbst, Erwartungen von der/dem PartnerIn, von der Familie, von Freunden, von ArbeitskollegInnen und von Vorgesetzten. Einerseits geht es um die Möglichkeit eines konkreten Drucks, sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden zu sein oder sich vor anderen auf diese Art und Weise zu verhalten, andererseits zusätzlich um die Möglichkeit des Gefühls erst nach Erfüllung bestimmter Erwartungen, Anforderungen, Leistungen und Rollenbilder glücklich sein zu dürfen.

Es wurden fünfzehn halbstandardisierte problemzentrierte Interviews geführt. Der vollständige Interviewleitfaden befindet sich im Anhang.

Die erste Frage war stets dieselbe, die Reihenfolge der übrigen abzufragenden Themen flexibel, je nachdem was von der befragten Person zu welchem Zeitpunkt und von alleine angesprochen wurde. Bei Bedarf wurden zu einem passenden Zeitpunkt Nachfragen gestellt bzw. abzufragende Themen aufgeworfen, die im Interview noch nicht behandelt wurden, für die Auswertung aber von Bedeutung sind. Vor Beginn des Interviews wurden folgende soziodemografische Daten erhoben: Alter, Geschlecht, Nationalität, Familienstand, höchste abgeschlossene Ausbildung, Beruf bzw. derzeitige Tätigkeit, Beschäftigungssituation (Vollzeit, halbtags, nicht beschäftigt, sonstiges, Anzahl der Arbeitsstunden) und Vorhandensein von Kindern (Anzahl und Alter).

Nach einer kurzen Erläuterung worum es bei dem Interview gehen würde, folgte als Einstiegsfrage: *Erzählen Sie mit bitte aus Ihrem Leben. Wie sieht ein typischer Tag in Ihrem Leben aus?*

Einerseits soll mit dem Interview der mögliche Erwartungsdruck auf das Wohlbefinden ermittelt werden, andererseits das subjektive Verständnis und eine eventuell vorhandene begriffliche Abgrenzung von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit erfragt werden, sowie die Faktoren, die zum Wohlbefinden beitragen. Wie bereits erwähnt (S. 42), sollen zusätzliche Informationen in Erfahrung gebracht werden, die mittels quantitativer Fragebogenbatterie nicht erhoben werden.

Nachfolgend werden die einzelnen Interviewfragen bzw. Bereiche, deren Hintergrund und Aussagekraft beschrieben:

Einführung bzw. Einstieg in das Thema

Zu Beginn des Interviews wird den InterviewpartnerInnen, wie bereits bei der Kontaktaufnahme, kurz erklärt, worum es in dem Interview geht, und ein weiteres Mal auf die Vertraulichkeit und die Aufzeichnung des Gesprächs mit einem Diktiergerät hingewiesen.

Wie geht es Ihnen?

Diese Frage dient einerseits als „Eisbrecher“, andererseits um erste Hinweise auf eine mögliche automatisierte Antwort zu erhalten.

Erzählen Sie mir bitte über Ihr Leben. Wie sieht ein typischer Tag in Ihrem Leben aus?

Diese Frage war, wie bereits erwähnt, für jedes Interview gleich und stellt den Einstieg für jedes Interview dar. Erste Informationen zu Einflüssen auf das Wohlbefinden bzw. konkrete Situationen dazu sowie mögliche Belastungen sollen in Erfahrung gebracht werden. Bei Bedarf wurde folgende Nachfrage gestellt: *Wie fühlen Sie sich an so einem Tag?*

Wie glücklich sind Sie in Ihrem Leben? Das Leben und die Schicksale der Menschen sind sehr verschieden. Es gibt Menschen, die das Gefühl haben Ihren Platz im Leben gefunden zu haben, Menschen, die das Gefühl haben, dass ihr Leben bzw. ihre Lebensart ihren Bedürfnissen entspricht. Bei anderen Menschen ist dies wieder nicht der Fall: sie haben das Gefühl, dass das Leben noch viele ihrer Wünsche offen lässt, nicht ihren Bedürfnissen

entspricht oder noch nicht das gefunden haben, was sie glücklich macht. Wo würden Sie sich da ansiedeln? Wie sieht das bei Ihnen aus?

Es sollen eine erste Einschätzung des Glücks sowie Einflüsse bzw. Faktoren von Wohlbefinden ermittelt werden. Außerdem soll die Frage Hinweise auf die Wichtigkeit von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit geben.

Was tun Sie, um sich wohlzufühlen?

Auch hier werden Einflüsse auf das Wohlbefinden erfasst und ob diese im Alltag umgesetzt werden, was Aufschluss geben soll darüber, ob das eigene Glück aktiv gestaltet wird oder eher eine passive Position eingenommen wird.

Verspüren Sie einen Druck, glücklich zu sein oder sich nach außen hin oder anderen gegenüber glücklich und zufrieden zu geben?

Das Vorhandensein eines möglichen Erwartungsdrucks wird konkret erfragt.

Was bedeutet für Sie Wohlbefinden/Glück/Zufriedenheit?

Die Person soll bei ihrem eigenen Verständnis von Wohlbefinden/Glück/Zufriedenheit abgeholt werden. Eigene Begriffserklärungen und mögliche Unterschiede können in Erfahrung gebracht werden.

Ist Ihr Leben etwas, das Sie glücklich macht? Was macht Sie glücklich?

Es soll der Bezug zur Bedeutung von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit im eigenen Leben hergestellt werden.

Haben die das Gefühl Sie sollten glücklich und zufrieden sein?

Haben Sie schon einmal oder öfters auf die Frage „wie geht’s“ mit „gut“ oder Ähnlichem geantwortet, obwohl es Ihnen nicht gut ging?

Ist es schon vorgekommen, dass jemand zu Ihnen gesagt hat oder dass Sie sich selbst so etwas gesagt haben wie „Du brauchst dich doch nicht zu beschweren, du hast ja eh alles“?

Wenn Sie mit Menschen zusammen sind, die glücklich sind, haben Sie da das Gefühl, dass Sie nach außen hin auch einen glücklichen Eindruck machen sollten?

Können Sie eine konkrete Situation oder Phase in Ihrem Leben beschreiben, in der Sie unglücklich waren und mit anderen Personen nicht offen darüber gesprochen haben?

Diese Fragen sollen Hinweise auf einen möglichen Erwartungsdruck erfassen. Bei Bedarf kann nach Gefühlen, Gedanken, Verhaltensweisen und konkreten Situationen gefragt werden.

Was glauben Sie wird von Frauen erwartet?

Was glauben Sie wird von Männern erwartet?

Zusätzlich zu den konkreten Erwartungen sollen Informationen erhalten werden, ob die Befragungsperson Glück als eine Erwartung sieht und ob die Erfüllung der an sie herangetragenen Erwartungen Druck auslöst, was durch folgende Nachfragen in Erfahrung gebracht werden soll: *Erfüllen Sie diese Erwartungen? Macht es Ihnen Druck, sie zu erfüllen/nicht zu erfüllen?*

Wie würde eine glückliche Person für Sie sein? Beschreiben Sie bitte diese Person?

Ideale zum Thema sollen ersichtlich werden. Um genauere Informationen zu erhalten, können anschließend folgende Fragen gestellt werden: *Sehen Sie sich selbst auch so? Versuchen Sie so zu sein? Versuchen Sie so zu werden? Versuchen Sie anzustreben so zu sein?*

Wie würden Sie Ihre Persönlichkeit beschreiben?

Mit dieser Frage sollen mögliche Zusammenhänge zwischen Erwartungsdruck und Persönlichkeit ermittelt werden.

6.3 Die Fragebogenbatterie

Der Auswahl der Fragebögen zugrunde lagen theoretisch inhaltliche Überlegungen, die Begriffsdefinition von subjektivem Wohlbefinden, von der in dieser Arbeit ausgegangen wird, und die Hauptkomponenten des Konstrukts.

Diener und Tov (2006) zufolge ist es unproblematisch, Fragebögen zum subjektiven Wohlbefinden in verschiedene Sprachen zu übersetzen (vgl. Diener & Tov. 2006, S. 43f.). Daher und aufgrund der vorwiegend im klinischen Bereich angesiedelten Fragebögen zum subjektiven Wohlbefinden in der deutschen Sprache wurden zum Teil englischsprachige Fragebögen ins Deutsche übersetzt.

Im Folgenden wird die Fragebogenbatterie zur Erfassung der zu untersuchenden Konstrukte dargestellt. Die Reihenfolge der Darstellung der Fragebögen, richtet sich nach der Abfolge in der Fragebogenbatterie, so wie sie den TeilnehmerInnen vorgegeben wurde. Die gesamte Fragebogenbatterie findet die/der LeserIn im Anhang.

6.3.1 Soziodemografische Daten

Zu Beginn der Fragebogenbatterie werden folgende soziodemografische Angaben erhoben: Alter, Geschlecht, Nationalität, Familienstand, höchste abgeschlossene Ausbildung, derzeitige Tätigkeit bzw. Beruf, Beschäftigungssituation (Vollzeit, halbtags, nicht beschäftigt, sonstiges, Anzahl der Arbeitsstunden) und ob Kinder vorhanden sind (wenn ja, Anzahl und Alter).

6.3.2 Gesichterskala

Die *Gesichterskala* von Andrews und Withey (1976) dient zur Ermittlung einer globalen Beurteilung des Wohlbefindens. Sie besteht aus nur einem Item, das sich aus sieben Gesichtern mit unterschiedlichen Mundstellungen zusammensetzt, die unterschiedliche Stimmungen zum Ausdruck bringen sollen. Die befragte Person soll das auf sie am besten zutreffende Gesicht ankreuzen, also welches Gesicht das gegenwärtige Leben am besten kennzeichnet.

Die Konstruktvalidität scheint gegeben, da die *Gesichterskala* signifikant mit anderen Instrumenten zur Erfassung von subjektiven Wohlbefinden korreliert, wie beispielsweise mit dem *Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden* (FAHW, Wydra, 2005) und einer modifizierten Version der *Social Comparison Technique* (Holmes, 1971, nach Andrews und Crandall, 1976). Die Kriteriumsvalidität wurde mittels Fremdeinschätzungen von nahe stehenden Personen untersucht. Selbst- und Fremdeinschätzung stimmten weitgehend überein, was für eine gegebene Kriteriumsvalidität hindeutet (vgl. Andrews und Crandall, 1976). Aufgrund des nonverbalen Charakters eignet sich die *Gesichterskala* auch zum Einsatz bei Kindern oder anderen in der kognitiven Aufnahmefähigkeit eingeschränkten Personen (Wydra, 2005).

6.3.3 Frage zur allgemeinen Lebenszufriedenheit

Die aus dem Eurobarometer (2007) stammende Frage zur Erhebung der allgemeinen Lebenszufriedenheit lautet: *Alles zusammengenommen würden Sie sagen Sie sind...sehr glücklich/recht glücklich/nicht sehr glücklich/überhaupt nicht glücklich*. Die zutreffende Antwort ist anzukreuzen.

Beim Eurobarometer handelt es sich um eine standardisierte Befragung in 30 Ländern zur Lebensqualität und Lebenszufriedenheit im europäischen Vergleich (als Maß der Wohlfahrtsentwicklung). Sie wird im Auftrag der Generaldirektion „Audiovisuelle Medien, Information, Kommunikation, Kultur“ zweimal im Jahr in den Mitgliedstaaten der Europäischen Union durchgeführt.

6.3.4 The Satisfaction With Life Scale

Die kognitive Komponente des Wohlbefindens wird mit dem Fragebogen *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS) von Diener, Emmons, Larsen und Griffin (1985) erhoben, welcher zur Erfassung der Zufriedenheit mit dem Leben in seiner Gesamtheit im Sinne einer kognitiven Bewertung dient. Es handelt sich um eine Selbsteinschätzungsskala bestehend aus fünf Aussagen zur allgemeinen Lebenszufriedenheit (z.B. Item 3 *Ich bin zufrieden mit meinem Leben*) mit einem siebenstufigen Antwortformat mit den Ausprägungen *ich lehne stark ab, ich lehne ab, ich lehne eher ab, ich stimme weder zu noch lehne ich ab, ich stimme eher zu, ich stimme zu, ich stimme sehr zu*. Die fünf Items werden als eine Dimension verrechnet, die allgemeine globale Lebenszufriedenheit. Die mögliche Punktezahl reicht von 5 (sehr starke Unzufriedenheit) bis 35 (sehr hohe Zufriedenheit) Punkten.

Es soll nicht die Zufriedenheit mit einzelnen Lebensbereichen erfasst werden, vielmehr geht es darum, zu einem globalen Gesamturteil der Lebenszufriedenheit eines Individuums mit seinem Leben zu gelangen auf der Basis einer individuellen Integration und Gewichtung von einzelnen Lebensbereichen, die subjektiv als wichtig und bedeutend erachtet werden. Diener et al. (1985) begründen dies damit, dass Menschen unterschiedliche Kriterien und Werte haben können bei der Beurteilung, was ein gutes Leben ausmacht, und die Wichtigkeit von einzelnen Lebensbereichen unterschiedlich gewichten, dennoch aber gleich zufrieden sein können mit ihrem Leben in seiner Gesamtheit wie andere. So bezeichnet Diener bereits 1984

als ein Gütezeichen der subjektiven Wohlbefindensforschung, sich auf die individuelle Bewertung und Gewichtung zu konzentrieren anstatt auf Kriterien, die der Forscher selbst als wichtig erachtet. Die Erfassung der Zufriedenheit in spezifischen Lebensbereichen kann allerdings eine nützliche Ergänzung darstellen (Frisch, Cornwell, Villanueva & Retzlaff, 1992, nach Pavot & Diener, 1993).

Die SWLS verfügt über gute psychometrische Kennwerte (vgl. z.B. Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993). Mit der von Diener et al. (1985) durchgeführten Faktorenanalyse (*principal-axis factor analysis*) konnte ein einzelner Faktor festgestellt werden, der 66% der Varianz der gesamten Skala erklärt. Die Einfaktoren-Lösung konnte mehrmals repliziert werden (z.B. Arrindell, Meeuwesen & Huyse, 1991; Blais, Vallerand, Pelletier & Briere, 1989; nach Pavot & Diener, 1993; Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991), auch nach Übersetzung in andere Sprachen wie beispielsweise ins Französische (vgl. Blais et al., 1989; nach Pavot & Diener, 1993). Daher kann zunächst von Eindimensionalität ausgegangen werden.

Objektivität kann aufgrund der Instruktion, der Auswertungsbeschreibung und Interpretation angenommen werden.

Die **Reliabilität** ($N = 176$) beträgt .87 und die Retest-Reliabilität über einen Zeitraum von zwei Monaten ($N = 76$) .82 (Diener et al., 1985). Pavot und Diener berichten 1993 über eine zeitliche Stabilität von .54 über vier Jahre hinweg, was nahe legt, dass grundlegende Änderungen in der Lebenszufriedenheit auftreten können. Die inneren Konsistenzen der SWLS Items betragen .81, .63, .61, .75 und .66 (Diener et al., 1985).

Zur Untersuchung der **Validität** wurden zahlreiche Studien durchgeführt: Diener et al. (1985) verglichen zur Feststellung der **Kriteriumsvalidität** die Ergebnisse einer Stichprobe von 53 Personen für die SWLS mit jenen von an derselben Stichprobe durchgeführten Experteninterviews und stellten eine Korrelation von .43 fest. Die **Konstruktvalidität** konnte bestätigt werden, da die SWLS mit anderen Instrumenten zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens signifikant korreliert, wie beispielsweise mit der Cantril's *Self-Anchoring Scale* (1965) und Tellegen's (1979) Unterskala zum Wohlbefinden des *Differential Personality Questionnaire* (nach Diener et al., 1985). Positive Korrelationen finden sich mit Extraversion und negative mit Neurotizismus (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993). Arrindell et al. (1991; nach Pavot & Diener, 1993) fanden positive Korrelationen mit Familienstand und Gesundheit. Weiters konnten negative Korrelationen mit Instrumenten aus dem klinischen Bereich, die Stress und Leidensdruck erfassen,

festgestellt werden. Blais et al. (1989; nach Pavot & Diener, 1993) beispielsweise fanden eine starke negative Korrelation ($r = -.72$, $p = .001$) zwischen der SWLS und dem Beck Depressionsinventar (Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961).

Die SWLS wurde des Öfteren zusammen mit Instrumenten zur Erfassung von positiven und negativen Affekten vorgegeben, und es konnte festgestellt werden, dass die affektive und die kognitive Komponente zwar korrelieren, aber zwei verschiedene Aspekte des Konstrukts des subjektiven Wohlbefindens darstellen und mit der SWLS tatsächlich die kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens erfasst werden kann (für einen Überblick vgl. Pavot & Diener, 1993). Diese Ergebnisse und jene von Diener et al. (1985), dass die SWLS kaum mit Instrumenten zur Erfassung von affektivem Wohlbefinden und mit den Dimensionen Affektintensität und Impulsivität korreliert, sprechen für eine gute **diskriminante Validität** der Skala (für einen Überblick vgl. Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993).

Die SWLS ist außerdem geschlechts- und altersunabhängig (z.B. Pavot et al., 1991).

Obwohl Versionen in mehreren Sprachen vorliegen, existiert bisher keine publizierte deutsche Version und daher keine deutschen Normen. Daher ist bei der Übertragung der Gütekriterien Vorsicht geboten. Jedoch geben Diener et al. (1985) Mittelwerte und Standardabweichungen von ihren Stichproben an, was zumindest eine gewisse Vergleichbarkeit für weitere Stichproben ermöglicht. Für einen genaueren Überblick der Testgütekriterien der SWLS vgl. z.B. Diener et al. (1985) und Pavot und Diener (1993).

6.3.5 The Satisfaction with Life Scale und Einschätzung der Wichtigkeit

Die *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985) wurde den TeilnehmerInnen ein zweites Mal vorgelegt mit der Instruktion, nun die persönliche Wichtigkeit der bereits bearbeiteten fünf Aussagen anhand eines zehnstufigen Antwortformats einzuschätzen, wobei 1 für überhaupt nicht wichtig und 10 für äußerst wichtig steht. Das Ziel besteht darin, die persönliche Bedeutung und Wichtigkeit der Inhalte zu erfassen. Sehr hohe Ausprägungen können erste Hinweise liefern, ob eine Befragungsperson ihr Wohlbefinden in den weiteren Skalen als überhöht einschätzen könnte.

6.3.6 European Quality of Life Questionnaire

Der *European Quality of Life Questionnaire* (EQLQ) dient zur Erfassung der subjektiven Lebenszufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen und deren subjektive Wichtigkeit. Die Skala ist Teil der *European Quality of Life Survey* (EQLS, 2007) der *European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions* (Eurofound), welche die Lebensqualität in verschiedenen Ländern erhebt. Die Lebenszufriedenheit als auch die Einstufung der persönlichen Wichtigkeit verschiedener Aspekte im Leben werden als wichtiger Bestandteil der Lebensqualität eines Landes gesehen (Anderson, Mikulić, Vermeulen, Lyly-Yrjanainen, Zigante, 2009).

Die Befragungspersonen finden eine Liste von folgenden sieben Lebensbereichen: Ausbildung, gegenwärtiger Job, gegenwärtiger Lebensstandard, Wohnverhältnisse, Familienleben, Gesundheit und Sozialleben. Auf einer Skala von 1 bis 10 sollen sie ihre Zufriedenheit in jedem Bereich einschätzen sowie dessen persönliche Wichtigkeit. Eins steht für große Unzufriedenheit bzw. Unwichtigkeit und zehn für große Zufriedenheit bzw. Wichtigkeit. Es kann ein Gesamtwert jeweils für Zufriedenheit und Wichtigkeit berechnet als auch einzelne Lebensbereiche herangezogen werden.

6.3.7 The Emotional Wellness Scale

Der Fragebogen *The Emotional Wellness Scale* (EWS) von Diener und Biswas-Diener (2008) erfasst die Komponenten positiver und negativer Affekt. Die TeilnehmerInnen finden eine Liste von sechzehn Emotionen vor, wie *angenehm* (Item 6) und *traurig* (Item 12), deren Häufigkeit des Auftretens während den letzten vier Wochen eingeschätzt bzw. angegeben werden soll anhand der fünf Kategorien *sehr selten bis gar nicht*, *selten*, *manchmal*, *oft* und *sehr oft bis ständig*. Ermittelt wird ein Wert jeweils für positive und negative Emotionen (sog. *positive and negative affect score*) als auch ein Wert für die hedonische Balance, genannt hedonischer Maßstab (*hedonic balance score*). Zusätzlich zu den ermittelten Gesamtwerten können auch einzelne Emotionen in Betracht gezogen werden. Für einen genaueren Überblick vgl. Diener & Biswas-Diener (2008). Die EWS wurde für die vorliegende Arbeit ins Deutsche übersetzt und zu den sechzehn Items ein siebzehntes, die Emotion *fröhlich*, hinzugefügt.

Im Ohio State University Wellness Report von 2007 wird eine emotional gesunde Person beschrieben als:

„The emotionally well person is able to appropriately express and manage the entire range of feelings, including anger, fear, happiness and sadness. S/he possesses high self-esteem, a sense of humor, and a positive body image. S/he develops independence from parents/guardians and accepts responsibility for themselves and their actions. This person also seeks support from a mental health professional when needed and gathers information in order to make informed value decisions.” (S. 3)

6.3.8 The Oxford Happiness Inventory

The Oxford Happiness Inventory (OHI) wurde von Argyle, Martin und Crossland (1989) entwickelt zur allgemeinen Erfassung von Glück bzw. subjektivem Wohlbefinden. Die Entwicklung des Fragebogens ist angelehnt an das Konstrukt Wohlbefinden bestehend aus den drei Komponenten Zufriedenheit (durchschnittliches Zufriedenheitsniveau über einen gewissen Zeitraum), positiver Affekt (Häufigkeit und Intensität von positiven Affekten und Gefühlen der Freude) und Abwesenheit von negativen Gefühlen bzw. Gefühlszuständen wie Depressionen oder Ängstlichkeit. Ausgehend von dieser Definition wurde das OHI aus der Umkehrung der 21 Items des *Beck Depression Inventory* (Beck et al., 1961) und aus elf zusätzlich hinzugefügten Items entwickelt, um möglichst viele Facetten von subjektivem Wohlbefinden abzudecken (Lewis, Francis & Liebertz, 2002). Nachträglich wurden drei Items wieder fallen gelassen, sodass die endgültige Version aus 29 Items besteht mit vierkategoriellem und später mit fünfkategoriellem Antwortformat. Die Kategorisierung bzw. Abstufung erfolgt von unglücklich oder leicht depressiv (z.B. *ich fühle mich nicht glücklich*), niedriges Glücklichsniveau (z.B. *ich fühle mich ziemlich glücklich*), hohes Glücklichsniveau (z.B. *Ich bin sehr glücklich*) bis hin zu manisch (z.B. *Ich bin unglaublich glücklich*). In der vorliegenden Arbeit wurde im Anschluss an die 29 Items des OHI zusätzlich das Item *Ich werde meinen eigenen Erwartungen gerecht* vorgegeben, da die Einschätzung dieser Aussage für das Forschungsanliegen von Interesse sein könnte.

Objektivität ist aufgrund der standardisierten schriftlichen Instruktion, der Auswertungs- und Interpretationsbeschreibung gegeben.

Die innere **Reliabilität** (Cronbach's Alpha) beträgt .90 und die Test-Retest-Reliabilität beträgt .78 über einen Zeitraum von sieben Wochen (Argyle et al., 1989), .81 über einen Zeitraum von vier Monaten (Argyle & Lu, 1990b).

Belege für die **Konstruktvalidität** finden sich in einer Serie von neun Studien, welche die Werte bzw. Scores des OHI im Rahmen des Persönlichkeitsmodells von Eysenck eingeordnet und lokalisiert haben. Eysenck und Eysenck (1985) zufolge können individuelle Unterschiede ökonomisch und genau anhand der drei orthogonalen Dimensionen Extraversion, Neurotizismus und Psychotizismus festgestellt und zusammengefasst werden. Die Studien zeigten, dass *happiness* positive Korrelationen mit Extraversion und negative mit Neurotizismus aufweist (für einen Überblick vgl. Lewis et al., 2002). Ähnliche Korrelationen konnten zwischen Glück und Extraversion bzw. Neurotizismus des *NEO Five Factor Inventory* (Costa & McCrae, 1989) in einer Studie von Furnham und Cheng (1997) festgestellt werden. Für einen genaueren Überblick zu den Testgütekriterien vgl. Lewis et al. (2002).

Kashdan (2004) kritisiert in seiner Studie, dass beim OHI und vor allem bei seiner Kurzform *The Oxford Happiness Questionnaire* (Hills & Argyle, 2002) die Korrelationen mit Extraversion, Selbstwert und *sense of purpose* artifiziell erhöht sind, da subjektives Wohlbefinden im OHQ nicht hinreichend operationalisiert wurde. Es scheint, als erheben der OHI und der OHQ zusätzlich zum subjektiven Wohlbefinden verschiedene Stärken, kognitive Merkmale und physische Fitness, was weiterer Untersuchungen bedarf (für einen genaueren Überblick vgl. Kashdan, 2004). Die vielen verschiedenen Definitionen und Auffassungen zum Konstrukt des subjektiven Wohlbefindens erschweren eine adäquate Operationalisierung.

Lewis et al. (2002) übersetzten das OHI in die deutsche Sprache und untersuchten die interne Konsistenz und Konstruktvalidität der deutschen Version an einer Stichprobe von 311 deutschsprachigen Studenten der Universität Würzburg, denen gleichzeitig auch die *Revised Eysenck Personality Questionnaire* (Eysenck, Eysenck & Barrett, 1985) vorgegeben wurde. Sie stellten einen Alpha-Koeffizient von .86 für die deutsche Übersetzung des OHI fest, was auf Homogenität der Skala hinweist. Die gefundenen Ergebnisse sprechen auch für die Konstruktvalidität: Das durch die deutsche Version des OHI erhobene Glück korrelierte positiv mit Extraversion (.46, $p < .001$) und negativ mit Neurotizismus (-.46, $p < .001$), übereinstimmend mit den zahlreichen Studien zur englischsprachigen Version.

6.3.9 Ten-Item Personality Inventory

Das *Ten-Item Personality Inventory* (TIPI) von Gosling, Rentfrow und Swann Jr. (2003) ist eine Skala zur groben überblicksartigen Erfassung bzw. Abschätzung der *Big Five* Persönlichkeitsmerkmale Neurotizismus (auch oft als emotionale Stabilität bezeichnet), Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Sie ist für Studien geeignet, in denen Persönlichkeit nicht der primäre Interessensschwerpunkt darstellt und so die nur mittelmäßigen psychometrischen Werte, die sehr kurze Messinstrumente mit sich bringen, toleriert werden können (vgl. Gosling et al., 2003; Muck, Hell & Gosling, 2007). In der vorliegenden Arbeit handelt es sich bei der Erfassung der Persönlichkeit um kein primäres Forschungsanliegen, sondern es geht viel mehr darum, Hinweise zu finden, ob gewisse Persönlichkeitsmerkmale eine wesentliche Rolle spielen könnten im Zusammenhang zwischen Erwartungsdruck und Wohlbefinden.

Das TIPI besteht aus einer Liste von zehn Persönlichkeitseigenschaften (zwei Items für jede Persönlichkeitsdimension). Die Befragungspersonen sollen auf einer siebenstufigen Skala (von *trifft überhaupt nicht zu* bis *trifft völlig zu*) einschätzen, inwieweit jede Eigenschaft auf die eigene Person zutrifft, wie zum Beispiel *Ich bin extravertiert, enthusiastisch* (Item 1) oder *Ich bin zurückhaltend, ruhig* (Item 6).

Aufgrund der standardisierten schriftlichen Instruktion, der Auswertungs- und Interpretationsbeschreibung kann die **Objektivität** als gegeben angenommen werden.

Gosling et al. (2003) untersuchten die **Reliabilität** des TIPI und konnten eine mittlere Test-Retest-Reliabilität von .72 nach sechs Wochen (N = 180) feststellen, .77 für Extraversion, .71 für Verträglichkeit, .76 für Gewissenhaftigkeit, .70 für emotionale Stabilität und .62 für Offenheit für Erfahrungen. Die internen Konsistenzen betragen .73 für Neurotizismus, .68 für Extraversion, .45 für Offenheit für Erfahrungen, .40 für Verträglichkeit und .50 für Gewissenhaftigkeit.

Es konnten Hinweise für die **Konstruktvalidität** festgestellt werden (vgl. Gosling et al., 2003): Die Dimensionen des TIPI korrelieren signifikant mit anderen *Big Five* Messinstrumenten, wie dem *Big Five Inventory* (BFI; John, Donahue, & Kentle, 1991) und dem NEO Personality Inventory, Revised (NEO-PI-R; Costa & McCrae, 1992, nach Gosling et al., 2003). Außerdem sind die TIPI – NEO-PI-R Korrelationen den BFI – NEO-PI-R Korrelationen sehr ähnlich (vgl. auch Benet-Martínez & John, 1998; John & Scrivasta, 1999).

Auch die Korrelationen des TIPI mit Messinstrumenten zur Erfassung anderer Konstrukte, wie zum Beispiel der *Social Dominance Orientation* (Pratto et al., 1994), der *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965), dem *Beck Depression Inventory* (Beck et al., 1961) und dem *Math Identification Questionnaire* (Brown & Josephs, 1999) stimmten weitgehend mit jenen des BFI überein (nach Gosling et al., 2003).

Es liegt eine deutsche Version des TIPI vor (TIPI-G; vgl. Gerlitz & Schupp, 2005; Muck et al., 2007). Muck et al. (2007) untersuchten die **Konstruktvalidität** des TIPI-G: Die Dimensionen des TIPI-G korrelierten signifikant mit der deutschen Version des NEO-PI-R, was die Ergebnisse der englischen Version bekräftigt. Es erfolgte ein Vergleich von Selbsteinschätzungen (N = 180) und Fremdeinschätzungen von Peers (N = 359). Konvergente Korrelationen waren wesentlich höher als diskriminante Korrelationen.

Die **Reliabilitäten** (interne Konsistenzen) für die Selbsteinschätzungen betragen .67 für Neurotizismus, .57 für Extraversion, .45 für Offenheit für Erfahrungen, .42 für Verträglichkeit und .66 für Gewissenhaftigkeit.

Herzberg und Brähler (2006, nach Muck et al., 2007) fanden in ihrer Studie nur geringe Reliabilitäten für das TIPI und eine geringe konvergente Validität mit dem NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992), allerdings verwendeten sie in ihrer Studie eine eigene Übersetzung des TIPI. Daher scheint es wahrscheinlich, dass die Ergebnisse von Herzberg und Brähler eher aufgrund ihrer eigenen Übersetzung zustande kamen als aufgrund des TIPI selbst.

Die Ergebnisse von Muck et al. (2007) weisen darauf hin, dass die zehn unipolaren Items des TIPI-G eine rasche Abschätzung für die *Big Five* Persönlichkeitsdimensionen bieten, wenn, wie bereits erläutert, Persönlichkeitsunterschiede nicht der primäre Interessensfokus in einer Untersuchung sind und aus ökonomisch-zeitlichen Gründen kein anderes Messinstrument eingesetzt werden kann, so wie es in der vorliegenden Arbeit der Fall ist.

6.3.10 Fragen zum Erwartungsdruck

Angelehnt an die in Kapitel 2 zu findende Definition bzw. Begriffserklärung von Erwartungsdruck wurden eigene Items verfasst, da nach Kenntnis der Autorin kein Fragebogen vorhanden ist. Aus diesem Grund muss auch anerkannt werden, dass die Fragen zum Erwartungsdruck a priori keinerlei Rückschluss auf Reliabilität und Validität zulassen. Die Ergebnisse können aber zumindest mit jenen der qualitativen Interviews verglichen werden, um etwas präzisere Aussagen zu treffen bei der Feststellung, ob Effekte bzw.

Einflussfaktoren dieser Art existieren. Die selbst entwickelten Fragen in der Fragebogenbatterie wurden sowohl in Anlehnung an jene des Leitfadens gebildet, welcher anhand theoretischer inhaltlicher Überlegungen und Probeinterviews formuliert wurde, als auch anhand von Pretests im kleineren Rahmen zum Verständnis, zur Bedeutung der Aussagen und zur Formulierung der Items (siehe auch Kapitel 6.4). Es wurde versucht, verschiedenen Bereiche, in denen Erwartungsdruck vorkommen kann, einzubeziehen: allgemeine gesellschaftliche Erwartungen, Erwartungen an sich selbst, Erwartungen von der/dem PartnerIn, von der Familie, von Freunden, von ArbeitskollegInnen und von Vorgesetzten. Zu jedem Bereich wurden mehrere Items verfasst, um die verschiedenen Aspekte des möglichen Erwartungsdrucks zu erfassen. Einerseits geht es um den konkreten Druck sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden zu sein oder sich vor anderen auf diese Art und Weise zu verhalten, andererseits auch um ein mögliches Gefühl, erst nach Erfüllung bestimmter Erwartungen, Anforderungen, Leistungen und Rollenbilder glücklich sein zu dürfen.

Der Ausgangspool bestand aus 35 Items zu den oben erläuterten Bereichen. Der Großteil davon wurde als Aussagen formuliert, da diese zur Erkundung von Positionen, Meinungen und Einstellungen, deren Zutreffen die Befragten einzustufen haben, besser geeignet scheinen als Fragen, da sich auf diese Art und Weise die Position oder Meinung differenzierter erfassen lässt (vgl. Bortz & Döring, 2006, S. 254). Ursprünglich war das Zutreffen der Items anhand eines siebenkategoriellen Antwortformats einzustufen. Die Voruntersuchung zeigte allerdings, dass die befragten Personen eine vierstufige Antwortskala als besser und übersichtlicher empfanden.

In der Endfassung setzte sich der Fragenkatalog zum Erwartungsdruck aus 29 Items zusammen mit vierkategoriellen Antwortformat von *trifft nicht zu*, *trifft eher nicht zu*, *trifft eher zu* bis hin zur Kategorie *trifft zu*. Ausgenommen von Item 1 und 2, welche als Fragen formuliert wurden, handelt es sich um Aussagen.

Für die Auswertung werden Summenscores gebildet. Je höher der Wert einer Person, desto höher der von ihr empfundene Erwartungsdruck auf das Wohlbefinden. Außerdem können Werte für die einzelnen Bereiche berechnet werden, um mögliche Unterschiede in den Ausprägungen des Erwartungsdrucks in den verschiedenen Dimensionen festzustellen.

6.4 Voruntersuchungen

Um mögliche Verständnisschwierigkeiten, Akzeptanz und Zumutbarkeit zu überprüfen, wurden 5 Personen in einer Voruntersuchung gebeten, die erstellte Fragebogenbatterie zu bearbeiten, mit der zusätzlichen die Anweisung, bei Unklarheiten von Items nachzufragen bzw. diese anzumerken mit besonderem Augenmerk auf die Fragen zum Erwartungsdruck. Die Beantwortung bzw. das Ausfüllen dauerte in etwa zwischen zwanzig und fünfundzwanzig Minuten. Aufgrund mancher Verständnisschwierigkeiten bei den Fragen zum Erwartungsdruck wurden diese überarbeitet. Insgesamt wurde die Fragebogenbatterie von den Personen, die sie bearbeitet haben, gut angenommen.

Auch der nach inhaltlich-theoretischer Überlegungen und eigenen Erfahrungen erstellte Interviewleitfaden wurde einer Voruntersuchung und Probeläufen im Sinne von zwei Probeinterviews unterzogen. Primär sollte in Erfahrung gebracht werden, ob und inwieweit sich Personen zu den befragten Sachverhalten äußerten und erzählten. Die Befragten bewerteten das Interview positiv.

6.5 Ablauf der Untersuchung

6.5.1 Stichprobe

An der vorliegenden Studie nahmen insgesamt 116 Personen teil. Davon bearbeiteten 104 die Fragebogenbatterie und mit 12 Personen wurde jeweils ein Interview durchgeführt. Von den 104 TeilnehmerInnen im quantitativen Teil waren 37 Männer und 67 Frauen und die 12 InterviewpartnerInnen setzten sich aus fünf Männern und sieben Frauen zusammen. Es wurde versucht das Verhältnis zwischen Männern und Frauen ausgeglichen zu halten. Aufgrund der geringeren Teilnahmebereitschaft der Männer war der Frauenanteil höher. Wichtig war es Personen unterschiedlichen Alters zu erreichen. Die Erhebung fand von Mitte August bis Anfang Dezember 2009 statt und die Stichprobe wurde nach dem Schneeballprinzip rekrutiert, beginnend mit Bekannten und ArbeitskollegInnen der Verfasserin selbst sowie durch das Ansprechen von Personen auf der Straße (Mariahilferstraße im 6. und 7. Wiener Gemeindebezirk), ob sie einen Fragebogen ausfüllen würden, der in etwa zwanzig Minuten Zeit in Anspruch nehmen würde. Bei

Zustimmung wurde Ihnen die Fragebogenbatterie in einem frankierten und adressierten Kuvert ausgehändigt. Die älteren TeilnehmerInnen wurden über den Reiseveranstalter *Millennium Travel*, welcher Pensionistenreisen organisiert, rekrutiert. Personen mittleren Alters konnten auch über den Reiseveranstalter erreicht werden sowie über Bekannte und ArbeitskollegInnen. TeilnehmerInnen jüngerer Alters waren Bekannte, ArbeitskollegInnen, Bekannte und Verwandte von Bekannten der Autorin sowie Personen, die auf der Straße angesprochen wurden. Somit handelt es sich um eine Anfallsstichprobe. Die Daten wurden zu einem Testzeitpunkt erhoben, daher stellt die Untersuchung eine Querschnittanalyse dar.

6.5.2 Ablauf der Untersuchung im qualitativen Design

Die Personen wurden auf die Studie aufmerksam gemacht und um die Teilnahme gebeten, je nach Kontext durch persönliches Ansprechen oder durch telefonischen Kontakt. Bei Bereiterklärung wurden weitere Informationen vermittelt, auf die Anonymität hingewiesen und anfallende Fragen beantwortet. Es wurde ein Termin und ein Treffpunkt für das Interview vereinbart und Kontaktdaten im Falle einer Verhinderung oder weiterer Fragen ausgetauscht. Nach Durchführung der Interviews wurde den Befragten jeweils ein Fragebogen in einem adressierten und frankierten Kuvert mitgegeben mit der Bitte, diesen zuverlässig in den nächsten vier Wochen auszufüllen und abzuschicken. Die Idee war, bei der Auswertung jedes Interviews die Möglichkeit zu haben, die Ergebnisse mit jenen der dazugehörigen Fragebogenbatterie zu vergleichen, um direkte Gemeinsamkeiten und Unterschiede herauszuarbeiten und noch differenziertere Einblicke zu erhalten. Aufgrund der geringen Rücklaufquote der Fragebögen wurde dieser Ansatz allerdings wieder fallen gelassen.

6.5.2 Ablauf der Untersuchung im quantitativen Design

Die Personen wurden auf die Studie aufmerksam gemacht und um die Teilnahme gebeten, je nach Kontext durch persönliches Ansprechen, Telefon- oder e-mail-Kontakt. Bei Bereiterklärung wurden weitere Informationen vermittelt, auf die Anonymität hingewiesen und anfallende Fragen beantwortet. Zu Beginn der Fragebogenbatterie befindet sich eine Seite mit Informationen zum Inhalt und Zweck der Untersuchung, zur Vertraulichkeit der

Daten und mit der Bitte um eine ehrliche Selbsteinschätzung und Beantwortung der Fragen. Danach wurden die soziodemografischen Daten erhoben und die Fragebögen der Fragebogenbatterie in folgender Reihenfolge vorgegeben: Gesichterskala, Frage zur allgemeinen Lebenszufriedenheit, SWLS, SWLS mit Wichtigkeitseinschätzung, EQLQ, EWS, OHI, TIPI und Fragen zum Erwartungsdruck. Zu Beginn jedes Fragebogens erhielten die Testpersonen eine kurze Einleitung und Instruktion. Informationen zu den einzelnen Messinstrumenten wurden in Kapitel 6.3 gegeben.

6.6 Datenaufbereitung und statistische Auswertung

6.6.1 Aufbereitung und Auswertung der problemzentrierten Interviews

Die Aufbereitung der mittels Diktiergerät aufgezeichneten Interviews erfolgt durch wörtliche Transkription, wobei Dialektformulierungen in ihrer ursprünglichen Form beibehalten werden. Die vollständigen Textfassungen dienen als Grundlage für die Auswertung mittels qualitativer Inhaltsanalyse (vgl. z.B. Bortz & Döring, 2006, Schmidt, 2004) mit dem Interessensfokus auf die Forschungsfrage. Zur Anwendung kommen die Techniken der Kategorienbildung und –erweiterung, der Strukturierung und Zusammenfassung sowie der vertiefenden Fallinterpretation bzw. Feinanalyse ausgewählter Interviews. Anhand der Theorien bzw. Literatur, den Fragestellungen und dem Interviewleitfaden wurde ein Kategoriensystem deduktiv entworfen, welches anhand des gewonnenen Datenmaterials erweitert bzw. verändert wird: Zunächst wird das Material nach Themen gegliedert und zusammengefasst mit einer anschließenden Bearbeitung der vollständigen Transkriptionen anhand des provisorischen Kategoriensystems. Dieser Arbeitsschritt erfolgt indem nach allen Textstellen gesucht wird, die einer Kategorie entsprechen. Jene Absätze werden nun paraphrasiert, den jeweiligen Kategorien zugeordnet und mit Textbeispielen versehen. Dort wo es erforderlich ist, wird im Verlauf der Auswertung das Kategoriensystem induktiv erweitert. Anschließend erfolgt ein zweiter Durchgang zur Überprüfung, Revision, Erweiterung und Detaillierung des ersten Durchgangs. Besonders auffällige und markante Einzelfälle werden einer ausführlicheren Falldarstellung und Feinanalyse unterzogen.

6.6.2 Das Kategoriensystem

Vor Durchführung der Interviews wurde ein Kategoriensystem deduktiv entwickelt ausgehend von der Literatur, den Forschungsfragen und dem daraus entworfenen Interviewleitfaden. Es wurde während der Interviewauswertungen induktiv verändert bzw. erweitert beim Auftauchen von neuen für die Forschungsfrage relevanten Inhalten. Nur wenige neue Kategorien wurden hinzugefügt, welche in der Darstellung gekennzeichnet sind (*):

Faktoren bzw. Einflüsse von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit

Unterscheidungsmerkmale zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit

Bedeutung und Definition von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit

Bedeutung der Frage „wie geht’s“ und der Antwort „gut“

Einschätzung des eigenen Wohlbefindens, des eigenen Glücks und der eigenen Zufriedenheit

Druck glücklich und zufrieden zu sein

Leistung (*)

Erwartungen an das Glück anderer (*)

Erwartungen an Frauen

Erwartungen an Männer

Die glückliche Person

Gesellschaftliche Erwartungen (*)

Beschreibung der eigenen Persönlichkeit

Die Kategorien einschließlich ihrer bearbeiteten Fundstellen und Textbeispielen für jedes Interview sind aus Übersichtlichkeits- und Platzgründen im Anhang dargestellt.

6.6.3 Datenaufbereitung und statistische Auswertung der quantitativen Erhebung

Zur Auswertung der quantitativen Daten erfolgt eine Stichprobenbeschreibung anhand der soziodemografischen Daten und anhand der erhobenen Konstrukte. Weiters werden Reliabilitäts- und Faktorenanalysen zur Überprüfung der Skalen durchgeführt. Zur

Berechnung von Mittelwertsunterschieden werden U -Tests und t -Tests sowie Varianzanalysen gerechnet. Außerdem werden mögliche Zusammenhänge mittels Korrelationsberechnungen überprüft.

7 Qualitative Ergebnisse

7.1 Beschreibung und Darstellung der interviewten Personen

Insgesamt wurden 12 Personen interviewt, 5 Männer und 7 Frauen. Das kürzeste Interview dauerte 45 und das längste 110 Minuten. Um die Anonymität der Befragte zu gewährleisten, werden die Namen nicht genannt, stattdessen werden sie mit den ersten zwölf Buchstaben des Alphabets benannt in Abhängigkeit von der Reihenfolge der geführten Interviews. Namen von PartnerInnen, Kindern oder Freunden werden geändert.

7.2 Zusammenfassung und Gesamteindruck

Grob gesehen lassen sich die zwölf Interviews in drei Bereiche einteilen: Jene mit einem deutlichen Vorhandensein eines Erwartungsdrucks sich wohlfühlen (Gruppe 1), jene bei denen zwar ein Erwartungsdruck nicht konkret genannt wurde, sich aber während des Interviewverlaufs wiederholt leichte bis starke Hinweise auf das Vorhandensein eines Erwartungsdrucks finden (Gruppe 2), und jene Gruppe von Befragungspersonen, die keinen Druck angeben glücklich zu sein (Gruppe 3). Zu Gruppe 1 zählen Interview 1/A, 5/E 7/G, 8/H und 9/I, Gruppe 2 beinhaltet Interview 2/B, 3/C, 4/D und 6/F und Gruppe 3 umfasst Interview 10/J, 11/K und 12/L. Es wird in den Interviews sowohl Druck anderen als auch sich selbst gegenüber angesprochen. Das Empfinden des einen Drucks schließt das des anderen nicht zwangsläufig mit ein. Auch wenn das Vorhandensein eines Erwartungsdrucks sich wohlfühlen verneint wird, besteht bei den InterviewpartnerInnen Einigkeit darüber, dass ein Druck dieser Art in unserer Gesellschaft existiert und wird mit Ausnahme von Befragungspersonen B und J als allgemeine gesellschaftliche Erwartung glücklich zu sein bezeichnet, welche Menschen unter Druck setzt bzw. setzen kann. Es gibt Situationen, in denen von anderen erwartet wird, dass sie glücklich und zufrieden sind oder sich zumindest nach außen hin so verhalten. Wiederholt genannt werden Situationen wie Geburtstage, Familienfeiern und berufliche Kontexte. Weiters wird von allen Befragungspersonen geäußert, dass im beruflichen Rahmen Emotionskontrolle als verpflichtend erachtet wird.

Sechs Interviewte von den zwölf Befragten unterscheiden nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit, sondern erleben die drei Begriffe als weitgehend identisch (Interview 2/B, 3/C, 5/E, 8/H, 11/K). Jene, die sie als unterschiedlich erleben, weisen aber

darauf hin, dass es weite Überschneidungsbereiche gebe und Abhängigkeiten zwischen diesen bestehen. Das eine sei oder den anderen nicht möglich.

Wohlbefinden wird oft einer körperlichen Komponente zugeschrieben, Zufriedenheit als eine positive Bewertung des Lebens in seiner Gesamtheit und mit einzelnen Lebensbereichen angesehen sowie ein positives Empfinden darüber; und Glück als gesteigertes Wohlbefinden und gesteigerte Zufriedenheit. Wohlbefinden und Zufriedenheit werden als weitgehend steuerbar und in der Selbstverantwortung liegend angesehen und Glück als nur bedingt bis kaum steuerbar wahrgenommen und entweder einem Zufallsfaktor oder einem Momentzustand zugesprochen (z.B. Interview 10/J und 12/L).

Zu den am häufigsten genannten Faktoren von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit zählen Familie und PartnerIn, soziale Kontakte und Freunde, Beruf und Ausbildung, ausreichend Freizeit und Freizeitgestaltung und Leistung. Weiters werden Einkommen, Lebensqualität, Selbstbestimmung, körperliche Gesundheit und Medien des Öfteren genannt. Leistung kristallisiert sich als oftmals ausschlaggebender Faktor heraus, da ohne Pflichterfüllung keine hinreichende Zufriedenheit möglich sei (Interview 1/A, 3/C, 5/E, 7/G, 8/H, 10/J und 12/L). Ausnahme stellt in diesem Fall Interviewpartner 4/D dar, welcher darum bemüht ist zu viel Leistung und Anstrengung zu vermeiden, da es ihm ansonsten nicht möglich sei sich wohlfühlen und glücklich zu sein *[dann sag ich von vornherein zu achtzig prozent NEIN (.) und das is schon mal DAS was ich weiß einfach ich hab mein gewisses energiepotenzial das kann ich nutzen (.) da kann ich ein BISSCHEN was hergebn aber nicht zuviel (S. 3, Zeile 148-150); dass ich mich durch prüfungen unter druck gsetzt fühl (.) deswegn mach ich auch keine (.) da steig ich aus (S. 4, Zeile 155-156)]*.

Die Frage „wie geht’s“ wird in erster Linie als Standardfrage und Alltagsfloskel bezeichnet, die zum guten Benehmen gehöre, deren Antwort aber kaum jemanden interessiere und mit der Erwartung gestellt werde, die Antwort „gut“ zu erhalten. Außerdem werde versucht, wenig Privates preiszugeben.

In den Interviews ist kein Zusammenhang zwischen der Beschreibung der Persönlichkeit und der Einschätzung des eigenen Glücks erkennbar.

Auf einer Skala von eins (überhaupt nicht glücklich) bis sieben (sehr glücklich) schätzen sich mit Ausnahme von Befragungsperson 5/E alle InterviewpartnerInnen mit fünf oder sechs ein. Dennoch finden sich in den Interviewverläufen wiederholt Passagen, aus denen vermutet werden kann, dass die Befragungspersonen möglicherweise nicht in dem von ihnen genannten Ausmaß glücklich und zufrieden sein könnten (für Details siehe Einzelfallanalysen).

Kurz zusammengefasst geht aus den Interviews hervor, dass ein Erwartungsdruck existiert, sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden zu sein. Von fünf Befragungspersonen kam die direkte Aussage, dass sie Druck verspüren würden, glücklich und zufrieden zu sein, sieben behaupteten, dass sie diesen nicht empfinden würden, erklärten allerdings, dass sie der Ansicht seien, dass ein Erwartungsdruck dieser Art in unserer Gesellschaft existieren und von zahlreichen Menschen verspürt werden würde. Bei vier der sieben Befragungspersonen, die diesen Druck verneinten, fanden sich aber im Verlauf des Interviews immer wieder Hinweise, dass sie Erwartungsdruck dennoch verspüren könnten. Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit werden entweder als identisch erlebt oder als drei Begriffe mit weiten Überschneidungsbereichen und Abhängigkeiten. Die Befragungspersonen schätzen sich als glücklich bis sehr glücklich ein. Aus dem vorliegenden Interviewmaterial kann, wie bereits erwähnt, davon ausgegangen werden, dass es einen Erwartungsdruck gibt sich wohlfühlen und glücklich und zufrieden zu sein.

7.3 Analyse der Einzelfälle

7.3.1 Interview 1/A

Interview 1/A fand am 26.8.2009 um 19.30 bei der Interviewten zu Hause statt und dauerte in etwa eine Stunde und zwanzig Minuten. A ist 27 Jahre alt, Österreicherin mit Muttersprache Deutsch, führt eine Partnerschaft in Form einer Fernbeziehung und lebt alleine. Sie studierte Kommunikationswissenschaften, was sie bereits abschloss. Derzeit studiert A Jus und arbeitet nebenbei in einer Anwaltskanzlei.

Während des Interviews redet A stark nach der Schrift, sie wirkt sehr reflektiert und nimmt sich Zeit, über die gestellten Fragen nachzudenken, bevor sie sie beantwortet. Sie verwendet häufig Wörter wie „bisschen“, „etwas“ und „eigentlich“, was auf ein mögliches Herunterspielen von Aussagen hindeutet.

Das Thema **Leistung** taucht während des Interviews wiederholt und eigeninitiiert auf. Leistung stellt eine zentrale Orientierung im Leben von A dar, die einerseits stark handlungsauslösend wirkt, andererseits aber auch hemmende Wirkung zeigt. A müsse immer etwas tun, etwas erledigen, sie könne nicht nichts tun. Der Spruch „man muss drei Dinge am Tag erledigen“ sei ihre Devise. Sie erwarte von sich selbst stets etwas zu leisten, was sich als

Zwang anfühle, aber auch als eine Erwartung, die von außen an sie herangetragen wird, vor allem von ihren Eltern. Sie denkt sie könnte und sollte noch mehr tun und leisten, wie zum Beispiel für das Studium [*irgendwas mach ich immer @ (2) @*“ (S. 2, Zeile 89); *es gibt den spruch man muss drei dinge am tag erledigen...dann ist der tag halt nützlich gewesen (.) und das ist so ein bisschen auch meine devise* (S. 2, Zeile 97-99); *ich muss immer etwas gemacht haben (2)* (S. 2, Zeile 99); *das ist dann schon ein bisschen ein zwang* (S. 2, Zeile 102)]. A scheint sich nur dann gut zu fühlen, wenn sie etwas geleistet bzw. etwas erledigt hat, erbrachte Leistungen tragen stark zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von A bei [*eine schwierige prüfung bestanden zu haben (.) das ist für mich pures glück muss ich sagen* (S. 3, Zeile 126)]. Der Tagesablauf ist eher strikt strukturiert und eingeteilt in Zeiten für Arbeit, Lernen, Erledigungen und Freizeit [*dann gibt's auch die zeit für vergnügung also am abend* (S. 2, Zeile 69)]. Erst wenn gewisse Aufgaben und Verpflichtungen erledigt und gewisse Leistungen erbracht wurden, erlaubt sich A sich wohlzufühlen und zufrieden zu sein. Die Aussage, dass sie immer etwas mache, wird durch ein Lachen hervorgehoben.

A fühle sich manchmal belastet und gestresst, sieht Belastung und Stress aber als selbstverständlichen Bestandteil des Lebens, etwas, das zum Leben dazu gehöre [*stress ist einfach zwangsläufig* (S. 1, Zeile 43)].

Glück wird von A beschrieben als Momente, in denen man sich wohlfühlt und in denen alles passt, Glück sei aber schnell vergänglich [*glück ist sehr flüchtig* (S. 3, Zeile 143); *ich glaub glücklich kann man sowieso nicht permanent sein also ahm es gibt glückliche momente (.) in denen man sich wohlfühlt, in denen alles passt aber (.) ich glaube das hält nicht lange an* (S. 3, Zeile 146 – 149); *man muss das glück immer wieder in einzelnen situationen momenten suchen* (S. 5, Zeile 248); *man kann das glück auch nicht festhalten* (S. 5, Zeile 246)]. Obwohl sie Glück unter anderem als sich wohlfühlen beschreibt, antwortet sie aber auf die Frage, ob Glück und Wohlbefinden, dasselbe seien, mit nein [*Glück ist noch mal einige Stufen höher als Wohlbefinden* (S. 3, Zeile 154)]. **Zufriedenheit** beziehe sich primär auf erbrachte Leistungen.

Der Partner, die Familie, Freunde und soziale Kontakte und Leistung tragen stark zum Glück von A bei. Außerdem leisten kleine Kinder, wie Zeit mit ihrem Neffen verbringen, Selbstbestimmung und eigene Entscheidungen treffen können sowie Medien einen bedeutenden Beitrag.

Auf der einen Seite macht A externe Einflüsse für das persönliche Glück verantwortlich (Wortwahl wie „man“, „du“, „Zufall“, „nicht erzwingbar“, „Schicksal“). Andererseits trifft sie Aussagen, wie jeder sei für sein eigenes Glück verantwortlich, sein Glückes Schmied und dass aktiv daran gearbeitet werden müsse. Sie wählt bei diesen Ausdrücken aber wieder „man“ und „du“ und spricht nie in der Ich-Form.

A verspürt **Druck glücklich und zufrieden** zu sein, am stärksten gegenüber den Eltern, den ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten, aber auch sich selbst gegenüber. Sie bekomme zudem öfters zu hören, sie solle doch glücklicher und zufriedener sein [*ja schon es macht schon irgendwo druck dass man das man das erfüllen möchte* (S. 14, Zeile 674); *und sie erwarten schon dass ich damit zufrieden bin aber ahm (.) ja und in gewisser weise setzen sie mich auch ein bisschen unter druck* (S. 14, Zeile 706-708)]. A ist der Ansicht, dass viele Menschen Druck verspüren würden glücklich und zufrieden zu sein, vor allem anderen gegenüber diesen Eindruck zu vermitteln [*die versuchen mit einer ah gewalt nach außen hin so zu wirken als wär alles in ihrem leben ich weiß nicht ob sie glü ob sie wollen dass man denkt sie seien glücklich aber sie wollen zumindest dass man denkt sie seien zufrieden mit ihrem leben oder alles sei gut in ihrem leben* (S. 7, Zeile 322-325)]. Das Erreichen von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit sei eine gesellschaftliche Erwartung.

Durch die häufige Verwendung von Ausdrücken, wie „na ja“, „eher“, vielleicht“ entsteht der Eindruck, dass A Dinge herunterspielt, Themen und Fragen ausweicht und bevorzugt vom Allgemeinen und von anderen („ich weiß es z.B. von einer Freundin“, „versuchen den da wieder lustig zu machen“) berichtet als konkret von sich selbst. Teilweise redet sie auf eine distanzierte Weise. Sie schätzt sich zwar als glücklich und zufrieden ein, berichtet aber gleichzeitig von einem ständigen Streben nach Glück, bei welchem es sich um einen Zustand handle, der nicht lange anhält. Vor allem bleibt sie auf der sachlichen Ebene und verleiht Gefühlen keinen Ausdruck, was für die Annahme spricht, dass Leistung oberste Priorität hat und Gefühle erst dahinter bzw. nach einem „Funktionieren müssen“ kommen oder teilweise sogar verdrängt werden. A erwartet von sich Gefühle zur Seite zu schieben, alles, auch Probleme, von einer sachlichen und rationalen Seite zu sehen [*alles nicht zu sehr mhm aus seiner eigenen sicht also nicht zu persönlich zu sehn nicht zu subjektiv zu beurteilen sondern mehr mehr sachlich zu sehen mehr objektiv zu sehen (.) die anderen bringen einen an doch irgendwie wieder auf den boden der tatsachen also wenn man etwas übertreibt sich hinsteigert* (S. 10, Zeile 500-504)]. Es wirkt als spreche sie bei emotionalen Ausbrüchen

deshalb mit ihren Mitmenschen, um wieder von der Gefühlsebene auf eine rationale Ebene zurückzukehren, um Probleme möglichst schnell zu lösen.

Es ist ein gewisser Zwiespalt und eine gewisse Ambivalenz erkennbar. Einerseits schöpft A Glück und Zufriedenheit aus erbrachten Leistungen und dem Vorankommen im Studium, andererseits betont sie, dass Familie und Freunde die höchste Priorität haben und das eigentliche Glück seien. Auf der einen Seite spricht A davon, dass jeder für sein eigenes Glück verantwortlich sei, auf der anderen Seite müsse das Schicksal akzeptiert werden (Zeile 674-700). In ihrem bewussten Zugang zum Thema ist sie der Ansicht, dass das Erfüllen der Erwartungen anderer bzw. die Erfüllung von Klischees nicht zwangsläufig glücklich mache, andererseits erzählt sie, unbedingt heiraten und Kinder bekommen zu wollen und beschreibt Heiraten als Bestätigung einer funktionierenden Partnerschaft (S. 6, Zeile 283). Es kann somit eine gewisse kognitive Dissonanz vermutet werden.

Obwohl Sozialkontakte am meisten zum Glück von A beitragen und ihr die größte Freude bereiten, scheinen sie permanent mit schlechtem Gewissen verbunden zu sein, da diese Zeit zum Erledigen von Aufgaben genutzt werden könnte. Möglicherweise stehen Freunde bzw. Sozialkontakte und Leistung als „Konkurrenten“ gegenüber. A befindet sich im Zwiespalt dazwischen, das eigene Glück aus Freunden und Familie zu holen oder aus Leistungen.

In der folgenden Textstelle kommt diese Kontrastierung zum ersten Mal zum Ausdruck:

auf einer skala (.) oder in worten ausgedrückt ahm (.) also schwer glücklich zu definieren ahm also zufrieden würd ich sagen bin ich ahm (.) schon (.) ahm im generellen bin ich schon zufrieden (.) nur mhm (.) wie soll ich sagen (.) ich bin mit mir oft nicht zufrieden mit dem wie ich die dinge angehe dass ich die dinge besser machen könnte dass ich fleißiger sein könnte mehr lernen könnte (.) dass ich ahm mich mehr aufs studium konzentrieren könnt als auf andere dinge (.) ich bin sehr fleißig darin kontakte zu pflegen @(.)@ aber vielleicht weniger fleißig darin meine studiensachen zu erledigen (2) aber mich macht das einfach glücklich mich mit leuten zu treffen glaub ich das macht mich zufrieden (.) also es macht auch zufrieden wenn ich einen ganzen tag gelernt habe und ich mir denke du bist echt brav du hast den ganzen tag gelernt (.) aber das is natürlich weniger amüsan als auszugehen also leute zu treffen (.) aber das is auch eine art eine form von zufriedenheit mit sich selber (2) aber ich weiß nicht ob das so wirklich glück ist (.) also glück is für mich mehr mit

freunden zu lachen oder einen schönen abend zu haben als als zufrieden zu sein weil hundert seiten gelernt habe das is was anderes (.) also glück ist z.B. eine eine schwierige prüfung schwierige prüfung bestanden zu haben (.) das ist für mich pures glück muss ich sagen (2) glück ist auch auch menschen die man gerne hat mit denen man schöne zeiten erlebt (.) und das is noch viel wichtiger das is für mich oberste priorität eigentlich (2) meine familie ist glück also (.) schöne erlebnisse mit der familie (.) meine neffen und nichten vor allem mit kleinen kindern kann man so viele glückliche momente erleben (3) (S. 3, Zeile 112-130)

Zusammengefasst geht aus dem Interview hervor, dass A zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit unterscheidet. Der Partner, die Familie, Freunde und erbrachte Leistungen tragen am stärksten zum Glück bei. A verspürt Druck sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber.

7.3.2 Interview 2/B

Das Interview 2/B fand am 27.08.2009 um 18 Uhr in der Wohnung der Befragten statt und dauerte in etwa vierzig Minuten. B ist Österreicherin mit Muttersprache Deutsch, 53 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder, eine Tochter im Alter von 24 Jahren und einen Sohn im Alter von 26 Jahren. Sie arbeitet selbstständig als Reiseveranstalterin vierzig Stunden oder mehr in der Woche. B hält sich in ihren Äußerungen kurz, bündig und knapp und erzählt wenig von sich selbst aus.

Auf die Frage nach dem Befinden zu Beginn des Interview antwortet B mit “gut“, was sie betont, in dem sie die Antwort zweimal wiederholt (S. 1, Zeile 4-7), auch am Ende antwortet sie mit *ja guat* (S. 9, Zeile 450).

Der Alltag unter der Woche ist fast immer derselbe. Er ist stressig, wird aber als normal empfunden [*eigentlich ein normaler tagesablauf jeden tag irgendwie das gleiche* (S. 1, Zeile 14-15)]. Am Wochenende schläft B lange und unternimmt viel mit der Familie und mit Freunden, was ihr viel Spaß mache. Für den Stress sieht sie sich primär selbst verantwortlich, er mache ihr nichts aus, da sie ihn brauche [*bin gern unterwegs, ich mach gerne dinge* (S. 1, Zeile 35); *ich mach mir den stress eh meistens selber weil ich mir 5*

verschiede sachen an einem tag aufhalsen tu und ich denk ich brauch das einfach (.) es stört mich nicht und ich bin auch sehr belastbar (S. 1, Zeile 41-43)].

Partnerschaft, Familie, soziale Kontakte und Freunde, Beruf, Freizeitgestaltung, Lebensqualität und Einkommen, Selbstbestimmung, Wohnsituation, physische Gesundheit, Medien teilweise, Anpassung, Persönlichkeit, Entscheidungsfreiheit und Sicherheit tragen zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von B bei. Den größten Beitrag leisten Partnerschaft und Familie, gefolgt von einem festen Zuhause, der physischen Gesundheit und den sozialen Kontakten sowie der Freizeitgestaltung mit Familie und Freunden. Außerdem sei es wichtig, sich über alltägliche Dinge und Kleinigkeiten zu freuen [*dass der familie eigentlich gut geht (.) ist eigentlich primär dass der familie gut geht und dass happy sind (S. 1, Zeile 48-49); ich bin gern unterwegs das ist das was ich mach ich mach das auch beruflich (S. 2, Zeile 64-65)].*

Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten für B gerne zu leben und das Freisein von körperlichen Beschwerden. Es sei stark von einer positiven Einstellung abhängig und von einem Leben im Hier und Jetzt mit Momenten, die bewusst genossen werden. Mit manchen Gegebenheiten müsse gelernt werden umzugehen und das Beste daraus zu machen, was stark erleichtert werde durch positives Denken. Außerdem müssen die eigene Person und das eigene Leben angenommen werden. Der Charakter leiste einen bedeutenden Beitrag dazu, ob man glücklich ist oder nicht [*I lebe gerne i bin froh dass ma nix weh tuat oder dass ma guat geht ich lache gerne ahm sitz gern zsamm mit ahm freunden bekannten familie und (4) i denk (2) denk ah ned darüber nach wird des jetzt erwartet von mir dass i jetzt lach oder ned na ma ist so wie man ist (S. 6, Zeile 295-298); ich denk a positiver mensch ja (2) i denk wenn jemand positiv denkt dann ist er automatisch glaub i (.) in vielen dingen in seinem leben (.) glücklich (S. 7, Zeile 353-354); man kann das vielleicht schon lernen aber ich denke dass des irgendwo im tieferen halt drinnen ist welcher typ mensch man ist (.) ob man was positiv oder ob man was negatives sieht (S. 9, Zeile 454-456); und es ist natürlich wesentlich einfacher wenn man a positiv denkender mensch ist weil man immer die guten seiten versucht zu (.) finden (S. 10, Zeile 458-459); nein (.) ned einmal wie wir den opec überfall ghabt haben (2) weil i hab gwusst i werd da irgendwie auskommen und es wird gut gehen (S. 10, Zeile 472-473)]. B verwendet häufig Wörter, wie „ok“ (z.B. S. 1, Zeile 19) und „normal“ (z.B. S. 1, Zeile 15), was die Möglichkeit andeutet, dass sie auf der Gefühlsebene im mittleren Feld liegt, d.h. sie möglicherweise kaum Gefühlsextreme empfindet, weder negative noch positive.*

B negiert einen Druck sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein, es finden sich aber durch ihre Ausdrucksformen Hinweise: Sie schalte Probleme weg, arbeite sie mit sich selber auf, würde sie aber nie anderen gegenüber zeigen. Über die eigenen Probleme redet B kaum mit jemandem, da diese niemanden etwas angehen würden. Dies bringt sie wiederholt zum Ausdruck [*mit de hab i ned darüber gesprochen weil das geht niemanden was an* (S. 4, Zeile 195-196); *ned immer glaub ich (2) das kommt auch drauf an zu wem (.) ich denke wann des wildfremde menschen oder nur oberflächliche bekannte san oder arbeitskollegen ahm dann sollt man das schon irgendwie kontrollieren* (S. 5, Zeile 254-256)].

Auffallend ist, dass sobald sich B zu etwas „negativ“ äußert, d.h. etwas, das ihr fehle oder etwas, das sie als eher negativ empfinde, anschließend wieder abschwächt und entschärft, indem sie hinzufügt, dass es sie aber nicht störe oder es keinerlei oder kaum Auswirkungen auf ihr Glück habe. Dies kommt beispielsweise in folgender Textstelle zum Ausdruck:

*ich renn nicht irgendwas nach wo ich weiß dass ich das nicht erreichen kann
(.) außer vielleicht dass ich etwas mehr ah (.) finanzielle sicherheit haben (.)
könnte möchte (.) aber das ist ah ned so in dem ausmaß dass ich sag ich bin
unglücklich jetzt weil i vielleicht des ned jetzt so hab
(S. 2, Zeile 67-70)*

In Zeiten, in denen es B sehr schlecht geht (z.B. Phase des Konkurses der eigenen Firma), rede sie darüber gelegentlich mit ihrer Familie, mit dem Ehemann und den Kindern, teilweise mit engen Bekannten. Die Gespräche würden ihr helfen. Auf keinen Fall spreche sie mit ihrer eigenen Mutter darüber [*mit meiner mutter zum beispiel* (S. 4, Zeile 169)], da sie diese nicht verunsichern will und um ihr Sorgen zu ersparen [*aber man will sie ja ned (.) verunsichern und (.) man wollt ihr halt (.) dass sie sie ned a no sorgen macht und dass (.) so lange es weitergegangen ist (.) und ma alles selber bewältigen hat können hab i gedacht dass i sie ned informieren müsste* (S. 4, Zeile 173-176)]. Die Aussage, dass solange sie alles selber bewältigen könnte, sei es nicht notwendig jemanden zu informieren, weist auch darauf hin, dass B von sich selbst erwartet, nach außen hin Wohlbefinden zu vermitteln.

Selbstrepräsentation scheint eine zentrale Orientierung und einen wichtigen Handlungsrahmen darzustellen. Dies zeigt sich einerseits durch Aussagen, dass Privates und Probleme niemanden etwas angehen würden und daher auch kaum darüber gesprochen

werde [*es san halt gewisse dinge (.) wo i ma denk (.) das gehört nicht (.) überall hin* (S. 5, Zeile 259-260)], andererseits durch die hohe Wichtigkeit des äußeren Erscheinungsbildes. Ungeschminkt und mit ungestylten Haaren würde B niemals das Haus verlassen [*des machat i a nie (2) i würd mir diese frage gar ned stellen weil i würde nes nie machen (.) zumindest die wimpern hätt i tuscht (.) und a bisserl a rouge oben* (S. 10, Zeile 498-500)]. Somit scheint sie weiters zu hoher Selbstaufmerksamkeit zu neigen.

B scheint Erwartungsdruck auf ihre Tochter zu übertragen: Sie äußert ihr gegenüber gelegentlich Sätze wie „du solltest doch glücklicher und zufriedener sein“, „wieso bist du nicht glücklicher und zufriedener, du hast ja eh alles“ o. Ä., weil diese phasenweise traurig sei und zur Melancholie tendiere, was für B unverständlich ist [*weil sie manches mal sehr (.) ah traurig ist und und sehr (.) alles auf die waagschale legt und und immer mehr von sich selber verlangt und (.) ein bisserl melancholisch ist (2) und des is was i mir manchmal denk (.) also i versteh des halt manchesmal (.) ned und (.) weil i eben halt ned so a typ bin* (S. 5, Zeile 233-236)].

Folglich kann davon ausgegangen werden, dass B nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit unterscheidet und dass die Familie den stärksten Beitrag zum Glück leistet. Sie gibt an keinen Druck zu verspüren sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden zu sein. Allerdings weisen die weiter oben dargestellten Textstellen darauf hin, dass möglicherweise dennoch ein Erwartungsdruck bestehen könnte. Klar ersichtlich sind der hohe Stellenwert und die hohe Wichtigkeit von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit. B internalisiert Glück und schreibt einen großen Bestandteil Charaktereigenschaften und der Einstellung zu.

7.3.3 Interview 3/C

Interview 3/C fand am 27.8.2009 um 20.15 bei der Autorin zu Hause statt und dauerte eine Stunde. C ist 23 Jahre alt, Österreicherin mit Muttersprache Deutsch, lebt zusammen mit ihrem Partner in Wien und arbeitet Vollzeit als Volksschullehrerin. Ihre Ausbildung schloss sie im Juni 2007 ab und unterrichtet seit September 2007. Während des Interviews machte C einen sehr interessierten Eindruck, brachte das Interesse auch zum Ausdruck und war bemüht, die Fragen genau und reflektiert zu beantworten.

Erwartungen und der Druck glücklich zu sein und Leistungen zu erbringen stellen die dominanten und sich wiederholenden Themen im Interviewverlauf dar.

Der Frage, ob sie Druck verspüre vor ihrem Partner glücklich zu sein, weicht sie zunächst aus und antwortet mit einer Charakterbeschreibung des Partners, welcher sehr glücklich sei und sein Glück nach außen tragen würde (S. 3, Zeile 125-128). Die Reaktion lässt einen **Erwartungsdruck glücklich zu sein** oder zumindest nach außen glücklich zu wirken vermuten. Untermauert wird die Vermutung durch die Aussage, dass es nicht ihrer Persönlichkeit entspreche, das eigene Glück den Mitmenschen zu zeigen, sie sich aber unter Druck gesetzt fühle, es dennoch zu zeigen [*hab ich manchmal so nen druck dass ich auch immer zeig wenns ma grad gut geht obwohl (.) man das eigentlich so merken sollte oder müsste (3) und ich bin auch glücklich wenn ich still da sitz und lies oder oder schlaf* (S. 3, Zeile 131-134)]. Der Ausdruck „so nen Druck“ wirkt depersonalisierend, nicht zu ihr gehörend, als etwas Fremdes, das sie loswerden möchte, aber dennoch da ist, möglicherweise durch ein Vorgelebt oder Vorgezeigt Bekommen (...*auch immer zeig...*). Die Beschreibung des Partners als fröhlichen Menschen, der sein Glück immer nach außen trage, unterstützt die Annahme.

Freunden gegenüber verspüre sie keinen Druck glücklich zu sein [*weil ich bei freunden wenn ich unglücklich bin das macht nix (.) bei bekannten vielleicht schon* (S. 4, Zeile 191-193)].

In der Gegenwart der Familie sei es unterschiedlich (S. 4, Zeile 170-183). Der Ausdruck, dass sie in der Gegenwart ihrer Mutter „nicht immer gut gelaunt sein muss“ (S. 4, Zeile 175-176) deutet darauf hin, dass C zwar nicht glücklich sein muss, es aber in gewisser Weise erwartet wird. Der Vater und die Familie väterlicherseits scheinen die Erwartung des Glücks von ihren Mitmenschen offen darzulegen [*mein vater und mein opa hat früher die konsul die die kultivieren so eine (.) happy peppi gesellschaft also es soll jeder schön sein jedem solls gut gehen* (S. 4, Zeile 177-179)].

Zu einem späteren Zeitpunkt im Interview erklärt C direkt, dass sie einen Druck glücklich zu sein verspüre, empfinde ihn aber nicht sehr stark, da sie ein grundsätzlich glücklicher Mensch sei und sich glücklich fühle (S. 3, Zeile 105-112) [*ja (.) wobei ich den druck nicht so stark empfind weil ich grundsätzlich ein glücklicher mensch bin (2) das heißt es ist sicher ein druck da aber (.) berührt mich insofern nicht so stark weil ich mich glücklich fühl* (S. 3, Zeile 109-111)]. Sie ist der Ansicht, dass es sich um eine gesellschaftliche Erwartung handle glücklich zu sein (S. 4, Zeile 184-186). Die Äußerung von Unglücklichsein und

Unzufriedenheit könnte von manchen Mitmenschen negativ bewertet werden (S. 5, Zeile 217-223).

C unterscheidet nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit. **Glück** beschreibt sie als Momente, in denen man sich nichts mehr wünscht, Situationen, in denen alles passt und nichts fehlt. C erlebe oft Situationen dieser Art [*das sind so momente und situationen die (.) wo man sich nix andres dazu wünscht (.) und das (.) passiert ma eigentlich sehr oft dass dass einfach eine situation is wo ich das gefühl hab das rundherum passt total (.) und (2) ja das is irgendwie (.) wenn halt nix fehlt* (S. 3, Zeile 139-141)]. Glück fühle sich an als wäre man leicht, als gäbe es nichts, das einen drückt, als eine Wärme von innen, schön, man lache viel und fühle sich sehr wohl mit sich selbst (S. 3, Zeile 149-153).

Es kann vom Vorhandensein eines **Leistungsdrucks** ausgegangen werden: Er wird bereits zu Beginn des Interviews (S. 1+2) deutlich, in dem C von ihrem Alltag erzählt, welcher stressig und belastend und phasenweise von dem Gefühl geprägt sei, die Organisation und die Erledigung der Aufgaben und Pflichten nicht stets den Erwartungen entsprechend zu erfüllen. Sie bringt zum Ausdruck, dass sie dieser Punkt unter Druck setze, ein Druck, der größtenteils von außen komme (ArbeitskollegInnen, Familie), aber auch von sich selbst. Es wirkt als könne sie erst zufrieden sein nachdem entsprechende Leistungen erbracht wurden, da ansonsten Gefühle der Angst auftreten können. Internale Kontrollüberzeugung scheint dabei eine wichtige Rolle zu spielen, Erwartungen gerecht zu werden hängt von den eigenen Handlungen, den eigenen Fähigkeiten und der eigenen Organisation ab [*und ich hab da oft auch ein bissl richtig Angst dass ich das nicht so hinbekomm (.) und da is auch immer noch der kampf mit meinem ordnungssystem das ich erst finden muss...und das is für mich auch sehr unbefriedigend dass das nicht so hinhaut wie ichs gern will alles* (S. 2, Zeile 67-69); *und am meisten fühl ich mich da von der familie unter druck gesetzt* (S. 2, Zeile 87); *auch schon so wenn mein papa sagt hast dem gar nicht zum geburtstag gratuliert und ich hab nicht mal gewusst dass da wer geburtstag hat (.) und dann fühl ich mich schlecht* (S. 2, Zeile 99-100)].

C fühle sich unter **Druck** gesetzt das klassische Frauenrollenbild zu erfüllen (S. 6-7).

Unterstrichen wird die Aussage durch die Sequenz, in der es um die Determinanten von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit geht: C nennt Kinder zu bekommen als eine Voraussetzung, eine Erfahrung, die jeder machen müsse, sie sieht es als Pflicht [*also (.) was*

es was ma (.) was ma selba haben muss vielleicht also was ma besitzen muss oder oder kriegen muss (.) ich denk dass kinder glücklich machen (.) weil ma dann (.) so quasi das leben auf seine art verändert (S. 8, Zeile 377-379)].

Folgende Textstelle unterstreicht den Erwartungsdruck glücklich zu sein:

und ich glaub einfach ein glückliches leben hat ma dann halt wenn man an kleinen dingen freude findet und (.) wenn ma sich zeit nimmt für kleine sachen die einem freude machn und (.) das is das was glaub ich jeder einzelne tun kann um glücklich zu sein (.) vielleicht so die kleinen wunder der welt halt sehn und das macht einen halt glücklich (S. 8, Zeile 385-389).

Der Ausdruck „an kleinen Dingen Freude finden“ impliziert die mögliche Haltung, dass Menschen an „allem“ Freude finden sollten, dass es von der eigenen Einstellung und Betrachtungsweise der Dinge abhängig sei, ob jemand glücklich ist oder nicht. Die Aussage „das is das was glaub ich jeder einzelne tun kann um glücklich zu sein“ weist auf eine Erwartungshaltung von C hin, dass Menschen glücklich sein sollten.

Bei der Beschreibung einer fiktiven Person, die glücklich ist, unterbricht sich C selbst mit der Bewusstwerdung bzw. dem Argument, dass sie gerade die glückliche Person aus den Medien beschreibe. Es deutet den markanten Einfluss einer medialen oder sogar gesellschaftlichen Erwartungshaltung an, wie ein Mensch zu sein hat und wie sein Leben zu verlaufen hat, um glücklich sein zu können (S. 8, Zeile 392 – 409). Sofort im Anschluss fügt C hinzu, dass sie selbst DIE glückliche Person darstelle.

Am Ende des Interviews gibt C an, dass es ihr besser gehe als zuvor und lacht bei dieser Aussage [*gut (.) besser @(.)@ als vorher* (S. 10, Zeile 472)]. Das Lachen entschärft die Aussage, wirkt herunterspielend, was möglicherweise auf eine Relativierung der berichteten Befindlichkeit zu Beginn des Interviews [*mhm sehr gestresst überfordert (.) müde (.) ja* (S. 1, Zeile 12)] hindeuten könnte, was wiederum den Druck, dass es einen gut zu gehen hat und dass man glücklich sein zu hat, unterstreicht.

Es kann also davon ausgegangen werden, dass ein Erwartungsdruck glücklich zu sein und ein Leistungsdruck sowohl von außen als auch sich selbst gegenüber vorhanden sind.

Leistungen wird ein hoher Stellenwert zugesprochen, sie scheinen essenziell zur Zufriedenheit beizutragen. Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten dasselbe und die Erfüllung weiblicher Rollenbilder erscheint als wichtig.

7.3.4 Interview 4/D

Interview 4/D fand am 28.8.09 um ca. 16 Uhr in einem Park statt und dauerte in etwa eine Stunde und fünfzig Minuten. D ist 24 Jahre alt, Österreicher mit Muttersprache Deutsch, ist seit zwei Monaten in einer Beziehung und lebt alleine. Er absolvierte eine Lehre als Buchhandelskaufmann und eine Ausbildung zum Masseur. Derzeit arbeitet er 25 Stunden in der Woche in einer Buchhandlung.

D erzählt sehr offen und ausführlich über sein Leben, sodass sich einige Themen aus der Situation heraus ergaben und entwickelten. Die Ausdrucksweise ist spontan, er redet stark umgangssprachlich. D unterstreicht einige Aussagen, auch bei sehr ernsten Themen, mit einem Lachen, was auf ein Herunterspielen, auf ein Bagatellisieren hindeuten könnte [*rauchen tu ich je nachdem ob ich grad aufhör zum rauchn oder nicht @(.)@* (S. 1, Zeile 35)].

Abgesehen von der Arbeitszeit von Montag bis Freitag von 16 bis 21 Uhr seien die Tagesabläufe sehr unterschiedlich mit wenig Struktur. Dieser wenig strukturierte Tag entspreche dem von D geäußerten Bedürfnis nach einem großen Ausmaß an Freizeit und Spontaneität. Er konzentrierte sich stark auf die Gegenwart und auf den Augenblick. Arbeit wird eher negativ bewertet (siehe Textbeispiel 1, S. 26), was mit der bestehenden Versagensangst, wenn es um das Erbringen von Leistung geht, zusammenhängen könnte [*wenn ich mich von vornherein nicht anstreng und irgendwie nicht wirklich lern und dann (.) die prüfung nicht schaff (.) dann is es wurscht weil dann hab ich nicht versagt weil ich hab ja sowieso nichts gmacht* (S. 4, Zeile 165-167)]. Die Arbeit wird vom restlichen Leben getrennt, was durch die Betonung in eine eigene Rolle während der Arbeitszeit zu schlüpfen zum Ausdruck kommt [*in der arbeit tret ich immer in eine eigene rolle* (S. 2, Zeile 83)]. Sowohl soziale Kontakte und etwas mit anderen unternehmen als auch Ruhe, nichts tun und faul sein sind sehr wichtig.

Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten für D, selbst über das eigene Leben bestimmen zu können, es aktiv und bewusst zu gestalten, eigene Entscheidungen zu treffen, die eigene Einstellung zum Positiven zu verändern, sich selbst und seinen Platz in der Gesellschaft und in der Welt zu finden, viel Freizeit zu haben, tun zu können, wozu er gerade Lust habe, in der Gegenwart und im Augenblick zu leben, so lange schlafen zu können wie er will und sich abzugrenzen und nur das von sich herzugeben, was er möchte und im Augenblick für ihn möglich sei [*ich wach auf und und schau halt dass ich meinen tag schön gestalte* (S. 3, Zeile 122-123); *kann ma trotzdem was schönes draus machn es gibt so viele möglichkeiten* (S. 3, Zeile 128-129); *man möcht sein (.) sein charakter einfach sich selbst finden (.) wer BIN ICH in dieser welt welche rolle spiel ich in der gesellschaft* (S. 8, Zeile 362-363)].

Den größten Beitrag leisten Selbstbestimmung, Entscheidungsfreiheit und viel Freizeit inklusive Faulenzen, gefolgt von der Partnerschaft, sozialen Kontakten und Freunden, Familie und der Anerkennung von außen. Weiters trage eine gewisse Oberflächlichkeit zum Glück bei [*ich bin dann auch durch einen freund wieder rauskommen der (.) damals mich an die oberflächlichkeit des lebens gebracht hat und ich hab gmerkt mit oberflächlichkeit kann ma auch sehr sehr glücklich und happy sein wenn man das nicht NUR praktiziert* (S. 6, Zeile 278-281); *meine eltern und ich haben eine sehr sehr (.) fast unter anführungszeichen empathische beziehung* (S. 7, Zeile 331-332); siehe Textbeispiel 3, S. 87]. Glück bedeute auch sich auf den Moment zu konzentrieren, Rituale zu pflegen wie Körperpflege und Kaffee trinken. Er selbst schätzt sich als sehr glücklichen Menschen ein [*fünf sechs oder so ca (.) also ich bin schon ein sehr glücklicher mensch (.) aber ich sag halt es kann immer besser werdn* (S. 9, Zeile 441-442)], wobei es stets noch besser werden könne, was auf ein permanentes Streben nach mehr hindeutet. Allerdings unterscheidet D zwischen Glück und Wohlbefinden, aber nicht zwischen Glück und Zufriedenheit [*wohlfühlen würd ich anders definiern aber es is so (.) ein bisschen so ein egal gefühl (.) es is nicht gut und es is nicht schlecht* (S. 2, Zeile 75-76); *für mich hat glück auch mit gef (.) wird glaub ich von vielen leuten auch als positives lebensgefühl auch ah eingestuft (.) is aber für mich auch viel (.) is für mich viel mehr definiert ah als zufriedenheit (.) und als harmonie* (S. 9, Zeile 443-446)].

D vermeidet Leistung und Anstrengung eher [*unter druck fühl ich mich selten gesetzt weil ich das nicht zulass (.) also (.) wenn mich meine kollegen halt fragn ob ich dort länger arb arbeiten kann da einen tag einspringen kann dort einen tag dann sag ich von vornherein zu achtzig prozent NEIN (.) und das is schon mal DAS was ich weiß einfach ich hab mein*

gewisses energiepotenzial das kann ich nutzen (.) da kann ich ein BISSCHEN was hergebn aber nicht zuviel (.) und so schau ich auch immer von vornherein dass ich nicht unter druck gerat (S. 3, Zeile 146-151)].

Teilweise sucht D Bestätigung und Anerkennung von außen, was durch den ausgefallenen Kleidungsstil und die Betonung, dass sein äußeres Erscheinungsbild seinen Charakter widerspiegeln und er als Individuum gesehen werden soll, zum Ausdruck kommt [*weil ich auch damals als individuum gesehn werdn wollte (S. 4, Zeile 194); ich zieh mich (.) sicher einserseits für mich an (.) um mir zu gefallen (.) aber auch sehr viel für andere um einfach nach außen zu wirken und ein bestimmtes bild nach außen zu tragen (.) dass das nicht jeden gefällt ist mir klar und das is ok (.) aber ja (.) also (2) ich möchte durch die kleidung (.) mein inneres nach außen tragn (.) und teiln (.) das is mein charakter das bin ich (S. 5, Zeile 205-209)].*

D empfinde **Druck**, sich wohlfühlen und glücklich zu sein am stärksten gegenüber sich selbst, aber auch in Gegenwart seiner Eltern (Familie), teilweise vor Freunden, vor ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten. Anderen gegenüber sei das Druckempfinden aber nicht immer vorhanden [*das umfeld hat halt dann auch nicht sehr positiv drauf reagiert (S. 7, Zeile 321-322); da hab ich dann schon gmerkt hoppala ma kann halt dann doch nicht sich so falln lassn und gehen lassn wie ma will (S. 7, Zeile 324-325); wenn ich davon erzählt hab dann hats noch mehr probleme gegebn (.) sie konnten mir nicht helfen im gegenteil haben noch mehr probleme gemacht (.) dadurch dass sie sich gsorgt habn und was weiß ich was (.) und dadurch wollt ich das verbergen (S. 7, Zeile 333-336)].*

Phasenweise denke sich D, er sollte doch glücklicher und zufriedener sein und habe diesen Satz auch bereits des Öfteren von seinen Eltern zu hören bekommen, was ihn unter Druck gesetzt habe. Den Eltern gegenüber verheimliche er Probleme meistens. D ist der Meinung, dass man seine Mitmenschen eher selten mit Problemen belasten könne und erwarte auch von anderen, dass sie ihn nur selten mit deren Sorgen belasten. Glück unterliege einer gesellschaftlichen Normierung, es gibt Situationen, in denen man glücklich und welche, in denen man unglücklich zu sein hat [*es gibt schon so situationen wos einfach unangebracht ist wenn ma lacht grölt und so (.) wie auf der beerdigung da is es vielleicht fehl am platz (S. 13, Zeile 607-610)].*

Es folgen ausgewählte Textstellen zur Präzisierung des Falles.

Textbeispiel 1:

unterschiedlich (.) manchmal ein bisschen also auf jeden fall immer ein bisschen fertig von der arbeit weil es is zwar nur fünf stunden arbeit aber es is halt doch trotzdem arbeit und man braucht energie und da brauch ich ein bisschen (.) um anzukommen runter zum kommen (.) bin dann eigentlich sehr froh dass wir halt nur auf der couch umernander liegen und ein bisschen so pf NOTHING machn (2) und fühlen tu ich mich unterschiedlich halt (.) ich mein ich sag amal ich hab immer so ein grund meine grundstimmung die is immer sehr happy (.) und (.) entspannt würd ich sogn bin ich sehr (.) entspannt und ausgegl ausgeglichen is vielleicht auch das falsche wort (.) meistens bin ich entspannt (.) und sehr (.) ruhig (.) alles schön langsam machn (.) keinen stress (.) stress machn die anderen ich möcht ma den nicht selbst machen (.) meistens können nicht mal die andern stress bei mir machen
(S. 1+2, Zeile 46-59)

Arbeit wird von D eher negativ bewertet, es verbrauche ausschließlich Energie. D scheint im Augenblick zu leben, sich auf den Moment zu konzentrieren, was er zu einem späteren Zeitpunkt im Interview auch konkret zum Ausdruck bringt. D vermeide Stress. Viel Freizeit und in den Tag hinein leben, um zu tun, wozu er gerade Lust hat, sei ihm sehr wichtig.

Textbeispiel 2:

ah meistens sehr gut weil in der arbeit tret ich immer in eine eigene rolle (.) das is mehr so (.) oberflächlich (.) da lächl ich dann halt um den kunden auch ein lächln abzugewinnen und (.) ich obwohl es oberflächlich is und programmiert (.) und vielleicht sagen manche es is nicht echt was auch ein blödsinn is (2) find ich übernimmt man dann dieses gefühl (.) man is so in ner routine drin (.) man lächelt dann und is freundlich und das geht dann so nach ner zeit über dass dich dann wirklich so fühlst (2) auch wennst ein oarschloch an der kassa hast @(.)@ (.) also selbst dann wenn ich negative kunden hab (.) die hab ich kurz (.) und das is selten dass ich über die noch lang nachdenk weils ma nämlich meistens scheissegal is wie die leute mir begegnen weils ahm mein job is und es is irgendwie ich fühl mich nicht persönlich angegriffen

weil ich steh nicht dort als D sondern als verkäufer der seine kohle sehn will und (.) somit wenn die irgendwie böse sind oder irgendwas passt ihnen nicht dann hat das mit mir nichts zu tun (2) weil ich bin halt immer neutral ich bin freundlich (.) regeln gibts halt ja an die ich mich haltn muss (.) und wenn mir die nicht taugn dann is das mein kirtag (4)
(S. 2, Zeile 83-95)

D trennt die Arbeitswelt von seinem restlichen Leben und tritt während der Arbeitszeit in eine eigene Rolle (*in der arbeit tret ich immer in eine eigene rolle*). In der Arbeit habe es einem nach außen hin gut zu gehen unabhängig vom wahren Befinden.

Textbeispiel 3:

mhm (.) zufriedn dankbar (2) na na eigentlich ich bin dankbar für jeden tag den ich aufwach das klingt jetzt sehr theatralisch und so woa das is es nicht aber (.) ich wach auf und und schau halt dass ich meinen tag schön gestalte (.) weils auch die leute machen immer ihr leben vom schicksal abhängig und das find ich einen riesen schwachsinn ja (.) es gibt situationen und dinge die sind so die kann man nicht ändern aber sehr wohl seine einstellung dazu (.) und das mach ich täglich ja also wenn das wetter schirch is und es draußen regnet kann das trotzdem ein schöner tag werden ja unabhängig vom wetter ja wenns super heiß is und ma schwitzt und jammert dann kann ma trotzdem was schönes draus machn es gibt so viele möglichkeiten (.) und ja
(S. 3, Zeile 121-130)

Die Themen Selbstbestimmung, aktive und eigenständige Lebensgestaltung tauchen wiederholt während des Interviews auf, was auf eine hohe persönliche Wichtigkeit schließen lässt. Hier vollzieht sich wie bei A (Interview 1/A), dass jeder für sein eigenes Glück und Unglück verantwortlich sei, was auch auf einen gewissen Druck hindeuten kann glücklich zu sein, da Unglück und Probleme die eigene Schuld seien. Die Aussage „es gibt situationen und dinge die sind so die kann man nicht ändern aber sehr wohl seine einstellung dazu (.) und das mach ich täglich ja“ könnte darauf hinweisen, dass egal was im Leben geschieht, man sich selbst als glücklich bezeichnen kann, da die Einstellung zu allem veränderbar sei.

Textbeispiel 4:

mit meinen eltern das war sehr schwer (.) wobei das da jetzt in eine zeit geht an die ich mich gar nicht mehr so ich kann mich natürlich noch erinnern aber das is schon SO weit weg weil ich nicht mehr in dieser eltern-kind-beziehung lebe (.) es war halt damals schon sehr schwer (.) weil (2) das ziemlich abrupt (.) so umgeschwankt is ich war früher ein normalo-kind so angezogn (.) helle farben happy peppi fröhlichkeit immer was mir meine mama halt hinglegt hat (.) und dann kam halt die depression (.) und da kamen viele dinge zusammen (.) damals das selbstverletzende verhalten (.) dann halt schwarz anzogen (.) die eltern habn dich nicht raus lassen wolln weil (.) keine ahnung weil sie angst ghabt haben dass dich irgendwer sieht und der dich irgendwie auch bedroht oder was weiß ich was (.) auf jeden fall wärs halt auch peinlich gewesn (.) was denken die anderen leute (2) das is natürlich schwer wenn ma halt ein kind hat dass auf die meinung anderer leute scheisst (.) und ma sich selba aber sehr viel daraus macht (.) damit kommt ma halt in nen konflikt weil ich wollte damals mit sechzehn siebzehn (.) da hat das begonnen mit dem alter mein eigenes leben lebn (.) und wollte selbst nicht viel tun dafür (.) aber innerlich schon reif ja (.) und da kommt jemand und sagt nein das geht nicht (.) verbietet dir was (.) verlangt dir aber auch gleichzeitig sehr viel eigenverantwortung ab und lässt das aber auch irgendwo auf andere bereiche nicht zu (.) pf das is sehr unfair find ich (.) also (.) im generellen is das schwer für jugendliche (3)

(S. 5, Zeile 214-230)

Den Eltern gegenüber verspüre D starken Druck glücklich zu sein oder zumindest sich ihnen gegenüber glücklich zu verhalten, da er ihnen einerseits die Sorgen, die sie sich dann zwangsläufig machen würden, ersparen wolle, andererseits weil die Involvierung der Eltern meist zu noch mehr Problemen führe.

Textbeispiel 5:

ma is jung ma is noch nicht erwachsen (.) man möchte sein (.) sein charakter einfach sich selbst finden (.) wer BIN ICH in dieser welt welche rolle spiel ich

in der gesellschaft (.) und das war eben glaub ich das problem (.) weniger der
 sinn des lebens (.) weil ich glaube den zu ergründen (.) schafft sowieso keiner
 das weiß einfach keiner wer (.) wer weiß WAS der sinn im leben is (.) das
 definiert jeder für sich selbst und das (.) war (.) vielleicht vorher falsch
 formuliert aber mehr so welche rolle spiel ich im leben welche rolle will ich
 im leben spielen kann ich die spielen (.) ah (.) diese geschichten in welche rollen
 werd ich gedrängt ja (.) was will ich annehmen was gar nicht ja (3) eine zeit
 lang gabs auch eine (.) eine geschlechteridentifikationsstörung ja weil
 dadurch **dass ich so gedrängt wordn bin in diese ja wir werd'n geborn wir
 heiraten wir kriegn kinder mhm (.) werd'n glücklich und sterbn (.)** das war
 bei mir nie (.) ich mein ich bin schwul das weiß ich seit ewigkeiten (.) seitdem
 ich geborn bin (.) ich musste meine eigenen (.) nicht vorgetretenen fußstapfn
 steign ja (.) es gab kein schwuln in der familie ich kannte auch keinen (.) ich
 musste das selbst finden (.) ich musste meine eigenen fußstapfen machen (.)
 ma kann locker und leicht redn sagn ok jetzt mach ich meine matura jetzt such
 ich ma eine frau (.) machen zwei kinder und komm drauf scheisse das will ich
 doch nicht (.) und lern mich halt erst kennen mit fünfzig ja (.) und so kam halt
 alles sehr früh für mich ja (2) **weil ich alles erst für mich selbst definiern
 musste (.)** und gibts gabs eben die geschlechteridentifikationsstörung (.) weil
 ich halt (2) schon auch sehr starke feminine züge zeig seiten hab (.) hab auch
 sehr viele weibliche freunde (.) **fühl mich in der weiblichen welt wohler** und
 willkommener als in der männlichen (.) aber (.) desweg'n dacht ich auch (.)
 ich bin vielleicht im falschen körper (.) bin ich hätt ich vielleicht ne frau
 werd'n solln (2) weil eben (.) in der gesellschaft gibts nur (.) schwarz weiß (.)
 mann und frau ja (.) alles dazwischen is randgruppe (.) das is (.) peinlich
 wenn männer zu lange fingernägel haben wenns rosa tragn (.) was zwar jetzt
 modern is das is da halt nicht so (.) wenns in der mode is is ok (.) aber halt
 individuell zu sein is halt heutzutage (.) nach wie vor (.) sehr schwer (.) es is
 leichter weil ma nicht mehr verbrannt wird und gesteinigt (.) zumindest nicht
 in österreich (.) ja (.) aber es immer noch sehr schwer (.) **ich find für
 individualität braucht ma sehr viel stärke (.)** trotzdem hab ich mich dafür
 entschied'n (2) auch wenn man (.) trotzdem ein selbstverletzendes verhalten
 oder ne verhaltensstörung hat (.) is das glaub ich nicht so weit hergeholt (.)
 also wenn ma das hat (.) in so einer gesellschaft (.) weil ma halt permanent

*gegen eine (.) masse kämpft (3) genauso hab ich mich dann entschieden (.)
männchen (.) das geschlecht das passt schon für mich (.) das is das richtige
 (.) zumindest mal fürn körper (2) dann hab ich mich anfangen mit bildern zu
 beschäftign was is ein mann (.) was is eine frau (2) da bin ich drauf kommen
 es gibt eigentlich nicht (.) den mann die frau (.) weil männer wenns bedeutet
 ein mann zu sein sich ständig auf die eier zu greifn und auf die schlatze ah auf
 die (.) straße zu schlatzn (.) blöd irgendwie herum pöbeln in der gruppe über
 leute die anders ausschaun (.) wenn das männlich war dann fand ich das
 schwach und wollte lieber ne frau sein (2) ah (.) und hab halt dann einfach
 die **rolle für mich selbst definiert (.)** es gibt männchen weibchen und viele
 geschlechter dazwischen und irgendwo dazwischen bin ich angesiedelt
 (S. 8, Zeile 362-401)*

Die Suche nach der eigenen Identität und dem Platz im Leben ist ein sehr zentrales Thema für D. Einerseits verstehe er nicht, warum Homosexualität in der Gesellschaft nicht als normal betrachtet wird, andererseits benutzt er bei der Beschreibung von sich selbst drei Mal das Wort „Störung“, was den Eindruck hinterlässt, dass sich D auch selbst nicht völlig annehmen und seine Sexualität nicht als normal betrachten kann. Auffallend ist auch die Wortbezeichnung „Männchen“ statt Mann bei der Selbstdarstellung.

Kurz zusammengefasst, das Interview legt die Vermutung nahe, dass D Druck verspürt glücklich zu sein, in erster Linie sich selbst gegenüber, aber auch vor seinen Eltern, vor manchen Freunden, vor ArbeitskollegInnen und vor Vorgesetzten. D unterscheidet zwischen Wohlbefinden und Glück, aber nicht zwischen Glück und Zufriedenheit.

7.3.5 Interview 5/E

Das Interview fand am 8.9.2009 um 20 Uhr im Haus der Befragten statt und dauerte in etwa eine Stunde und zehn Minuten. E ist 32 Jahre alt, Österreicherin mit Muttersprache Deutsch, verheiratet und hat zwei Kinder, einen Sohn im Alter von fünf Jahren und eine Tochter im Alter von eineinhalb Jahren. Sie ist Buchhalterin, arbeitet derzeit nach Bedarf aufgrund der Karenz.

E war überlegt und zögerte teilweise bei ihren Antworten, was sich in den wiederholt längeren Pausen nach den Fragen und während des Gesprächsflusses zeigt.

Ernsteren Aussagen fügte E des Öfteren ein Lachen hinzu, was auf eine Entschärfung und auf ein **Herunterspielen bzw. Abschwächen** oder auch eine **Bagatellisierung** des Gesagten hindeutet. Dies zeigt sich zum Beispiel in folgenden zwei Textstellen: *ich grantl schon umerdum und dann grantelt er umerdum und dann grantelt die jana ah no umerdum @(.)@ also dann is natürlich total mies ja* (S. 2, Zeile 46-47); *weil des kann i ned (.) i bin ned der mensch der des überspielt (.) weil da krieg ich so ein knödl im hals und das will ich nicht @(.)@* (S. 3, Zeile 115-117).

Auf die Frage nach dem Befinden zu Beginn des Interviews antwortete E folgendermaßen: *(3) eigentlich ok (.) also gut* (S. 1, Zeile 8). Sie schien sich die Antwort gut zu überlegen, zurückzuführen auf die drei Sekunden Pause, und fügte dem „OK“ sofort ein „gut“ hinzu.

Ein zentrales und immer wieder kehrendes Thema ist eine gewisse **Passivität und Resignation**, was durch Aussagen wie *aber grundsätzlich ja is ok (.) das is halt so mit kleinen kindern (.) das muss ma eh in kauf nehmen* (S.1, Z.48-49) zum Vorschein kommt. Die Passivität stellt sich als ein Orientierungsrahmen heraus: Stellenweise vermittelt E den Eindruck in einer Opferrolle verhaftet zu sein. Es ist weiters eine starke Ich-Bezogenheit erkennbar.

E schätzt sich als durchschnittlich glücklich ein, auf der Skala von eins bis sieben (eins steht für überhaupt nicht glücklich und sieben für sehr stark glücklich) gibt sie 4 an und sieht sich als durchschnittlich zufrieden [*in der mitte (.) als durchschnitt (.) vier* (S. 2, Zeile 77); *ma soll nie ungerecht sein (.) also eigentlich kann ich recht zufrieden sein (.) also ich würd auch (.) ich bin immer unzufrieden* (S. 2, Zeile 82-83)].

Es kann angenommen werden, dass E **Druck verspürt** sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein. Diese Annahme lässt sich erschließen aus Textstellen und Aussagen folgender Art, die sich an verschiedenen Stellen des Interviews finden lassen:

ich glaub eigentlich schon dass ich (.) mit dem leben was ich jetzt hab recht zufrieden bin (S.2, Z.68-69)
wenn ich motz (.) und er sagt sag amal jetzt simma eh schon so weit jetzt hab ma schon so viel erreicht (.) und du motzt noch immer sei doch froh dass der tag so schön ist (S. 5, Zeile 239-241)

dann denk ich ma zu Mittag herst eigentlich bist deppat weil (.) eigentlich hast ja eh alles (.) also was jammerst (S. 5, Zeile 242-243)
na gut fühlt sich das ned an es fühlt sich eher so an dass ich sag ach ich muss irgendwas tun (.) dass i ned so bin (S. 5, Zeile 250-251)
(.) na weil ich eh alles hab (.) was brauch i denn mehr (2) weil ich ja meinen tag genießen sollt (.) jeden tag wie er is (2) aber das is halt nicht immer so einfach (hustet) (S. 6, Zeile 256-257)
aber des wär eigentlich die grundsatzregel (.) eigentlich sollt ma jeden tag aufstehn in der früh und sogn ach is das herrlich @(.)@ (3)
und ma sollte das dann auch ausleben können (S. 7, Zeile 351-353)
ja (.) meinen kollegen (2) ich mein denen hab ich das eh öfter vorspieln müssen (.) und sicher auch teilweise der familie halt (S. 3, Zeile 135-136)

In diesen Textstellen geht es wiederholt darum, dass E über alles verfüge und deshalb glücklich und zufrieden sein müsste, sie dies von Menschen aus ihrem Umfeld zu hören bekomme, sie sich es aber selbst ebenso denke und bei schlechter Laune und Unzufriedenheit sofortigen Handlungsbedarf sehe. Zudem finden sich Situationen, in denen E ihr Befinden nicht zeigt. Druck glücklich zu sein drückt sich weiters in der Beschreibung einer fiktiven glücklichen Person aus, welche stets gute Laune habe und rundum glücklich sei [*irgendwie voller lebenselan (2) ja immer gut drauf (.) immer mit einem guten rat beiseite stehn (3) voll glücklich (.) einfach (.) einfach leben so wies leben halt is (.) einfach das genießen (S. 10, Zeile 504-506)*].

E unterscheidet nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit [*na es is schon glaub ich sehr knapp beinand (.) ja (S. 11, Zeile 523)*]. Glück bedeutet für sie sich gut fühlen, entspannt und ruhig sein, das Glück der gesamten Familie und das Lachen ihrer Kinder [*glück (3) das is das (.) wenn alle glücklich sind (S. 9, Zeile 431); wenn die jana dich anlacht und dir ein bussi gibt @(.)@ ich mein was willst da sogn (.) da kannst nicht sagen du bist nicht glücklich (S. 5, Zeile 206-208)*].

Ausgewählte Textbeispiele:

Textbeispiel 1:

Auf die Frage nach dem Befinden an einem typischen Tag in ihrem Leben antwortet sie folgendermaßen:

*das sind glaub ich gemischte gefühle (.) weil das kommt immer drauf an wie die kinder im moment drauf sind (2) es gibt TOTAL schöne momente (.) wosd TOTAL glücklich bist (.) weilst mit den kindern spielst und beide lachn und beide haben an spaß und beide haben a gaude (.) und dann gibts halt wieder momente wo (.) der martin umerdumgrantelt dann grantel ich umerdum is eh klar oder ich grantl schon umerdum und dann grantelt er umerdum und dann grantelt die jana ah no umerdum @(.)@ also dann is natürlich total mies ja (2) aber (.) ja es kommt auf die situation drauf an (.) aber grundsätzlich ja is ok (.) das is halt so mit kleinen kindern (.) das muss ma eh in kauf nehmen (5) ich fühl mich sicher genug belastet (.) also (.) die belastung is sicher ausreichend (.) dadurch dass ich die unterstützung der haushaltshilfe hab dass ma die das haus putzt und ah die wäsche bügelt (.) nimmt das natürlich einiges an arbeit weg (.) die vielleicht eine andere mutter hätte (2) aber mein tag is ausgefüllt (.) ich weiß nicht amal wann das alles noch reinpassen würd dass ich sag ok ich geh jetzt mal jeden tag oder jede woche (.) brav putzen (.) oder bügeln (.) ich glaub das würd mir da oben stehn ich **würd durchdrehn** (3) **durchdrehn würd ich wahrscheinlich auch nicht** (.) aber das wär dann schon sehr viel (.) also das nimmt ma schon viel arbeit weg (5)*

(S. 1, Zeile 54-61)

Zuerst verwendet E den Ausdruck „durchdrehen“, nimmt ihn aber im Anschluss wieder zurück, so als wolle sie die Aussage relativieren, möglicherweise aufgrund des Gefühls etwas in dieser Art nicht sagen zu dürfen bzw. weil von guten Müttern erwartet wird, dass es ihnen gelingt, alle Aufgaben ohne Probleme und Hilfe zu bewältigen, worauf auch die Aussage „nimmt das natürlich einiges an arbeit weg (.) die vielleicht eine andere mutter hätte“ hindeutet.

Textbeispiel 2:

*ma soll nie ungerecht sein (.) also eigentlich kann ich recht zufrieden sein (.)
also ich würd auch (.) ich bin immer unzufrieden (.) is eh wurscht mit was pfl
irgendwie (2) ah in der regel wenn ich drüber nachdenk (.) sollt ich eigentlich
zufrieden sein mit meinem leben wies halt is also (.) würd ich auch sagen der
durchschnitt (.) weil ich hab immer irgendwo meine (.) macken wo ich sag
WEI das könnte besser sein (.) aber ich darf mich ja eigentlich nicht beklagen
(S. 2, Zeile 82-87)*

Bei der Frage nach der Einschätzung des eigenen Glücks antwortet E mit *in der mitte (.) als durchschnitt (.) vier* (S.2, Z.77). Sie fügt dieser Aussage nichts mehr hinzu, sodass eine weitere Frage gestellt werden musste. Die Gefühle würden schnell wechseln in Abhängigkeit vom Moment (hier kommt wieder die Passivität zum Ausdruck). Am meisten tragen Partnerschaft und die Familie inklusive der Verwandtschaft zum Glück bei, gefolgt von Freizeitbeschäftigungen. Die eigene Firma stelle den größten Belastungsfaktor dar [*eigentlich meine familie (3) mein lieber mann (2) [hat Tränen in den Augen] weil ohne dem walter wär ich heut nicht da wo i jetzt bin (2) ich möchte a ned ohne ihm leben (2) jetzt fang ich gleich zum weinen an @(.)@ und ich möchte auch nicht mehr ohne meine kinder sein also (2) kinder sind einfach ein geschenk gottes* (S. 4, Zeile 200-203)]. Wenn E über ihr Befinden berichtet fügt sie häufig Wörter wie „eigentlich“, „sollte“, „relativ“ und „OK“ ein, was das Wohlbefinden, das Glück und die Zufriedenheit relativieren [*@(.)@ ahm (3) eigentlich schon* (S. 4, Zeile 187)].

Es wird deutlich, dass E angibt deshalb durchschnittlich zufrieden sein, weil sie es sollte und sie es zu sein habe. Die Textstelle *und der walter hilf eigentlich eh recht viel (.) da kann ich mich eh nicht beschwern* (S. 9, Zeile 416-417) impliziert, dass sie das Gefühl und den Eindruck hat, sich nicht beschweren zu dürfen.

E negiert zwar das Empfinden eines Drucks, den in unserer Gesellschaft verbreiteten Erwartungen an Frauen nachzukommen, aufgrund der Art wie sie dies ausdrückt, kann allerdings ein gewisses **Druckempfinden** (wie bereits weiter oben erläutert) vermutet werden. Dies kommt zum Vorschein, indem E zwar behauptet, kein Problem damit zu haben bei den Kindern zu Hause zu bleiben und nicht arbeiten zu gehen, aber sofort hinzufügt, dass es sich bei der Kindererziehung und dem Haushalt um eine schwere Arbeit mit permanentem

Einsatz handle (siehe Textbeispiel), so als würde sie die Lebenssituation rechtfertigen. Außerdem wiederholt E mehrmals, dass von einer Frau viel zu viel erwartet werden würde. Dies kommt in der folgenden Textstelle zum Ausdruck:

also es is jetzt nicht so der druck da (2) wenn ich nur zwei tage in der woche arbeiten geh dann geh ich eben nur meine zwei tage in der woche arbeiten (.) und ich hab auch gesellschaftlich kein problem dass ich sag ich bin hausfrau und ich bin zaus und kümmer mich um die kinder (.) weil ich find das is eigentlich (.) eine schwere arbeit (.) sich um die kinder kümmern (.) ja (.) da da bist eh voll eingestzt (.) zumindest mit meine kinder kann ich ned behaupten dass i ned voll eingestzt wär

(S. 8, Zeile 376-381)

Ein weiteres starkes Indiz für einen Erwartungsdruck findet sich in folgender Textstelle:

eigentlich ganz gut @(.)@ (.) ich bin ganz relaxt @(3)@ ich hab ma jetzt grad dacht supa ich hab dir jetzt all meine @(.)@ gefühle erzählt @(.)@ aber is ok @(.)@ (2) na ich fühl mich ganz gut (2) ich hab jetzt kein problem damit @(.)@ (4)

(S. 11, Zeile 531-533)

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass E sich an Passivität und an einer gewissen Resignation (*es is halt so wies is*) zu orientieren scheint. Auf einen Druck zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit deutet einiges hin, sowohl anderen gegenüber als auch gegenüber der eigenen Person. Es findet sich keine begriffliche Unterscheidung zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit.

7.3.6 Interview 6/F

Interview 6/F fand am 09.09.2009 um 16.30 bei dem Interviewten zu Hause statt und dauerte ca. eine Stunde und fünfzehn Minuten. F ist 54 Jahre alt mit Muttersprache Deutsch, seit 32 Jahren verheiratet, absolvierte nach Beendigung der Schulpflicht eine Lehre zum Reisebürokaufmann und machte sich bereits in jungen Jahren als Reiseveranstalter

selbstständig. In der Regel arbeitet er mehr als vierzig Stunden in der Woche und er hat zwei Kinder im Alter von 26 und 24 Jahren.

Der Beruf und die Arbeit scheinen das Zentrum seines Lebens zu sein, verbunden mit einem hohen Ehrgeiz und einem permanenten Streben. Er arbeitet viel, macht stets Überstunden und ist häufig auf geschäftlichen Reisen. [*na ein typischer tag (.) beginnt in der regel zwischen fünf und sechs uhr früh (.) wo ich ohne wecker munter werd* (S. 1, Zeile 17-18); *belastet das (.) das is a ned jeden tag gleich (2) die belastung des hängt manchmal ab wie ma im stress und (.) meine größte belastung is dass durch meine vielzähligen reisen dass i manches mal dazwischen (.) ned ausreichend zeit hab die dinge die im büro anf anfalln zu erledigen und da bin ich gstresst und der stress is für mich eine belastung* (S. 2, Zeile 90-93)]. F erzählt primär von seinem Beruf, bringt jedes Thema und jede Frage zuerst mit der Arbeitswelt in Verbindung und nennt die Wichtigkeit seiner beruflichen Bestrebungen wiederholt.

Er unterscheidet nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit. Auf einer Skala von eins bis sieben, wobei eins für überhaupt nicht zutreffend und sieben für sehr stark zutreffend steht, schätzt er sein Glück, seine Zufriedenheit und sein Wohlbefinden mit fünf ein. [*fünf* (S. 3, Zeile 137)]. F sei zufrieden mit allem was er bisher erreicht hat, strebe aber beruflich stets nach mehr und zieht in Erwägung noch lange nicht die Pension anzutreten [*in der mitte (2) ich hab bis zu einem gewissen grad sicher meinen platz gefunden aber ned ah ah was mein gesamtes leben beanlangt (2) oder meine gesamte person (.) oder das gesamte tun und wirken meiner person* (S. 3, Zeile 110-115); *nein weil i bin ja no ned so oalt (.) i hob ja no elf johr zeit bis zur pension und ah des is ja a no ned unbedingt gsagt ob es i des unbedingt mochn muss (.) in pension zu gehen* (S. 3, Zeile 131-132)]. Ein vollkommen glückliches Leben bestehe aus der Möglichkeit stets das tun zu können, was man im Augenblick gerade will. Diese Art von Leben existiere allerdings nicht, es sei lediglich ein Traum oder eine Illusion. Glück sei für F ein sehr weiter und dehnbarer Begriff [*ein glückliches leben is sicha wenn ma bis zu einem gewissen grad (.) mach tuat machn kann und machen tuat wos ma will (3) des kann ma aba ned immer is* (S. 9, Zeile 444-445); *also glücklich is a unheimlich dehnbarer begriff ned (?)* (S. 10, Zeile 490-491)].

Um sein Wohlbefinden zu steigern geht F joggen und/oder in die Sauna. Im Generellen würden ihm alle Tätigkeiten, bei denen er sich entspannen kann, helfen. Außerdem tragen gutes Essen und Trinken, Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen und Aufenthalt

in Wellnesshotels zum Glück bei. Geld alleine mache nicht glücklich, ver helfe aber zu einem glücklicheren Leben. Ein Mindestmaß an Unabhängigkeit und Möglichkeit das zu tun, was man will, trage stark zum Glück bei [*ich geh laufen (.) i geh in die sauna (.) des tu um mi also um mich zu entspannen und wohlzufühlen (.) und (.) ich tua gern essen und trinken (.) mit der familie oder auch mit leuten die mir so sympathisch sin (.) des tu ich um mich wohlzufühlen und (.) ja in recht schönen hotels abzusteigen* (S. 4, Zeile 160-163); *geld allein macht nicht glücklich (2) und a bissl unabhängig zu sein und machen zu können was ma wüll des macht vielleicht glücklich* (S. 5, Zeile 204-206)].

F verneint das Vorhandensein eines **Drucks** sich glücklich und zufrieden zu fühlen, erwarte es aber. Es sei keine Erwartungshaltung sich selbst, sondern dem Leben gegenüber. Vieles sei nicht von der eigenen Person beeinflussbar [*des erwartet ich mir des is ka erwartungshaltung mir gegenüber des is a erwartungshaltung dem leben gegenüber dass ma si halbwegs wohl und glücklich fühlt (.) ma kann ja ned alle dinge selbst beeinflussen in wirklichkeit* (S. 4, Zeile 180-182)].

Seine Ehefrau, seine Kinder und manche Freunde könnten möglicherweise von F erwarten, dass er glücklich und zufrieden ist. Er wisse nicht genau, wie andere reagieren würden, wenn er unglücklich wäre, da Unglücklichsein und Unzufriedenheit nicht vorhanden sein dürfen, vor allem nicht anderen Gefühlszustände dieser Art zu offenbaren. [*des weiß i ned (3) des steht a ned zur debatte* (S. 4, Zeile 196); *vielleicht meine kinder (3) vielleicht auch der eine oder andere freund oder mitarbeiter des kann scho sei das weiß i aba ned (2* (S. 4, Zeile 200-201)]. Er erwartet aber auch von seinen Kindern und seiner Ehefrau, dass sie glücklich sind [*ja (.) meine kinder und meine frau* (S. 4, Zeile 212)], was nahe legt, dass er seiner Familie Erwartungsdruck vermitteln könnte.

F hatte bereits Gedanken, wie „ich sollte doch glücklich und zufrieden sein, ich hab ja eh alles“ o.Ä. und bekam Sätze dieser Art von anderen bereits oft zu hören, da er immer nach mehr strebe und dies auf seinen von Kindheit an vorhandenen Ehrgeiz zurückführe. Einen bestimmten Eindruck nach außen zu vermitteln sei sehr wichtig. Über Probleme rede F kaum. An den meisten Problemen sei er selbst schuld, daher wäre es für ihn unangebracht jemand anderen damit zu belasten. Er sieht es als Pflicht, sie alleine zu lösen und einen glücklichen und zufriedenen Eindruck anderen gegenüber zu vermitteln, im Berufsleben noch stärker als im privaten Bereich [*im prinzip dacht dass der eh recht hat ned wie ah ah the show must go on* (S. 5, Zeile 248-249); *na weil i denk mit irgendeinm scheiss was muss i da andere belasten ned (?) wenn i irgend a problem hab (.) die meisten probleme oder viele*

probleme die i in mein leben ghabt hob hob i ma selba einbrockt (.) was muss i da zu irgendjemand hingehn und sogn bittschön hülfe ma (.) ned (?) (3) die suppe soll man die ma anrichtet soll ma auch selba auslöffeln (S. 6, Zeile 282-285)].

Es sei eine gesellschaftliche Erwartung glücklich zu sein und anderen gegenüber diesen Eindruck zu vermitteln bzw. mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen [*glaub i scho* (S. 10, Zeile 506)]. Viele Menschen setze dies unter Druck [*ja eigentlich scho* (S. 12, Zeile 525)]. F ist auch der Ansicht, dass sich viele Menschen selbst belügen bei der Einschätzung ihres Glücks [*dort wo i lochn muass dort tu ichs eh* (S. 11, Zeile 530); *also ob sie unwahrheit bewusst sogn weiß i ned (.) viele lügen sie in eigenen sack* (S. 11, Zeile 552)].

Kurz zusammengefasst, F unterscheidet nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit. Er schätzt sich als glücklich ein, er ist zufrieden mit seinem Leben, sich selbst und dem bisher Erreichten. Trotzdem strebe er stets nach mehr. Es sei eine allgemeine gesellschaftliche Erwartung glücklich und zufrieden zu sein, viele Menschen würden sich dadurch unter Druck gesetzt fühlen. Obwohl F verneint, selbst einen Erwartungsdruck zu verspüren, finden sich im Verlauf des Interviews einige Hinweise und Aussagen, die das Vorhandensein eines Erwartungsdruckes vermuten lassen.

7.3.7 Interview 7/G

G wirkt sehr enthusiastisch während des Interviews, drückte bereits während der telefonischen Terminvereinbarung und vor Beginn des Interviews starkes Interesse und Neugierde aus. Das Interview selbst fand am 11.09.2009 um 17 Uhr bei der Autorin zu Hause statt und dauerte in etwa eine Stunde und zehn Minuten. G ist 24 Jahre alt, Österreicherin mit Muttersprache Deutsch, lebt zusammen mit ihrem Freund in einer Wohnung in Wien und hat keine Kinder. Sie studiert Betriebswirtschaftslehre und arbeitet ungefähr zehn Stunden in der Woche in der Steuerberatungskanzlei ihrer Eltern. Während des Interviews wirkte G interessiert, aufmerksam und konzentriert und war stets um ein Lächeln bemüht.

Ein zentrales Thema während des Interviews ist ein stark ausgeprägter **Leistungsdruck**. G fühle sich erst dann wohl, wenn sie Pflichten und zu Erledigendes erfüllt hat. Sie scheint getrieben zu sein, stets einer als sinnvoll erachteten Aufgabe nachzukommen. Erst nach Erledigung der Pflichten fühle sich G gut, es vermittle ihr ein befriedigendes Gefühl, so als

hätte sie es nicht besser machen können (S. 1, Zeile 31-36) [*es ist ein befriedigendes gefühl (2) und (.) ahm (.) und es ist ein gefühl das mich nicht angreifbar macht weil ich meine pflicht erledigt hab ahm weil ich den tag genutzt hab und weil ich es nicht besser machen hätt können* (S. 1, Zeile 33-35)]. Wenn G die Arbeit für das Studium nicht so gelingt wie sie es möchte und plant, was durchaus öfters der Fall sei, dann fühle sie sich geplatzt von einem schlechten Gewissen, denke permanent daran und könne sich auf nichts anderes konzentrieren. In Abhängigkeit, ob sie untertags mit ihrer Arbeit vorangekommen ist oder nicht, fühle sie sich abends gut oder schlecht [*es ist ständig da (.) ich denk ständig dran, u kann nichts anderes machen und ahm den ganzen tag zuhause (.) und (.) und auch wenn ich mich nicht konzentrieren kann kann ich die zeit nicht anders nutzen* (S. 1, Zeile 24-26); *am abend hab ich entweder was weiter gebracht oder nicht (.) ja und dann gehts mir gut oder nicht so gut* (S. 1, Zeile 28-29)]. Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit würden sich nur nach erbrachten Leistungen einstellen.

Eine ständige **Suche nach dem Platz im Leben** stellt einen wichtigen Orientierungsrahmen für G dar, der sich verstärkt zeigt durch den häufigen Wechsel von angestrebten Zielen und (Gestaltungs-) Wünschen [*sehr sehr (.) schwankend ich kann mich schwer entscheiden und ich (.) will einmal das und einmal das und einmal find ich das gut und dann wieder überhaupt nicht gut* (5) *mmh sehr ängstlich* (S. 10, Zeile 478-480); *ich erleb oft auch menschen die genau wissen was sie wollen und das auch machen und genau auch so leben (.) und (.) das bewundere ich eigentlich sehr (.) weil ich (.) ja (.) bei mir merke ich dass auf den einen tag möchte so sein und den anderen möchte ich anders sein am 3. fühl ich mich eh wohl wie ich bin und dann (.) möchte ich wieder ganz anders machen und so ahm also es wechselt immer so hin u her (.) ja* (S. 2, Zeile 56-58)].

G unterscheidet zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit. **Wohlbefinden** assoziiert sie mit sich in der eigenen Haut, der Situation, in der Arbeit und mit den physiologischen Umständen wohlzufühlen. **Glück** sei das, was man mit dem Gegebenen tut (S. 2, Zeile 76-83). Glücksgefühle seien eher kurzfristige Momente [*wohlbefinden das assoziiere ich eher mit fühl ich mich wohl in meiner haut in der situation in der (.) mit der arbeit (.) mit den mit den physiologischen umständen und glück das (.) mehr (.) mehr was ich damit mach was ich eh schon hab* (S. 2, Zeile 78-80)]. **Zufriedenheit** sei die Art wie mit dem Leben umgegangen wird, wie sich die Dinge ergeben und wie G sie beeinflusst. Sehr zufrieden sei sie sehr selten (hier kommt abermals die ständige Suche zum Ausdruck). Zufriedenheit setze

sich aus zwei Teilen zusammen, die eigene Sichtweise und jene, wie G von anderen gesehen wird (S. 2+3, Zeile 97-120) [*zufrieden da da da beurteile ich eher das wie ich mit meinem Leben umgehe ob ich zufrieden bin mit der mit der art wie ich mit meinem studium umgehe oder mit meinen freunden (.) oder mit allen ja was sich ergibt für mich oder wie es sich ergibt für mich oder wie ich das selbst beeinflusse (.) weil ich zufrieden mit mir bin* (S. 2+3, Zeile 103-104); *zufriedenheit teilt sich für mich in zwei seiten zusammen (.) meine eigene perspektive und aus der perspektive die ich mit alle anderen durchschaue meine familie und ah personen zu denen ich aufsehe oder so (.) wie ich mir vorstelle wie die das sehn würdn* (S. 3, Zeile 112-114)].

Partnerschaft, Familie, soziale Kontakte und Freunde, Beruf und Ausbildung, Freizeitgestaltung, Leistung, Produktivität und Fähigkeiten sowie Anerkennung tragen zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von G bei. Erbrachte Leistungen und Produktivität sind besonders wichtig, sowie körperliche Betätigungen [*am abend hab ich entweder was weiter gebracht oder nicht (.) ja und dann geht's mir gut oder nicht so gut* (S. 1, Zeile 28-29); *wenns den eltern gut geht und wenn auch sonst grad so alles halbwegs ok ist und ich dann ganz was tolles mache oder zum beispiel eine gute route schaffe im klettern dann ist es dann ist es nachher dieses glücksgefühl also es hat (.) also es hat glaub ich (.) es hat schon irgendetwas mit körperlicher tätigkeit zu tun (.) so leben (.) leben sozusagen* (S. 2, Zeile 89-95); *ich erwarte großes unter anführungszeichen von mir selbst @(.)@ (.) also mhm es muss ausgefallen sein egal was es ist* (S. 10, Zeile 462-463)]. G schätzt sich gesamt gesehen als glücklich ein, auf einer Skala von eins bis sieben (eins steht für überhaupt nicht glücklich und sieben für sehr stark glücklich) stuft sie sich mit fünf bis sechs ein [*eh, 6* (S. 2, Zeile 70); *eigentlich wars immer ungefähr so 5 oder 6 auf mein glücksbefinden* (S. 2, Zeile 82)]. Ihr Leben sei etwas, das sie glücklich macht.

Das Interview lässt zu der Annahme kommen, dass G **Druck verspürt** sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein. Sie nennt den Druck auch bewusst, wobei Glück und Zufriedenheit für sie keine allgemeine gesellschaftliche Erwartung darstellt, sondern sie diese Erwartung und den Druck diese zu erfüllen primär an sich selbst heranträgt. G erwarte sehr stark von sich selbst glücklich zu sein, aber auch ihr Partner und ihre Eltern würden es in gewisser Weise von ihr erwarten. Wenn sie nicht glücklich ist, behalte sie es häufig für sich, da sie niemanden belasten wolle oder aus der Befürchtung heraus, eine schlechte Rückmeldung zu geben. Wenn eine konkrete Ursache für ein Problem vorhanden ist, spreche

sie gelegentlich schon darüber. Ihre Maxime sei es glücklich zu sein. Druck komme auch aus ihrer Erfahrung, dass Menschen mit unglücklichen Personen nicht gerne etwas zu tun haben (S. 3, Zeile 141-152) [*dass es in mir selbst drinnen ist glücklich sein zu sollen* (S. 3, Zeile 148); *wenn ich nicht glücklich bin dann (2) dann (.) behalt ich das für mich denn da möchte ich niemanden belasten damit (.) außer es hat eine ursache dann sprech ich schon darüber (.) aber sicher es ist (.) die maxime ist glücklich sein* (S. 3, Zeile 150-153); *es kommt auch da dass man dass man nicht gern mit unglücklichen menschen zu tun hat* (S. 4, Zeile 158-159); *bei meinen eltern auch (.) da (.) da ist auch besonders unangenehm weil (.) weil (2) weil weil sie der ursprung zu meinen leben sind und (.) wenn ich unglücklich bin dann gebe ich ihnen dann ist es so wie ein schlechtes feedback* (S. 4, Zeile 180-183); *ich möchts nicht verkrauln* (S. 7, Zeile 315)].

Unzufriedenheit fühle sich für sie unangenehm und peinlich an und G wolle dies nicht vor anderen preisgeben (S. 3, Zeile 105-129) [*es ist kein gutes gefühl (.) also es ist unangenehm und es ist ein bisschen peinlich und (.) es ist so dass ich lieber nicht sagen möchte was ich jetzt (.) was ich jetzt wirklich mache oder wie mein erfolgsstatus ist oder so* (S. 3, Zeile 126-128)]. Wenn eine Person aus ihrem Umfeld glücklich ist, bei G aber zu diesem Zeitpunkt einiges schief läuft, habe sie das Gefühl sich diesem Menschen gegenüber glücklich verhalten zu müssen [*ja doch ahm ich hab dann das gefühl ich muss mich für diese person dann freun oder ich muss zumindest so tun als würd ich mich freun (.) auch wenn ich es nicht tu* (S. 6, Zeile 299-300)].

Glück und Unglück sieht G nicht als voneinander unabhängig. Ohne Unglück könne kein Glück empfunden werden und umgekehrt, da ansonsten nicht das Wissen vorhanden sei, wie sich beide Gefühlsarten anfühlen [*ja eigentlich (.) eigentlich (.) wirklich langweilig weil ahm durch das unglück kommt ja wieder das glück* (S. 10, Zeile 485-487)].

Es lässt sich eine gewisse **Aktivität** erkennen, die zwar per se nicht zur Sprache kommt während des Interviews, sich aber durch das viele Handeln und den permanenten Drang Handlungen zu setzen und das Leben zu gestalten zum Vorschein kommt, sowie in der Beschreibung einer fiktiven glücklichen Person, die ihr Leben so gestalten würde, wie sie es will [*und die würde (.) ja die würde sich wenig beeinflussen lassen (.) und mehr auf sich selbst zu trauen (2) und ihr leben gestalten so wie sie möchte (.) die wäre (.) die wäre unbelastet ein bisschen freier* (S. 10, Zeile 499-502)].

Es kann also angenommen werden, dass G Druck verspürt sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein, wobei dieser in erster Linie von sich selbst ausgeht. Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit stellen drei Begriffe dar, die voneinander abgegrenzt werden können, aber Überschneidungsbereiche aufweisen. Ein bedeutender Einfluss auf das Wohlbefinden von G stellt der Druck Leistung zu erbringen dar. Sie gibt sich selbst erst dann die Erlaubnis sich wohlzufühlen, wenn Pflichten und Aufgaben erledigt sind.

Textbeispiel:

In dieser Textstelle erläutert G, was Glück für sie bedeutet.

ah ja die (.) die möglichkeit alles zu machen also (.) die möglichkeit frei zu sein sozusagen alles machen die möglichkeit ahm eine ausbildung zu machen und (.) egal mit wem zusammen zu sein mit wem ich möchte (.) und nicht zwangsverheiratet zu werden und (2) ah (.) ja das das (2) ist schon so selbstverständlich eigentlich dass es mich gar nicht glücklich macht im besonderen (.) aber es ist doch das was mein glück ausmacht (.) also (.) so glücksgefühle gibts nur gibts mir nur in situationen die außergewöhnlich sind (.) also wenn ich gesund bin hab ich keine glücksgefühle und (2) aber diese glücksgefühle sind ja auch nur kurzfristig und dieses grundsätzliche glück da eh (.) ja dass dass ich in österreich lebe und dass mir gut geht (.) das ist ah (.) ja (2) schwierige situationen (.) zu einem ahm (2) ein glücksgefühl hab ich vor allem (.) hab ich ja (.) wenn ich verliebt bin (.) und in situationen die besonders gut gelaufen sind (.) zum beispiel werd ich sicher haben wenn ich mein studium abschließe (.) oder ahm (2) wenn (.) zum beispiel wenn in der arbeit was ganz tolles passiert ist und und mein chef das auch noch honoriert hat dann löst das ein glücksgefühl aus (.) manchmal auch wenn ich schokolade esse @(.)@ (.) oder (.) ich weiß nicht oder ahm ja auch über solche sachen (.) für mich ein glück zu beschließen und das für sich zu feiern ohne jemand anderen ist auch ist auch (.) macht auch glücklich (3)

(S. 5, Zeile 238-253)

7.3.8 Interview 8/H

Das Interview 8/H fand am 11.09.2009 um 19.30 in der Wohnung der Autorin statt und dauerte in etwa eine Stunde. H ist eine Frau im Alter von 24 Jahren, lebt alleine in einer Wohnung in Wien und studiert Psychologie. Nebenbei arbeitet sie bei einem Reiseveranstalter und als Nachhilfelehrerin. Zum Zeitpunkt des Interviews absolviert sie zusätzlich ein Praktikum an einem psychologisch-psychotherapeutischen Institut im Ausmaß von sechzehn Stunden pro Woche. Während des Interviews wirkte H etwas hektisch, aber interessiert und konzentriert.

Auf die Frage nach dem Befinden zu Beginn des Interviews antwortete sie, dass es ihr gut gehe, aber etwas müde sei, fügte dem aber erneut hinzu, dass es ihr gut gehe.

Am Ende des Interviews äußert H ein schlechtes Gewissen ihre Gedanken und Gefühle offen dargelegt zu haben, da sie sich möglicherweise eingestehen müsse, dass ihr Leben vielleicht nicht so perfekt sei, wie sie es wolle und es stets versuche vor anderen darzustellen [*jetzt grad drei bis vier würd ich fast sagen (2) ich hab ein bisschen ein schlechtes gewissen über das was ich alles gsagt hab @(3)@* (S. 8, Zeile 375-376); *die tatsache ausgesprochen zu haben dass mein leben vielleicht nicht so perfekt is wie ichs haben möcht oder wie ichs ma immer versuch einzureden* (S. 8, Zeile 381-382)].

Leistung zu erbringen nimmt einen zentralen Stellenwert und handlungsbezogenen Orientierungsrahmen im Leben von H ein. Die Erwartung an sich selbst und der Druck Leistung zu erbringen sind so stark ausgeprägt, dass es einerseits handlungsantreibend – sie muss permanent Leistung erbringen und produktiv sein, ansonsten kann sie kaum schlafen – andererseits handlungshemmend wirkt – sie verzichtet stark auf freizeitliche Aktivitäten und schränkt anderes, wie Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen, ein zugunsten von permanentem Arbeiten, lernen und anderen zu erledigende Pflichten. Dies kommt u.a. in den zwei folgenden Textstellen zum Ausdruck:

also ich würd schon sagen dass ich (2) relativ glücklich bin (.) auch wenn ich manchmal @(.)@ so komische gefühle hab ich hab halt immer ein ein (.) getriebenheitsgefühl dieses immer nur streben nach und ich muss das noch machen und jenes noch machen und die leistung es immer alles leistung leistung leistung und das alles erfüllen erfüllen erfüllen und das alles von mir selbst erwarten was die anderen von mir erwarten und auch allem zu

entsprechen und immer alles für die anderen machen und alles irgendwie PERFEKT zu machen und es ist ständig so ein getriebensein und dadurch hab ich auch das Gefühl manchmal ich verschieb immer mein Leben auf später (.) dieses dann und danach und in ein Monat in einem Jahr und (.) das (.) das mach ich immer wieder also ich schieb als würd ich das eigentliche Leben immer nach hinten verschieben (3)

(S. 2, Zeile 59-68)

ja und nein (.) manchmal ja manchmal nein (.) weil ich mal manchmal denk ich hätt noch mehr machen können (.) oder manchmal kann ich nicht abschalten und dann kann ich nicht schlafen (.) aber wenn ich von meiner To-do-Liste alles geschafft hab zum Erledigen was mir aber oft nicht gelingt weils meistens so viel ist dass es eigentlich kein normaler Mensch an einem Tag schaffen kann @(.)@ wenn ich alles so schaff dann (.) bin ich auch nicht immer glücklich (.) also ich bin dann schon eher glücklich und schlaf glücklich ein (.) aber traurig weil da dann halt oft der Gedanke kommt dass ich eigentlich nichts tu außer arbeiten und lernen (5)

(S. 1+2, Zeile 46-52)

Sie verspürt **Druck sich wohlzufühlen**, glücklich und zufrieden zu sein. H bringt direkt zum Ausdruck, dass sie starken Druck verspüre glücklich zu sein [*ja (.) stark eigentlich sogar* (S. 3, Zeile 107)], es verdeutlicht sich aber auch in ihren Erzählungen, dass sie Probleme und Traurigkeit oft vor anderen verschweige, auch vor ihren Eltern (S. 3, Zeile 117-119; 148-150) und versuche ihr Leben immer als weitaus perfekt darzustellen [*dass wenn alle über ihr Glück reden und sie sind glücklich und zufrieden und alles rennt gut in ihrem Leben (.) dann (.) dann möchtest du das auch oder würdest um nichts in der Welt zugeben wollen dass das bei dir vielleicht grad nicht so ist* (S. 4, Zeile 190-193); *schon ah schon auch weil ich mal da so selbst die Gedanken mach ich darf die Person jetzt nicht runter ziehn oder das möchte ich ja auch nicht oder das steht mir nicht zu (.) oder ich darf da jetzt keine schlechte Laune verbreiten* (S. 4, Zeile 187-189)]. Selbstrepräsentation sei wichtig, was bereits in der Kindheit vermittelt worden sei [*is da schon immer diese Selbstrepräsentation da* (S. 3, Zeile 117-119)]. H verspürt aber nicht nur Druck anderen gegenüber glücklich zu wirken, sondern auch sich selbst gegenüber. Es verdeutlicht sich in dem aufkommenden schlechten Gewissen sich selbst gegenüber, wenn sie traurig oder unzufrieden ist [*meiner Mutter (.) @(.)@ nein ja*

(.) ja schon schon doch (.) das fällt mir schwer das irgendwie zu sagen (.) aber auch mir selbst gegenüber ich mach ma dann selbst vorwürfe irgendwie (S. 3, Zeile 148-150)]. Zu einem späteren Zeitpunkt während des Interviews werden die Aussagen verstärkt. H berichtet plötzlich über ein gerade aufkommendes schlechtes Gewissen aufgrund der offenen Darlegung und Äußerung ihrer Gedanken und Gefühle [jetzt kommt grad ein schlechtes gewissen dass ich über das alles so red @(3)@ (S. 6, Zeile 276-277); wenn ich offen darüber red dass ich quasi ein schlechtes gewissen hab wie (.) wie ich das überhaupt aussprechen kann (.) so dieses ja ich verstell mich glücklich zu sein ich muss dieses perfekte familienimage haben (S. 6, Zeile 284-286); da könnt jemand denken die familie hat probleme (.) die sind unglücklich (S. 6, Zeile 291-292)]. Eine weitere Textstelle, in der der Erwartungsdruck glücklich zu sein hervorgeht, stellt folgende dar:

und dann gabs auch schon (.) situationen mit den eltern was mir da einfällt is was vor (.) was war vor drei oder vier jahren studiert hab ich auf jeden fall schon (.) und war da semesterende und da hab ich viel stress ghabt und wie das zu ende war hab ich ma gwunschen mit meinen eltern essen zu gehen (.) und das habns auch gmacht nen tisch reserviert ich hab mich ur gefreut (.) und da warn ma schon dort sitzen am tisch und reden halt (.) und auf einmal sagt da papa ja es kommen noch vier geschäftspartner zum essen mit denen er was zum bereden hat und ich war halt total sauer und da hab ich zuerst mal meinen ärger zum ausdruck gebracht eigentlich (.) wir haben gestritten und dann sind die reinkommen die vier geschäftspartner und dann war das lächeln bei uns im gesicht in jedem von unseren gesichtern so halt die perfekte familie wie ichs halt schon beschrieben hab (.) und dann is natürlich nicht mehr darüber gesprochen worden weil das wär ja unmöglich gewesen (.) dass ma sich probleme anmerken lässt (.) und somit war das problem obwohls mich auch am nächsten tag noch belastet hat oder so (.) traurig war gekränkt war verletzt war (.) wurde es nie wieder angesprochen halt (.) so ein bisschen nach dem motto über was nicht gredet wird existiert nicht (S. 5, Zeile 228-242)

H unterscheidet nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit [*na für mich is es ja (.) so ziemlich eigentlich dasselbe (S. 3, Zeile 138)]. Glück bedeutet für H die Gesundheit und das Glück von der Familie und von guten Freunden, in der Gegenwart leben*

und den Augenblick bewusst genießen, Zeit mit der Familie und Freunden verbringen, viel unternehmen, reisen und ein Mittelmaß zwischen Arbeit, Gelassenheit und Faulheit zu finden [(S. 4+5, Zeile 253-273); *gesundheit (.) gesundheit der familie (.) es is das wichtigste dass der familie und guten freunden gut geht (2) ah glückliches leben (3) ahm (.) in der gegenwart so richtig bewusst in der gegenwart leben* (S. 4+5, Zeile 253-255); *ich glaub auch so ein mittelmaß zwischen arbeit und und (.) gelassen sein und faulenzen* (S. 6, Zeile 260-261)]. Intensives Glück drücke sich durch starke Freudegefühle und ein Kribbeln im Bauchraum aus (S. 3, Zeile 138-140). Um das eigene Wohlbefinden zu fördern, verbringt H Zeit mit der Familie und mit Freunden und geht regelmäßig sportlichen Betätigungen nach. Außerdem können Shopping, Fotos ansehen und Süßigkeiten essen zum Glück beitragen (S. 4, Zeile 154-167). Sich selbst schätzt H als mittelmäßig glücklich ein [*also ich würd schon sagen dass ich (2) relativ glücklich bin* (S. 2, Zeile 59); *fünf (.) fünf (.) nein vielleicht auch ehrlich gsagt vier @(.)@ jetzt hab ich ma wieder so richtig dacht ich muss mich irgendwie glücklicher machen @(.)@* (S. 3, Zeile 128-129)].

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass H starken Druck verspürt sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Für H ist Selbstrepräsentation wichtig, also sich nach außen hin glücklich zu verhalten, verspürt aber auch Druck tatsächlich glücklich zu sein, was sich durch das schlechte Gewissen sich selbst gegenüber bei Unglücklichsein zeigt. Es wird nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit unterschieden.

7.3.9 Interview 9/I

Interview 9/I fand am 15.09.2009 bei der Befragungsperson zu Hause statt und dauerte eine Stunde und zehn Minuten. I ist 23 Jahre alt, Österreicherin mit Muttersprache Deutsch, ist seit zwei Jahren verheiratet und lebt mit ihrem gleichaltrigen Ehemann in einer Wohnung in Wien. Sie studiert evangelische Fachtheologie im elften Semester, arbeitet etwa zehn Stunden pro Woche als Verkäuferin und ist zusätzlich als Nachhilfelehrerin tätig.

Auffallend war, dass I immer wieder während des gesamten Interviews nachfragte, ob das was sie sagte, auf diese Weise ausgedrückt werden könne, ob sie damit überhaupt die Frage beantwortet hätte oder ob sie Unsinn reden würde [z.B. *hab ich das jetzt genug beschrieben das gefühl oder wolltest du mehr (?)* (S. 8, Zeile 381-382); *war das die antwort auf die frage*

(S. 2, Zeile 101); *ich hab das gefühl ich hab so viel blödsinn geantwortet @(.)@* (S. 11, Zeile 517-518)]. Es könnte sich um Hinweise handeln, dass I zu Unsicherheit neigt. Dafür spricht auch die Beschreibung der eigenen Person als ängstlich und sich häufig Sorgen machend.

Zu Beginn des Interviews antwortet I auf die Frage nach ihrem Befinden mit „ganz gut“, fügt dieser Antwort aber mit einem Lachen hinzu, dass dies die klassische Antwort sei [*ganz gut (.) die klassische antwort @(.)@* (S. 1, Zeile 8)].

I unterscheidet zwischen den Begriffen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit, wobei Glück und Zufriedenheit deutlicher voneinander trennbarer seien als Wohlbefinden und Zufriedenheit. Zufriedenheit bedeutet für I alles zu haben, was man zum Leben braucht und sich damit gut zu fühlen. Glück sei ein gesteigertes Gefühl von Zufriedenheit, aber weniger beständig, und zeichne sich durch kürzere intensivere Empfindungsmomente aus. Wohlbefinden bedeutet für I ausgenommen von häufigeren Fluktuationen dasselbe wie Zufriedenheit. Das Wohlbefinden ändere sich häufig in Abhängigkeit von ängstlichen Gedanken oder körperlicher Erschöpfung [*für mich is zufriedenheit weniger als glück (.) zufriedenheit heißt du hast dinge die du zum leben brauchst (.) du hast keine ahnung du (2) ja auf jeden fall zufriedenheit is gleichzeitig bestandhafter als glück (.) glück ist für mich eher das was zum beispiel plötzlich kommt oder so wenn du dir denkst so du empfindest für einen kurzen moment glück* (S. 3, Zeile 126-130); *das is das problem das ändert sich bei mir täglich (.) also das is wahrscheinlich auch der unterschied zwischen zufriedenheit und wohlbefinden* (S. 4, Zeile 158-159)]. Glück beschreibt sie als ein Strahlen mit einem kribbelnden Wärmegefühl. Ausgehend vom Bauch werde der Körper mit viel Energie durchflutet. Man würde plötzlich viel stärker werden und verfüge über mehr Lebensenergie [*wenn (.) auf einmal ur strahlen von mir ausgehen ahm es is total schön weil es ein kribbelndes wärmegefühl is* (S. 7, Zeile 329-330); *es fühlt sich an wie total viel energie im ganzen körper vom bauch ausgehend (.) als hätt ich auf einmal keine ahnung etwas abbekomme als wär ich auf einmal viel stärker und @(.)@ hätt mehr lebensenergie* (S. 7, Zeile 337-340)].

I schätzt das Glück in ihrem Leben als sehr hoch ein (sechs bis sieben auf einer Skala von 1 überhaupt nicht zutreffend bis 7 sehr stark zutreffend), grenzt dies aber auf ihr Umfeld ein und auf die Art, wie ihr Leben verläuft. Mit ihrer eigenen Person sei sie oft nicht glücklich und sie mache sich viele Sorgen [*ah das is schwer zu beantworten @(.)@ (2) also das leben*

selbst das ich FÜHRE und in dem ich drinnen stehe bin ich eigentlich auf sechs oder sieben (.) wenn ich nicht an die dinge denke die mich belasten (S. 3, Zeile 115-117); wenn ichs als umfeld verstehe is es das was ich mir am allerschönsten vorstellen kann (S. 3, Zeile 117-118); ich weiß halt nicht immer ob ich alles schön finde aber das hat ja nur was mit mir zu tun nicht mit meinem umfeld (S. 3, Zeile 119-120)].

Die Zufriedenheit mit ihrem Leben schätzt I mit vier ein. Ihr Wohlbefinden ebenso, wobei dieses sich oft ändern würde in Abhängigkeit von ängstlichen Gedanken oder körperlicher Erschöpfung [*ich bin mit mir nicht sehr zufrieden deshalb kann ich glaub ich nicht sagen ich bin mit meinem leben zufrieden (.) aber wenn ich jetzt wieder vom leben ausgeh das um mich herum (.) muss ich sagen dass ich schon zufrieden bin dann würd ich wahrscheinlich fünf sagen (S. 3+4, Zeile 151-154); das is das problem das ändert sich bei mir täglich (.) also das is wahrscheinlich auch der unterschied zwischen zufriedenheit und wohlbefinden (S. 4, Zeile 158-159); ich fühl mich manchmal (.) auch überhaupt nicht wohl (.) wie gesagt wenn ich angst vor manchen sachen habe (.) und manchmal bin halt auch körperlich irgendwie erschöpft oder so (S. 4, Zeile 161-162)].*

Zeit verbringen mit dem Ehemann, der Familie, mit Freunden, das Gefühl Leistung erbracht zu haben (z.B. das Bestehen einer Prüfung) und Freizeit und Freizeitgestaltung (in der Band spielen, singen, gutes Essen, Shopping, in der Natur sein, entspannende Musik hören und andere entspannende Tätigkeiten) tragen primär zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von I bei. Wichtig sei ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Pflichten, Leistungserbringung und Freizeit. Auch der Vergleich mit Menschen, denen es schlechter geht als ihr selbst, leiste einen positiven Beitrag, was sie damit begründet, dass ihr auf diese Weise ihr eigenes Glück bewusst werde. Der Rahmen ihres Lebens in seiner Gesamtheit mache sie glücklich [*wenn ich zeit mim mario verbringe oder ahm mit der band irgendwas mache wenn ich singen kann (.) oder wenn ich eine prüfung geschafft habe ahm (.) oder wenn irgendwas gutes gegessen habe @(.)@ aber was ich fix sagen muss wo ich mich extrem wohlfühle wenn ich irgendwo draußen bin wo die natur schön is (S. 4, Zeile 168-171)].*

I empfindet **Erwartungsdruck** glücklich und zufrieden zu sein, vor allem anderen einen glücklichen und zufriedenen Eindruck zu vermitteln. Der Druck sei am höchsten sich selbst gegenüber, gefolgt von Vorgesetzten, aber phasenweise auch gegenüber dem Ehemann, der Familie, Freunden und ArbeitskollegInnen. [*ja eigentlich schon (S. 4, Zeile 181); ich habe das gefühl ich sollte an einem tag eigentlich nicht schlecht drauf sein oder ich sollte*

eigentlich glücklich sein mit dem was ich habe oder ich sollte eigentlich strahlend herumrennen wie manche andere auch in diesen punkten (.) hab ich vielleicht nicht das gefühl dass ich MUSS mich glücklich fühlen sondern ich MUSS eine glückliche ausstrahlung haben (S. 4, Zeile 182-186); ich möchte es dass leute positiv über mich denken (.) und ich hab ein bild von mir glaub ich wie mich leute sehen sollen (S. 5, Zeile 288-289); weil man muss auch sagen dass es mir öfters auch (.) peinlich ist dinge zu erzählen WEIL ich dann eben schon so oft nicht gut drauf bin oder so dass ich dann keine ahnung es kommt hat dann zu der situation dass ich glaub ich muss glücklich sein weil ich jetzt schon so oft NICHT glücklich war (S. 5, Zeile 223-226)].

Dem Interview zufolge stellt **Leistung** eine wichtige Orientierung im Leben von I dar, die handlungsinitiierend wirkt und sich auf verschiedene Lebensbereiche überträgt bzw. diese beeinflusst. Ängste und die Angst zu versagen oder etwas falsch zu machen sowie Emotionalität im Generellen seien Bestandteile ihrer Persönlichkeit. I sei bemüht alles unter Kontrolle zu halten [*ich bin sehr leistungsorientiert (S. 11, Zeile 553); ich das gefühl habe ich muss mich vor mir selbst rechtfertigen dass ich den fehler nicht selbst gemacht habe weil ich eben angst habe vor der schlussfolgerung dass ichs selbst falsch gemacht habe deshalb is es im moment is es im ersten moment ein totgefühl muss ich sagen (.) ja dass ich total explodierte meistens weils sich in mir total ungut anfühlt so wie panik und (.) verzweiflung (S. 8, Zeile 376-380); bin sehr zukunftsorientiert ich hab oft angst dass ich dinge JETZT verbaue die ich in der zukunft dann brauchen könnte oder so oder ich hab das gefühl ich muss in manchen dingen immer vorplanen ahm und jetzt schon alles geregelt zu haben (S. 12, Zeile 561-564); grundsätzlich emotional sowohl im positiven als auch im negativen sinne (S. 12, Zeile 564)].*

I beschreibt sowohl die Pflicht permanent hundertprozentig leistungsfähig zu sein als auch dies mit einem strahlenden Gesicht zu tun als eine gesellschaftliche Erwartungen [*es ist eine gesellschaftliche erwartung dass du professionell deine dinge machst das bedeutet auch es gehört zu manchen berufsgruppen dass du deine emotionen nicht außen trägst (S. 5, Zeile 240-243); auf jeden fall (S. 11, Zeile 523); es auch immer mit irgendwie einem lächelnden gesicht dann auch hinkriegst (S. 11, Zeile 525-526); die leute erwarten dass sie wohin kommen und dass dort alles perfekt läuft (.) das heißt eigentlich auch schon fast dass die menschen wie maschinen sind (.) und auch so zu funktionieren zu haben und dass dann nicht immer fehler verziehen werden (.) es wird nicht zugelassen nicht so leistungsfähig zu sein (S. 11, Zeile 531-535)].*

Zusammenfassend geht aus dem Interview hervor, dass I einen Erwartungsdruck sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein verspürt. Bei negativem Befinden sei es enorm wichtig für sie, anderen Menschen zumindest den Eindruck zu vermitteln, glücklich und zufrieden zu sein. Mit ihrem Ehemann und den engsten Freunden spreche sie über Probleme, es komme aber wiederkehrend zu Situationen, in denen sie negatives Befinden ihnen gegenüber verbergen würde. Es wird zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit unterschieden. I äußert häufige Unzufriedenheit über sich selbst, dennoch schätzt sie das Glück und die Zufriedenheit in ihrem Leben hoch ein. Das Wohlbefinden unterliege ständigen Schwankungen in Abhängigkeit vom körperlichen Befinden und belastenden und ängstlichen Gedanken. Die Frage nach dem Erwartungsdruck kann hier deutlich als vorhanden angenommen werden.

7.3.10 Interview 10/J

Das Interview fand am 15.09.2009 um 16 Uhr in der Wohnung des Interviewten statt und dauerte in etwa 55 Minuten. J ist 23 Jahre alt, seit zwei Jahren verheiratet und studiert Biologie. Während des Interviews wirkte J ruhig, gelassen und aufmerksam. Die Antworten waren eher knapp und bündig gehalten mit einigen Wiederholungen.

Aktive Gestaltung und Eigenbestimmung können als zentrale Orientierungen von J angenommen werden. Wenn etwas in seinem Leben nicht passt, dann ändere er entweder etwas daran oder es liege nicht in seiner Macht etwas zu verändern, weshalb für ihn von außen auch kein Druckempfinden aufkomme glücklich und zufrieden zu sein (S. 4, Zeile 192-207). Er verdeutlicht mehrmals während des Interviews, dass es an ihm selbst liege, sein Leben zu gestalten und zu bestimmen. Außerdem sei das eigene Glückseligkeit auch von der Interpretation abhängig und der Art und Weise, wie Situationen und Geschehnisse interpretiert werden. J habe selten das Bedürfnis über Probleme zu reden, da er die Zeit lieber nutze, um an einer Veränderung zu arbeiten [*nein (.) es is ein ein ziel das ich erreichen möchte aber es is jetzt nicht das ich sag (.) ich muss jetzt unbedingt super zufrieden sein mit meinem leben (.) wenns nicht passt dann kann ichs üblicherweise eh nicht ändern (.) und wenn ichs ändern kann (.) dann bin ich eh zufrieden mit der tatsache dass ichs ändern kann* (S. 4, Zeile 200-203); *und das glücklichsein wie man die situation (.) aufnimmt (.) oder interpretiert* (S. 4, Zeile 174-177)].

Von seiner Betrachtungsweise gibt es eine **Unterscheidung zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit**, es finden sich aber auch Überschneidungsbereiche. Zufriedenheit ist für ihn mit seinem Leben zufrieden zu sein, was nicht bedeutet Glück zu haben, da sich dieses durch einen Zufallsfaktor ergebe. Wohlbefinden beziehe sich mehr auf das körperliche Befinden und auf die Situation, in der man im Leben steht und wie es einem dabei geht. Glückliche sein sei wie man die Situation aufnimmt und interpretiert und wird von J als Gegensatz von Pech bzw. Unglück wahrgenommen [(S. 4, Zeile 155-178); *nein (3) zufrieden is für mich (.) wenn ich mit meinem leben zufrieden bin das heißt nicht dass ich glück habe (.) glück is ja auch immer dieses (.) der zufallsfaktor (S. 4, Zeile 157-158); vielleicht auch (.) wenn ich pech gehabt habe zufrieden sein (2) was ja wieder definitionssache is (.) weil wenn ich PECH gehabt habe (.) das is ja eher durch das glück definiert (.) also ich würd sagen (.) nein es is nicht dasselbe (.) aber so im allgemeinen (.) es hat so gewisse überschneidungspunkte (S. 4, Zeile 162-165); wohlbefinden is einfach mehr auf das körperliche oder auch die situation im leben in der man steht (.) ahm wies einem da geht (.) und das glücklichsein wie man die situation (.) aufnimmt (.) oder interpretiert (S. 4, Zeile 174-177)]].*

J schätzt sich als sehr zufrieden ein, er fühle sich aber nicht immer sehr wohl aufgrund von chronischen körperlichen Beschwerden [*ah (.) würd ich sechs sagen (.) bin sehr zufrieden (S. 3, Zeile 153); chronische darmentzündung und gelenksprobleme am fuß (.) die mich bei den meisten sportarten einschränken (.) die ich aber SEHR gerne machen würde (.) und da nur mäßig ausüben kann (S. 4, Zeile 186-188)]].*

J verspürt **keinen Druck** sich wohlzufühlen, glücklich und/oder zufrieden zu sein, weder anderen noch sich selbst gegenüber, kann sich aber gut vorstellen, dass es Menschen gibt, die einen Druck dieser Art verspüren. Sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden sein sind aber Ziele, die er erreichen will. [(S. 8, Zeile 393-398); *nein (2) ich hab nicht so zwingend das bedürfnis also das das den druck dass ich glücklich sein MUSS (.) wenn ich nicht glücklich bin bin ich halt nicht glücklich (S. 4, Zeile 194-195); ich kann mir gut denken dass es leute gibt die sagen ich fühl mich unter druck gesetzt glücklich und zufrieden zu sein (S. 8, Zeile 398-399)]].*

Es kann somit angenommen werden, dass J keinen Druck verspürt sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein, er nimmt aber an, dass es Menschen gibt, die diesen Druck verspüren. Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit sind voneinander abgrenzbar, weisen aber Überschneidungsbereiche auf. Seine Zufriedenheit schätzt er als sehr hoch ein, sein

Wohlbefinden, definiert als die körperliche Komponente, mittelmäßig bis hoch aufgrund von chronischen körperlichen Beschwerden.

7.3.11 Interview 11/K

Interview 11/K fand am 09.10.2009 um 20 Uhr bei dem Interviewten zu Hause statt und dauerte eine Stunde. K ist 27 Jahre alt, Österreicher mit Muttersprache Deutsch und lebt mit seiner Partnerin in einer Wohnung in Wien. Er absolvierte die HTL und arbeitet als Bankkaufmann vierzig Stunden in der Woche mit häufigen Überstunden. In seinen Ausführungen war K etwas flüchtig im Sinne von einem schnellen Wechsel der Themen bei gleichzeitigem flüssigem Reden.

K schätzt sich als sehr glücklich ein, sechs auf der Skala von eins bis sieben, und er sei ein Mensch, der sein Glück stark nach außen trägt [*ich glaub ich bin schon ziemlich glücklich weil ich glaub (.) dass ich ein ziemlich (.) positiver mensch bin* (S. 3, Zeile 110-111)]. Daher würden es seine Mitmenschen schnell merken, wenn es ihm nicht gut geht, obwohl er es oft zu verbergen versucht [*wenn ich zwieder bin kriegens die anderen sowieso mit und wenn ich glücklich bin kriegens sies auch mit (.) ja wie gesagt ich probiers natürlich schon* (S. 4, Zeile 192-193)]. Es sei wichtig sich Zeit zu nehmen und sich auf die Gegenwart und den Augenblick zu konzentrieren, um Glück bewusst wahrnehmen zu können. Um sich wohlfühlen, verbringe K regelmäßig einen Tag am Wochenende, wo er nur das tut, worauf er im Augenblick gerade Lust hat, frei von Pflichten, auch wenn dies bedeutet, einen Tag lang nichts tun, nur im Bett liegen und faulenzen. Auch Zeit mit seiner Partnerin verbringen trage stark zu seinem Glück bei [*sich zeit nehmen (.) glaub ich dass dass man dass ich mir zeit nehm um eben ahm (.) ja glück zu empfinden (.) das man sagt ok man schaltet bewusst ab um sich zeit für sachen und sich zeit für den partner und (.) versuch eben die zeit die man hat also praktisch bewusst zu erleben* (S. 4, Zeile 178-181); *man macht gar nichts und man liegt einfach im bett schläft sich aus macht das wozu man gerade lust hat* (S. 4, Zeile 183-184)].

Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten für ihn dasselbe. Glück bedeute Zufriedenheit mit dem was man hat, eine positive Einstellung und das Verfügen gewisser Bewältigungsstrategien [*mit dem zufrieden ist was ma hat* (S. 3, Zeile 140)]. K beschreibt einen Glücksmoment folgendermaßen:

dass (2) du im prinzip einen höheren adrenalinpegel hast (.) dass irgendwie (2) total happy bist (.) und das (.) im prinzip auf so einer gef (2) so einer wolke (.) irgendwie so schwebst (S. 4, Zeile 169-171)

Leistungsdruck ist ein zentrales Thema im Leben von K, hervorgerufen von seinem derzeitigen Arbeitsplatz. Der Job sei mit permanentem Stress, Leistungs- und Erfolgsdruck verbunden, was er zwar als Erfahrung sehe, die gemacht werden müsse, aber eine starke Belastung im Alltag darstelle [*das ist dann so a bissl a erfolgsdruck unter anführungszeichen (S. 2, Zeile 62-63); du kriegst vom reinklopfen in der tastatur schweißausbrüche weil du nicht fertig wirst und merkst aber daneben du solltest fertig werden aber es geht sich nicht aus (2) das ist (.) stress (2) magenschmerzen (.) ist auch ein zeichen (S. 2, Zeile 77-80); ja (2) aber ich sehs als erfahrung irgendwie (S. 2, Zeile 84)*].

In der heutigen Gesellschaft bestehe die **Erwartung glücklich und zufrieden zu sein** [*dass ma (2) zufrieden und glücklich ist halt (S. 9, Zeile 426)*]. K fühle sich aber durch diese in der Regel nicht unter Druck gesetzt, obwohl er häufig darum bemüht sei, Probleme und negatives Befinden vor seinen Mitmenschen zu verbergen. Meist werde er aber in der Gegenwart von glücklichen Menschen automatisch fröhlich und vergesse seine Sorgen. Trotzdem ist er der Ansicht, dass viele Menschen Druck verspüren glücklich und zufrieden zu sein, vor allem sich zumindest anderen gegenüber so zu verhalten [*nein weil dann bist es irgendwie automatisch (.) dann dann dann (.) dann denkst im prinzip gar nicht an die ganzen negativen sachen das ist irgendwie so das motto weil irgendwie (.) versucht man ja doch irgendwie unterbewusst sich mit leuten zu umgeben die schon irgendwie so eine positive ausstrahlung haben und nicht irgendwie so eine weltuntergangsstimmung betreiben (S. 7, Zeile 348-352) ; ja nach außen auf jeden fall (S. 10, Zeile 487); das ist eh klar (.) dass man versucht immer praktisch glücklich oder zufrieden nach außen hin zu sein (S. 10, Zeile 496-497)*]. Es gibt Situationen, in denen K von seinen Mitmenschen erwarte, dass sie glücklich sind, und verstehe nicht, warum sie es nicht sind [*das hab ich so sporadisch bei der birgit (.) wo ich mir denk so jetzt passt eh alles und dann dann dann kommt so der kleiner hinweis mit so irgendwie ja aber das passt nicht und dann denkst warum passt es eigentlich nicht weil von mir aus eigentlich eh alles ok ist (S. 7, Zeile 330-333)*].

Im Generellen werde in der heutigen Gesellschaft sehr viel von Männern und Frauen erwartet, vor allem im Vergleich zu früher. K drückt dies mit einem „oje“ aus (S. 8, Zeile

376), was einerseits den Leistungsdruck unterstreicht und andererseits auf einen Druck hinweist die in der Gesellschaft bestehenden Rollenerwartungen zu erfüllen.

Aus dem Interview geht ein gewisses Maß an **Aktivität** als Handlungsorientierung hervor. K handelt nach dem Prinzip das Beste aus allen Situationen herauszuholen und Lebensbedingungen so weit als möglich nach eigenen Vorstellungen zu gestalten [*irgend wie so die eigeninitiative dann wieder besser gwordn ist weil man sich selbst an der nase packt hat und nicht gleich aufgeben hat* (S. 6, Zeile 276-277); *dass ich das beste draus mach mhm (2) aus jeder situation ausn alltag und ausn leben (.) praktisch immer versucht das maximum rauszuholen* (S. 11, Zeile 543-546)].

Zusammengefasst geht aus dem Interview hervor, dass Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit für K dasselbe bedeuten. Er ist der Ansicht, dass es sich um eine gesellschaftliche Erwartung handle, glücklich und zufrieden zu sein, von der sich viele Menschen unter Druck gesetzt fühlen würden. K selbst verspüre mit Ausnahme des beruflichen Settings in der Regel aber keinen Druck dieser Art und schätzt sich als sehr glücklich ein.

7.3.12 Interview 12/L

Interview 12/L fand am 8. Dezember 2009 um 18 Uhr in der Wohnung der Autorin statt und dauerte in etwa vierzig Minuten. L ist 26 Jahre alt, ledig, hat keine Kinder und arbeitet Vollzeit als Reisebüroassistent. Ab Jänner 2010 ist er selbstständig und eröffnet sein eigenes Reisebüro.

Aktive Selbstbestimmung und Eigenverantwortung stellen zentrale Themen im Interview dar. Bei der aktiven Selbstbestimmung und –gestaltung scheint es sich um einen starken Orientierungsrahmen zu handeln, welcher handlungsinitiiierend zur Geltung kommt. Jeder sei für sein eigenes Leben verantwortlich und es liege an jedem selbst etwas zu verändern, wenn sie/er unzufrieden ist. Daher sei L meistens glücklich und zufrieden, da er sofort Veränderungen anstrebe, wenn er unglücklich und/oder unzufrieden ist [*ich bin nach wie vor der meinung dass ma sein leben selba in der hand hat und selba steuern kann (.) und wenn i ned glücklich bin muss ich was ändern und des liegt an mir selba also versteh ichs eigentlich ned wie einer überhaupt unglücklich sein kann* (S. 4, Zeile 170-174); *weil i der meinung bin*

dass man zumindest immer nach größerem streben muss oder oder vorwärts gehen weil stillstand ist rückschritt (S. 3+4, Zeile 203-205)].

Es gebe große Überschneidungsbereiche, Zusammenhänge und Abhängigkeiten, Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit seien aber nicht identisch. **Glück** sei nur bedingt steuerbar, Zufälle würden eine Rolle spielen. **Zufriedenheit und Wohlbefinden** liegen in der eigenen Verantwortung. Ohne Wohlbefinden seien Zufriedenheit und Glück kaum möglich. Zu Wohlbefinden gehören ausreichend Schlaf und Bewegung, es kann von einer starken körperlichen Komponente ausgegangen werden. L sei glücklich und zufrieden, wenn er an einem Tag Ziele erreicht, und zwar mit gutem Gewissen ohne jemand anderem zu schaden. Die beiden Begriffe bedeuten für ihn das Beste aus sich herauszuholen [*das eine hat mim andern schon sehr viel zu tun aber (.) ned hundertprozentig* (S. 2, Zeile 80); *ja glück kann man ned steuern des ah kann ma schon steuern aber im prinzip da sind da passiern sachen wo ma nix damit zu tun hat und bei da zufriedenheit sag ich bin ich selba verantwortlich wie ich mein leben steuer* (S. 2, Zeile 84-86); *fürs wohlbefinden is ma selba verantwortlich* (S. 2, Zeile 91); *in erster linie bin i glücklich wenn ich an einem tag was erreicht hab was ich gemacht hab und dass ich das mit gutem gewissen gemacht habe* (S. 3, Zeile 112-113); *dass is auch zufriedenheit ahm ich find man muss immer das bestmögliche aus sich selba herausholen (.) und ah nur dann kann ma wirklich zufrieden sein (.) und wenn man wirklich zufrieden is wird man auch glücklich sein (.) und das beides kann man nur erreichen wenns wohlbefinden passt* (S. 3, Zeile 118-121); *dass diese ganze faktoren unheimlich eng miteinander kooperieren weil wenn eines nicht hundertprozentig passt wird das andere auch nicht hundertprozentig passen wenn i mi ned wohlfühl werd ich meine leistung nicht bringen wenn ich meine leistung nicht bring bin ich unzufrieden ja (.) wenn ich unzufrieden bin werd ich wahrscheinlich irgendwann unglücklich sein (.) also es is ganz wichtig dass immer alle punkte relativ guat passen (2) das wars (.) meiner meinung nach (.) ja kurzfristig kann i des eine zwar kaschiern aber auf dauer geht des nur wenn alle faktoren passen* (S. 9, Zeile 432-438)].

L fühle sich von anderen nicht unter **Druck** gesetzt glücklich und zufrieden zu sein. Wenn er Druck verspürt, was selten der Fall sei, dann komme dieser von ihm selbst. Allerdings sei er meistens glücklich. Er halte es aber für wahrscheinlich, dass es Menschen gibt, die sich unter Druck gesetzt fühlen glücklich und zufrieden zu sein [*in wirklichkeit wirds des wahrscheinlich geben (.) ganz nachvollziehn kann ichs aber nicht (.) weil ich bin nach wie*

vor der meinung dass ma sein leben selba in der hand hat und selba steuern kann (.) und wenn i ned glücklich bin muss ich was ändern und des liegt an mir selba also versteh ichs eigentlich ned wie einer überhaupt unglücklich sein kann (S. 4, Zeile 170-174); weil ich bin definitiv kein mensch der sich da von anderen beeinflussen lässt oder unter druck setzen lässt den druck mach ich ma selber wenns is (.) aber in der richtung wenn ich ned glücklich bin dann bin ich ned glücklich aber i hab gott sei dank das glück dass ich meistens glücklich bin (S. 5, Zeile 254-257)].

Es gibt aber Situationen und Lebensbereiche, in denen L von sich selbst erwartet glücklich und zufrieden zu erscheinen und dies als Pflicht sieht, wie beispielsweise im beruflichen Rahmen.

Im Generellen sei L glücklich und zufrieden. Sowohl sein Glück als auch seine Zufriedenheit schätzt er auf der Skala von eins bis sieben mit fünf bis sechs ein und sein Wohlbefinden mit fünf [*@(.)@ ja einmal mehr einmal weniger ja eigentlich schon @(.)@* (S. 2, Zeile 62); *fünf bis sechs* (S. 2, Zeile 72)].

Zusammenfassend kann davon ausgegangen werden, dass bei L kein Erwartungsdruck bzgl. Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit besteht, er sich aber vorstellen kann, dass ein Druck dieser Art existiert und von einigen Menschen verspürt wird. Im Generellen schätzt sich L als einen glücklichen und zufriedenen Menschen ein und sollte dies einmal nicht zutreffen, dann verändere er etwas, da Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit in der eigenen Verantwortung liegen würden. Die drei Begriffe seien nicht identisch, weisen aber weite Überschneidungsbereiche auf und stehen in großer Abhängigkeit zueinander, da langfristig nicht eines ohne den anderen möglich sei.

8 Quantitative Ergebnisse

Aufgrund der vielen verschiedenen quantitativen Auswertungsmethoden soll der/dem LeserIn aus Übersichtlichkeitsgründen zunächst ein grober Überblick über die verschiedenen Auswertungsschritte gegeben werden: Die quantitative Auswertung erfolgt einerseits durch eine umfassende deskriptiv statistische Stichprobenbeschreibung (Kapitel 8.1) sowie durch eine Stichprobenbeschreibung anhand der erfassten Konstrukte (Kapitel 8.2). Eine Überprüfung der Skalen erfolgt mittels Reliabilitäts- (Kapitel 8.3) und Faktorenanalysen (Kapitel 8.4). Anschließend werden soziodemografische Unterschiede mittels U-Tests und Varianzanalysen überprüft (Kapitel 8.4), wobei jene Variablen im Vordergrund stehen, die aufgrund der Forschungsfrage und der Literatur interessieren. Um die selbstkonstruierten Fragen zum Erwartungsdruck näher zu analysieren, werden einzelne Items näher betrachtet und bzgl. soziodemografischer Unterschiede überprüft (Kapitel 8.6). In Kapitel 8.7 wird der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Erwartungsdruck näher beleuchtet und in Kapitel 8.8 der Zusammenhang mit der Persönlichkeit. Zum Abschluss wird versucht, Erwartungsdruck gezielt durch ein Bündel von Variablen mittels Regressionsanalysen vorherzusagen (Kapitel 8.9).

8.1 Deskriptiv statistische Stichprobenbeschreibung

Die Stichprobe setzt sich aus 104 Personen zusammen. Davon sind 37 Personen männlich (35.6%) und 67 Personen weiblich (64.4%). Die TeilnehmerInnen sind zwischen 19 und 80 Jahre alt, das Durchschnittsalter der Gesamtstichprobe liegt bei einem Mittelwert von 52.64 und einem Median von 60.5. Für die spätere Auswertung eignet sich eine Einteilung in zwei Altersbereiche: Personen unter 50 Jahre (Gruppe 1) und Personen über 50 Jahre (Gruppe 2). Von den TeilnehmerInnen können 44.2% (N = 46) der Gruppe 1 und 55.8% (N = 58) der Gruppe 2 zugeordnet werden. Auf eine Einteilung in mehr als zwei Alterskohorten wurde aufgrund der ungleichmäßigen Verteilung auf jede Kohorte verzichtet.

Bei 102 der 104 Befragten handelt es sich um ÖsterreicherInnen mit Muttersprache Deutsch, eine Teilnehmerin stammt aus der Slowakei und eine aus Ungarn.

Die TeilnehmerInnen haben durchschnittlich 1.01 Kinder, 38.8% gaben an keine Kinder zu haben (N = 40), 28.8% haben ein Kind (N = 30), 28.8% zwei (N = 30) und 2.9% (N = 4) gaben drei Kinder oder mehr an (N = 2).

Die höchste abgeschlossene Ausbildung verteilt sich folgendermaßen: 8 Personen haben die Pflichtschule abgeschlossen (7.7%), 26 Personen eine Lehre (25%), 50 Personen die Matura (48.1%), 8 Personen haben einen Universitätsabschluss (7.7%), 11 Personen absolvierten eine Fachschule (10.6%) und bei einer Befragungsperson fehlt die Angabe.

Der Großteil der Stichprobe ist verheiratet. Die Gruppe der Verheirateten umfasst 53.8% (N = 65), 20.2% sind ledig (N = 21), 14.4% sind verwitwet (N = 15), 5.8% sind geschieden (N = 6) und 5.8% gaben an mit der/dem PartnerIn zusammen zu leben.

Von den Befragungspersonen gaben 49% an bereits die Pension angetreten zu haben (N = 51), 14.4% arbeiten im pädagogischen Bereich (N = 15), bei 9.6% handelt es sich um StudentInnen (N = 10) und 6.7% arbeiten im kaufmännischen Bereich (N = 7). Die restlichen TeilnehmerInnen verteilen sich auf unterschiedliche Berufsgruppen, wie BuchhalterInnen (1.9%), Monteure (1.9%), Triebfahrzeugführer (1.9%) und medizinische Berufe (2%). Insgesamt 8.7% gaben lediglich an Angestellte zu sein (N = 9).

Aufgrund der großen Anzahl an PensionistInnen ist die Mehrheit der Befragungspersonen nicht beschäftigt (49%; N = 51), gefolgt von der Gruppe der Vollzeit beschäftigten (33.7%; N = 35) und der Halbtags beschäftigten (7.7%; N = 8). Geringfügig beschäftigt sind 4.8% (N = 5), 1% (N = 1) verfügen über einen Werkvertrag und 3.8% gaben Sonstiges an (N = 4). Es wurde den Befragungspersonen die Möglichkeit gegeben, die von ihnen erfüllten sowie nicht erfüllten Erwartungen zu nennen. Von 54.8% der TeilnehmerInnen wurde die Frage nicht beantwortet, 3.8% gaben an keine Erwartungen erfüllt zu haben. Als Erwartungen, die erfüllt wurden, wurden folgende genannt (ausgehend von der am häufigsten genannten Erwartung):

- Familie, PartnerIn und Kinder
- Beruf und Arbeit
- persönliche Ziele und persönlicher Erfolg
- das Erfüllen eigener Erwartungen
- Ausbildung
- für andere da sein
- ein gutes Leben
- Leistung
- soziales Umfeld
- Materielles

das Erfüllen der Erwartungen anderer
Gesundheit

Folgende nicht erfüllte Erwartungen wurden genannt:

Ausbildung
Gesundheit und Bewegung
Kindererziehung
Arbeit und berufliche Weiterentwicklung
Leistung
Ziele
Erfolg
stabile Persönlichkeit
PartnerIn
das Erfüllen eigener Erwartungen
das Erfüllen der Erwartungen anderer
keine

Die Frage nach den nicht erfüllten Erwartungen wurde von 76.9% der TeilnehmerInnen nicht beantwortet. Zur Frage, von wem die Erwartungen kommen würden, nannten die Befragungspersonen die Gesellschaft, die Familie, das Umfeld, die Vorgesetzten, die/der PartnerIn, die eigene Person, die Medien, die ArbeitskollegInnen und Freunde, wobei 27% die Frage nicht beantworteten.

Zusätzlich wurde Item 27 der Fragen zum Erwartungsdruck *Ich verspüre Druck glücklich zu sein, wenn...* mit offenem Antwortformat vorgegeben. Von den Befragungspersonen beantworteten 64.4% die Frage nicht. Genannt wurden *kein Druck, wenn das Leben schön ist, wenn andere glücklich/er sind, ich verspüre meistens Druck glücklich zu sein, in Gegenwart von Menschen, bei Feierlichkeiten, bei Erfolg, wenn es mir nicht gut geht, nach der Lösung eines Problems, bei schlechter Laune, im Job/in Gegenwart von Kunden, wenn ich gesund bin, wenn die Kassa stimmt und bei schlechter Laune anderer.*

8.2 Stichprobenbeschreibung anhand der erfassten Konstrukte

Für jede Skala werden Mittelwert (MW) und Standardabweichung (s) angegeben.

Bei der **Gesichterskala** haben die TeilnehmerInnen ihr augenblickliches Befinden durchschnittlich mit 2.72 eingestuft (MW = 2.72; s = 1.06), d.h. das eigene Befinden wird durchschnittlich als positiv eingeschätzt. Auffallend ist, dass der Maximalwert bei 6 liegt, d.h. niemand stuft das eigene Befinden als stark negativ ein, aber der Minimalwert liegt bei 1 (die Kategorie des höchsten positiven Befindens).

Im **Eurobarometer** schätzen die Befragungspersonen ihr Glück mit einem Mittelwert von 1.96 (s = .80) ein, d.h. durchschnittlich als recht glücklich. Der Minimalwert liegt bei 1 *sehr glücklich* und der maximal erreichte Wert bei 3 *nicht sehr glücklich*.

Die **SWLS** weist einen Mittelwert von 25.83 (s = 5.90) auf. Der Maximalwert von 35 wurde erzielt, der kleinste Wert betrug 11. Die Werte der SWLS können den sieben Kategorien sehr unzufrieden, unzufrieden, eher unzufrieden, neutral, eher zufrieden, zufrieden und sehr zufrieden zugeordnet werden. Von den TeilnehmerInnen können 5.8% (n = 6) als unglücklich eingestuft werden, 8.7% (n = 9) als eher unglücklich, 2.9% (n = 3) als neutral (gleichmäßige Verteilung von Zufriedenheit und Unzufriedenheit), 28.8% (n = 30) als eher zufrieden, 35.6% (n = 37) als zufrieden und 18.3% (n = 19) als sehr zufrieden.

Die **SWLS Wichtigkeitsskala** ergibt einen Mittelwert von 37.12 (s = 8.53). Der Minimalwert beträgt 16 und der Maximalwert 56 (zu erreichen ist ein Score von mindestens 5 und maximal von 70).

Bei der **EWS** werden durchschnittlich häufiger positive als negative Gefühle genannt. Die positiven Emotionen ergeben einen Mittelwert von 30.07 (s = 4.17), was bedeutet, dass die Befragungspersonen in den letzten vier Wochen durchschnittlich eine hohe Anzahl an positiven Gefühlen empfunden haben. Bei den negativen Emotionen beträgt der Mittelwert 18.91 (s = 6.31), d.h. durchschnittlich wurden wenige negative Gefühle empfunden. Der **hedonische Maßstab der EWS** (*hedonic balance*) repräsentiert die Beziehung zwischen den positiven und den negativen Emotionen und ergibt sich aus der Differenz der beiden Gefühlsqualitäten. Bei der vorliegenden Stichprobe kann ein Mittelwert von 11.15 (s = 9.36) errechnet werden. Der Minimalwert beträgt -12 und der Maximalwert +32.

Die Werte des hedonischen Maßstabs können den sieben Kategorien sehr unglücklich, unglücklich, eher unglücklich, neutral bzw. gemischt, eher glücklich, glücklich und sehr glücklich zugeordnet werden. Von den Befragungspersonen können 5.8% (n = 6) als eher

unglücklich eingestuft werden, 16.3% (n = 17) als neutral, 39.4% (n = 41) als eher glücklich, 29.8% (n = 31) als glücklich und 8.7% (n = 9) als sehr glücklich. Der Mittelwert von 11.15 kann in die Kategorie eher glücklich (*slightly happy*) eingeordnet werden. Der Minimalwert von -12 fällt in die Kategorie leicht unglücklich (*somewhat unhappy*) und der Maximalwert von +32 in die Kategorie sehr glücklich (*very happy*) mit dem maximal zu erreichenden Glücklichschaftswert. Die Befragungspersonen sind im Durchschnitt also leicht glücklich, es gibt auch im maximal möglichen Bereich liegende sehr glückliche, aber nur leicht unglückliche, also im Gegensatz zur vorkommenden maximalen Kategorie der sehr glücklichen Personen gibt es in der vorliegenden Stichprobe keine Person, die aufgrund ihres hedonischen Maßstabes als unglücklich oder sehr unglücklich eingestuft werden kann, sondern lediglich als leicht unglücklich.

Für das **OHI** ergibt sich ein Mittelwert von 99.78 (s = 18.04). Der Minimalwert beträgt 59 und der Maximalwert 146.

Im **EQLQ** beträgt der Mittelwert in der Dimension Zufriedenheit 55.36 (s = 9.02) und in der Dimension Wichtigkeit 61.54 (s = 8.01). Der Lebensqualitätsindex ergibt einen Mittelwert von 116.89 (s = 15.23) mit dem Minimalwert von 58 und dem Maximalwert von 140.

Im **TIPI** erzielen die TeilnehmerInnen durchschnittlich die höchsten Werte in der Dimension Gewissenhaftigkeit (MW = 11.47; s = 2.01) und die niedrigsten Werte in der Dimension Extraversion (MW = 6.96; s = 2.71). Die Dimension Verträglichkeit hat einen Mittelwert von 10.50 (s = 2.19), emotionale Stabilität von 9.09 (s = 2.72) und Offenheit für Erfahrungen von 10.52 (s = 2.22).

Bei Bildung von Summenscores für die **Fragen zum Erwartungsdruck** ergibt sich für den Gesamtscore ein Mittelwert von 221.25 (s = 45.42). Der Mittelwert im Bereich PartnerIn beträgt 29.72 (s = 8.13), im Bereich Familie 31.14 (s = 8.32), im Bereich Freunde 31.05 (s = 7.33), im Bereich ArbeitskollegInnen 32.71 (s = 7.52) und im Bereich Vorgesetzte 33.59 (s = 8.00). Die TeilnehmerInnen erzielen durchschnittlich die höchsten Werte in der Dimension Vorgesetzte und die geringsten Werte im Bereich PartnerIn.

Wird nun der Gesamtscore des Erwartungsdrucks eingeteilt in Erwartungsdruck vorhanden und kein Erwartungsdruck vorhanden, kann ab der Hälfte der maximal zu erreichenden Punkte, also ab einem Wert von 189, von einem vorhandenen Erwartungsdruck gesprochen werden. Infolgedessen kann gesagt werden, dass 58 der 103 Befragungspersonen einen Erwartungsdruck glücklich und zufrieden zu sein verspüren. Der Mittelwert der Gruppe mit vorhandenem Erwartungsdruck beträgt 241.95 (s = 28.36). Bei 19 TeilnehmerInnen konnte

kein Erwartungsdruck festgestellt werden und bei 27 besteht Unklarheit, da zu viele Werte in einzelnen Dimensionen fehlen, als dass sie auf der Basis eines Gesamtwerts des Erwartungsdrucks der Gruppe Erwartungsdruck vorhanden oder der Gruppe Erwartungsdruck nicht vorhanden zugeordnet werden können. Die Häufigkeit der TeilnehmerInnen, die Erwartungsdruck verspüren, und jener, die keinen verspüren, sind in Abbildung 1 veranschaulicht.

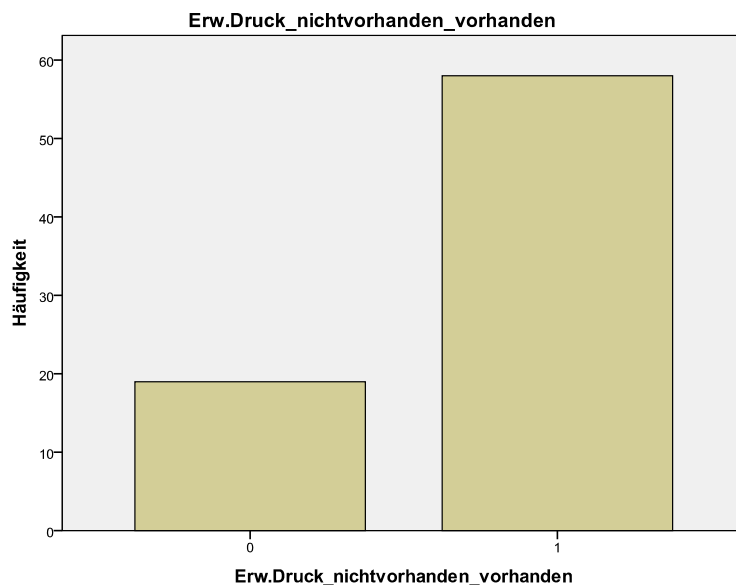


Abbildung 1: Anzahl der TeilnehmerInnen, die keinen Erwartungsdruck verspüren (gekennzeichnet durch 0) im Vergleich zur Anzahl, die Erwartungsdruck verspüren (gekennzeichnet durch 1)

Bei Betrachtung der Häufigkeitsverteilungen der Antwortkategorien in den einzelnen Skalen fällt auf, dass sich die TeilnehmerInnen überwiegend als eher glücklich einstufen, Extremantworten aber vermieden werden. Es kann also in den Abstufungsbereichen des Wohlbefindensniveaus eine Antworttendenz zur Mitte beobachtet werden (es stufen sich beispielsweise im Eurobarometer 62.5% der Befragungspersonen als recht glücklich ein; in der Gesichterskala schätzen sich 35.6% als eher gut, 31.7% als gut, aber nur 11.5% als sehr gut ein).

Zum Vergleich der verwendeten Instrumente zur Erfassung von subjektivem Wohlbefinden kann gesagt werden, dass die Ergebnisse weitgehende Kongruenz aufweisen. Die einzelnen TeilnehmerInnen schätzen sich in allen Fragebögen zur Erfassung von Wohlbefinden

weitgehend kongruent ein, d.h. wenn sich eine Person beispielsweise im Eurobarometer als recht glücklich einstuft, dann tut sie dies auch in den anderen Wohlbefindensfragebögen.

8.3 Überprüfung der Skalen - Reliabilitätsanalyse

Die einzelnen Skalen werden mittels Reliabilitätsanalyse überprüft, durch welche interne Konsistenzen und Itemtrennschärfen ermittelt werden können. Um von einer ausreichenden internen Konsistenz einer Skala ausgehen zu können, sollte das durch die Reliabilitätsanalyse berechnete Cronbach's Alpha einen Wert von mindestens .70 annehmen (vgl. Lienert & Ratz, 1998). Für die selbstkonstruierten Items zum Erwartungsdruck werden Faktorenanalysen gerechnet, um die Dimensionalität zu überprüfen und um nach Möglichkeit mehrere Items zu Skalen zu bündeln. Es werden aber auch für die bereits etablierten Fragebögen Faktorenanalysen berechnet, einerseits zur Überprüfung der Replizierbarkeit der Faktorenstruktur und andererseits zur Überprüfung der Dimensionalität der ins Deutsche übersetzten Skalen.

8.3.1 Reliabilitätsanalyse SWLS

Für die **SWLS** kann ein Cronbach's Alpha von .907 ermittelt werden, was auf eine gute interne Konsistenz dieses Fragebogens schließen lässt. Die einzelnen Itemtrennschärfen können in Tabelle 1 nachgesehen werden.

Tabelle 1: *Itemtrennschärfen der SWLS*

Item	Itemtrennschärfe
1	.81
2	.77
3	.83
4	.80
5	.65

Es konnte festgestellt werden, dass durch Weglassen von Item 5 die Reliabilität (interne Konsistenz) des Fragebogens auf .912 erhöht werden würde.

Die **SWLS Wichtigkeitsskala** weist gute interne Konsistenz auf. Es konnte ein Cronbach's Alpha von .866 festgestellt werden. Die Itemtrennschärfen finden sich in Tabelle 2 wieder. Äquivalent zur SWLS würde sich durch das Weglassen von Item 5 die Reliabilität auf .871 erhöhen lassen.

Tabelle 2: Itemtrennschärfen der SWLS Wichtigkeitseinschätzung

Item	Itemtrennschärfe
1	.77
2	.75
3	.66
4	.72
5	.58

8.3.2 Reliabilitätsanalyse EQLQ

Die Überprüfung des **EQLQ** ergibt ein Cronbach's Alpha von .87, d.h. die interne Konsistenz ist ausreichend. Sowohl für die Zufriedenheits- als auch für die Wichtigkeitsdimension sind die Itemtrennschärfen in Tabelle 3 zu finden. Alle Items tragen zu einer höheren Reliabilität bei.

Tabelle 3: *Itemtrennschärfen des EQLQ*

Item	Itemtrennschärfen	
	Zufriedenheitsdimension	Wichtigkeitsdimension
1: Ausbildung	.42	.41
2: Job	.38	.46
3: Lebensstandard	.69	.60
4: Wohnverhältnisse	.46	.60
5: Familienleben	.59	.66
6: Sozialleben	.50	.55
7: Gesundheit	.67	.51

8.3.3 Reliabilitätsanalyse EWS

Für die Dimension der positiven Emotionen der **EWS** kann ein Cronbach's Alpha von .77 und für die Dimension der negativen Emotionen ein Cronbach's Alpha von .87 festgestellt werden. Die Itemtrennschärfen können in Tabelle 4 nachgelesen werden.

Tabelle 4: *Itemtrennschärfen der EWS*

Positive Emotionen	Itemtrennschärfe	Negative Emotionen	Itemtrennschärfe
positiv	.52	negativ	.66
gut	.48	schlecht	.66
angenehm	.59	gestresst	.55
zufrieden	.61	unangenehm	.71
interessiert	.06	traurig	.62
glücklich	.63	wütend	.60
Liebe	.35	besorgt, ängstlich	.53
fröhlich	.61	deprimiert	.73

Die Items für die positiven Emotionen weisen mit Ausnahme vom Item *interessiert* – das Weglassen dieses Items würde die Reliabilität auf .80 erhöhen – zufrieden stellende Itemtrennschärfen auf. Es sei aber hervorgehoben, dass es sich bei dem Adjektiv *interessiert* eher um eine neutrale Beschreibung handelt, sodass der Ausschluss dieser Eigenschaft nachvollziehbar erscheint.

Auch die Items für die negativen Emotionen weisen gute Itemtrennschärfen auf. Somit kann sowohl bei der Dimension der positiven als auch bei der Dimension der negativen Emotionen von einer annehmbaren internen Konsistenz und von adäquaten Itemtrennschärfen ausgegangen werden.

Es sei hier angeführt, dass zur EWS zusätzlich das Item *Freude* hinzugefügt wurde, was aufgrund der ansonsten ungleichen Anzahl an positiven und negativen Eigenschaften und der daraus folgenden mangelnden Vergleichbarkeit bei der Berechnung weggelassen wurde.

8.3.4 Reliabilitätsanalyse OHI

Für das **OHI** beträgt das Cronbach's Alpha .90, der Fragebogen weist also eine gute interne Konsistenz auf. Item 19 besitzt die höchste Itemtrennschärfe mit einem Wert von .701, Item 12 die niedrigste mit einem Wert von .10. Bei Entfernung von Frage 12 würde sich das Cronbach's Alpha auf .93 erhöhen. Die restlichen Items weisen ausreichende bis gute Trennschärfen auf.

8.3.5 Reliabilitätsanalyse TIPI

Das **TIPI** verfügt über keine ausreichende interne Konsistenz (Cronbach's Alpha = .61). Die Items 2, 4, 8 und 9 weisen Trennschärfen unter .30 auf. Das Cronbach's Alpha erhöht sich maximal auf .66 durch Weglassen von Item 4 *ängstlich*.

8.3.6 Reliabilitätsanalyse Fragen zum Erwartungsdruck

Für die **Fragen zum Erwartungsdruck** konnte ein Cronbach's Alpha von .95 festgestellt werden. Die Itemtrennschärfen sind größer als .30 mit Ausnahme von Item 1, 2 und 3. Durch das Weglassen der drei genannten Fragen würde sich die Reliabilität auf .96 minimal erhöhen lassen.

Bei Teilung der Fragen zum Erwartungsdruck in die vor der Konstruktion der Items inhaltlich überlegten Dimensionen konnten folgende interne Konsistenzen festgestellt werden:

Die Dimension **Erwartungsdruck gegenüber der/dem PartnerIn** weist ein Cronbach's Alpha von .81 auf. Auch hier würde durch das Weglassen von Item 1, 2 und 3 die Reliabilität etwas erhöht werden (maximal auf .84 bei Weglassen von Frage 2 *Wenn es Ihnen nicht gut geht, sprechen Sie es gegenüber Ihrer Partnerin/Ihrem Partner an*). Mit Ausnahme von Item 1, 2 und 3 liegen die Itemtrennschärfen zwischen .39 und .70.

Das Cronbach's Alpha für die Dimension Erwartungsdruck glücklich und zufrieden zu sein **gegenüber der Familie** beträgt .80 (14 Items). Wiederum durch das Weglassen von Item 1, 2 und 3 würde sich die interne Konsistenz etwas erhöhen (maximal auf .84). Die Itemtrennschärfen der anderen Items liegen zwischen .39 und .69.

Für die Dimension **Erwartungsdruck gegenüber Freunden** beträgt das Cronbach's Alpha .78. Ebenfalls würde sich durch das Streichen von Frage 1, 2 und 3 die Reliabilität auf maximal .81 erhöhen (bei Weglassen von Item 2 *Wenn es Ihnen nicht gut geht, sprechen Sie es gegenüber Ihrer Familie an?*). Die restlichen Itemtrennschärfen liegen im Bereich von .35 bis .67.

Die interne Konsistenz für die Dimension **Erwartungsdruck gegenüber ArbeitskollegInnen** liegt bei einem Cronbach's Alpha von .79. Durch Weglassen von Item 1 würde sich die Reliabilität auf .80, bei Weglassen von Item 2 auf .82 und bei Weglassen von Item 3 auf .812 erhöhen lassen. Die anderen Items weisen Trennschärfen zwischen .36 und .70 auf.

Für die Dimension **Erwartungsdruck gegenüber Vorgesetzten** konnte ein Cronbach's Alpha von .76 ermittelt werden. Ohne Item 1 würde die interne Konsistenz bei einem Wert von .79 liegen, ohne Item 2 bei .80 und ohne Item 3 bei .78. Die Itemtrennschärfen der anderen Items liegen in einem angemessenen Bereich von .31 bis .66 mit Ausnahme von Item 14 (*In Situationen, in denen ich unglücklich und unzufrieden war, habe ich so etwas oder Ähnliches wie „Wieso sind Sie nicht glücklich und zufrieden, Sie haben doch eh alles“*

zu hören bekommen), dessen Trennschärfe bei .28 liegt. Dies könnte aber inhaltlich insofern erklärbar sein, da aus den bisherigen Antworten bereits hervorging, dass in Gegenwart von Vorgesetzten negatives Befinden überhaupt nicht gezeigt wird und infolgedessen es in der Regel nicht zu einer Situation, wie sie in Item 14 beschrieben ist, kommen kann.

Für die Dimension eines **generalisierten Erwartungsdrucks** beträgt das Cronbach's Alpha .72. Die Itemtrennschärfe liegen zwischen .23 und .56. Unter dem ausreichenden Mindestwert von .30 liegen die Trennschärfe von Item 7, 16 und 19, alle anderen weisen ausreichende Werte auf. Ohne Item 16 *Ich habe das Gefühl, dass ich stets funktionieren muss* würde sich die Reliabilität auf .84 erhöhen.

Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass sich die Reliabilität bei hoher Anzahl an Items erhöht, wurde für die **Fragen zum Erwartungsdruck** zusätzlich eine Reliabilitätsanalyse mit den Summenscores pro Item gerechnet (gesamt 31 Items), welche ein Cronbach's Alpha von .890 ergibt. Die Itemtrennschärfe liegen mit Ausnahme von Item 2, 22 und 25 (.17; .221 und .29) in einem angemessenen Bereich zwischen .34 und .77. Beim Entfernen von Item 2 erhöht sich die interne Konsistenz auf .892, die Entfernung von Item 22 und 25 hat keinen Effekt auf die Reliabilität.

Die Fragen zum Erwartungsdruck weisen also zufrieden stellende interne Konsistenzen auf. Für einen Überblick können die Cronbach's Alpha der einzelnen Dimensionen auch in Tabelle 5 nachgesehen werden.

Tabelle 5: *Interne Konsistenzen der Dimensionen der Fragen zum Erwartungsdruck*

Dimension	Cronbach's Alpha
Erwartungsdruck gegenüber der/dem PartnerIn	.81
Erwartungsdruck gegenüber der Familie	.80
Erwartungsdruck gegenüber Freunden	.78
Erwartungsdruck gegenüber ArbeitskollegInnen	.79
Erwartungsdruck gegenüber Vorgesetzten	.76
Generalisierter Erwartungsdruck	.72

8.4 Überprüfung der Skalen - Faktorenanalysen

8.4.1 Faktorenanalyse SWLS

Für die **SWLS** kann die Einfaktorenstruktur bzw. Eindimensionalität eindeutig repliziert werden (mit einem Eigenwert von etwa 3.8 und den übrigen Faktoren mit Eigenwerten <0.5).

Außerdem kann für die **Wichtigkeitseinschätzung der Aussagen der SWLS** ebenfalls eine einfaktorielle Lösung gefunden werden. Die Screeplots sind im Anhang zu finden.

8.4.2 Faktorenanalyse EWS

Die Faktorenanalyse der **EWS** ergab eine dreifaktorielle Lösung. Aus der Komponentenmatrix wird ersichtlich, dass der 1. Faktor (Eigenwert von 6.33) stark mit den negativen (.57 - .80) und eher gering mit den positiven Gefühlen korreliert (-.41 - .14) und der 2. Faktor (Eigenwert von 1.68) das Gegenteil widerspiegelt, infolgedessen hoch mit den positiven (.48 - .82) und eher niedrig mit den negativen Emotionen korreliert (-.49 - .03). Der 3. Faktor korreliert mit einem Eigenwert von 1.30 ausschließlich hoch mit dem Item *interessiert* ($r = .84$), d.h. dieses Adjektiv kann weder den positiven (bereits durch die Reliabilitätsanalyse ersichtlich) noch den negativen Emotionen zugeordnet werden. Die Komponentenmatrix und der Screeplot können im Anhang nachgesehen werden.

8.4.3 Faktorenanalyse EQLQ

Für den **EQLQ** ergibt sich eine Vier-Faktoren-Lösung mit Eigenwerten von 5.48, 1.65, 1.42 und 1.08. Faktor 1 und 4 repräsentieren die Items zur Zufriedenheit und Faktor 2 und 3 jene der Wichtigkeit. Die Komponentenmatrix und der Screeplot sind im Anhang zu finden.

8.4.4 Faktorenanalyse OHI

Aus der Faktorenanalyse des **OHI** resultiert eine mehrfaktorielle Lösung. 7 Faktoren weisen einen Eigenwert >1 auf, welche in Tabelle 6 zu finden.

Tabelle 6: *Eigenwerte des OHI*

Faktor	Eigenwert
Faktor 1	10.82
Faktor 2	2.08
Faktor 3	1.98
Faktor 4	1.51
Faktor 5	1.25
Faktor 6	1.09
Faktor 7	1.08

Der erste Faktor repräsentiert Item 1, 2, 3, 5, 6, 7, 16, 18, 19 und 24 und scheint die Lebenszufriedenheit und das empfundene Glück widerzuspiegeln (z.B. Item 1 *Ich bin unglaublich glücklich* und Item 3 *Ich bin vollkommen zufrieden mit meinem Leben*). Item 9, 22, 23, 27 und 28 laden am höchsten auf Faktor 2. Es handelt sich um Aussagen bezogen auf die Mitmenschen, welche das Ausmaß an Extraversion erheben, wie zum Beispiel Item 9 *Ich interessiere mich für andere Menschen* und Item 22 *Ich habe stets Spaß mit anderen Menschen*. Faktor 3 repräsentiert jene Items (Item 4, 10, 11, 20, 21), bei denen es um die aktive (Selbst-) Gestaltung des Lebens und Kontrolle darüber zu haben geht (z.B. Item 4 *Ich habe das Gefühl volle Kontrolle über alle Aspekte meines Lebens zu haben* und Item 21 *Wenn ich etwas machen will, dann tue ich es auch*). Die Items 13, 15, 25 und 30 laden auf den vierten Faktor und spiegeln die Leistungsfähigkeit wider, wie beispielsweise Item 15 *Ich fühle mich geistig rege* und Item 25 *Ich bin stets engagiert und mit etwas beschäftigt*. Faktor 5 korreliert am stärksten mit den Items 14, 17 und 26 (Item 14 *Die ganze Welt erscheint mir schön*, Item 17 *Ich mag jeden* und Item 26 *Ich denke die Welt ist ein großartiger Ort*) und repräsentiert die Einstellung dem Leben gegenüber. Lediglich Item 8 lädt auf den 6. Faktor, welcher als Offenheit bezeichnet werden kann. Item 12 und 29 laden auf den 7. Faktor und scheinen Gelassenheit zu repräsentieren. Die einzelnen Faktoren und die dazugehörenden

Items können auch in Tabelle 7 nachgesehen werden. Komponentenmatrix und Screeplot sind im Anhang zu finden.

Tabelle 7: *Faktoren des OHI und die darauf ladenden Items*

Faktoren	Items
Faktor 1: Zufriedenheit und Glück	Items: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 16, 18, 19, 24
Faktor 2: soziales Interesse und Extraversion	Items: 9, 22, 23, 27, 28
Faktor 3: aktive Lebensgestaltung und Kontrollüberzeugung	Items: 4, 10, 11, 20, 21
Faktor 4: Leistungsfähigkeit und Gesundheit	Items: 13, 15, 25, 30
Faktor 5: Einstellung	Items: 14, 17, 26
Faktor 6: Offenheit	Item: 8
Faktor 7: Gelassenheit	Items: 12, 29

Aus der vorliegenden Faktorenstruktur kann geschlossen werden, dass das OHI mehrere Dimensionen von Glück erfasst, die über die verwendete Definition in dieser Arbeit weit hinausgehen und das Inventar möglicherweise noch andere Variablen als Glück erhebt.

Um die Skalen zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens miteinander zu vergleichen, können Korrelationen gerechnet werden. Diese fallen hoch signifikant aus ($r = .40$ bis $r = .65$), was dafür spricht, dass sie Ähnliches erfassen.

8.4.5 Faktorenanalyse TIPI

Die Faktorenanalyse des **TIPI** ergibt fünf Faktoren entsprechend den *Big Five* Persönlichkeitsfaktoren. Faktor 1 korreliert am höchsten mit Item 7 ($r = .80$) und mit Item 2 ($r = -.07$) und repräsentiert die Persönlichkeitsdimension Verträglichkeit. Die positiven und negativen Ladungen ergeben sich aufgrund eines jeweils umgekehrt gepolten Items pro Persönlichkeitseigenschaft. Der 2. Faktor weist die höchsten Korrelationen mit Item 9 ($r = .80$) und 4 ($r = -.81$) und repräsentiert die Dimension emotionale Stabilität. Allerdings korreliert Faktor 3 am stärksten mit Item 10 ($r = .79$) und 1 ($r = -.67$) gefolgt von Item 5 ($r = -.24$). Item 10 und 5 sollen den Faktor Offenheit für Neues repräsentieren.

Faktor 4 korreliert am stärksten mit Item 8 ($r = .84$) und 3 ($r = -.43$) und repräsentiert somit die Dimension Gewissenhaftigkeit. Der letzte Faktor korreliert ebenso wie Faktor 1 am höchsten mit Item 2 ($r = .89$), korreliert aber auch stark mit Item 1 ($r = .49$) und 6 ($r = -.19$). Item 1 und 6 sollen die Dimension Extraversion erfassen. Somit kann die Faktorenstruktur des TIPI nicht eindeutig repliziert werden. Komponentenmatrix sowie Screeplot sind im Anhang zu finden.

8.4.6 Faktorenanalyse Fragen zum Erwartungsdruck

Für die **Fragen zum Erwartungsdruck** ergeben sich 8 Faktoren mit einem Eigenwert >1 , welche in Tabelle 8 nachgesehen werden können.

Tabelle 8: *Eigenwerte der Fragen zum Erwartungsdruck*

Faktor	Eigenwert
Faktor 1	9.64
Faktor 2	2.47
Faktor 3	2.17
Faktor 4	1.87
Faktor 5	1.49
Faktor 6	1.43
Faktor 7	1.30
Faktor 8	1.14

Faktor 1 repräsentiert jene Items, bei denen es um gesellschaftliche Erwartungen geht (Item 16, 17, 28, 29.1, 29.2, 29.3 und 29.4). Der 2. Faktor korreliert am deutlichsten mit den Items 5, 6, 8, 12, 18 und 20, jene Fragen, die sich auf die konkrete Erwartung glücklich und zufrieden sein zu sollen beziehen (z.B. Item 5 *Es wird erwartet, dass es mir psychisch gut geht* und Item 6 *Es wird erwartet, dass es mir körperlich gut geht*). Items 1, 2, 3 und 11 laden am höchsten auf Faktor 3 und repräsentieren das Verbergen und offene Ansprechen vom wahren Befinden (z.B. Item 1 *Wenn Sie gefragt werden wie es Ihnen geht, antworten Sie da offen gegenüber...* und Item 11 *Wenn ich niedergeschlagen oder traurig bin, versuche ich es zu verbergen*). Faktor 4 repräsentiert die Items 4, 7 und 13, jene Items bei denen es konkret um den Druck glücklich und zufrieden zu sein geht (z.B. Item 4 *Ich verspüre Druck*

glücklich und zufrieden zu sein und Item 13 *Ich hatte bereits einmal ein schlechtes Gewissen, dass ich unzufrieden war*). Die Items 10, 22 und 24 laden am deutlichsten auf Faktor 5 und stellen die eigenen Erwartungen dar, wie zum Beispiel Item 10 *Ich habe mir bereits öfters gedacht „Ich sollte doch glücklicher und zufrieden sein“* und Item 24 *Es gibt Situationen, in denen ich von anderen erwarte, dass sie glücklich und zufrieden sind*. Faktor 6 korreliert hoch mit Item 23 und 25 und repräsentiert die Kontrolle bzw. das Vortäuschen des eigenen Befindens anderen gegenüber (z.B. Item 23 *Ich glaube, dass andere manchmal unehrlich sind, wenn sie über ihr Glück berichten* und Item 25 *Es gab Situationen, in denen ich mein Glück „heruntergespielt“ habe*). Der 7. Faktor repräsentiert die Items 9, 14 und 19 und spiegelt eine Ambivalenz zwischen Ist-Zustand und Soll- bzw. Idealzustand wider (z.B. Item 19 *Es gibt Situationen, in denen ich das Gefühl hatte nicht gut gelaunt und/oder zufrieden sein zu dürfen* und Item 19 *Es gibt oder es gab Situationen, in denen ich das Gefühl hatte nicht gut gelaunt und/oder zufrieden sein zu dürfen*). Item 15, 21 und 26 laden am höchsten auf Faktor 8 und stehen für die Repräsentation nach außen und der Befürchtung vor einer negativen Bewertung von anderen (z.B. Item 15 *Wenn ich unglücklich bin, befürchte ich es könnte negativ bewertet werden* Item 21 *Ich habe das Gefühl so glücklich sein zu müssen, wie meine Partnerin/mein Partner, meine Familie, Freunde, ArbeitskollegInnen, Vorgesetzte*). Ein Überblick findet sich in Tabelle 9. Die Komponentenmatrix ist in Abbildung 1 und der Screeplot in Abbildung 2 dargestellt.

Tabelle 9: *Faktoren und Items der Fragen zum Erwartungsdruck*

Faktoren	Items
Faktor 1: gesellschaftliche Erwartungen	Items: 16, 17, 28, 29.1, 29.2, 29.3, 29.4
Faktor 2: Erwartung von Glück und Zufriedenheit	Items: 5, 6, 8, 12, 18, 20
Faktor 3: Befinden verbergen	Items: 1, 2, 3, 11
Faktor 4: Erwartungsdruck	Items: 4, 7, 13
Faktor 5: eigene Erwartungen	Items: 10, 22, 24
Faktor 6: das Befinden kontrollieren	Items: 23, 25
Faktor 7: Ambivalenz	Items: 9, 14, 19
Faktor 8: Angst vor Bewertung	Items: 15, 21, 26

Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Erw.1.summenscore	-,054	,086	-,765	-,130	-,115	-,167	-,202	-,155
Erw.2.summenscore	-,218	-,244	-,784	,026	,058	-,025	-,088	,032
Erw.3.summenscore	-,067	,197	,638	-,177	,059	,063	-,226	,029
Erw.4.summenscore	,027	,409	,007	,474	,062	,248	-,033	,327
Erw.5.summenscore	,168	,814	,079	,268	,049	,196	-,094	,141
Erw.6.summenscore	,253	,857	,099	,158	-,055	,037	,030	,013
Erw.11.summenscore	,159	,294	,566	,506	-,121	,026	,061	-,074
Erw.12.summenscore	,205	,494	,204	,463	,153	-,102	,116	,071
Erw.14.summenscore	,111	,056	,043	,162	,053	,042	,829	,161
Erw.15.summenscore	,205	,366	,012	,238	,283	,009	,383	,619
Erw.18.summenscore	,218	,610	,297	,199	,138	,064	,368	,111
Erw.20.summenscore	,279	,684	,198	,001	,238	,112	,338	,191
Erw.21.summenscore	,233	,377	,196	,437	,158	-,099	,130	,493
Erw.26.summenscore	,106	,152	,064	-,051	,077	,294	,125	,774
Erw.29.1. Erwartung Leistungsfähigkeit	,751	,245	,035	,111	,161	,082	-,050	-,069
Erw.29.2. guter Job	,828	,217	,041	,088	-,025	,142	-,024	-,014
Erw.29.3. Familie gründen	,722	,159	,140	-,028	-,015	-,154	,204	,121
Erw.29.4. gutes Aussehen	,820	,075	,087	-,042	,174	,082	,136	,167
Erw.7 Gegenwart glücl. Menschen	,006	,216	-,100	,794	,111	,026	,078	-,070
Erw.8 glücl. VH nach außen	,161	,385	,283	,315	,294	-,025	,089	,107
Erw.9 nicht beschweren	,255	,248	-,082	,189	,410	,173	,445	-,442
Erw.10 ich sollte glücl. sein	,077	,093	,175	,061	,867	,019	,200	,018
Erw.13. schlechtes Gewissen	,163	,028	,009	,502	,166	,417	,255	,180
Erw.16 funktionieren müssen	,438	,241	,049	,283	,345	,259	,304	-,035
Erw.17 gesellschaftl. Erw. zu funktionieren	,565	,092	,121	,336	,018	,473	,038	,018
Erw.19 nicht zufr. sein dürfen	,194	,356	,069	-,151	,033	,369	,421	,062
Erw.22. Neid	,039	-,030	-,061	,093	,781	,160	-,217	,368
Erw.23 Unehrlichkeit	,073	,068	,361	,180	-,008	,632	-,109	,074
Erw.24 Erw. an andere	,205	,245	-,218	,155	,474	,333	,189	-,129
Erw.25 Glück herunterspielen	,096	,063	,012	-,075	,189	,761	,143	,117
Erw.28 wird gesellschaftl. erwartet glücl. zu sein?	,604	,101	-,038	,150	,022	,356	,372	,197

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 14 Iterationen konvergiert.

Abbildung 2: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse Fragen zum Erwartungsdruck

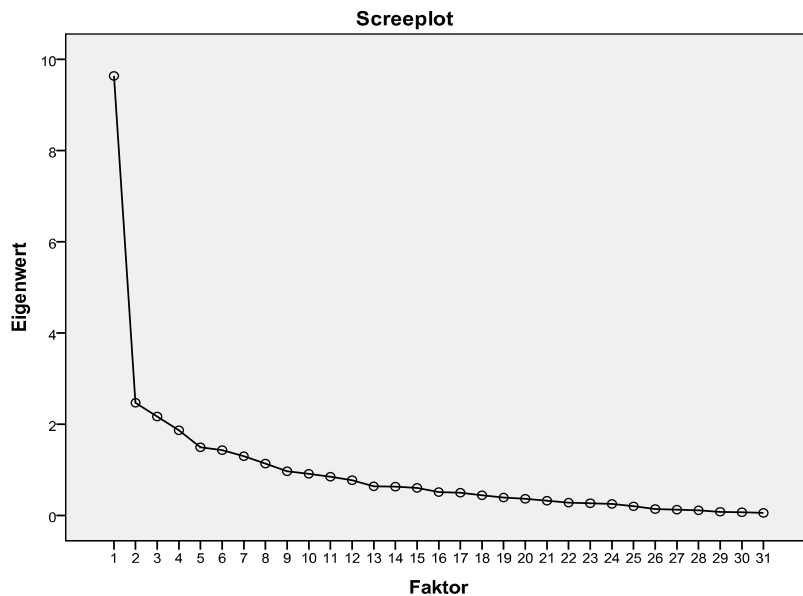


Abbildung 3: *Screeplot Faktorenanalyse Fragen zum Erwartungsdruck*

Aufgrund theoretischer Überlegungen würden sich die Fragen zum Erwartungsdruck in einen privaten und einen öffentlichen Bereich teilen lassen, Erwartungsdruck gegenüber der/dem PartnerIn, der Familie und den Freunden auf der einen Seite und Erwartungsdruck gegenüber ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten auf der anderen Seite. Faktorenanalytisch ist diese Lösung für die vorliegenden Fragen allerdings nur bedingt empfehlenswert aufgrund zu vieler Faktoren für jeden Bereich. Es ist nahe liegend die konstruierten Items mehrfach zu testen und zu überarbeiten, um einen testtheoretisch fundierten und genaueren Fragebogen zu erstellen. Das Wegstreichen von Item 1, 2 und 3 scheint aufgrund redundanter Informationen empfehlenswert.

Item 4 *Ich verspüre Druck glücklich und zufrieden zu sein gegenüber mir selbst/meiner Partnerin/meinem Partner/meiner Familie/Freunden/ArbeitskollegInnen/Vorgesetzten* korreliert signifikant positiv mit dem Gesamtscore des Erwartungsdrucks ($r = .60, p < .001$). Dies trägt zur Annahme bei, dass die konstruierten Items geeignet sind, um Erwartungsdruck, wie er in der vorliegenden Arbeit definiert wird, zu erfassen.

8.4.7. Konklusion der Überprüfung der Skalen

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass bei den Skalen mit Ausnahme des TIPI, was aufgrund seines Einsatzbereichs als lediglich grobes Screening zu erwarten war, von einer ausreichenden Messgenauigkeit ausgegangen werden kann. Die Eindimensionalität der

SWLS konnte repliziert werden bei einer gleichzeitig guten Messgenauigkeit. Die Faktorenanalyse der **EWS** ergab drei Faktoren, einer repräsentiert deutlich die Dimension der positiven und einer die der negativen Emotionen. Ausschließlich das Item *interessiert* ladet hoch auf den dritten Faktor, woraus geschlossen werden kann, dass das Adjektiv *interessiert* nicht für die Skala geeignet scheint, da es weder zu den positiven noch zu den negativen Gefühlqualitäten eingeordnet werden kann. Mit der **SWLS** kann die kognitive Komponente im Sinne einer allgemeinen kognitiven Bewertung des Lebens und mittels **EWS** die emotionale Komponente von subjektiven Wohlbefinden (das Vorhandensein vieler positiver und nur weniger negativer Emotionen) ermittelt werden. Der **EQLQ** scheint geeignet, die kognitive Komponente subjektiven Wohlbefindens im Sinne der spezifischen Bewertung von einzelnen Lebensbereichen zu erfassen. Das **OHI** erfasst etwas anderes als die drei zuvor genannten Messinstrumente, möglicherweise kann es zur Erfassung jener Dimension eingesetzt werden, die als *Flow* oder auch als *psychologisches Wohlbefinden* bezeichnet wird.

Für die Erfassung von subjektivem Wohlbefinden im Sinne der dieser Arbeit zugrunde liegenden Definition des Konstrukts scheinen die **SWLS**, die **EWS** und der **EQLQ** geeignet, um alle Facetten entsprechend zu erheben. Auch die Fragen zum Erwartungsdruck scheinen tendenziell Erwartungsdruck entsprechend der in dieser Studie zugrunde liegenden Definition zu erfassen.

Ein Ausschluss von Items aufgrund zu geringer Itemtrennschärfe wurde bei den standardisierten Skalen nicht durchgeführt. Bei den Fragen zum Erwartungsdruck wäre ein Ausschluss von Item 1, 2 und 3 aufgrund der Ergebnisse der Reliabilitätsanalyse zu erwarten gewesen. Es wurde aber aufgrund der faktorenanalytischen Ergebnisse darauf verzichtet, da diese zusammen mit Item 11 eine inhaltlich bedeutsame Dimension erfassen und die internen Konsistenzen auch inklusive dieser drei Items in einem angemessenen Bereich liegen.

8.5 Ergebnisse zu den soziodemografischen Unterschieden

Bei der Untersuchung von soziodemografischen Unterschieden werden nicht alle erhobenen Variablen berücksichtigt. Es fließen nur solche ein, die aufgrund der Theorie in dieser Studie interessieren. Ausgeschlossen wird beispielsweise der Beruf, da sich in den Gruppen nicht genügend Fälle zeigen. Es interessieren Unterschiede im Geschlecht, Alter, in der Beschäftigungssituation, Ausbildung und im Vorhandensein von Kindern (ja/nein). Bei

signifikanten Unterschieden werden zusätzlich zu den mittleren Rängen die Mediane bzw. bei Werten, bei denen die Mediane nicht genug differenzieren, die Mittelwerte angegeben. Zum **Vergleich von Frauen und Männern** wurden Häufigkeitstabellen erstellt und nichtparametrische Tests, U-Tests (Mann-Whitney-Tests), berechnet, um festzustellen ob sich die Mittelwerte signifikant voneinander unterscheiden. Es wird ein Signifikanzniveau von .05 gewählt.

Die Frauen weisen in fast allen Konstrukten und Dimensionen höhere Mittelwerte auf als die Männer, welche lediglich im Gesamtwert der SWLS, im hedonischen Maßstab und in der Dimension Extraversion des TIPI größere Mittelwerte als die Frauen aufweisen. Mit Ausnahme der Dimension Verträglichkeit des TIPI ($p = .02$ bei einem mittleren Rang von 42.78 und einem Median von 10.00 bei den Männern und einem mittleren Rang von 57.17 und einem Median von 11.00 bei den Frauen) unterscheiden sich die Mittelwerte der Frauen aber nicht signifikant von jenen der Männer. Somit wird erkennbar, dass Frauen ihr Wohlbefinden tendenziell etwas höher einschätzen als Männer, unterscheiden sich in ihren Wohlbefindens-, Glücks- und Zufriedenheitseinschätzungen aber nicht signifikant von Männern.

Beim Erwartungsdruck besteht kein signifikanter Geschlechtsunterschied, weder im privaten (PartnerIn, Familie und Freunde) noch im öffentlichen Bereich (ArbeitskollegInnen und Vorgesetzte). Auch in den einzelnen Dimensionen Erwartungsdruck gegenüber mir selbst, der/dem PartnerIn, der Familie, Freunden, ArbeitskollegInnen und gegenüber Vorgesetzten kann kein signifikanter Geschlechtsunterschied festgestellt werden.

Zur Feststellung, ob sich die Beurteilungen der TeilnehmerInnen in Abhängigkeit von ihrer **Beschäftigungssituation** oder aufgrund ihrer Ausbildung unterscheiden, werden Mittelwertsvergleiche für mehrere Stichproben gerechnet (Kruskal-Wallis-Tests). Lediglich die Ergebnisse der Eurobarometer-Frage unterscheiden sich signifikant voneinander zwischen den nicht Beschäftigten (mittlerer Rang = 58.97, MW = 2.06), Vollzeit Beschäftigten (mittlerer Rang = 41.91, MW = 1.69), halbtags (mittlerer Rang = 51.13, MW = 1.88) und sonstig Beschäftigten (mittlerer Rang = 52.50, MW = 2.00, $p = .03$). Die Gruppe der nicht Beschäftigten schätzt sich in der Eurobarometer-Frage am wenigsten zufrieden ein (es sei abermals auf die umgekehrte Polung dieser Frage hingewiesen, d.h. je höher die Punktezahl, desto geringer die Zufriedenheit). Ansonsten hat die Beschäftigungssituation keinen signifikanten Einfluss auf die erhobenen Konstrukte. Auch

bei Einteilung der Beschäftigungssituation ausschließlich in nicht Beschäftigte und Beschäftigte kann kein signifikanter Effekt festgestellt werden.

Die **Ausbildung** weist einen signifikanten Einfluss auf die negativen Emotionen ($p = 0.01$) und den hedonischen Maßstab der EWS auf ($p = 0.02$). Jene TeilnehmerInnen mit Pflichtschulabschluss weisen die höchste Anzahl negativer Gefühle (mittlerer Rang = 78.81, Md = 24.50) und den geringsten hedonischen Maßstab (mittlerer Rang = 25.13, Md = 2.50) auf und jene mit einem Fachschulabschluss die niedrigste Anzahl negativer Emotionen (mittlerer Rang = 34.59, Md = 15.00) und den höchsten hedonischen Maßstab (mittlerer Rang = 67.05, Md = 17.00). Die Befragungspersonen mit Universitäts- oder Fachhochschulabschluss weisen die zweithöchste Anzahl negativer Emotionen auf (mittlerer Rang = 64.81, Md = 21.50), gefolgt von der Gruppe mit Matura- (mittlerer Rang = 53.51, Md = 19.00) und Lehrabschluss (mittlerer Rang = 44.27, Md = 17.50). Den zweithöchsten hedonischen Maßstab erzielte die Gruppe mit Lehrabschluss (mittlerer Rang = 60.56, Md = 16.00), gefolgt von jener mit Universitäts- oder Fachhochschulabschluss (mittlerer Rang = 49.56, Md = 10.50) und den TeilnehmerInnen mit Matura (mittlerer Rang = 45.63, Md = 11.00).

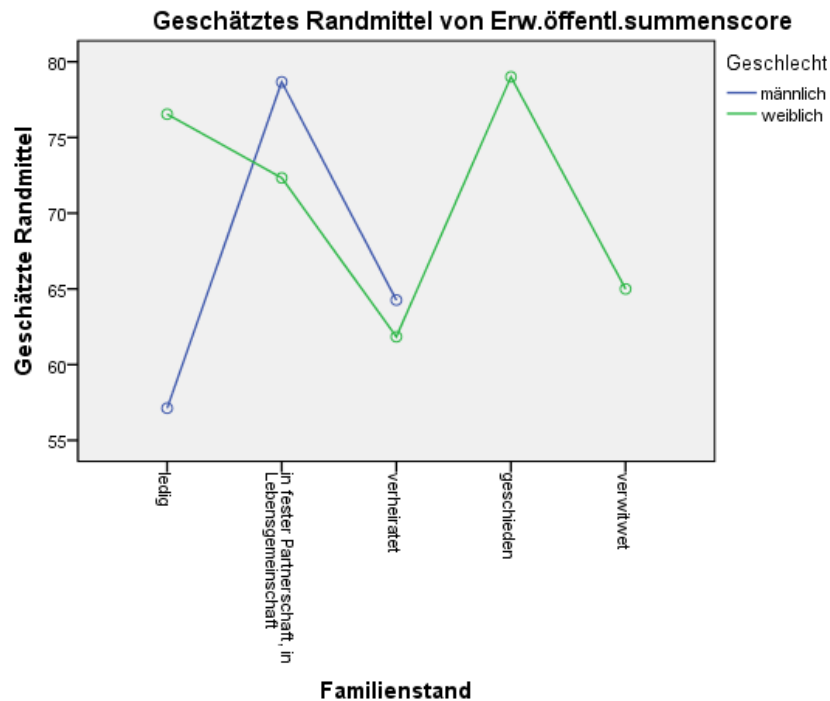
Zur Feststellung, ob sich Personen mit einem **Alter** unter 50 Jahre von jenen über 50 Jahre in ihren Wohlbefindenseinschätzungen und im Erwartungsdruck unterscheiden, werden U-Tests gerechnet. Signifikante Unterschiede finden sich in der Gesichterskala ($p = .03$ bei einem mittleren Rang von 45.30 und einem Median von 2.00 bei den Personen unter 50 Jahre und einem mittleren Rang von 58.21 und einem Median von 3.00 bei jenen über 50 Jahre), in der Eurobarometer-Frage ($p = .01$ bei einem mittleren Rang von 45.55 und einem Mittelwert von 1.76 bei den Personen unter 50 Jahre und einem mittleren Rang von 58.01 und einem Mittelwert von 2.03 bei jenen über 50 Jahre) und in den positiven Emotionen der EWS ($p = .03$ bei einem mittleren Rang von 59.93 und einem Median von 31.00 bei den Personen unter 50 Jahre und einem mittleren Rang von 46.60 und einem Median von 29.50 bei jenen über 50 Jahre). Die TeilnehmerInnen unter 50 Jahren erzielten signifikant positiveres Befinden, höhere Lebenszufriedenheit und häufigere positive Emotionen. Im Ausmaß des Erwartungsdrucks unterscheiden sich die Befragungspersonen unter 50 Jahren nicht signifikant von jenen älter als 50 Jahre, weder im Gesamtscore noch in den einzelnen Dimensionen.

Zur Überprüfung eines Unterschieds zwischen den **TeilnehmerInnen mit und ohne Kinder** wird ein U-Test herangezogen. Zwischen Personen mit einem oder mehreren Kindern und Personen ohne Kinder kann weder in den Wohlbefindensskalen noch im Erwartungsdruck

ein signifikanter Unterschied festgestellt werden. Auch unter Berücksichtigung der Kinderanzahl kann kein signifikanter Effekt gefunden werden.

Da in der Literatur wiederholt ein Einfluss des Geschlechts auf das Wohlbefinden in Abhängigkeit vom Familienstand festgestellt wurde, wird eine zweifaktorielle Varianzanalyse für die **Unterschiede in Geschlecht und Familienstand** auf die Wohlbefindensdimensionen gerechnet. Es konnten keine signifikanten Effekte (weder Haupt- noch Interaktionseffekte) festgestellt werden mit Ausnahme eines signifikanten Effekts des Familienstands auf den EQLQ ($p = .005$, adj. $r^2 = .14$), wobei die Geschiedenen die höchsten Werte aufweisen (MW = 122.25), gefolgt von den Verheirateten (MW = 119.41), den in einer Lebensgemeinschaft bzw. festen Partnerschaft lebenden TeilnehmerInnen (MW = 120.17), den Ledigen (MW = 113.72) und den Verwitweten (MW = 94.00), wobei sich mit Ausnahme der Ledigen alle Gruppen signifikant von jener der Verwitweten unterscheiden.

Auch der Summenscore der Fragen zum Erwartungsdruck sowie die Dimension privat werden nicht signifikant beeinflusst. Bei der Dimension öffentlich kann ein signifikanter Interaktionseffekt zwischen Geschlecht und Familienstand festgestellt werden ($p = .03$, adj. $r^2 = .13$), welcher in Abbildung 3 veranschaulicht ist. Die Mittelwerte können in Tabelle 10 nachgesehen werden. Männer, die mit einer/einem PartnerIn zusammenleben, weisen einen wesentlich höheren öffentlichen Erwartungsdruck im öffentlichen Bereich auf als wenn sie ledig oder verheiratet sind, wohingegen Frauen höheren Erwartungsdruck aufweisen, wenn sie ledig oder geschieden sind.



Nicht-schätzbare Mittelwerte werden nicht dargestellt

Abbildung 4: *Interaktion zwischen den Variablen Geschlecht und Familienstand in Bezug auf den Erwartungsdruck im öffentlichen Bereich*

Tabelle 10: *Mittelwerte für Familienstände getrennt nach Geschlecht in Bezug auf den öffentlichen Erwartungsdruck*

Geschlecht	Familienstand	Mittelwert
weiblich	ledig	76.54
	Lebensgemeinschaft	72.33
	verheiratet	61.84
	geschieden	79.00
	verwitwet	65.00
männlich	ledig	57.13
	Lebensgemeinschaft	78.67
	verheiratet	64.26
	geschieden	nicht vorhanden
	verwitwet	nicht vorhanden

Mittels zweifaktorieller Varianzanalyse werden der Einfluss der **Beschäftigungssituation und der Anzahl der Kinder** einerseits auf das Wohlbefinden (Gesichterskala, Eurobarometer, SWLS, OHI, EQLQ, EWS), andererseits auf den Erwartungsdruck berechnet. Weder die Beschäftigungssituation noch die Anzahl der Kinder oder die Wechselwirkung haben einen signifikanten Effekt auf das Wohlbefinden oder auf den Erwartungsdruck.

Die Vermutung eines Unterschieds im Wohlbefinden und Erwartungsdruck in Abhängigkeit von der **Beschäftigungssituation und vom Geschlecht** wird mittels zweifaktorieller Varianzanalyse überprüft. In der Eurobarometer-Frage gibt es einen signifikanten Effekt der Beschäftigungssituation ($p = .04$, adj. $r^2 = .07$), nicht aber des Geschlechts oder der Wechselwirkung von Geschlecht und Beschäftigungssituation. Allerdings fällt das adjustierte r^2 sehr klein aus und daher weist dieses Ergebnis eines signifikanten Haupteffekts der Beschäftigungssituation auf die Zufriedenheitseinschätzung in der Eurobarometer-Frage nur einen sehr geringen Erklärungswert auf. Bei den anderen Wohlbefindensskalen kann kein signifikanter Effekt festgestellt werden.

Beim Gesamtwert des Erwartungsdrucks kann kein signifikanter Haupteffekt, aber ein signifikanter Interaktionseffekt von Beschäftigungssituation und Geschlecht festgestellt werden ($p = .03$, adj. $r^2 = .07$), welcher in Abbildung 4 dargestellt ist. Auch hier muss der kleine Wert des adjustierten r^2 berücksichtigt werden.

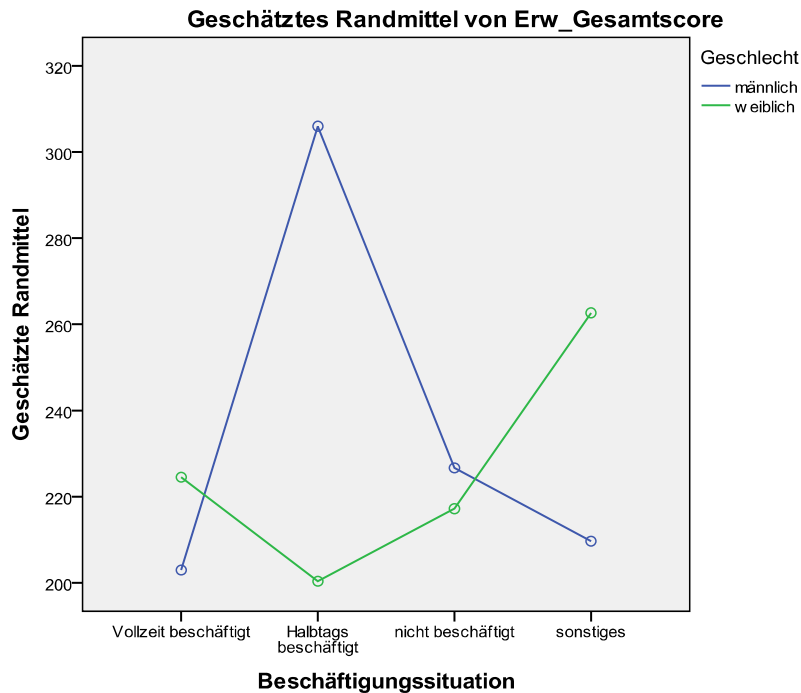


Abbildung 5: *Interaktion zwischen den Variablen Beschäftigungssituation und Geschlecht in Bezug auf den Erwartungsdruck*

Bei den Männern weisen die Halbtagsbeschäftigten den größten Erwartungsdruck auf, in allen anderen Beschäftigungskategorien fällt dieser eher gering aus. Von den Frauen hingegen scheinen jene am meisten Erwartungsdruck zu empfinden, die bei der Beschäftigungssituation Sonstiges angaben.

Bei Berechnung der zweifaktoriellen Varianzanalyse getrennt für den öffentlichen und den privaten Erwartungsdruck, kann im öffentlichen Bereich kein signifikanter Effekt der Beschäftigungssituation, des Geschlechts oder einer Wechselwirkung zwischen diesen festgestellt werden, im privaten Bereich besteht aber eine signifikante Wechselwirkung von Beschäftigungssituation und Geschlecht ($p = .01$, $\text{adj. } r^2 = .10$), welche in Abbildung 5 veranschaulicht ist. Die Grafik zeigt, dass es sich um dieselbe Tendenz handelt wie beim Gesamtwert des Erwartungsdrucks (Abbildung 4).

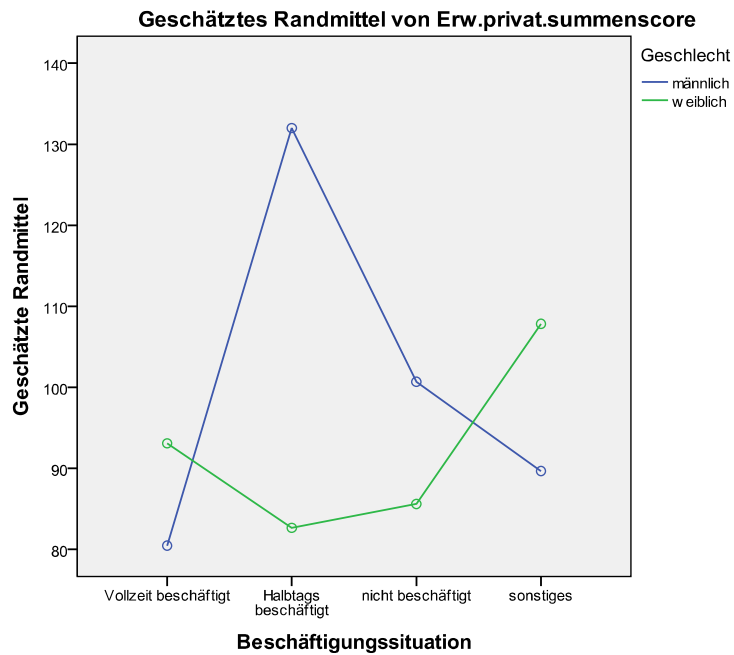


Abbildung 6: *Interaktion zwischen den Variablen Beschäftigungssituation und Geschlecht in Bezug auf den Erwartungsdruck im privaten Bereich*

In der spezifischeren Dimension Erwartungsdruck gegenüber Freunden können neben dem Interaktionseffekt ($p = .01$, $\text{adj. } r^2 = .12$) auch ein Haupteffekt für die Beschäftigungssituation ($p = .02$, $\text{adj. } r^2 = .12$) und ein Haupteffekt für das Geschlecht ($p = .03$, $\text{adj. } r^2 = .12$) festgestellt werden. Die Mittelwerte für die Haupteffekte können in Tabelle 11 nachgesehen werden und die Wechselwirkungen sind in Abbildung 6 dargestellt.

Tabelle 11: *Mittelwerte für Familienstände getrennt nach Geschlecht in Bezug auf den öffentlichen Erwartungsdruck*

Geschlecht	Mittelwert
weiblich	31.23
männlich	36.32

Beschäftigungssituation	Mittelwert
Vollzeit	28.79
halbtags	39.00
nicht beschäftigt	32.06
sonstiges	35.25

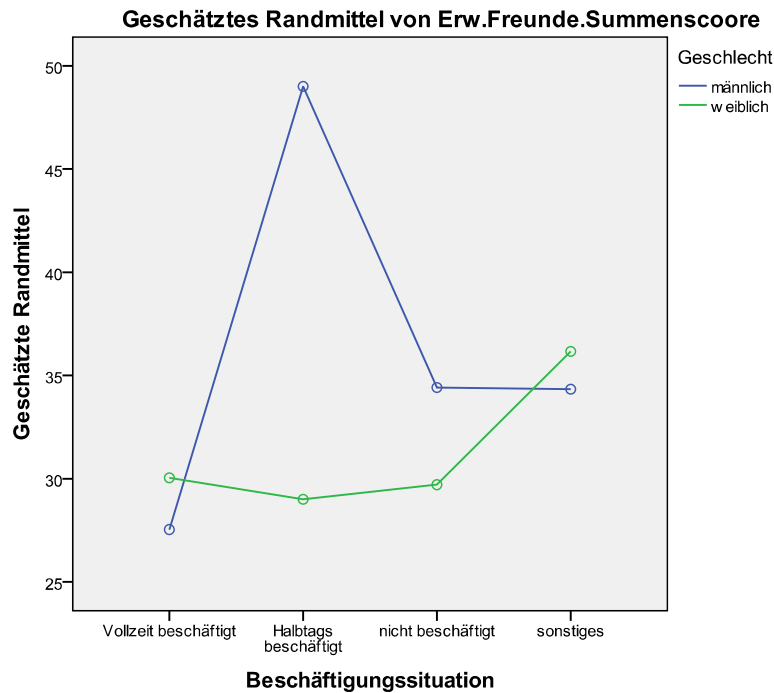


Abbildung 7: *Interaktion zwischen den Variablen Beschäftigungssituation und Geschlecht in Bezug auf den Erwartungsdruck gegenüber Freunden*

Die Vollzeitbeschäftigten, welche den geringsten Erwartungsdruck gegenüber Freunden aufweisen, unterscheiden sich signifikant von allen anderen Beschäftigungssituationen im Erwartungsdruck gegenüber Freunden. Frauen verspüren signifikant weniger Erwartungsdruck gegenüber Freunden als Männer. Die Interaktionstendenz zwischen Beschäftigungssituation und Geschlecht in Bezug auf den Erwartungsdruck gegenüber Freunden entspricht jenem im privaten Bereich sowie jenem im Gesamtwert des Erwartungsdrucks: Bei den Männern weisen die Halbtagsbeschäftigten den größten Erwartungsdruck gegenüber Freunden auf, in allen anderen Beschäftigungskategorien fällt dieser eher gering aus. Von den Frauen hingegen scheinen jene den meisten Erwartungsdruck gegenüber Freunden zu empfinden, die bei der Beschäftigungssituation Sonstiges angaben.

Bei Ersetzen der unabhängigen Variable Beschäftigungssituation durch die Variable beschäftigt/nicht beschäftigt gelangt man zu ähnlichen Ergebnissen mit Ausnahme des Erwartungsdrucks, bei dem dann weder signifikante Haupt- noch Interaktionseffekte zu finden sind.

Weiters werden dreifaktorielle Varianzanalysen mit subjektivem Wohlbefinden als abhängige Variable und **Beschäftigungssituation, Anzahl der Kinder und Familienstand** als unabhängige Variablen gerechnet: Der Familienstand übt einen signifikanten Einfluss auf die Gesichterskala ($p = .048$, adj. $r^2 = .04$), die SWLS ($p = 0.005$, adj. $r^2 = .08$) und auf die Einschätzung der Wichtigkeit der SWLS ($p = 0.02$, adj. $r^2 = .04$) aus. In der Gesichterskala unterscheiden sich die ledigen (MW = 3.30) signifikant von den verheirateten (MW = 2.49) und den geschiedenen TeilnehmerInnen (MW = 2.13), in der SWLS unterscheiden sich die Verwitweten (MW = 20.38) signifikant von den Verheirateten (MW = 25.65) und den Geschiedenen (MW = 30.38), und in der Wichtigkeitseinschätzung der SWLS unterscheiden sich die Geschiedenen (MW = 44.88) signifikant von den Ledigen (MW = 34.52) und den Verwitweten (MW = 33.90). In allen drei Skalen weisen die geschiedenen TeilnehmerInnen die höchsten Wohlbefindenswerte auf.

Die Anzahl der Kinder ($F(3,76) = 5.224$, $p = 0.003$, adj. $r^2 = .43$) und der Familienstand ($F(4,76) = 4.074$, $p = 0.006$) wirken signifikant auf den EQLQ sowie die Wechselwirkung von Kinderanzahl und Familienstand ($p = .004$, adj. $r^2 = .43$) und die Wechselwirkung von Kinderanzahl und Beschäftigungssituation ($p = .03$, adj. $r^2 = .43$). Aufgrund eines adjustierten $r^2 > .40$ kann davon ausgegangen werden, dass dieses Modell einen relativ hohen Varianzanteil erklärt. Die Mittelwerte der Haupteffekte können in Tabelle 12 nachgesehen werden und die Interaktionseffekte sind in Abbildung 7 und 8 veranschaulicht.

Tabelle 12: *Mittelwerte für die Haupteffekte Anzahl der Kinder und Familienstand in Bezug auf den EQLQ*

Anzahl der Kinder	Mittelwert
keine Kinder	105.24
ein Kind	113.78
zwei Kinder	121.79
drei Kinder oder mehr	122.00
Familienstand	Mittelwert
ledig	106.22
Lebensgemeinschaft	118.58
verheiratet	118.17
geschieden	122.17
verwitwet	95.75

Jene TeilnehmerInnen ohne Kinder unterscheiden sich signifikant von jenen mit einem oder zwei Kinder, aber nicht von den Befragungspersonen mit drei Kindern oder mehr in ihrer Zufriedenheit mit spezifischen Lebensbereichen. Die Einschätzungen der Verwitweten unterscheiden sich signifikant von jenen der Personen in einer Lebensgemeinschaft, von jenen der Verheirateten und von den Einschätzungen der Geschiedenen, aber nicht von jenen der Ledigen, wobei die Verwitweten ihre Lebenszufriedenheit in spezifischen Lebensbereichen am geringsten einschätzen (siehe Tabelle 12). Die erzielten Werte der Ledigen unterscheiden sich aber signifikant von jenen der Verheirateten und Geschiedenen sowie von jenen der Personen in einer Lebensgemeinschaft.

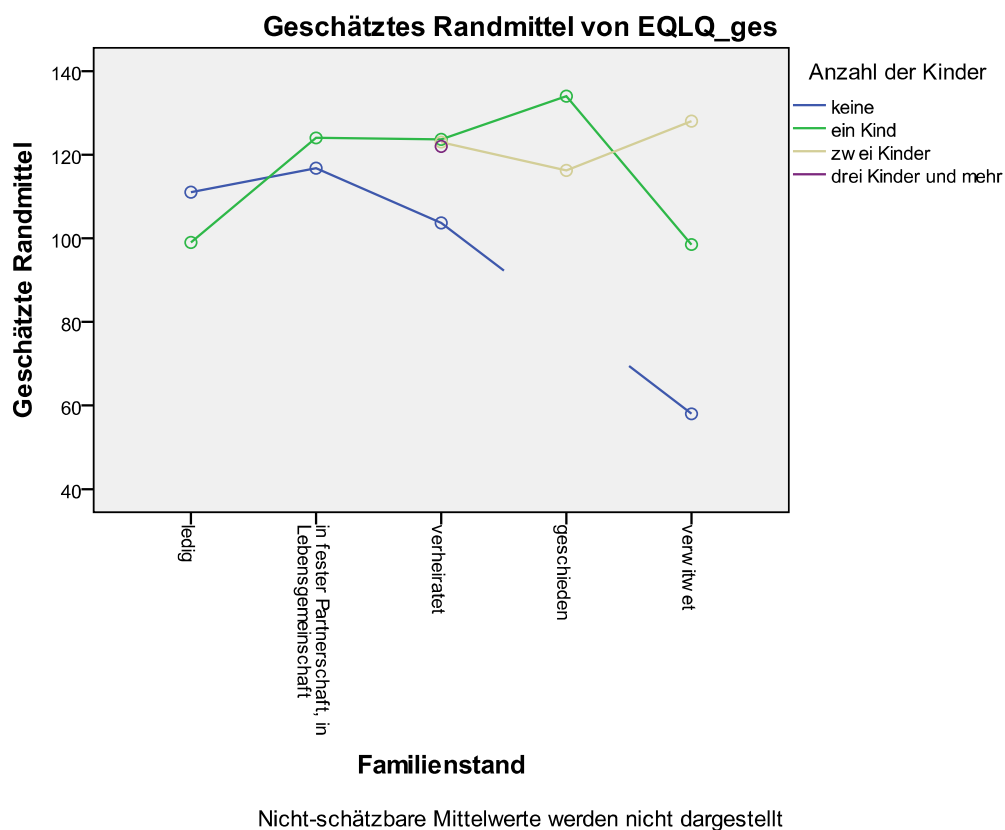


Abbildung 8: *Interaktion zwischen den Variablen Anzahl der Kinder und Familienstand in Bezug auf die Zufriedenheitseinschätzungen in verschiedenen Lebensbereichen*

Die Interaktionseffekte zwischen Anzahl der Kinder und Familienstand (Abbildung 7) geben Aufschluss darüber, dass die Gruppe der Geschiedenen mit einem Kind ihre Zufriedenheit in spezifischen Lebensbereichen am höchsten einschätzen und die Gruppe der Verwitweten ohne Kinder am niedrigsten.

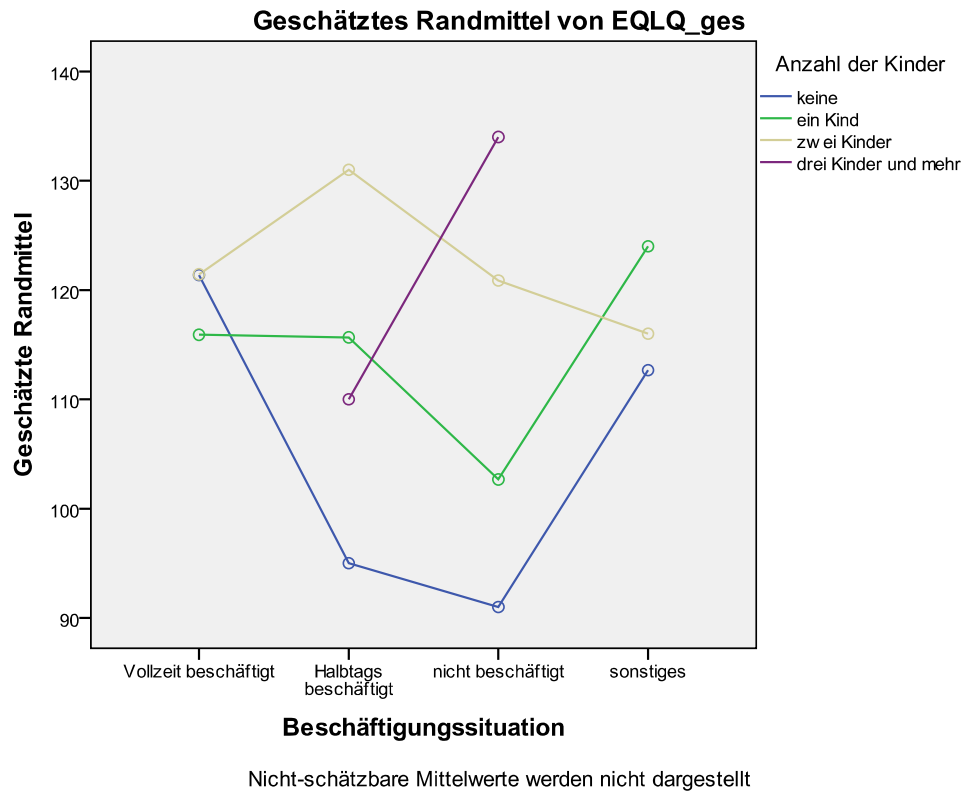


Abbildung 9: *Interaktion zwischen den Variablen Anzahl der Kinder und Beschäftigungssituation in Bezug auf die Zufriedenheitseinschätzungen in verschiedenen Lebensbereichen*

Die in Abbildung 8 dargestellten Interaktionseffekte zeigen u.a., dass die nicht beschäftigten TeilnehmerInnen mit drei Kindern oder mehr ihre Zufriedenheit in spezifischen Lebensbereichen am höchsten einschätzen und die nicht beschäftigten ohne Kinder am geringsten. Auch Personen, die halbtags beschäftigt sind und zwei Kinder haben, schätzen ihre Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen sehr hoch ein.

Die Ergebnisse der Eurobarometer-Frage werden signifikant von den Wechselwirkungen zwischen Familienstand und Kinderanzahl beeinflusst ($p = .02$, adj. $r^2 = .19$), welche in Abbildung 9 dargestellt sind.

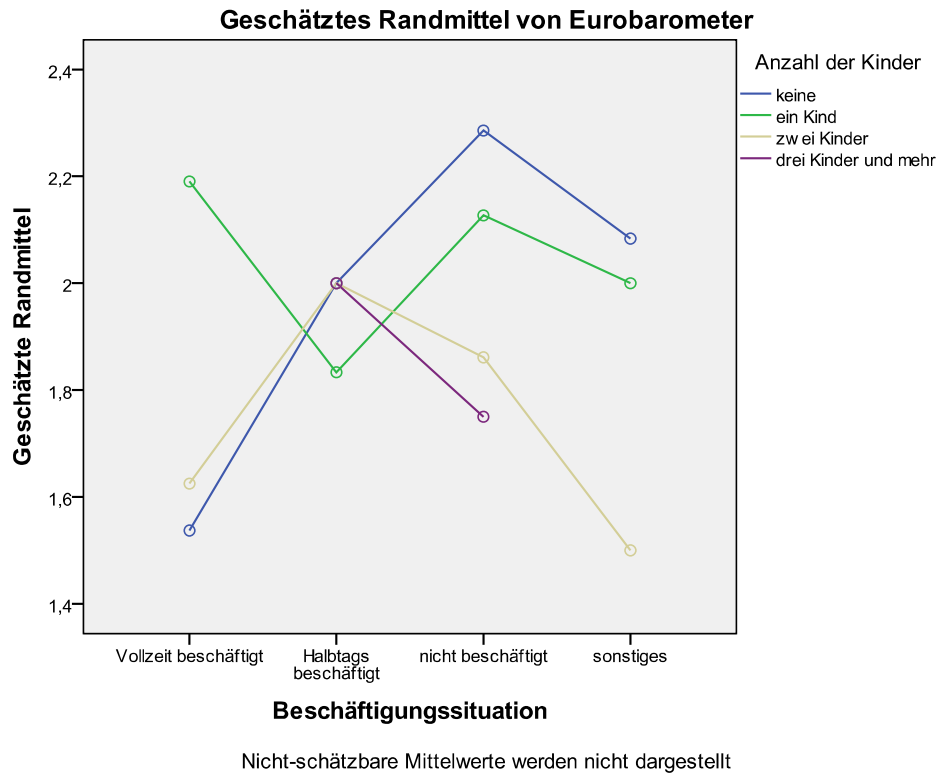


Abbildung 10: *Interaktion zwischen den Variablen Anzahl der Kinder und Beschäftigungssituation in Bezug auf die Zufriedenheitseinschätzung mit dem Leben in seiner Gesamtheit in der Eurobarometer-Frage*

Die Interaktionen in der Eurobarometer-Frage (Abbildung 9) zeigen, dass jene Gruppe der sonstig Beschäftigten mit zwei Kinder ihre Zufriedenheit mit dem Leben in seiner Gesamtheit am höchsten einschätzen (die/der LeserIn sei abermals auf die umgekehrte Polung der Eurobarometer-Frage hingewiesen, d.h. kleine Werte bedeuten hohe und größere Werte geringe Zufriedenheit) und die Gruppe der nicht Beschäftigten ohne Kinder am geringsten.

Weder Beschäftigungssituation, Anzahl der Kinder und Familienstand noch Interaktionen zwischen diesen haben signifikante Wirkungen auf den Erwartungsdruck oder Bereiche davon (dreifaktorielle Varianzanalyse mit Erwartungsdruck als abhängige Variable und Beschäftigungsanzahl, Kinderanzahl und Familienstand als unabhängige Variablen).

Mittels einfaktorieller ANOVA wird der **Einfluss des subjektiven Wohlbefindens auf den Erwartungsdruck** und Komponenten davon überprüft. Der hedonische Maßstab der EWS, also die Differenz zwischen positiven und negativen Emotionen, hat einen signifikanten

Effekt auf den Erwartungsdruck ($F(36,76) = 2.19$, $p = .008$, $\text{adj. } r^2 = .36$), nicht aber die positiven oder die negativen Emotionen isoliert betrachtet. Bei Berücksichtigung der verschiedenen Bereiche des Erwartungsdrucks kann ein signifikanter Einfluss des hedonischen Maßstabs auf den öffentlichen Erwartungsdruck (Erwartungsdruck gegenüber ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten; $F(36,80) = 1.70$, $p = .047$), auf den Erwartungsdruck gegenüber der Familie ($F(37,100) = 1.75$, $p = .03$) und den Erwartungsdruck gegenüber Freunden ($F(37,100) = 1.77$, $p = .02$) festgestellt werden, nicht aber beim Erwartungsdruck im privaten Bereich in seiner Gesamtheit (PartnerIn, Freunde und Familie).

8.6 Detailanalyse der Fragen zum Erwartungsdruck

Um die konstruierten Fragen zum Erwartungsdruck einer genaueren Analyse zu unterziehen, werden für die Auswertung zusätzlich einzelne Items miteinbezogen. Es interessieren primär Geschlechtsunterschiede und Unterschiede zwischen den TeilnehmerInnen unter 50 Jahre und jenen älter als 50 Jahre. Geprüft wird mittels U-Test. Beim Heranziehen von Item 4 der Fragen zum Erwartungsdruck *Ich verspüre Druck glücklich und zufrieden zu sein gegenüber mir selbst/meiner Partnerin/meinem Partner/meiner Familie/ Freunden/ ArbeitskollegInnen/Vorgesetzten* kann ein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern im Bereich der ArbeitskollegInnen ($p = .02$) und Vorgesetzten ($p < .001$) festgestellt werden. Im Bereich der ArbeitskollegInnen ergibt sich bei den Männern ein mittlerer Rang von 34.71 (MW = 1.60) und bei den Frauen von 47.06 (MW = 2.11), im Bereich der Vorgesetzten beträgt der mittlere Rang bei den Männern 31.17 (MW = 1.40) und bei den Frauen 48.13 (MW = 2.08). D.h. Frauen verspüren gegenüber ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten signifikant mehr Druck glücklich und zufrieden zu sein als Männer. Es besteht kein Unterschied zwischen den TeilnehmerInnen unter 50 und jenen älter als 50 Jahre.

Item 12 *Wenn ich unglücklich oder deprimiert bin, verspüre ich Druck, dass es mir so schnell als möglich wieder gut gehen soll gegenüber mir selbst/meiner Partnerin/meinem Partner/ meiner Familie/Freunden/ArbeitskollegInnen/Vorgesetzten* ergibt dieselben Geschlechtereffekte ($p = .03$, $p = .01$) wie Item 4. Frauen verspüren gegenüber ArbeitskollegInnen (mittlerer Rang = 46.76, Md = 3.00) und Vorgesetzten (mittlerer Rang = 47.26, Md = 3.00) signifikant mehr Druck als Männer (mittlerer Rang ArbeitskollegInnen = 35.21, Md = 2.00; mittlerer Rang Vorgesetzte = 32.70, Md = 2.00). Dieses Ergebnis spricht

für die inhaltliche Teilung in einen privaten und einen öffentlichen Bereich. Über 50 Jährige verspüren signifikant mehr Druck der/dem PartnerIn gegenüber (mittlerer Rang von 55.88, Md = 3.00) als Personen unter 50 Jahre (mittlerer Rang von 43.23, Md = 2.00, $p = .02$).

Es besteht ein signifikanter Geschlechtsunterschied bei Frage 3 *Wenn es Ihnen nicht gut geht, verschweigen Sie es vor Ihrer Partnerin/Ihrem Partner/Ihrer Familie/Freunden/ArbeitskollegInnen/Vorgesetzten?* im Bereich der Freunde ($p = .04$). Bei Männern ergibt sich ein mittlerer Rang von 60.19 (MW = 2.43) und bei Frauen von 48.25 (MW = 2.04), d.h. Männer verschweigen negatives Befinden signifikant häufiger als Frauen. Bei den Altersbereichen ist ein signifikanter Unterschied im Bereich PartnerIn ($p = .009$) und Freunde zu finden ($p = .002$). Personen über 50 Jahre verschweigen der/dem PartnerIn (mittlerer Rang = 55.57, Md = 1.50) und Freunden (mittlerer Rang = 60.34, Md = 3.00) signifikant häufiger negatives Befinden als Personen unter 50 Jahre (mittlerer Rang = 42.64, Md = 1.00 gegenüber der/dem PartnerIn; mittlerer Rang = 42.61 und Md = 2.00 gegenüber Freunden).

Auch Item 2 *Wenn es Ihnen nicht gut geht, sprechen Sie es an vor Ihrer Partnerin/Ihrem Partner/Ihrer Familie/ Freunden/ ArbeitskollegInnen/ Vorgesetzten?* weist einen signifikanten Geschlechtereffekt im Bereich Freunde auf ($p = .04$) und außerdem im Bereich der ArbeitskollegInnen ($p = .02$). Männer sprechen negatives Befinden gegenüber Freunden (mittlerer Rang = 44.80, MW = 2.65) und ArbeitskollegInnen (mittlerer Rang = 34.97, MW = 1.71) signifikant weniger an als Frauen (mittlerer Rang = 56.75 und MW = 3.09 gegenüber Freunden; mittlerer Rang = 46.91 und MW = 2.21 gegenüber ArbeitskollegInnen). Für die Altersbereiche kann gesagt werden, dass die TeilnehmerInnen älter als 50 Jahre negatives Befinden gegenüber der/dem PartnerIn und Freunden signifikant ($p = .03$, $p = .01$) weniger ansprechen (mittlerer Rang = 44.41 und Md = 3.00 gegenüber der/dem PartnerIn; mittlerer Rang = 46.24 und Md = 2.00 gegenüber Freunden) als jene unter 50 Jahre (mittlerer Rang = 55.25 und Md = 4.00 gegenüber der/dem PartnerIn; mittlerer Rang = 60.39 und Md = 3.00 gegenüber Freunden), was kongruent ist zu den Ergebnissen der Frage 3.

Frage 28 *Glauben Sie es wird gesellschaftlich erwartet glücklich zu sein?* weist keinen signifikanten Unterschied zwischen Frauen und Männern auf, aber einen signifikanten Unterschied in den Altersbereichen. Personen unter 50 Jahre (mittlerer Rang = 59.84, Md = 3.00) halten Glückliche sein signifikant mehr als eine gesellschaftliche Erwartung ($p = .02$) als Personen älter als 50 Jahre (mittlerer Rang = 46.68, Md = 2.00).

Bei den Items zur Leistungsfähigkeit und Leistungserwartung (Item 16, 17 und 29) kann weder ein signifikanter Geschlechtsunterschied noch ein signifikanter Unterschied zwischen den über und unter 50 Jährigen festgestellt werden. Bei den Fragen inwieweit versucht wird anderen gegenüber einen glücklichen und zufriedenen Eindruck zu machen (Item 7, 8 und 18) gibt es weder einen bedeutenden Unterschied zwischen Frauen und Männern noch zwischen den Altersbereichen.

Werden nun zusätzlich Wechselwirkungen zwischen Geschlecht und Altersbereich untersucht (Prüfung mittels zweifaktorieller Varianzanalyse), kann kein signifikanter Interaktionseffekt gefunden werden.

Kurz gesagt, ausgehend von einzelnen Items können Geschlechtsunterschiede bei einzelnen Items der Fragen zum Erwartungsdruck festgestellt werden, nicht aber wenn von der Bildung eines Gesamtwerts für den Erwartungsdruck ausgegangen wird. Frauen verspüren gegenüber ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten signifikant mehr Druck glücklich und zufrieden zu sein als Männer (Item 4 und 12). Wenn es aber um das Verschweigen und Ansprechen von negativem Befinden geht, dann sind es die Männer die signifikant häufiger negatives Befinden verschweigen, dürften sich aber nicht im selben Ausmaß davon unter Druck gesetzt fühlen wie Frauen. Befragungspersonen älter als 50 Jahre verschweigen der/dem PartnerIn signifikant häufiger negatives Befinden und verspüren signifikant mehr Druck glücklich und zufrieden zu sein als die Befragungspersonen unter 50 Jahre, welche Glücklichkeit und Zufriedenheit signifikant häufiger als eine gesellschaftliche Erwartung ansehen.

8.7 Ergebnisse zum Zusammenhang von subjektivem Wohlbefinden und Erwartungsdruck

Es wird erwartet, dass ein Zusammenhang zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und dem Erwartungsdruck besteht. Um dies und die Stärke der Korrelation festzustellen, werden Korrelationen nach Spearman zwischen den Scores der Wohlbefindensskalen und dem Gesamtscore des Erwartungsdrucks sowie einzelnen Items der Fragen zum Erwartungsdruck berechnet (genannt werden lediglich signifikante oder auffallende Ergebnisse).

Es besteht ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen der Gesichtsskala und dem Erwartungsdruck ($r = -.37$, $p < .001$) sowie zwischen dem hedonischen Maßstab der EWS und dem Erwartungsdruck ($r = -.40$; $p < .001$), d.h. je positiver die TeilnehmerInnen ihr

augenblickliches Befinden einstufen, desto weniger Erwartungsdruck wird von ihnen empfunden, und je höher der hedonische Maßstab ausfällt, desto weniger Erwartungsdruck verspüren sie.

Die positiven Emotionen der EWS korrelieren signifikant negativ mit dem Erwartungsdruck ($r = -.27, p = .02$), die negativen Gefühle signifikant positiv ($r = .36, p < .001$). Geringe und nicht signifikante Korrelationen ergeben sich zwischen dem Gesamtscore der Fragen zum Erwartungsdruck und dem Eurobarometer, der SWLS, der Wichtigkeitseinstufung der SWLS und der Wichtigkeitsdimension des EQLQ.

Item 4 der Fragen zum Erwartungsdruck, bei dem konkret nach dem Vorhandensein eines Erwartungsdrucks gefragt wird, korreliert signifikant negativ mit der Gesichterskala ($r = -.31, p = .004$) und mit dem hedonischen Maßstab der EWS ($r = -.25, p = .02$). Die negativen Emotionen korrelieren signifikant positiv mit Item 4 ($r = .24, p = .03$). SWLS und Item 4 weisen eine negative, aber nicht signifikante Korrelation auf ($r = -.18, p = .10$). D.h. die Korrelationen des Gesamtwerts für den Erwartungsdruck mit den Wohlbefindensskalen sind weitgehend kongruent mit den Zusammenhängen von Item 4 der Fragen des Erwartungsdrucks und den Wohlbefindensskalen, was dafür spricht, dass die Bildung von Summenscores bei den Fragen zum Erwartungsdruck geeignet scheint.

Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen Erwartungsdruck und subjektivem Wohlbefinden. Aus den Korrelationen kann geschlossen werden, dass die Tendenz besteht, je höher das subjektive Wohlbefinden, desto niedriger der empfundene Erwartungsdruck. Die Komponente der emotionalen Ausgeglichenheit scheint dabei eine größere Rolle zu spielen als die kognitive Komponente von Wohlbefinden. Aufgrund der Kreuztabellen wird ersichtlich, dass das Vorhandensein eines Erwartungsdruckes in einem Bereich auch Erwartungsdruck in anderen Bereichen begünstigt bzw. wahrscheinlicher macht.

8.8 Zusammenhang zwischen Persönlichkeit, Erwartungsdruck und Wohlbefinden

Es soll außerdem untersucht werden, ob der Erwartungsdruck einen Zusammenhang mit der Persönlichkeit aufweist und inwieweit das Wohlbefinden mit der Persönlichkeit zusammenhängt. Um dies zu ermitteln, werden Korrelationen nach Spearman gerechnet.

Es kann ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitsdimension emotionale Stabilität und dem Erwartungsdruck festgestellt werden ($r = -.33, p = .003$).

Die Gesichterskala korreliert signifikant positiv mit den Persönlichkeitseigenschaften emotionale Stabilität ($r = .26, p = .008$) und Offenheit für Erfahrungen ($r = .20, p = .04$). Der Eurobarometer weist signifikant positive Zusammenhänge mit Extraversion ($r = -.310, p = .001$), emotionale Stabilität ($r = .22, p = .024$) und Offenheit für Erfahrungen auf ($r = .35, p < .001$). Eine positiv signifikante Korrelation ergibt sich zwischen der SWLS und emotionaler Stabilität ($r = .21, p = .03$). Der hedonische Maßstab korreliert signifikant positiv mit emotionaler Stabilität ($r = .42, p < .001$) und Offenheit für Erfahrungen ($r = .41, p < .001$). Es besteht ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen dem EQLQ und Gewissenhaftigkeit ($r = .32, p = .01$). Das OHI korreliert signifikant positiv mit den Eigenschaften Extraversion ($r = .26, p = .01$), emotionale Stabilität ($r = .37, p < .001$) und Offenheit für Erfahrungen ($r = .43, p < .001$). Zwischen der Wichtigkeitseinschätzung der SWLS und emotionaler Stabilität besteht ein signifikant positiver Zusammenhang ($r = .21, p = .03$).

Da das TIPI lediglich als Screening-Instrument dient und nur geringe Reliabilität aufweist, sind Interpretationen mit Vorsicht zu treffen. Mit Ausnahme des EQLQ korrelieren die Skalen zur Erfassung von Wohlbefinden signifikant positiv mit der Persönlichkeitsdimension emotionale Stabilität sowie mit Ausnahme des EQLQ und der SWLS, mit Offenheit für Erfahrungen. Es scheint die Tendenz vorhanden, dass bei hohen Ausprägungen von emotionaler Stabilität und Offenheit für Neues das subjektive Wohlbefinden als hoch eingeschätzt wird. Allerdings muss Vorsicht angebracht werden bei Kausalinterpretationen.

8.9 Erwartungsdruck und dessen Prädiktoren

In weiterer Folge wurde versucht das Ausmaß des Erwartungsdrucks durch die anderen in dieser Arbeit erhobenen Variablen vorherzusagen. Dies erfolgte mittels multipler Regressionsanalysen, welche allerdings zu keinen zufriedenstellenden Ergebnissen führten. Somit wurde dieser Ansatz wieder fallen gelassen.

9 Beantwortung der Forschungsfrage

Die Forschungsfrage dieser Arbeit, ob es einen Erwartungsdruck gibt, kann mit ja beantwortet werden. Die qualitativen Interviews geben den meisten Aufschluss über das Vorhandensein eines Drucks dieser Art. Unterstrichen werden die Erkenntnisse durch die quantitativen Ergebnisse, die eine gewisse Quantifizierung ermöglichen.

10 Diskussion und Interpretation

10.1 Zusammenfassung der qualitativen Ergebnisse

10.1.1 Subjektives Wohlbefinden

Die Befragungspersonen schätzen sich durchgehend als glücklich ein. Im Allgemeinen werden Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit als identisch oder weitgehend identisch erlebt. Befragungspersonen, die zwischen diesen drei Begriffen unterscheiden, weisen aber auf weite Überschneidungsbereiche und Abhängigkeiten zwischen diesen hin. Das eine ist ohne den anderen nicht möglich. Zu den am häufigsten genannten Faktoren von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit zählen Familie und Partner, soziale Kontakte und Freunde, Beruf und Ausbildung, ausreichend Freizeit und Freizeitgestaltung und Leistung. Weiters werden Einkommen, Lebensqualität, Selbstbestimmung, körperliche Gesundheit und Medien des Öfteren genannt. Leistung kristallisiert sich als oftmals ausschlaggebende Determinante heraus, da ohne Pflichterfüllung Wohlbefinden nicht möglich sei.

10.1.2 Erwartungsdruck

Aufgrund der qualitativen Interviews kann gesagt werden, dass es Menschen gibt, die Erwartungsdruck – verstanden als einen Druck sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein – empfinden. Die zwölf Interviews können drei Gruppen zugeordnet werden. Zu Gruppe 1 gehören jene Befragungspersonen, bei denen das Vorhandensein eines Erwartungsdrucks sich wohlzufühlen deutlich vorhanden ist (Interview 1/A, 5/E 7/G, 8/H

und 9/I). Gruppe 2 umfasst die Interviews, bei denen zwar ein Erwartungsdruck nicht konkret genannt wurde, aber sich während des Interviewverlaufs wiederholt Hinweise auf das Vorhandensein eines Erwartungsdrucks zeigen (Interview 2/B, 3/C, 4/D und 6/F). Die Befragungspersonen, die keinen Druck verspüren glücklich zu sein, können als Gruppe 3 zusammengefasst werden (Interview 10/J, 11/K und 12/L). Es existiert sowohl Druck anderen als auch sich selbst gegenüber. Das Empfinden des Erwartungsdrucks in einem Bereich schließt dessen Vorhandensein in einem anderen Bereich nicht zwangsläufig mit ein. Auch wenn von manchen InterviewpartnerInnen das Vorhandensein eines Erwartungsdrucks sich wohlfühlen verneint wird, besteht Einigkeit darüber, dass ein Druck dieser Art in unserer Gesellschaft existiert. Wohlbefinden wird als eine allgemeine gesellschaftliche Erwartung bezeichnet, welche Menschen unter Druck setzt bzw. setzen kann.

10.2 Zusammenfassung der quantitativen Ergebnisse

10.2.1 Subjektives Wohlbefinden

Die Mehrheit der TeilnehmerInnen schätzt sich als glücklich bis sehr glücklich ein. Es zeigt sich, dass Frauen ihr Wohlbefinden tendenziell etwas höher einschätzen als Männer, sie unterscheiden sich in ihren Wohlbefindens-, Glücks- und Zufriedenheitseinschätzungen aber nicht signifikant von Männern. Beschäftigungssituation, Anzahl der Kinder und Familienstand oder Wechselwirkungen zwischen diesen haben keinen signifikanten Effekt auf das subjektive Wohlbefinden. Ausbildung weist einen signifikanten Effekt auf die emotionale Komponente des Wohlbefindens (negative Emotionen und hedonischer Maßstab) auf, wobei jene Personen mit einem Pflichtschulabschluss die meisten negativen Emotionen und den geringsten hedonischen Maßstab aufweisen und jene Personen mit einem Fachschulabschluss die geringste Anzahl negativer Emotionen und den höchsten hedonischen Maßstab.

Weiters zeigen sich signifikante Alterseffekte. Die TeilnehmerInnen unter 50 Jahre erzielten signifikant positiveres Befinden, höhere Lebenszufriedenheit und häufigere positive Emotionen als jene über 50 Jahre. Die Persönlichkeit betreffend konnte ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen der Eigenschaft emotionale Stabilität und Wohlbefinden festgestellt werden sowie zwischen Offenheit für Neues und Wohlbefinden. Je emotional

stabiler und offener eine Person für Neues ist, desto höher schätzt sie ihr Wohlbefinden ein und umgekehrt.

Die SWLS, die EWS und der EQLQ decken die Erhebung des subjektiven Wohlbefindens, wie es in der vorliegenden Arbeit definiert ist, am besten ab.

10.2.2 Erwartungsdruck

Es gibt einen Erwartungsdruck auf das subjektive Wohlbefinden, mit der Tendenz je niedriger das subjektive Wohlbefinden eingeschätzt wird, desto höher der empfundene Erwartungsdruck. Die Komponente der emotionalen Ausgeglichenheit scheint dabei eine größere Rolle zu spielen als die kognitive Komponente von Wohlbefinden, d.h. der Erwartungsdruck steigt stärker an mit sinkender Anzahl an positiven Gefühlen als mit sinkender Zufriedenheit.

Der Erwartungsdruck lässt sich einteilen in Erwartungsdruck gegenüber sich selbst, gegenüber der/dem PartnerIn, der Familie, Freunden, ArbeitskollegInnen und Erwartungsdruck gegenüber Vorgesetzten. Das Vorhandensein von Erwartungsdruck in einer Dimension begünstigt Erwartungsdruck in anderen Bereichen. Wenn Erwartungsdruck im privaten Bereich vorhanden ist (d.h. gegenüber der/dem PartnerIn, der Familie und Freunden), wird er mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im öffentlichen Bereich angegeben (d.h. gegenüber ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten).

Frauen berichten tendenziell über höheren Erwartungsdruck, sie unterscheiden sich aber nicht signifikant von Männern. Für Alter, Beschäftigungssituation und Familienstand konnten keine signifikanten Einflüsse auf den Erwartungsdruck gefunden werden. Die Wechselwirkung von Beschäftigungssituation und Geschlecht sowie die Interaktion von Familienstand und Geschlecht haben aber einen signifikanten Einfluss auf die Dimension öffentlicher Bereich, also auf das Ausmaß des empfundenen Drucks gegenüber ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten.

Es kann unterschieden werden zwischen Erwartungsdruck im privaten (gegenüber der/dem PartnerIn, Familie und Freunden) und im öffentlichen Bereich (gegenüber ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten). Glück und Zufriedenheit werden von 51% der Befragungspersonen als allgemeine gesellschaftliche Erwartung angesehen (signifikant mehr von Personen unter 50 Jahren), welche aber nicht zwangsläufig Druck auslöst.

10.3 Interpretation und Vergleich der Ergebnisse mit der Forschungsliteratur

10.3.1 Die Messinstrumente

Die Eindimensionalität der SWLS (Diener et al., 1984, 1985; Arrindell et al., 1991; Blais et al., 1989; Pavot et al., 1991; nach Pavot & Diener, 1993) konnte repliziert werden. Erfasst wird die kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens im Sinne einer allgemeinen Lebenszufriedenheit. In der vorliegenden Arbeit konnte sogar eine höhere interne Konsistenz von .907 festgestellt werden als in der Studie von Diener et al. (1985).

Der positive Zusammenhang mit Extraversion konnte nicht festgestellt werden, wobei zu erwähnen ist, dass es sich bei dem in dieser Studie verwendeten Messinstrument zur Persönlichkeitserfassung (TIPI) um ein Screening-Verfahren handelt, das lediglich für eine überblicksartige Abschätzung der *Big Five* Persönlichkeitsmerkmale geeignet ist in Studien, in denen Persönlichkeit nicht der primäre Interessensschwerpunkt darstellt (Gosling et al., 2003; Muck et al., 2007). Aufgrund der in dieser Studie festgestellten geringen Messgenauigkeit, ist bei der Interpretation der Ergebnisse des TIPI Vorsicht angebracht. Replizierbar war aber dennoch der Zusammenhang der SWLS mit Neurotizismus bzw. emotionaler Stabilität. Die von Pavot et al. (1991) postulierte Geschlechts- und Altersunabhängigkeit der SWLS zeigte sich in den Daten. Auch der signifikante Unterschied der kognitiven Komponente zur mittels EWS erfassten emotionalen Komponente von subjektivem Wohlbefinden (Pavot & Diener, 1993) kann gezeigt werden. Die Faktorenstruktur und Korrelationen des EQLQ machen das Instrument dazu geeignet, die kognitive Komponente im Sinne der Zufriedenheit in spezifischen Bereichen zu erfassen. Die Wichtigkeitseinschätzung der SWLS leistete keinen bedeutenden Beitrag zur Beantwortung der Forschungsfrage.

Die von Kashdan (2004) geäußerte Kritik zum OHI, dass es neben dem subjektiven Wohlbefinden noch andere Merkmale erfasst, kommt in der vorliegenden Arbeit zum Vorschein. Die Ergebnisse der Faktorenanalyse legen die Vermutung nahe, dass es sich beim OHI möglicherweise um ein Instrument zur Erfassung mehrere Dimensionen von Glück handelt, die über die verwendete Definition in dieser Arbeit weit hinausgehen, wie zum Beispiel verschiedene Stärken, *Flow*, Kontrollüberzeugung und Gesundheit, was weiterer Untersuchungen bedarf. Der von Lewis et al. (2002) festgestellte Alpha-Koeffizient von .86 lässt sich auch auf die vorliegenden Daten beziehen, bei denen ein Cronbach's Alpha von

.897 berechnet werden konnte. Die Zusammenhänge zu den Persönlichkeitseigenschaften Extraversion und Neurotizismus zeigen sich nicht.

Die Frage zur allgemeinen Lebenszufriedenheit des Eurobarometers eignet sich als erstes Screening, wenn die Erfassung der Lebenszufriedenheit kein primäres Anliegen einer Studie ist, da sich die Korrelationen mit den soziodemografischen Daten teilweise von den Zusammenhängen zwischen den anderen Wohlbefindensskalen und den soziodemografischen Variablen unterscheiden. Die globale Beurteilung des subjektiven Wohlbefindens mittels Gesichterskala spiegelt sich auch in den Daten dieser Studie wider. Korrelationen und Effekte entsprechen denen der anderen Wohlbefindensskalen.

10.3.2 Subjektives Wohlbefinden

Das Problem der Definition und Abgrenzung der Grundbegriffe Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit und der teilweise daraus folgenden mangelnden theoriegeleiteten Entwicklung von Wohlbefindensskalen (z.B. Mayring, 1991; Veenhoven, 1984) wird auch in der vorliegenden Studie sichtbar. In den qualitativen Interviews wurde direkt nach der Bedeutung der drei Begriffe gefragt und ob sie dasselbe bedeuten bzw. inwiefern sie sich unterscheiden würden. Sechs der zwölf Interviewten unterscheiden nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit, die drei Begriffe werden als identisch erlebt. Die zweite Hälfte differenziert zumindest teilweise zwischen den drei Begriffen. Jene Befragten, die sie als unterschiedlich erleben, weisen aber darauf hin, dass es weite Überschneidungsbereiche gibt und Abhängigkeiten zwischen diesen bestehen. Das eine ist ohne den anderen nicht möglich. Dieses Ergebnis entspricht weitgehend der Überlegung von Diener (1994a), dass keine explizite Unterscheidung getroffen werden muss und subjektives Wohlbefinden aus Zufriedenheit mit dem Leben in seiner Gesamtheit sowie mit spezifischen Lebensbereichen und aus dem Vorhandensein vieler positiver und nur weniger negativer Emotionen besteht, kurz gesagt sich aus einer kognitiven und einer affektiven Komponente zusammensetzt. Ausgehend von dieser Definition und von den qualitativen Ergebnissen sowie aufgrund der Testgütekriterien scheinen die SWLS, die EWS und der EQLQ zur quantitativen Erfassung von subjektivem Wohlbefinden geeignet zu sein. Die SWLS erfasst die Zufriedenheit mit dem Leben in seiner Gesamtheit, der EQLQ die Zufriedenheit mit spezifischen Bereichen sowie deren subjektive Wichtigkeit und die EWS die affektive

Komponente. Hervorgehoben sei hier auch die Ökonomie, da diese drei Messinstrumente wenig Zeit beanspruchen.

10.3.3 Determinanten von Wohlbefinden

Die von Diener postulierten Determinanten von subjektivem Wohlbefinden können weitgehend bestätigt werden. Zu den am häufigsten genannten Faktoren von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit, welche auch in Abbildung 10 zu finden sind, zählen Familie und PartnerIn, soziale Kontakte und Freunde, Beruf und Ausbildung, ausreichend Freizeit und Freizeitgestaltung und Leistung. Weiters werden Einkommen, Lebensqualität, Selbstbestimmung, körperliche Gesundheit und Medien des Öfteren genannt. Leistung kristallisiert sich als oftmals ausschlaggebender Faktor heraus, da ohne Pflichterfüllung keine hinreichende Zufriedenheit möglich sei. Aus den Interviews geht hervor, dass die genannten Faktoren tatsächlich zu höherem Wohlbefinden führen. Die Determinanten von Wohlbefinden und deren Wichtigkeit spiegeln sich auch in der Dimension *Wichtigkeit* des EQLQ wider.

Auch die Korrelate von Wohlbefinden auf Handlungsebene (Mayring, 1991) zeigen sich. Einerseits werden Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit aufgrund der Bewältigung von wichtigen Lebensumständen und der Erreichung von Zielen sowie aufgrund von Leistungserbringung erreicht, andererseits durch spezifische intrinsisch motivierte Aktivitäten und Handlungen, wie zum Beispiel der Einsatz von Entspannungsverfahren und Musik hören, um gezielt Wohlbefinden herbeizuführen.

Die ebenfalls von Mayring (1991) dargestellte Kommerzialisierung von Glück kristallisiert sich teilweise in den qualitativen Interviews heraus. Luxusgüter werden von manchen Befragungspersonen als Wohlbefindensfaktor genannt.

Die positiven Zusammenhänge der *Big Five* Persönlichkeitsdimensionen *emotionale Stabilität* und *Offenheit für Neues* (vgl. Diener et al., 2003) mit dem subjektiven Wohlbefinden finden sich auch in der vorliegenden Studie. Die positive Korrelation mit der Eigenschaft *Extraversion* konnte lediglich im qualitativen Ansatz festgestellt werden. Zur Dimension *Verträglichkeit* im Zusammenhang mit Wohlbefinden finden sich keine Hinweise. Die von Emmons (1986) genannten selbst gesetzten Ziele und das Erreichen dieser kommen stark in den qualitativen Ergebnissen zum Ausdruck sowie die Theorie zur

Problembewältigung (McCrae & Costa, 1986). Jene InterviewpartnerInnen, die sich als sehr glücklich einschätzten, zeigten eine Neigung zu konstruktiven Problembewältigungsstrategien.

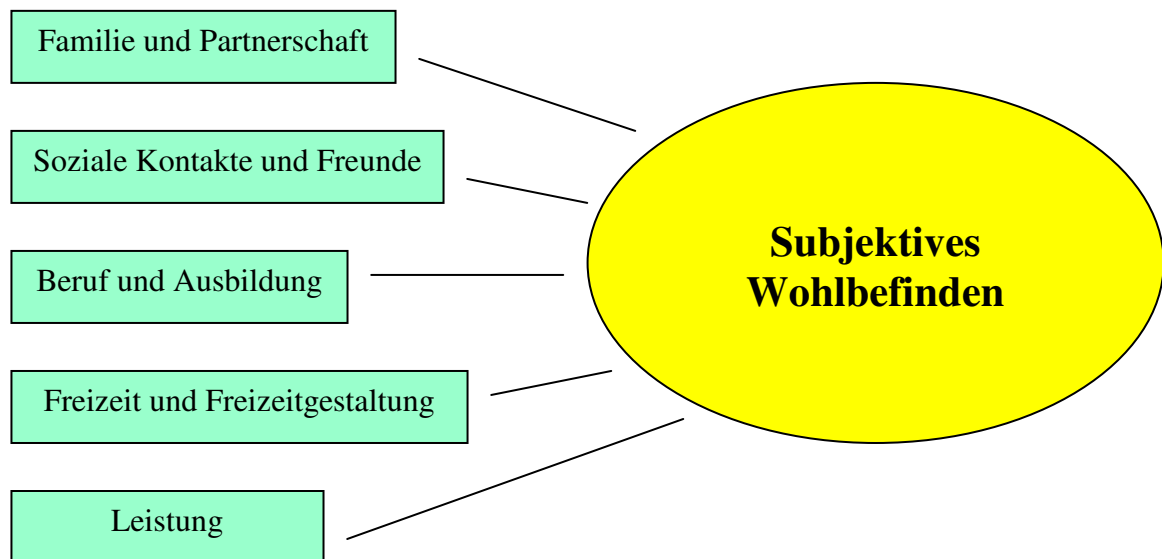


Abbildung 11: *Die am häufigsten genannten Determinanten von subjektivem Wohlbefinden in den qualitativen Interviews*

10.3.4 Erwartungsdruck

Vergleiche mit der Forschungsliteratur können nur mit Einschränkungen gemacht werden, da Erwartungsdruck ein noch weitgehend unerforschtes Gebiet darstellt und nach Kenntnis der Autorin keine vergleichbare Studie vorliegt.

Die Theorie von Diener und Tov (2006) eines möglichen Drucks glücklich und zufrieden zu sein oder zumindest anderen gegenüber einen glücklichen und zufriedenen Eindruck zu machen, bestätigt sich in dieser Stichprobe sowohl bei den qualitativen als auch bei quantitativen Ergebnissen. Viele Befragungspersonen verneinten zwar einen Erwartungsdruck, die Mehrzahl gab aber an, einen Druck dieser Art zu empfinden.

Da kein Verfahren zur Erfassung von Erwartungsdruck zur Verfügung stand, wurden aufgrund inhaltlicher und theoretischer Überlegungen eigene Fragen für die qualitativen

Interviews erstellt und zu einem Leitfaden zusammengefasst, auf Basis dessen Items für die quantitative Erhebung konstruiert wurden.

Sowohl in den qualitativen als auch in quantitativen Ergebnissen zeigt sich ein gewisser Erwartungsdruck glücklich und zufrieden zu sein. Die Vorstellung jeder sei seines Glücks Schmied, wie sie von Mayring (1991) beschrieben wird, und Unglück sei auf das eigene Versagen zurückzuführen, zeichnet sich in den qualitativen Interviews ab und weist einen positiven Zusammenhang mit dem empfundenen Erwartungsdruck auf. Dies geht auch einher mit der Befürchtung einer negativen Bewertung beim Zugeständnis von Unglück gegenüber anderen. Soziale Vergleiche, welche zwar in der Fragebogenbatterie nicht erhoben wurden, aber in den qualitativen Interviews angesprochen wurden, spielen eine Rolle: auf der einen Seite das Gefühl nicht unzufrieden sein zu dürfen, da es andere viel schlechter treffe, andererseits das Schöpfen positiver Gefühle durch das Bewusstmachen, dass es anderen viel schlechter gehe. Also können soziale Vergleiche einerseits Druck, andererseits positive Gefühle durch Wertschätzung des eigenen Glücks auslösen. In den Interviews zeigen sich auch Ergebnisse, wie sie von Pomerantz et al. (2000) in ihren Studien festgestellt werden konnten: Menschen mit einer größeren Anzahl an Zielen, die sie als wichtig erachten, weisen mehr Ängstlichkeitssymptome auf und aufgrund eines Drucks, diese Ziele zu erreichen, kann sich der Stress erhöhen (vgl. auch Diener et al., 1999). Die von Furnham (1991) beschriebene Wichtigkeit der Regulation und Kontrolle der eigenen Emotionen am Arbeitsplatz zeichnet sich deutlich in den qualitativen und quantitativen Ergebnissen ab. Emotionskontrolle am Arbeitsplatz wird als Pflicht angesehen und der Druck glücklich und zufrieden zu sein ist im beruflichen Kontext am stärksten ausgeprägt. In den Daten ist aber allgemein die Tendenz erkennbar, dass das Vorhandensein von Erwartungsdruck in einem Bereich auch Erwartungsdruck in den anderen Bereichen wahrscheinlich macht.

Es besteht ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen Erwartungsdruck und der Persönlichkeitseigenschaft emotionale Stabilität, d.h. TeilnehmerInnen mit hoher Ausprägung im Erwartungsdruck schätzten sich eher emotional instabil und wenig gelassen ein. Näher untersucht werden sollte ein möglicher Zusammenhang zu Ängstlichkeit. Zwei Interviewte, die das Vorhandensein eines Erwartungsdrucks bejahten, beschrieben sich selbst als eher ängstliche Personen bzw. drückten viele Ängste zu gewissen Lebensbereichen aus, was auch mit einer gewissen Sozialangst einhergehen könnte. Genannt wurde außerdem die Angst vor negativer Bewertung als Begründung für das Verschweigen negativen Befindens.

Im Allgemeinen besteht Kongruenz zwischen den Ergebnissen der qualitativen Erhebung und denen der quantitativen Erhebung. Dies spricht für eine gewisse Validität.

10.3.5 Glück und Zufriedenheit als gesellschaftliche Erwartung

Veenhovens (1994) und Dieners (2000) Annahme, dass es sich bei Glück und Zufriedenheit um eine gesellschaftliche Erwartung handelt, kann sowohl aufgrund der Interviews als auch aufgrund der Fragebögen bestätigt werden. Von der Mehrheit der Befragungspersonen wird Glück und Zufriedenheit als allgemeine gesellschaftliche Erwartung bezeichnet, die nicht zwangsläufig unter Druck setzen muss, aber kann und dies auch oft tut. Auffallend in diesem Zusammenhang ist außerdem, dass von einigen InterviewpartnerInnen zwar ein Druck glücklich und zufrieden zu sein verneint wurde, sie aber glauben würden, dass viele Menschen einen Erwartungsdruck dieser Art verspüren. Dies spricht für die Theorie von Mayring (1991), dass aufgrund normativer Erwartungen Menschen ihr Wohlbefinden, ihr Glück und ihre Zufriedenheit beschönigen. Seine Vermutung, dass das Zugeben des eigenen Unglücks einem Eingeständnis des Scheiterns der eigenen Person und des eigenen Lebens gleichgesetzt werden kann, zeigt sich in den Interviews: Leistungserbringung hat einen hohen Stellenwert und teilweise sind Wohlbefinden und Zufriedenheit erst nach Erfüllen bestimmter Leistungen und Pflichten möglich.

10.3.6 Erwartungsdruck und subjektives Wohlbefinden

In den quantitativen Daten ergab sich ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen Erwartungsdruck und subjektivem Wohlbefinden, d.h. Personen mit eher geringem subjektivem Wohlbefinden gaben an Erwartungsdruck zu verspüren. Die Komponente der emotionalen Ausgeglichenheit scheint dabei eine größere Rolle zu spielen als die kognitive Komponente von Wohlbefinden, also der Erwartungsdruck ist stärker ausgeprägt beim Vorhandensein nur weniger positiver Gefühle als wenn lediglich die Zufriedenheit als gering eingestuft wird. Dies spricht auch für die bereits angeführte Vermutung, dass es einen Zusammenhang zwischen Erwartungsdruck und Ängstlichkeit geben könnte. In den qualitativen Daten ist die Tendenz zwischen Erwartungsdruck und subjektivem Wohlbefinden ebenso erkennbar, ist aber nicht so klar ersichtlich.

Es konnte zwar ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Erwartungsdruck festgestellt werden, was aber dennoch unklar bleibt, ist die Frage, ob es nicht Personen gibt, die ihr Wohlbefinden aufgrund des Erwartungsdrucks als hoch einschätzen und in Folge dessen auch bei den Fragen zum Erwartungsdruck nicht offen bzw. wahrheitsgemäß antworten.

10.3.7 Soziodemografische Unterschiede in Bezug auf Wohlbefinden und Erwartungsdruck

Die im Theorieteil berichteten Forschungsergebnisse zu den soziodemografischen Unterschieden zeigen sich nur teilweise. Es konnten keine signifikanten Geschlechtsunterschiede festgestellt werden, aber signifikante Alterseffekte. Die TeilnehmerInnen unter 50 Jahre erzielten signifikant positiveres Befinden, höhere Lebenszufriedenheit und häufigere positive Emotionen. Im Gegensatz zu den in der Forschungsliteratur berichteten Ergebnissen (Diener et al., 1999; Helliwell & Putnam, 2004), dass Verheiratete ihr Wohlbefinden höher einschätzen als Unverheiratete, Geschiedene, Getrennte oder Verwitwete, zeigt sich in der vorliegenden Studie kein signifikanter Einfluss des Familienstands. Der wiederholt festgestellte geringe Zusammenhang zwischen Elternschaft und Wohlbefinden (z.B. Andrews & Withey, 1976; Argyle, 1993) wird in der vorliegenden Studie sichtbar. Es konnte weder ein signifikanter Zusammenhang zwischen Elternschaft und Wohlbefinden noch zwischen der Anzahl der Kinder und Wohlbefinden festgestellt werden. Die im Theorieteil beschriebene Wichtigkeit von Familie, darin eingebunden zu sein und Zeit mit Familienmitgliedern zu verbringen (Argyle, 1987; Helliwell & Putnam, 2004) zeichnet sich deutlich in den qualitativen und in den quantitativen Daten ab.

Es zeigt sich kein signifikanter Einfluss der Beschäftigungssituation, der Arbeit wird aber genauso wie ausreichender Freizeit und Freizeitgestaltung ein hoher Stellenwert zugesprochen, was den Forschungsergebnissen in der Literatur entspricht. Die von Furnham (1991) beschriebene Wichtigkeit der Regulation und Kontrolle der eigenen Emotionen am Arbeitsplatz zeichnet sich deutlich in den qualitativen und quantitativen Ergebnissen ab. Emotionskontrolle am Arbeitsplatz wird als Pflicht angesehen und der Druck glücklich und zufrieden zu sein ist im beruflichen Kontext am stärksten ausgeprägt. Bezüglich der Ausbildung bestätigen sich die von Diener et al. (1999) gefundenen Korrelationen teilweise.

Es zeigen sich bedeutende Effekte der Ausbildung auf die emotionale Komponente von Wohlbefinden.

10.3.8 Qualitativer und quantitativer Ansatz im Vergleich

Die Erhebung mittels qualitativen und quantitativen Ansatzes bot viele Möglichkeiten und Vorteile und ermöglichte einen differenzierteren Einblick in das Erkenntnisinteresse als bei der Erhebung mit nur einer der Methoden.

Das Durchführen qualitativer Interviews im Vorfeld zur qualitativen Erhebung war erforderlich, um in Erfahrung zu bringen, ob etwas wie Erwartungsdruck überhaupt empfunden beziehungsweise was darunter verstanden wird. Sie weisen aber nicht nur explorativen Charakter auf, sondern zeigen bei einem sozial normierten Thema, wie in dieser Arbeit, ebenso den Stellenwert des qualitativen Ansatzes als eigenständigen Forschungszweigs, wie es von Flick (2004) beschrieben wird. Die qualitativen Ergebnisse zeigen die starke soziale Normierung von Inhalten rund um das Thema Glück. Wohlbefinden wird als allgemeine gesellschaftliche Erwartung angesehen und daher negatives Befinden häufig verschwiegen. *Anchoring-* und *Adjustment*-Effekte (Tversky & Kahnemann, 1974) sind daher zu beachten. Als Beispiel sei hier Interview 9/I genannt. Die Befragungsperson antwortete auf die Frage nach ihrem Befinden mit *gut*, erzählte aber zu einem späteren Zeitpunkt im Interview, dass sie immer auf diese Weise antworte, da es die sozial erwünschte Antwort sei. Zusätzlich leisteten die Interviews einen bedeutenden Beitrag zur Begriffserklärung und Definition von subjektivem Wohlbefinden und seinen Komponenten, da die Befragungspersonen ihre individuellen Bedeutungen und Erklärungen differenziert darstellen konnten, ein Vorteil, der bei quantitativen Erhebungen aufgrund der vorher festgelegten Definitionen nicht möglich ist.

Auf der Basis eines ersten Einblicks in den Erwartungsdruck nach bereits durchgeführten Interviews wurden Fragen zum Erwartungsdruck für den quantitativen Teil konstruiert. Die Ergebnisse der quantitativen Erhebung waren weitgehend kongruent mit jenen der qualitativen Befragung und eine differenzierte individuelle Analyse als auch eine Quantifizierung der Ergebnisse waren möglich. Somit leistete nicht nur jede Methodologie für sich, sondern die Kombination beider in ihren Ergänzungen einen wesentlichen Beitrag zur Beantwortung der Forschungsfrage.

Es wäre aber vorteilhaft, wenn die Fragen zu Erwartungsdruck genauer unterscheiden zwischen Erwartungsdruck glücklich und zufrieden zu sein und Erwartungsdruck anderen gegenüber einen glücklichen und zufriedenen Eindruck zu machen, unabhängig vom tatsächlichen Befinden. Zudem wäre es empfehlenswert die einzelnen Bereiche bzw. Dimensionen des Erwartungsdrucks differenzierter zu erfassen, wofür notwendigerweise mehr Interviews und wiederholte Vorlegen und Überarbeiten des Fragebogens notwendig wären. Kognitives Testen während der Bearbeitung der Fragen würde sich als zusätzliche Hilfestellung anbieten.

10.4 Grenzen und Kritik

10.4.1 Qualitative Erhebung

Obwohl die Generalisierbarkeit der qualitativen Interviews eingeschränkt ist, werden die qualitativen Ergebnisse dennoch von den quantitativen weitgehend bestätigt, was für die Validität spricht.

Ein Einfluss auf die Interviews durch die Interviewerin ist mit Sicherheit in Erwägung zu ziehen, sei es durch Mimik und Körpersprache, die Wahl der Sprache oder durch das Lenken der Interviews zu bestimmten Themen und das Stellen von Nachfragen.

Es wurde ein halbstrukturierter Interviewleitfaden erstellt, um dem Interview ein gewisses Grad an Offenheit zu verleihen, dennoch wurden bestimmte Themen festgelegt, die zur Sprache kommen sollten, was manchen Interviews einen Frage-Antwort-Charakter verlieh. Die Fülle des Materials bereitete Schwierigkeiten der Bewältigung. Der primäre Fokus bei der Auswertung lag auf der inhaltlichen Ebene, da diese den möglichen Rahmen dieser Forschungsarbeit vollkommen ausschöpfte. Vertiefungen auf andere Ebenen könnten zu weiteren interessanten Erkenntnissen führen und wären wünschenswert.

10.4.2 Quantitative Erhebung

Die Fragen zum Erwartungsdruck stammen nicht aus standardisierten Verfahren – da nach Kenntnis der Autorin kein standardisiertes Instrumentarium zur Erfassung des Konstrukts Erwartungsdruck verfügbar ist – weshalb keine Gütekriterien vorliegen, abgesehen von der

hier ermittelten internen Konsistenz, welche in einem angemessenen Bereich liegt. Die Kriterien für eine zufrieden stellende Validitätsprüfung waren im Rahmen dieser Arbeit nicht verfügbar.

Bei den Wohlbefindensskalen handelt es sich um standardisierte Messinstrumente. Das OHI ist aber insofern kritisierbar, als dass es nicht nur subjektives Wohlbefinden, sondern auch weitere Dimensionen zu erfassen scheint. In der quantitativen Erhebung wurden die TeilnehmerInnen lediglich in zwei Altersbereiche geteilt, jünger und älter als fünfzig Jahre. Empfehlenswert wäre eine Einteilung in zumindest drei Alterskohorten, worauf aufgrund der ungleichmäßigen Altersverteilung verzichtet wurde. Dies würde möglicherweise zu spezifischeren Ergebnissen bezüglich der Alterseffekte führen. Hierzu sei aber auch anzuführen, dass bei Querschnittuntersuchungen nicht automatisch davon ausgegangen werden darf, dass es sich bei Alterseffekten um Veränderungen über das Alter handelt.

Zu nennen sind ebenso die Störvariablen der ad-hoc Stichprobe und dass Fragebögen lediglich eine Momentaufnahme erfassen (Beeinflussung durch die aktuelle Stimmung) sowie die nicht standardisierte Umgebung beim Ausfüllen der Fragebögen, Antwortstil und Antwortkategorien. Die genannten Punkte können die Ergebnisse beeinflussen und schwächen somit die interne Validität. Eine Kritik der Selbstbeurteilung lässt sich bei den Instrumenten zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens abschwächen, da es, wie der Name des Konstrukts bereits ausdrückt, um das subjektive Empfinden und die subjektive Wahrnehmung geht, bei den Fragen zum Erwartungsdruck ist sie aber zu erwähnen.

Zu beachten ist auch die Reihenfolge der vorgegebenen Skalen und Fragen in der Fragebogenbatterie. Ein Einfluss des Abfragens der soziodemografischen Daten zu Beginn anstelle am Ende der Fragebogenbatterie ist nicht auszuschließen. Auch die Vorgabe der Fragen zum Erwartungsdruck nach Ausfüllen der Wohlbefindensskalen anstelle der umgekehrten Reihenfolge kann einen Unterschied machen.

Die Ergebnisse in dieser Stichprobe können nicht ohne weiteres auf andere Stichproben übertragen werden, was zu einer Abschwächung der externen Validität führt. Die Tatsache, dass es sich bei der Stichprobe um keine repräsentative Stichprobe für Österreich handelt, da größtenteils Personen aus Wien befragt wurden, macht die Generalisierbarkeit fraglich.

Außerdem wäre eine größere Stichprobe vorteilhaft, da eine geringe Stichprobengröße die Ursache für jedes nicht signifikante Ergebnis sein kann. Lediglich Ergebnisse mit einem großen Effekt werden in kleinen Stichproben sichtbar. Daher können nicht signifikante Ergebnisse nicht automatisch ausgeschlossen werden.

Es dürfen keine kausalen Schlussfolgerungen getroffen werden mit Ausnahme jener Korrelationen, bei denen eine Variable zeitlich früher angesiedelt ist als die andere, wie dies beim Alter und Geschlecht der Fall ist.

10.5 Konklusion und Ausblick

Die Forschungsfrage nach dem Erwartungsdruck konnte beantwortet werden. Sowohl die qualitativen als auch die quantitativen Ergebnisse zeigen, dass es Personen gibt, die Erwartungsdruck empfinden.

Es blieben aber einige Fragen offen und ein gewisser Varianzanteil unbeantwortet. Vergleiche mit der Forschungsliteratur konnten nur teilweise getroffen werden, da es sich bei dem Konstrukt Erwartungsdruck um ein weitgehend unerforschtes handelt. Ausgehend vom subjektiven Wohlbefinden werden im Vergleich mit bisherigen Forschungsergebnissen nicht alle Variablen und Zusammenhänge signifikant.

Um die Gültigkeit und Generalisierbarkeit der Ergebnisse zu überprüfen, wäre es wichtig, diese Untersuchung an weiteren Stichproben durchzuführen. Außerdem wäre wiederholtes Überarbeiten, Anpassen und Erheben der Fragen zum Erwartungsdruck bis zur Entwicklung eines testtheoretisch fundierten Messinstruments erforderlich. Diese Schritte beanspruchen allerdings mehr Zeit und Mittel als im vorliegenden Forschungsprojekt möglich waren.

Wichtig wäre eine getrennte Untersuchung des Drucks glücklich und zufrieden zu sein und des Drucks anderen gegenüber einen glücklichen und zufriedenen Eindruck zu vermitteln unabhängig vom tatsächlichen Befinden. Außerdem wäre eine striktere Unterscheidung zwischen Erwartungen, denen zu entsprechen versucht wird und Erwartungen, die tatsächlich Druck auslösen, wünschenswert. Für weitere Forschungsprojekte wäre es sicherlich bedeutsam die Zusammenhänge von Erwartungsdruck zu einzelnen Variablen näher zu untersuchen als es in dieser Studie aufgrund ihres stärker explorativen Charakters möglich war. Auch Zusammenhänge zwischen den Determinanten von subjektivem Wohlbefinden und ihrer Verbindung zum Erwartungsdruck wären interessant zu erforschen sowie eine genauere Untersuchung des Zusammenhangs des Erwartungsdrucks mit der Persönlichkeit und anderen persönlichkeitsbezogenen Merkmalen, wie zum Beispiel der objektiven Selbstaufmerksamkeit oder Optimismus.

Wie gezeigt werden konnte, reichen das Thema Wohlbefinden und mit dem Konstrukt in Verbindung stehende Themen weit in die unterschiedlichsten Lebensbereiche von Individuen hinein und haben damit bedeutende Einflüsse auf gesellschaftliche Zusammenhänge.

Die zusammenfassende Schlussfolgerung dieser Arbeit ist, dass es Erwartungsdruck in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden gibt und dieser in unterschiedlichen Lebensbereichen auftritt. Am stärksten ausgeprägt ist dieser im Arbeitsumfeld, also gegenüber ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten. Es gibt aber auch Druck glücklich und zufrieden zu sein gegenüber der/dem PartnerIn, der Familie und Freunden.

Abschließend sei noch gesagt, dass es sich durchaus lohnt, Erwartungsdruck in Bezug auf Wohlbefinden zu untersuchen und dass zu diesem Themenbereich noch einiges an Arbeit und Forschung zu leisten ist. Möglicherweise konnte mit der vorliegenden Arbeit Interesse dafür geweckt werden.

11 Abstract

Hintergrund und Ziel: Ziel der vorliegenden Studie war es festzustellen, ob es einen Erwartungsdruck auf das subjektive Wohlbefinden, verstanden als der Druck sich wohlzufühlen, glücklich und zufrieden zu sein, gibt sowie in welchen Lebensbereichen Erwartungsdruck vorkommt und wo er am stärksten ausgeprägt ist. Zusätzliches Augenmerk wurde auf individuelle Begriffserklärungen von Erwartungsdruck und Wohlbefinden gelegt und auf einen Vergleich der Messinstrumente. Ergänzend geprüft wurden soziodemografische Unterschiede und Hinweise auf Zusammenhänge mit Persönlichkeitseigenschaften. **Methoden:** Mit zwölf Personen wurden halbstrukturierte Leitfadeninterviews geführt, und 104 Personen nahmen an der quantitativen Erhebung mittels Fragebogenbatterie teil, welche folgende Verfahren beinhaltete: Gesichterskala, Frage zur allgemeinen Lebenszufriedenheit des Eurobarometer, Satisfaction with Life Scale (SWLS), Emotional Wellness Scale (EWS), European Quality of Life Questionnaire (EQLQ), Oxford Happiness Inventory (OHI), Ten-Item Personality Inventory (TIPI) und Fragen zum Erwartungsdruck sowie soziodemografische Fragen. Die Fragen zum Erwartungsdruck wurden auf Basis der Interviews konstruiert. Alle TeilnehmerInnen waren zwischen 19 und 80 Jahre alt. **Ergebnisse:** Sowohl qualitative als auch quantitative Ergebnisse zeigten das Vorhandensein eines Erwartungsdrucks. Er wird in verschiedenen Lebensbereichen und Abstufungen empfunden, sich selbst, der/dem PartnerIn, der Familie, Freunden, ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten gegenüber. Am stärksten ausgeprägt ist der Erwartungsdruck im beruflichen Kontext. Glück und Zufriedenheit werden als allgemeine gesellschaftliche Erwartungen angesehen, welche aber nicht zwangsläufig Druck auslösen. Die quantitativen Daten zeigen einen signifikanten negativen Zusammenhang zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und Erwartungsdruck und es finden sich Hinweise auf einen negativen Zusammenhang mit emotionaler Stabilität. Soziodemografische Unterschiede konnten teilweise gefunden werden. **Diskussion und Schlussfolgerung:** Die Ergebnisse bestätigen das Vorhandensein von Erwartungsdruck. Für weitere Untersuchungen wäre es interessant diesen näher zu erforschen, Zusammenhänge zu anderen Variablen näher zu beleuchten und ein standardisiertes testtheoretisch fundiertes Verfahren zur Erhebung des Erwartungsdrucks zu entwickeln. Um von einer Generalisierbarkeit ausgehen zu können, müssen die Ergebnisse in weiteren Stichproben bestätigt werden.

Background and Purpose of the Study: The aim of this study was to examine if there is something like the pressure to be happy and in which areas of life and to what extent it occurs. Attention was also paid to individual definitions of the pressure to be happy and of well-being as well as to the comparison between measuring instruments. Sociodemographics and possible relationships to personality characteristics were additionally considered.

Methods: Qualitative interviews were conducted with twelve persons, and 104 persons between 19 and 80 years took part in the quantitative approach which consisted of the following measurements: Smiley Scale, question on general life satisfaction of the Eurobarometer, Satisfaction with Life Scale (SWLS), Emotional Wellness Scale (EWS), European Quality of Life Questionnaire (EQLQ), Oxford Happiness Inventory (OHI), Ten-Item Personality Inventory (TIPI) and questions on expectations and pressure to be happy as well as questions on sociodemographics. The questions on expectations and pressure to be happy were constructed on the basis of the interviews.

Results: Both the qualitative and the quantitative approach showed that there is pressure to be happy and to meet expectations put on it. It occurs in various areas of life in different intensities towards oneself, the partner, family, work colleagues and towards supervisors. Most pressure could be found in the occupational area. Happiness and satisfaction are seen as social expectations which do not inevitably cause pressure to be met. The quantitative results show a significant negative correlation between subjective well-being and the pressure to be happy and there is evidence of a relationship to emotional stability. Sociodemographic differences could be found.

Discussion and Conclusion: The results confirm the existence of pressure to be happy. For further research it would be interesting to examine relationships more closely and to other variables and to develop an established inventory with valid psychometrics. Other samples have to be examined to generalize the results.

12 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anzahl der TeilnehmerInnen, die keinen Erwartungsdruck verspüren (gekennzeichnet durch 0) im Vergleich zur Anzahl, die Erwartungsdruck verspüren (gekennzeichnet durch 1)	122
Abbildung 2: Komponentenmatrix der Faktorenanalyse Fragen zum Erwartungsdruck ..	134
Abbildung 3: Screeplot Faktorenanalyse Fragen zum Erwartungsdruck	135
Abbildung 4: Interaktion zwischen den Variablen Geschlecht und Familienstand in Bezug auf den Erwartungsdruck im öffentlichen Bereich	140
Abbildung 5: Interaktion zwischen den Variablen Beschäftigungssituation und Geschlecht in Bezug auf den Erwartungsdruck	142
Abbildung 6: Interaktion zwischen den Variablen Beschäftigungssituation und Geschlecht in Bezug auf den Erwartungsdruck im privaten Bereich	143
Abbildung 7: Interaktion zwischen den Variablen Beschäftigungssituation und Geschlecht in Bezug auf den Erwartungsdruck gegenüber Freunden	144
Abbildung 8: Interaktion zwischen den Variablen Anzahl der Kinder und Familienstand in Bezug auf die Zufriedenheitseinschätzungen in verschiedenen Lebensbereichen	146
Abbildung 9: Interaktion zwischen den Variablen Anzahl der Kinder und Beschäftigungssituation in Bezug auf die Zufriedenheitseinschätzungen in verschiedenen Lebensbereichen	147
Abbildung 10: Interaktion zwischen den Variablen Anzahl der Kinder und Beschäftigungssituation in Bezug auf die Zufriedenheitseinschätzung mit dem Leben in seiner Gesamtheit in der Eurobarometer-Frage	148
Abbildung 11: Die am häufigsten genannten Determinanten von subjektivem Wohlbefinden in den qualitativen Interviews	160

13 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: <i>Itemtrennschärfen der SWLS</i>	123
Tabelle 2: <i>Itemtrennschärfen der SWLS Wichtigkeitseinschätzung</i>	124
Tabelle 3: <i>Itemtrennschärfen des EQLQ</i>	125
Tabelle 4: <i>Itemtrennschärfen der EWS</i>	125
Tabelle 5: <i>Interne Konsistenzen der Dimensionen der Fragen zum Erwartungsdruck</i>	128
Tabelle 6: <i>Eigenwerte des OHI</i>	130
Tabelle 7: <i>Faktoren des OHI und die darauf ladenden Items</i>	131
Tabelle 8: <i>Eigenwerte der Fragen zum Erwartungsdruck</i>	132
Tabelle 9: <i>Faktoren und Items der Fragen zum Erwartungsdruck</i>	133
Tabelle 10: <i>Mittelwerte für Familienstände getrennt nach Geschlecht in Bezug auf den öffentlichen Erwartungsdruck</i>	140
Tabelle 11: <i>Mittelwerte für Familienstände getrennt nach Geschlecht in Bezug auf den öffentlichen Erwartungsdruck</i>	143
Tabelle 12: <i>Mittelwerte für die Haupteffekte Anzahl der Kinder und Familienstand in Bezug auf den EQLQ</i>	145

14 Literaturverzeichnis

- Anderson, R., Mikulić, B., Vermeulen, G., Lyly-Yrjanainen, M. & Zigante, V. (2009). *Second European Quality of Life Survey – Overview*. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Zugriff im Juni 2009. Verfügbar unter <http://www.data-archive.ac.uk/doc/6299%5Cmrdoc%5Cpdf%5C6299overview.pdf>
- Andrews, F. M. & Crandall, R. (1976). The validity of measures of self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 3(1), 1-19.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being. Americans perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (1993). *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge.
- Argyle, M. & Lu, L. (1990b). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255-1261.
- Argyle, M., Martin, M. & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203). North Holland: Elsevier Science Publishers.
- Armsden, G. C. & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Ashforth, B. E. & Humphrey, R. H. (1993). Emotional Labor in Service Roles: The Influence of Identity. *Academy of Management Review*, 18(1), 88-115.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.

- Becker, P. & Minsel, B. (1986). *Psychologie der seelischen Gesundheit. Band 2: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen, Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten*. Göttingen: Hogrefe.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer.
- Brown, J. D. & Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 712-722.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40(1), 77-102.
- Crowne, D. P. & Marlowe, D. (1960). A New Scale of Social Desirability Independent of Psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 1960, 24 (4), 349-354.
- Cunningham, M. R. (1988). What do you do when you're happy or blue? Mood expectancies, and behavioural interest. *Motivation and Emotion*, 12(4), 309-331.
- Dahrendorf, R. (2006). *Homo Sociologicus: Ein Versuch zur Geschichte, Bedeutung und Kritik der Kategorie der sozialen Rolle*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Detle, D. E. (2005). *Berufserfolg und Lebenszufriedenheit: Eine längsschnittliche Analyse der Zusammenhänge*. Unveröffentlichte Dissertation. Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Deutschland. Zugriff im September 2009. Verfügbar unter http://www.opus.ub.uni-erlangen.de/opus/volltexte/2005/162/pdf/Dette2005_Dissertation.pdf
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.

- Diener, E. (1999). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). Measuring Subjective and Psychological Well-Being. In Diener & Biswas-Diener (Eds.), *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. New York: Wiley/Blackwell.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review Psychol.*, 54, 403-425.
Zugriff im August 2009. Verfügbar unter
<http://education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/DienerPersonalitycultureandsubjectivewell-being.pdf>
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. & Tov, W. (2006). National Accounts of Well-Being. In K. C. Land (Ed.), *Encyclopedia of Social Indicators and Quality-of-Life Studies* (in press). New York: Springer.
- Duval, S. & Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-Awareness*. New York: Academic Press.

- Emmons, R. A. (1986). Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 292-300.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and Individual Differences: A natural science approach*. New York: Plenum Press.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. & Buss, A. H. (1975). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE Publications.
- Flick, U., Kardorff, E. v. & Steinke, I. (2004). Was ist qualitative Forschung? Einleitung und Überblick. In U. Flick, E. v. Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung: Ein Handbuch* (S. 13-29). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Frank, R. (Hrsg.). (2007). *Therapieziel Wohlbefinden*. Heidelberg: Heidelberg Springer Medizin Verlag.
- Fröhlich, W. (2002). *Wörterbuch Psychologie*. München: Deutscher Taschenbuchverlag GmbH & Co. KG.
- Fryer, D. (1986). Employment deprivation and personal agency during unemployment: A critical discussion of Jahoda's explanation of the psychological effects of unemployment. *Social Behaviour*, 1(1), 3-23.
- Furnham, A. (1991). Work and leisure satisfaction. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* (pp. 235-260). Oxford: Pergamon Press. Zugriff im April 2009. Verfügbar unter <http://www.opus-bayern.de/uni-wuerzburg/volltexte/2007/2170/pdf/subjwellbeing.pdf>

- Furnham, A. & Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80(3), 761-762.
- Gerlitz, J. Y. & Schupp, J. (2005). Zur Erhebung der Big-Five-basierten Persönlichkeitsmerkmale im SOEP. *Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung Research Note*, 4. Zugriff im August 2009. Verfügbar unter <http://www.diw-berlin.de/documents/publikationen/73/43490/rn4.pdf>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. & Swann Jr., W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528.
- Gove, W. R., Style, C. B. & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of Family Issues*, 11(1), 4-35.
- Helliwell, J. F. & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions. R. Soc. Lond. Biological Sciences*, 359, 1435-1446. Zugriff im September 2009. Verfügbar unter <http://www.pubmedcentral.nih.gov/picrender.fcgi?artid=1693420&blobtype=pdf>
- Herkner, W. (2003). *Lehrbuch Sozialpsychologie*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Herzberg, Ph. Y. & Brähler, E. (2006). Assessing the Big-Five personality domains via short Forms: A cautionary note and a proposal. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(3), 139-148.
- Hills, P. & Argyle, M (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behaviour. *Advances in experimental social psychology*, 20, 203-253.

- John, O. P., Donahue, M. E. & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory – Versions 4a and 54* (Technical report). Berkeley: University of California, Institute of Personality and Social Research.
- Kahnemann, D. & Krueger, A. B. (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24.
- Kashdan, T. B. (2003). The assessment of subjective well-being: Issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1225-1232.
Zugriff im September 2009. Verfügbar unter
<http://mason.gmu.edu/~tkashdan/publications/happy.PDF>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kurdek, L. A. (1991). The relations between reported well-being and divorce history, availability of a proximate adult, and gender. *Journal of Marriage and Family Relations*, 53(1), 71-78.
- Lamnek, S. (1995). *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Ladd, G. W. (1999). Peer relationships and social competence during early and middle childhood. *Annual Review of Psychology*, 50, 333-359.
- Lewis, C. A., Francis, L. J. & Ziebertz, H. G. (2002). The internal consistency reliability and construct validity of the German translation of the Oxford Happiness Inventory. *North American Journal of Psychology*, 4(2), 211-220.
- Lienert, G. A. & Raatz, U. (1998). *Testaufbau und Testanalyse*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Lucas, R., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.

- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S. & Ross, L. (1997). Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
- Lyubomirsky, S. & Tucker, K. (1998). Implications of Individual Differences in Subjective Happiness for Perceiving, Interpreting, and Thinking about Life Events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155-186.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. & Pavot, W. (1993). Extraversion and Neuroticism as Predictors of Objective Life Events: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1046-1053.
- Mayring, P. (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.
- Mayring, P. (1993). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: eine Anleitung zum qualitativen Denken*. Weinheim: Psychologie-Verl.-Union.
- Mayring, P. (1994). Glück und Wohlbefinden. In A. Boehm, A. Mengel & T. Muhr (Hrsg.), *Texte verstehen: Konzepte, Methoden, Werkzeuge* (S. 359-362). Konstanz: Univ.-Verlag Konstanz. Zugriff im September 2009. Verfügbar unter <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssolar-14587>
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: eine Anleitung zum qualitativen Denken*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Mayring, P. (2004). Qualitative Inhaltsanalyse. In U. Flick, E. v. Kardorff & I. Steinke (Hg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (S. 468-475). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-405.

- Muck, P. M., Hell, B. & Gosling, S. D. (2007). Construct Validation of a Short Five-Factor Model Instrument: A Self-Peer Study on the German Adaptation of the Ten-Item Personality Inventory (TIPI-G). *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 166-175. Zugriff im August 2009. Verfügbar unter <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bsz:352-opus-71992>
- Nave-Herz, R. (2002). Wandel und Kontinuität in der Bedeutung, in der Struktur und Stabilität von Ehe und Familie in Deutschland. In: R. Nave-Herz (Hrsg.), *Kontinuität und Wandel der Familie in Deutschland: Eine zeitgeschichtliche Analyse* (Serie Der Mensch als soziales und personales Wesen, Bd. 19, S. 45-71). Thieme, Stuttgart, Enke: Lucius & Lucius.
- Ohio State University Wellness Report (2007). Office of Student Affairs. Ohio: State University. Zugriff im September 2009. Verfügbar unter http://studentaffairs.osu.edu/pdfs/2007_Wellness_Screening_Instrument_Report.pdf
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. & Lucas, R. E. (1999). Value as a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 67(1), 157-184.
- Papadakis, A. (2006). *Psychology48: Das Psychologie-Lexikon*. Zugriff im Juli 2009. Verfügbar unter <http://www.psychology48.com/deu/d/erwartung/erwartung.htm>
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvon, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pomerantz, E.M., Saxon, J. L. & Oishi, S. (2000). The Psychological Tradeoffs of Making it Personally Important: Implications for Anxiety and Depressive Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 617-630.

- Rogge, B., Kuhnert, P. & Kastner, M. (2007). Zeitstruktur, Zeitverwendung und psychisches Wohlbefinden in der Langzeitarbeitslosigkeit. In E. Brähler, Y. Stöbel-Richter (Hrsg.), *Schwerpunktthema. Arbeitswelt und Gesundheit* (S. 85-103). Psychosozial. 30. Jahrgang, Nr. 109, Heft 3.
- Rosenthal, G. & Fischer-Rosenthal, W. (2004). Analyse narrativ-biographischer Interviews. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (S. 456-468). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schmidt, Ch. (2004). Analyse von Leitfadeninterviews. In U. Flick, E. v. Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (S. 447-456). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahnemann, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology* (S. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.
- Seidlitz, L. & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 654-663.

- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Silberg, J. L., Heath, A., Kessler, R. C. & Neale, M. C. (1990). Genetic and environmental Effects on self-reported depressive symptoms in a general population twin sample. *Journal Psychiatric Research*, 24(3), 197-212.
- Sommerkorn, I. N. & Liebsch, K. (2002). Erwerbstätige Mütter zwischen Beruf und Familie: Mehr Kontinuität als Wandel. In: R. Nave-Herz (Eds.), *Kontinuität und Wandel der Familie in Deutschland. Der Mensch als soziales und personales Wesen* (S. 99-131). Stuttgart: Lucius Lucius.
- Stangl, W. (1997). *Das narrative Interview*. Zugriff im Oktober 2009. Verfügbar unter <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/FORSCHUNGSMETHODEN/NarrativesInterview.shtml>
- Stangl, W. (1997). *Das problemzenztrierte Interview*. Zugriff im Oktober 2009. Verfügbar unter <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/FORSCHUNGSMETHODEN/ProblemzentriertInterview.shtml>
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Tversky, A. & Kahneman, D. (1974). Judgement under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*, 185(4157), 1124-1131.
- Veenhoven, R. (1984). *Databook of happiness*. Dordrecht: Reidel.

- Veenhoven, R. (1989). Does happiness bind? Marriage chances of the unhappy. In R. Veenhoven (Ed.). *How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not* (pp. 44-60). Rotterdam: University of Rotterdam Press. Zugriff im Oktober 2009. Verfügbar unter <http://publishing.eur.nl/ir/repub/asset/16142/89a-C6-full.pdf>
- Veenhoven, R. (1984). *Databook of happiness*. Dordrecht: Reidel.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32(2), 101-160.
- Weltgesundheitsorganisation (1946, Stand 2009): *Verfassung der Weltgesundheitsorganisation deutsche Übersetzung*. Zugriff im September 2009. Verfügbar unter <http://www.admin.ch/ch/d/sr/i8/0.810.1.de.pdf>
- Weltgesundheitsorganisation (2006): *Ottawa Charta for Health Promotion, 1986*. Zugriff im September 2009. Verfügbar unter http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2
- Wood, J. V. (1996). What is Social Comparison and How Should We Study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520-537.
- Wydra, G. (2005). *Der Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden*. Saarbrücken: Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes.
- Wunderer, E. (2005). Partnerschaft zwischen Anspruch und Wirklichkeit: Anforderungen von Ehepartnern und ihre Wirkung in der Ehebeziehung. *Zeitschrift für Familienforschung*, 17(3), 308-332.

15 Anhang

Auf den folgenden Seiten findet die/der LeserIn die Fragebogenbatterie, den Interviewleitfaden, das ausgearbeitete Kategoriensystem und Abbildungen und Grafiken zu statistischen Auswertungsverfahren.

14.1 Die Fragebogenbatterie

Liebe Teilnehmerin! Lieber Teilnehmer!

Vielen Dank für die Teilnahme an meiner Untersuchung zum Thema Glück und Wohlbefinden und wie es uns dabei geht, wenn wir mit anderen darüber sprechen im Rahmen meiner Diplomarbeit an der Universität Wien.

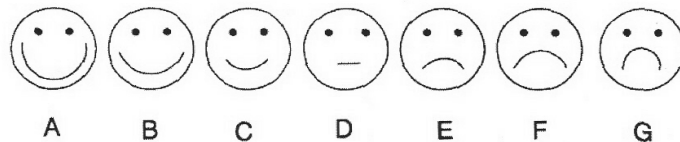
Alle Ihre Angaben werden selbstverständlich streng vertraulich und anonym behandelt.

Persönliche Angaben

- Alter: _____
 - Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich
 - Nationalität: _____
 - Familienstand: _____
 - Höchste abgeschlossene Ausbildung: _____
 - Derzeitige Tätigkeit/Beruf: _____
 - Beschäftigungssituation: ☐ Vollzeit beschäftigt ☐ Halbtags beschäftigt ☐ Nicht beschäftigt ☐ Sonstiges _____
Anzahl der Arbeitsstunden _____
 - Haben Sie Kinder? ☐ Ja ☐ Nein
 - Wenn ja, wie viele? _____ - Wie alt? _____
-

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Fragen und Aussagen zu Ihrem Glückserleben und Wohlbefinden. Bitte antworten Sie spontan. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Wie fühlen Sie sich jetzt, in diesem Augenblick? Welches Gesicht könnte am besten verdeutlichen, wie Sie sich jetzt, in diesem Moment fühlen? Bitte kreuzen Sie den Buchstaben unter dem betreffenden Gesicht an.



- Alles zusammengekommen würden Sie sagen Sie sind...

Sehr glücklich ☐

recht glücklich ☐

nicht sehr glücklich ☐

überhaupt nicht glücklich ☐

SWLS – Satisfaction with Life Scale (nach Diener)

1. Ich lehne stark ab
2. ich lehne ab
3. ich lehne eher ab
4. ich stimme weder zu noch lehne ich ab
5. ich stimme eher zu
6. ich stimme zu
7. ich stimme sehr zu

Im Hinblick auf die meisten Dinge ist mein Leben ideal.

1 2 3 4 5 6 7

Meine Lebensbedingungen sind exzellent.

1 2 3 4 5 6 7

Ich bin zufrieden mit meinem Leben.

1 2 3 4 5 6 7

Bisher habe ich die wichtigen Dinge im Leben bekommen.

1 2 3 4 5 6 7

Könnte ich mein Leben noch mal leben, ich würde fast nichts verändern.

1 2 3 4 5 6 7

Im Folgenden Sie die letzten fünf Aussagen noch einmal. Stufen Sie bitte die Wichtigkeit dieser Aussagen ein, wobei 1 für überhaupt nicht wichtig und 10 für äußerst wichtig steht.

Im Hinblick auf die meisten Dinge ist mein Leben ideal.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meine Lebensbedingungen sind exzellent.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich bin zufrieden mit meinem Leben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bislang habe ich die wichtigen Dinge im Leben bekommen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Könnte ich mein Leben noch mal leben, ich würde fast nichts verändern.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EQLQ – European Quality of Life Questionnaire

Bitte stufen Sie auf einer Skala von 1 bis 10 ein, wie zufrieden Sie mit den folgenden Bereichen sind, wobei 1 für große Unzufriedenheit und 10 für große Zufriedenheit steht. Bitte geben Sie auch eine Einschätzung der Wichtigkeit dieses Bereiches in Hinblick auf Ihre Zufriedenheit an, wieder auf einer Skala von 1 bis 10 (1...unwichtig, 10...wichtig).

	Zufriedenheit	Wichtigkeit
- Ihre Ausbildung	_____	_____
- Ihr gegenwärtiger Job	_____	_____
- Ihr gegenwärtiger Lebensstandard	_____	_____
- Ihre Wohnverhältnisse	_____	_____
- Ihre Familienleben	_____	_____
- Ihre Gesundheit	_____	_____
- Ihr Sozialleben	_____	_____

EWS – The Emotional Wellness Scale (nach Diener)

Bitte denken Sie an die letzten vier Wochen und daran, was sie während dieser Zeit getan und erlebt haben. Anschließend geben Sie bitte anhand der folgenden Liste an, wie oft Sie jedes der genannten Gefühlszustände während der letzten vier Wochen erlebt haben. Stufen Sie bitte die Häufigkeit jedes Gefühls anhand folgender Skala von 1 bis 5 ein:

- 1 Sehr selten bis gar nicht
- 2 selten
- 3 manchmal
- 4 oft
- 5 sehr oft bis ständig

_____ Freude	_____ zufrieden	_____ verärgert, wütend
_____ positiv	_____ interessiert	_____ besorgt, ängstlich
_____ negativ	_____ gestresst	_____ Liebe
_____ gut	_____ unangenehm	_____ deprimiert, nieder-
_____ schlecht	_____ glücklich	_____ geschlagen
_____ angenehm	_____ traurig	_____ fröhlich

The Oxford Happiness Inventory (nach Argyle)

Ich bin unglaublich glücklich.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich habe das Gefühl die Zukunft ist voller Hoffnungen und Versprechen.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich bin vollkommen zufrieden mit meinem Leben.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich habe das Gefühl volle Kontrolle über alle Aspekte meines Lebens zu haben.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich habe das Gefühl das Leben ist voll von Belohnungen.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich bin erfreut davon, wie ich bin.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich habe stets positiven Einflussmöglichkeiten auf Ereignisse.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich liebe das Leben.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich interessiere mich für andere Menschen.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Es fällt mir leicht Entscheidungen zu treffen.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich habe das Gefühl es mit allem aufnehmen zu können.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Morgens wache ich mit einem ausgeruhten Gefühl auf.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich habe uneingeschränkte Energie.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Die ganze Welt erscheint mir schön.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich fühle mich geistig rege.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich fühle mich übergücklich.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr

Ich mag jeden.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Die vergangenen Ereignisse erscheinen mir äußerst erfreulich.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich verspüre ständig Freude und Begeisterung.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich habe alles getan, was ich jemals wollte.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Wenn ich etwas machen will, dann tue ich es auch.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich habe stets Spaß mit anderen Menschen.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich mache immer einen fröhlichen Eindruck auf andere.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Mein Leben ist sinnvoll und hat ein Ziel.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich bin stets engagiert und mit etwas beschäftigt.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich denke die Welt ist ein großartiger Ort.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich lache viel.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich glaube ich bin überaus attraktiv
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich erfreue mich an vielem.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr
Ich werde meinen eigenen Erwartungen gerecht.
Weniger wahr – 1 2 3 4 5 – sehr wahr

Welche Erwartung(en) haben Sie erfüllt? _____

Bzw. nicht erfüllt? _____

TIPI – Ten-Item Personality Inventory (nach Gosling)

In der folgenden Liste finden Sie eine Reihe von Persönlichkeitseigenschaften, einige davon werden wahrscheinlich auf Sie zutreffen, andere wiederum weniger. Bitte stufen Sie jede Eigenschaft auf einer Skala von 1 bis 7 ein, wie sehr diese auf Sie zutrifft oder nicht, wobei 1 für *trifft überhaupt nicht zu* und 7 für *trifft völlig zu* steht.

Ich bin...

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| - ____ extravertiert, enthusiastisch. | - ____ zurückhaltend, ruhig |
| - ____ kritisch, streitsüchtig | - ____ mitfühlend, warmherzig |
| - ____ zuverlässig, diszipliniert | - ____ unachtsam |
| - ____ ängstlich, leicht aufzuregen | - ____ gelassen, gefühlsmäßig |
| - ____ offen für neue Erfahrungen | - ____ stabil |
| | - ____ konventionell, unkreativ |

Fragen zum Erwartungsdruck

Im Folgenden finden Sie einige Aussagen zu möglichen Erwartungen gegenüber Wohlbefinden und Glücklichein, wobei es sich sowohl um Erwartungen sich selbst gegenüber als auch um jene von anderen handelt. Bitte antworten Sie spontan. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten.

- 1...trifft nicht zu
- 2...trifft eher nicht zu
- 3...trifft eher zu
- 4...trifft zu

- Wenn Sie gefragt werden wie es Ihnen geht, antworten Sie da offen gegenüber...

Ihrer Partnerin/Ihrem Partner	1	2	3	4
Ihrer Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- Wenn es Ihnen nicht gut, sprechen Sie es an vor...

Ihrer Partnerin/Ihrem Partner	1	2	3	4
Ihrer Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- Wenn es Ihnen nicht gut geht, verschweigen Sie es vor...

Ihrer Partnerin/Ihrem Partner	1	2	3	4
Ihrer Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

1...trifft nicht zu
 2...trifft eher nicht zu
 3...trifft eher zu
 4...trifft zu

-
- Ich verspüre Druck glücklich und zufrieden zu sein gegenüber...

mir selbst	1	2	3	4
meiner Partnerin/meinem Partner	1	2	3	4
meiner Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- Es wird erwartet, dass es mir psychisch gut geht von...

mir selbst	1	2	3	4
meiner Partnerin/meinem Partner	1	2	3	4
meiner Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- Es wird erwartet, dass es mir körperlich gut geht von...

mir selbst	1	2	3	4
meiner Partnerin/meinem Partner	1	2	3	4
meiner Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- In der Gegenwart von Menschen, die glücklich und zufrieden sind, versuche ich auch glücklich und zufrieden sein.

1 2 3 4

- In der Gegenwart von Menschen, die glücklich und zufrieden sind, versuche ich mich glücklich und zufrieden zu verhalten auch wenn ich es gerade nicht bin.

1 2 3 4

1...trifft nicht zu
 2...trifft eher nicht zu
 3...trifft eher zu
 4...trifft zu

-
- Ich habe mir bereits öfters gedacht “Ich brauch’ mich doch nicht zu beschweren, ich hab’ ja eh alles“.

1 2 3 4

- Ich habe mir bereits öfters gedacht “Ich sollte glücklicher und zufriedener sein.“

1 2 3 4

- Wenn ich niedergeschlagen oder traurig bin, versuche ich es zu verbergen vor...

meiner Partnerin/meinem Partner	1	2	3	4
meiner Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- Wenn ich unglücklich oder deprimiert bin, verspüre ich Druck dass es mir so schnell als möglich wieder gut gehen soll gegenüber...

mir selbst	1	2	3	4
meiner Partnerin/meinem Partner	1	2	3	4
meiner Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- Ich hatte bereits einmal schlechtes Gewissen, dass ich unzufrieden war.

1 2 3 4

Falls Sie 3 oder 4 angekreuzt haben: Warum war das so? _____

1...trifft nicht zu
 2...trifft eher nicht zu
 3...trifft eher zu
 4...trifft zu

-
- In Situationen, in denen ich unglücklich und unzufrieden war, habe ich so etwas oder Ähnliches wie “Wieso bist du nicht glücklich und zufrieden, du hast doch eh alles” zu hören bekommen von...

mir selbst	1	2	3	4
meiner Partnerin/meinem Partner	1	2	3	4
meiner Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- Wenn ich unglücklich bin, befürchte ich es könnte negativ bewertet werden von...

meiner Partnerin/meinem Partner	1	2	3	4
meiner Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- Ich habe das Gefühl, dass ich stets funktionieren muss. 1 2 3 4
-

- In unserer Gesellschaft wird erwartet stets funktionieren zu müssen.

1 2 3 4

- Es wird erwartet, dass ich stets gut gelaunt bin von...

mir selbst	1	2	3	4
meiner Partnerin/meinem Partner	1	2	3	4
meiner Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

1...trifft nicht zu
 2...trifft eher nicht zu
 3...trifft eher zu
 4...trifft zu

-
- Es gibt oder es gab Situationen, in denen ich das Gefühl hatte nicht gut gelaunt und/oder zufrieden sein zu dürfen.

	1	2	3	4
--	---	---	---	---
-

- In meinem Leben gab es Phasen, in denen erwartet wurde, dass ich glücklich und zufrieden bin von...

mir selbst	1	2	3	4
meiner Partnerin/meinem Partner	1	2	3	4
meiner Familie	1	2	3	4
Freunden	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzten	1	2	3	4

- Ich habe das Gefühl so glücklich sein zu müssen, wie...

meine Partnerin/mein Partner	1	2	3	4
meine Familie	1	2	3	4
meine Freunde	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzte	1	2	3	4

- Ich verspüre manchmal Neid, wenn andere über ihr Glück berichten.

	1	2	3	4
--	---	---	---	---

- Ich glaube, dass andere manchmal unehrlich sind, wenn sie über ihr Glück berichten.

	1	2	3	4
--	---	---	---	---

- Es gibt Situationen, in denen ich von anderen erwarte, dass sie glücklich und zufrieden sind.

	1	2	3	4
--	---	---	---	---

1...trifft nicht zu

2...trifft eher nicht zu

3...trifft eher zu

4...trifft zu

-
- Es gab Situationen in meinem Leben, in denen ich mein Glück „heruntergespielt“ habe. 1 2 3 4

Falls Sie 3 oder 4 angekreuzt haben: Warum haben Sie Ihr Glück „heruntergespielt“?

-
- Es gibt Situationen, in denen ich das Gefühl habe nicht glücklicher sein zu dürfen als...

meine Partnerin/mein Partner	1	2	3	4
meine Familie	1	2	3	4
Freunde	1	2	3	4
ArbeitskollegInnen	1	2	3	4
Vorgesetzte	1	2	3	4

-
- Ich verspüre Druck glücklich zu sein, wenn _____

-
- Glauben Sie es wird gesellschaftlich erwartet glücklich zu sein?

1 2 3 4

Falls Sie 3 oder 4 angekreuzt haben: Setzt Sie diese Erwartung gelegentlich unter Druck?

1 2 3 4

-
- Es wird erwartet...
 - stets leistungsfähig zu sein. 1 2 3 4
 - einen guten Job zu haben. 1 2 3 4
 - eine Familie zu gründen. 1 2 3 4
 - möglichst gut auszusehen. 1 2 3 4

Falls Sie bei einer oder mehreren der eben genannten Erwartungen 3 oder 4 angekreuzt haben: Von wem kommen die eben genannten Erwartungen?

Kontakt: Johanna Klug, e-mail: a0402025@unet.univie.ac.at

Vielen Dank für die Teilnahme an dieser Studie!

14.2 Interviewleitfaden

In dem Gespräch geht um Glück, Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden und wie es uns dabei geht, wenn wir mit anderen darüber sprechen.

- Wie geht es Ihnen?

Einstiegsfrage:

- Erzählen Sie mir bitte über Ihr Leben. Wie sieht ein typischer Tag in Ihrem Leben aus?

Wie fühlen Sie sich an so einem Tag?

Bedeutung, Definition und Faktoren von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit:

- Wie glücklich sind Sie in Ihrem Leben? Das Leben und die Schicksale der Menschen sind sehr verschieden. Es gibt Menschen, die das Gefühl haben ihren Platz im Leben gefunden zu haben, Menschen, die das Gefühl haben, dass ihr Leben bzw. ihre Lebensart ihren Bedürfnissen entspricht. Bei anderen Menschen ist dies wieder nicht der Fall, sie haben das Gefühl, dass das Leben noch viele ihrer Wünsche offen lässt, nicht ihren Bedürfnissen entspricht oder dass sie noch nicht das gefunden haben, was sie glücklich macht.

Wo würden Sie sich da ansiedeln? Wie sieht das bei Ihnen aus?

- Was tun Sie, um sich wohlfühlen?
- Was bedeutet für Sie Wohlbefinden/Glück/Zufriedenheit?
- Ist Ihr Leben etwas, das Sie glücklich macht? Was macht Sie glücklich?

Fragen zum Thema Erwartungsdruck:

- Verspüren Sie einen Druck glücklich zu sein oder sich nach außen hin oder anderen gegenüber glücklich und zufrieden zu geben?
- Haben Sie das Gefühl Sie sollten glücklich und zufrieden sein?
- Haben Sie schon einmal oder öfters auf die Frage „Wie geht’s“ mit „gut“ oder Ähnlichem geantwortet obwohl es Ihnen nicht gut ging?
- Ist es schon vorgekommen, dass jemand zu Ihnen so etwas oder Ähnliches gesagt hat wie „Du brauchst dich doch nicht zu beschweren, du hast ja eh alles“?

- Ist es schon vorgekommen, dass Sie sich selbst so etwas gesagt haben wie „Du brauchst dich doch nicht zu beschweren, du hast ja eh alles“?
- Wenn Sie mit Menschen zusammen sind, die glücklich sind, haben Sie da das Gefühl, dass Sie nach außen hin auch einen glücklichen Eindruck machen sollten?
- Können Sie eine konkrete Situation oder Phase in Ihrem Leben beschreiben, in der Sie unglücklich waren und mit anderen Personen nicht offen darüber gesprochen haben? (Mit wem haben Sie darüber gesprochen? Mit wem nicht? Was ist da in Ihnen vorgegangen? Wie haben Sie sich gefühlt? Warum haben Sie sich auf diese Weise verhalten?)

Erwartungen:

- Was glauben Sie wird von Frauen erwartet?
- Was glauben Sie wird von Männern erwartet?

Erfüllen Sie diese Erwartungen? Macht es Ihnen Druck, sie zu erfüllen/nicht zu erfüllen?

Die glückliche Person:

- Wie würde eine glückliche Person für Sie sein? Beschreiben Sie bitte diese Person? Sehen Sie sich selbst auch so? Versuchen Sie so zu sein? So zu werden? Anzustreben so zu sein?

Persönlichkeit:

- Wie würden Sie Ihre Persönlichkeit beschreiben?

14.3 Kategoriensystem für die qualitativen Interviews:

Faktoren von Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit:

Interview 1/A:

- Partnerschaft, Familie, Freunde und soziale Kontakte, Ausbildung/Studium (Bestehen schwieriger Prüfungen), Leistung (Dinge erledigen), Erfolg (z.B. S. 5), kleine Kinder, zwischenmenschliche Beziehungen (S. 5, Zeile 250-251), Selbstbestimmung und eigene Entscheidungen treffen (S. 13, Zeile 645-648) tragen zum Wohlbefinden von A bei.
- Medien haben einen starken Einfluss (S. 12, Zeile 561-612)
- *sehr stark (.) sehr stark die medien arbeiten sehr stark mit (.) emotionen* (S. 12, Zeile 564)
- *also in der werbung merk ichs extrem oder auch in fernsehserien* (S. 12, Zeile 568-569)
- *ich glaub nicht dass man zwangsläufig glücklicher ist wenn man so was hat aber ich glaube dass dass man sich vielleicht besser fühlt man fühlt sich besser* (S. 12, Zeile 603-604)
- *also glück ist z.b. eine eine schwierige prüfung schwierige prüfung bestanden zu haben (.) das ist für mich pures glück muss ich sagen (2) glück ist auch auch menschen, die man gerne hat mit denen man schöne zeiten erlebt* (S. 3, Zeile 125-127)

Interview 2/B:

- Partnerschaft, Familie, soziale Kontakte und Freunde, Beruf, Freizeitgestaltung, Lebensqualität und Einkommen, Selbstbestimmung, Wohnsituation, physische Gesundheit, Medien teilweise, Anpassung, Persönlichkeit, Entscheidungsfreiheit und Sicherheit tragen zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von B bei.
- Den größten Beitrag leisten Partnerschaft und Familie, gefolgt von einem festen zu Hause, der physischen Gesundheit und sozialen Kontakten und Freizeitgestaltung mit Familie und Freunden. Außerdem ist es wichtig sich über alltägliche Dinge und Kleinigkeiten zu freuen.
- Relativ unabhängig von den genannten Faktoren ist für B die Persönlichkeit bzw. der Charakter. Sie ist ein positiv denkender und eingestellter Mensch, weshalb sie aus jeder Gegebenheit versucht das Beste herauszuholen.
- Ein gepflegtes und gestyltes äußeres Erscheinungsbild ist für B sehr wichtig. Sie geht niemals ungeschminkt oder ohne gestylte Haare aus dem Haus.
- *dass der familie eigentlich gut geht (.) ist eigentlich primär dass der familie gut geht und dass happy sind* (S. 1, Zeile 48-49)
- *ich hab natürlich gern eine sicherheit* (S. 2, Zeile 62-63)
- *dass ich etwas mehr ah (.) finanzielle sicherheit haben (.) könnte möchte* (S. 2, Zeile 68-69)
- *ich bin gern unterwegs das ist das was ich mach ich mach das auch beruflich* (S. 2, Zeile 64-65)
- *bin (2) auch gern alleine* (S. 2, Zeile 77-78)
- *jetzt egal ob man jetzt schön essen geht oder weil i heute zaus fahren kann oder weil heut schon wieder donnerstag is morgen freitag unds wochenende wieder kommt das sind lauter solche dinge wo i mi freu und des is halt des wo i vielleicht meine positiven (.) mhm strömungen krieg oder wo immer halt* (S. 3, Zeile 128-131)

- *ich denk a positiver mensch ja (2) i denk wenn jemand positiv denkt dann ist er automatisch glaub i (.) in vielen dingen in seinem leben (.) glücklich (S. 7, Zeile 353-354)*
- *es gibt sie sicherlich ja (.) die sie sehr beeinflussen lassen über des des kommt halt wieder auf den typ mensch drauf an wie derjenige oder diejenige ist (S. 8, Zeile 382-384)*
- *denke dass es schon sehr wichtig ist für mich (S. 10, Zeile 478)*
- *es machat i a nie (2) i würd mir diese frage gar ned stellen weil i würde nes nie machen (.) zumindest die wimpern hätt i tuscht (.) und a bisserl a rouge oben (S. 10, Zeile 498-500)*

Interview 3/C:

- Partnerschaft, Familie, Freunde und soziale Kontakte, Bekannte, Beruf (nicht das Studium bzw. die Ausbildung selbst), Freizeit, Selbstbestimmung im Sinne von Gestaltung des eigenen Lebens wie man es möchte (S. 9, Zeile 428-430), Leistung im Sinne von alles zeitgerecht und gut erledigen und physische Gesundheit im Sinne von regelmäßiger sportlicher Betätigung tragen zum Wohlbefinden von B bei.
- Medien beeinflussen sie stark (S. 8, Zeile 373-391).
- Um sich im Alltag wohlfühlen macht C Sport. Weiters tragen nichts tun, sich hinlegen und Abschalten, zu erledigende Sachen manchmal unerledigt lassen und beiseite schieben, essen, einen guten Film ansehen, mit Freunden treffen, mit dem Partner zusammen sein und Zeit mit Verwandten verbringen zu ihrem Glück bei.
- *freundschaften die machen (.) sicher glücklich und helfen glücklich zu sein (2) partnerschaften teilweise (S. 8, Zeile 383-384)*
- *der schritt dass ich jetzt mit meim freund zamzieh (.) mich glücklicher macht (.) und (.) mhm sehr glücklich macht mich mein beruf (.) und das lernen und studieren hat mich oft nicht so ausgefüllt (S. 9, Zeile 451-453)*
- *ja (.) also sie beeinflussen uns sicher sehr stark (S. 7, Zeile 346)*
- *werbung anschaut (.) da sind lauter glückliche menschen (.) und da wird halt suggeriert wenn ma das und das kauft und das und das macht dann wird man genauso glücklich sein wie die (S. 7, Zeile 351-353)*

Interview 4/D:

- Zum Wohlbefinden von D tragen Partnerschaft soziale Kontakte und Freunde, Familie, viel Freizeit und Freizeitgestaltung, Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit bei.
- Den größten Beitrag leisten die Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit sowie viel Freizeit inklusive Faulenzen, gefolgt von der Partnerschaft, sozialen Kontakte und Freunden, der Familie und Anerkennung von Außen. Weiters trägt eine gewisse Oberflächlichkeit zum Glück bei.
- Bewusst im Augenblick leben macht Glücksempfinden möglich.
- Weiters tragen Körperpflege inklusive der alltäglichen Körperpflege, wie sich waschen und eine Dusche oder ein Bad nehmen, Düfte, alleine Kaffee trinken oder mit Freunden, fernsehen und nichts tun zum Wohlbefinden bei. All dies bezeichnet er als seine persönlichen Glückrituale und zelebriert sie bewusst im Augenblick.
- Medien spielen eine essenzielle Rolle und beeinflussen sehr stark. D hat beispielsweise oft das Gefühl bestimmte Produkte kaufen zu müssen, um sein Lebensglück zu vollenden.
- *meistens bin ich entspannt (.) und sehr (.) ruhig (.) alles schön langsam machn (.) keinen stress (S. 2, Zeile 56-57)*

- *es is ein sehr faul gestaltetes alltagsleben derzeit (.) aber ich (.) WILL das so (S. 3, Zeile 134-135)*
- *ich bin dann auch durch einen freund wieder rauskommen der (.) damals mich an die oberflächlichkeit des lebens gebracht hat und ich hab gmerkt mit oberflächlichkeit kann ma auch sehr sehr glücklich und happy sein wenn man das nicht NUR praktiziert (S. 6, Zeile 278-281)*
- *meine eltern und ich haben eine sehr sehr (.) fast unter anführungszeichen empathische beziehung (S. 7, Zeile 331-332)*
- *ich möchte durch die kleidung (.) mein inneres nach außen tragn (.) und teiln (.) das is mein charakter das bin ich (S. 5, Zeile 208-209)*
- *einen ganz ganz wichtigen (.) essentiellen (.) medien haben mittlerweile eine riesen macht find ich bekommen (S. 15, Zeile 730-731)*
- *und mir dann denk oh gott das BRAUCH ich brauch ich um mein lebensglück zu vollenden (S. 15, Zeile 734-735)*

Interview 5/E:

- Der Ehemann, die Kinder und die Familie inklusive den Verwandten tragen am meisten zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit bei, gefolgt von der Freizeitgestaltung, wie mit den Kindern etwas unternehmen und sportliche Betätigung.
- Das Leben in seiner Gesamtheit ist etwas, das E glücklich macht.
- *eigentlich meine familie (3) mein lieber mann (2) [hat Tränen in den Augen] weil ohne dem walter wär ich heut nicht da wo jetzt bin (2) ich möchte a ned ohne ihm leben (2) jetzt fang ich gleich zum weinen an @(.)@ und ich möchte auch nicht mehr ohne meine kinder sein also (2) kinder sind einfach ein geschenk gottes (S. 4, Zeile 200-203)*
- *es gibt TOTAL schöne momente (.) wosd TOTAL glücklich bist (.) weilst mit den kindern spielst und beide lachn und beide haben an spaß und beide haben a gaude (S. 1, Zeile 43-45)*
- *wenn die jana dich anlacht und dir ein bussi gibt @(.)@ ich mein was willst da sogn (.) da kannst nicht sagen du bis nicht glücklich (S. 5, Zeile 206-208)*
- *dass ich dreimal in der woche laufn oder ins fitnessstudio gangen bin (.) und das hat mir immer ENORM gut tan (S. 4, Zeile 161-162)*

Interview 6/F:

- Die Ehefrau, die zwei Kinder, die Familie, Freunde, der Beruf bzw. die eigene Firma, berufliche Leistungen und Produktivität, sozialer Status, Lebensqualität und Einkommen, Selbstbestimmung, Entscheidungsfreiheit, Alter und Persönlichkeit tragen zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von F bei.
- Um sein Wohlbefinden zu steigern geht F joggen und oder in die Sauna. Im Generellen hilft ihm alles, wobei er sich entspannen kann. Außerdem tragen gutes Essen und Trinken, Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen und ein Aufenthalt in Wellnesshotels zum Glück bei.
- Geld alleine macht einen nicht glücklich, verhilft aber zu einem glücklicheren Leben. Ein gewisses Ausmaß an Unabhängigkeit und der Möglichkeit das zu tun, was man will trägt stark zum Glück bei.
- *ich geh laufen (.) i geh in die sauna (.) des tu um mi also um mich zu entspannen und wohlzufühlen (.) und (.) ich tua gern essen und trinken (.) mit der familie oder auch*

mit leuten die mir so sympathisch sin (.) des tu ich um mich wohlzufühlen und (.) ja in recht schönen hotels abzusteigen (S. 4, Zeile 160-163)

- *geld allein macht nicht glücklich (2) und a bissl unabhängig zu sein und machen zu können was ma wüill des macht vielleicht glücklich (3) ... in gewisse (2) in gewisse schablonen wird ma eingespannt ned da kannst machen wasd willst wennst im berusfleben stehst oder im alltagsleben heite (S. 5, Zeile 204-208)*
- *wenn ich dann vorm fernseher lieg schlaf ich in der regel ein und leg mich dann irgendwann zwischen neun und zehn nieder (S. 1, Zeile 38-39)*

Interview 7/G:

- Partnerschaft, Familie, soziale Kontakte und Freunde, Beruf und Ausbildung, Freizeitgestaltung, Leistung, Produktivität und Fähigkeiten sowie Anerkennung tragen zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von G bei.
- Erbrachte Leistungen und Produktivität sind äußerst wichtig sowie körperliche Betätigungen.
- G hat das Bedürfnis Besonderes zu leisten oder etwas besonders gut zu können, um Anerkennung von Anderen zu erhalten, was zum persönlichen Glück beiträgt.
- *am abend hab ich entweder was weiter gebracht oder nicht (.) ja und dann gehts mir gut oder nicht so gut (S. 1, Zeile 28-29)*
- *wenns den eltern gut geht und wenn auch sonst grad so alles halbwegs ok ist und ich dann ganz was tolles mache oder zum beispiel eine gute route schaffe im klettern dann ist es dann ist es nachher dieses glücksgefühl also es hat (.) also es hat glaub ich (.) es hat schon irgendetwas mit körperlicher tätigkeit zu tun (.) so leben (.) leben sozusagen (S. 2, Zeile 89-95)*
- *ich erwarte großes unter anführungszeichen von mir selbst @(.)@ (.) also mhm es muss ausgefallen sein egal was es ist (S. 10, Zeile 462-463)*
- *ist eigentlich nur ansehen was damit erreicht (S. 10, Zeile 470-472)*

Interview 8/H:

- Familie , Freunde und soziale Kontakte, Beruf und Ausbildung, Freizeitgestaltung, Leistung, Lebensqualität, Wohnsituation, physische Gesundheit und Bewegung, psychische Gesundheit, Medien, Produktivität und Fähigkeiten, Anerkennung von Außen, Kindheit und Erziehung, Umfeld und Gesellschaft, Anpassungen und Erwartungen tragen zum Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit von H bei.
- Familie, Freunde und Leistung leisten den größten Beitrag.
- Den größten Glücksfaktor stellen das Beisammensein mit der Familie und guten Freunden dar. Außerdem macht H Sport, isst Süßigkeiten, geht einkaufen und sieht sich Fotos an, um sich wohl und glücklich zu fühlen.
- Nach erbrachten Leistungen fühlt sie sich meist glücklich, wobei der Leistungsaspekt auch gleichzeitig einen Leidensfaktor darstellt, da sie Extremes von sich selbst verlangt und dabei Vieles, was zu ihrem Glück beiträgt, einschränken muss.
- *süßigkeiten essen (.) oder vielleicht versuchen was schönes mit freunden zu unternehmen (2) auch mit der familie beisammen sein (.) das is schon das hat sich in den letzten eineinhalb jahren schon zu einem großen glücksfaktor entwickelt (S. 4, Zeile 158-161)*
- *sport (.) das hilft immer (S. 4, Zeile 154)*
- *fotos anschaun (2) die gutes zurückbringen good memories irgendwie (S. 4, Zeile 164-165)*
- *shoppen @(.)@ shopping (S. 4, Zeile 167)*

- *wenn ich alles so schaff dann (.) bin ich auch nicht immer glücklich (.) also ich bin dann schon eher glücklich und schlaf glücklich ein (S. 1, Zeile 50-51)*
- *das per se füllt sich dann gut an weil [die Leistungserfüllung] (.) ich ma dann denk ja dann bin ein guter glücklicher mensch ein guter mensch und dann hab ich mir auch verdient glücklich zu sein mich gut zu fühlen so quasi (S. 2, Zeile 87-89)*

Interview 9/I:

- Ehepartner und Ehe, Familie, Freunde, Beruf und Ausbildung, Freizeit und Freizeitgestaltung (Zeit mit dem Ehepartner, Freunden und der Familie verbringen, in der Natur sein, shoppen, Musik hören, singen und andere entspannende Tätigkeiten), Leistung, Wohnsituation, physische Gesundheit, psychische Gesundheit, Medien, Produktivität, Anerkennung von Außen bzw. von Anderen, Kindheit und Erziehung, Anpassung, Persönlichkeit, Luxus, positives Feedback, Erwartungen an sich selbst, Erwartungen an Andere und der Glaube an Gott tragen zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von I bei.
- Am meisten tragen der Ehepartner und die Gestaltung der Ehe bzw. das Eheleben, Familie, Freunde und der zukünftige Beruf zum Glück bei.
- Sie hat Freunde, denen sie sich anvertrauen kann, was zu ihrem Wohlbefinden beiträgt.
- Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Pflichten bzw. Aufgaben und Freizeit ist wichtig.
- Auch der Vergleich mit Menschen, denen es schlechter geht als ihr selbst trägt zu ihrem Glück bei, was sie damit begründet, dass ihr auf diese Weise ihr eigenes Glück bewusst wird.
- Der Rahmen ihres Lebens in seiner Gesamtheit macht sie glücklich.
- *ich mags eigentlich auch wenn ich was zu tun habe (S. 1, Zeile 24)*
- *im allgemeinen glaub ich is der morgen für mich am positivsten (.) außer ich freu mich auf irgendwas extrem dann is der abend einfach schön weil ich mich am abend immer darauf freu mim mario (S. 1, Zeile 44-47)*
- *das SCHÖNSTE am tag (.) einfach weil das die zeit is wo ich mir zeit für mich nehm wo ich auch das gefühl hab ich hab den ganzen tag was gemacht und da darf ich mich entspannen (S. 1, Zeile 47-49)*
- *ich ich kann nur sagen dass ich mich IM MOMENT schon fühle als hab ich meinen platz im leben obwohl ich den noch nicht eingenommen hab (.) ja also es is halt dass ich weiß worauf ich hinsteuer und das gibt mir ein gutes gefühl (S. 2, Zeile 94-96)*
- *auch was zu geben habe und dass es nicht unnötig is dass ich da bin (S. 2, Zeile 100-101)*
- *wenn ich zeit mim mario verbringe oder ahm mit der band irgendwas mache wenn ich singen kann (.) oder wenn ich eine prüfung geschafft habe ahm (.) oder wenn irgendwas gutes gegessen habe @(.)@ aber was ich fix sagen muss wo ich mich extrem wohlfühle wenn ich irgendwo draußen bin wo die natur schön is (S. 4, Zeile 168-171)*
- *wenn ich entspannende musik höre (.) bei allen sachen wo ich mich total entspannen kann (S. 4, Zeile 173-174)*
- *find ich den rahmen von meinem leben extrem schön (.) wo ich eben mit lieben menschen zusammen bin und meine freunde (.) die sind alle perfekt (S. 6, Zeile 302-303)*
- *es macht mich unglaublich glücklich dass ich solche freunde hab die so sind wie sie sind und denen ich alles anvertrauen kann es klingt blöd aber (.) ich sags jetzt einfach so es macht mich irgendwie der vergleich glücklich (S. 7, Zeile 308-310)*

- *shoppen ehrlich gesagt @(.)@ macht mich auch glücklich (.) muss ich ganz ehrlich sagen (.) neue dinge auch zu sehen und zu erleben (.) und ich weiß das klingt total blöd aber in manchen punkten macht mich luxus glücklich (S. 7, Zeile 317-319)*
- *positives feedback bekomme (S. 7, Zeile 323)*

Interview 10/J:

- Partnerschaft bzw. Ehe, Familie, soziale Kontakte und Freunde, Ausbildung und Beruf, Freizeit bzw. Freizeitgestaltung, Sport und Aktivität tragen zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von J bei.
- Sein Eheleben empfindet J als gut, angenehm und entspannt.
- Sein Leben ist etwas, das J glücklich macht, bezogen auf die Tatsache, dass er lebt als auch darauf wie sein Leben ist und verläuft.
- *ich genieße meinen alltag (S. 1, Zeile 37)*
- *oft is schon anstrengend dann bin ich halt ko (.) bisschen geschlaucht (.) aber es fühlt sich gut an (S. 1, Zeile 42-43)*
- *ich würd eher sagen ich bin jemand der (.) seinen platz schon gefunden hat aber noch nicht erreicht hat (.) also idealerweise wär das dann wenn das studium zu ende is (.) und ich dann irgendwas arbeiten könnte (S. 3, Zeile 104-106)*
- *gut (.) es ist (.) zur zeit recht entspannt würd ich sagen (2) die größeren differenzen haben wir schon (.) hinter uns (S. 3, Zeile 131-132)*
- *gut ich freu mich dass ich lebe und (.) ich bin glücklich in meinem leben (S. 5, Zeile 216)*
- *ich bin mit meinem privatleben sehr zufrieden (.) ich bin verheiratet (.) und (.) ich hab die uni (.) wo ich zur zeit sag (.) das studium interessiert mich (S. 5, Zeile 221-222)*
- *ich mach auch in meiner freizeit irgendwas (2) und damit hab ich ein (.) ein glückliches leben würd ich sagen (.) mich interessiert mein studium und damit auch die arbeit die ich später damit bekommen werde (.) und ich hab zur zeit keine größeren probleme in meinem privatleben (.) meine familie is eigentlich ziemlich intakt und gut (S. 5, Zeile 224-228)*

Interview 11/K:

- Partnerschaft, Familie, gute Freunde, Beruf, Freizeit und Freizeitgestaltung, Leistung, Ziele, Selbstbestimmung, Wohnsituation, physische Gesundheit, Fähigkeiten, angeeignetes und erlerntes Wissen und Persönlichkeit bzw. Einstellung zum Leben und positives Denken tragen zum Wohlbefinden, zum Glück und zur Zufriedenheit von K bei.
- Seine Partnerin, seine Mutter, eine positive Einstellung zum Leben, Selbstbestimmtheit und berufliche Leistungen leisten den größten Beitrag.
- Phasenweise beeinflussen Medien sein Glücksempfinden.
- *ja entspannen (.) und das machen auf was ma lust haben wozu ma in der woche nicht kommt (S. 1, Zeile 34-35)*
- *natürlich als ich die birgit kennen gelernt hab und dass ma zsamm zogen sind (.) dass das alles super funktioniert hat und dass (.) das im prinzip keine streiterein gibt und keine so (S. 3, Zeile 151-152)*
- *dass mas gschafft hat (.) das irgendein ziel hast das selber gesteckt hast dass das schaffst (S. 4, Zeile 154-155)*
- *da muss ma halt durch damit ma eben so viel wissen wie möglich sich aneignen kann ned (.) und dass man wieder weiter verwenden kann (S. 4, Zeile 157-158)*

- weil (.) es immer auf das grundgefühl drauf ankommt (S. 11, Zeile 517-518)

Interview 12/L:

- Familie, soziale Kontakte und Freunde, Beruf, Freizeit, Leistung, Lebensqualität und Einkommen, Selbstbestimmung, physische Gesundheit, Entscheidungsfreiheit und Erwartungen und Anforderungen an sich selbst tragen zum Wohlbefinden, Glück und zur Zufriedenheit von L bei.
- Sehr wichtig ist ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit. Ohne genügend Schlaf fühlt sich L nicht wohl.
- L ist glücklich und zufrieden, wenn er an einem Tag Ziele erreicht, und zwar mit gutem Gewissen ohne jemand anderem zu schaden.
- Ein entscheidender Faktor ist immer nach vorne zu schauen und zu gehen, da Stillstand Rückschritt bedeutet.
- *spaß am leben zu haben ein geregeltes leben haben (.) wo spaß und ernsthaftigkeit von allem etwas drin vorkommt und ah sich auch dinge leisten kann* (S. 2, Zeile 53-54)
- *ja also im prinzip glaub ich ich hab meinen platz gefunden ich hab ein geregeltes einkommen ich mach mich selbstständig (.) in meiner familie passt alles* (S. 2, Zeile 55-57)
- *das wichtigste für mich is genügend schlaf @(.)@ und was an mir selba liegt ich solltat a bissl mehr bewegung machen das steigert das wohlbefinden auch ungemein* (S. 2, Zeile 98-99)
- *einen gewissen ausgleich finden* (S. 3, Zeile 125)
- *amal am abend auf der couch liegen und nix machen ahm sei das am fussball platz zu gehen und für zwei stunden die welt um sich herum vergessen (.) ah oder sei es amal auf d nacht fortgehn und ah a bissl feiern (.) und was ich machen sollte was das wohlbefinden noch mehr steigern würde wäre mehr bewegung @(.)@ und vielleicht zum rauchen aufhöörn aber des muss i sowieso machen (.) und vielleicht gesünder ernähren* (S. 3, Zeile 126-131)
- *in erster linie bin i glücklich wenn ich an einem tag was erreicht hab was ich gemacht hab und dass ich das mit gutem gewissen gemacht habe* (S. 3, Zeile 112-113)
- *dass is auch zufriedenheit ahm ich find man muss immer das bestmögliche aus sich selba herausholen (.) und ah nur dann kann ma wirklich zufrieden sein (.) und wenn man wirklich zufrieden is wird man auch glücklich sein (.) und das beides kann man nur erreichen wenns wohlbefinden passt* (S. 3, Zeile 118-121)
- *weil i der meinung bin dass man zumindest immer nach größerem streben muss oder oder vorwärts gehen weil stillstand ist rückschritt* (S. 3+4, Zeile 203-205)

Unterscheidung zwischen Wohlbefinden, Glück, Zufriedenheit:

Interview 1/A:

- Zufriedenheit ist für A eher erbrachte Leistung.
- Glück ist eher Zeit mit der Familie und Freunden verbringen, aber auch erbrachte Leistung und vor allem daraus resultierende positive Ergebnisse.
- Glück ist eine Stufe höher, intensiver als Wohlbefinden und leichter zu erreichen.

- *also glück ist z.b. eine eine schwierige prüfung schwierige prüfung bestanden zu haben (.) das ist für mich pures glück muss ich sagen (2) glück ist auch auch menschen die man gerne hat mit denen man schöne zeiten erlebt (S. 3, Zeile 125-127)*
- *glück is noch mal einige stufen höher als wohlbe finden (S. 3, Zeile 154)*

Interview 2/B:

- B unterscheidet nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit.

Interview 3/C:

- C unterscheidet nicht zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit.

Interview 4/D:

- Unterscheidung zwischen Wohlbefinden und Glück.
- Keine Unterscheidung zwischen Glück und Zufriedenheit.
- *wohl fühlen würd ich anders definiern aber es is so (.) ein bisschen so ein egal gefühl (.) es is nicht gut und es is nicht schlecht (S. 2, Zeile 75-76)*
- *ich wach halt auf und schau was der tag bringt (.) und fertig (.) ich bin halt eher so (.) offen was passiert hab nicht wirklich so ein grundgefühl oder so (S. 2, Zeile 77-78)*
- *für mich hat glück auch mit gef (.) wird glaub ich von vielen leuten auch als positives lebensgefühl auch ah eingestuft (.) is aber für mich auch viel (.) is für mich viel mehr definiert ah als zufriedenheit (.) und als harmonie (S. 9, Zeile 443-446)*

Interview 5/E:

- Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten für E dasselbe.
- *na es is schon glaub ich sehr knapp beinand (.) ja (S. 11, Zeile 523)*

Interview 6/F:

- keine Unterscheidung zwischen Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit.
- Glück und Zufriedenheit hängen sehr stark zusammen, ein möglicher Unterschied ist daher nicht erklärbar.
- *des hängt irgendwie zusammen (S. 4, Zeile 155-156)*

Interview 7/G:

- Unterscheidung zwischen Wohlbefinden und Glück.
- Wohlbefinden assoziiert sie mehr mit sich in der eigenen Haut, der Situation, in der Arbeit und mit den physiologischen Umständen wohlzufühlen. Glück ist das, was man mit dem was man hat macht (S. 2, Zeile 76-83).
- Glücksgefühle sind eher kurzfristige Momente.
- Zufriedenheit ist die Art wie mit dem Leben umgegangen wird, wie sich die Dinge ergeben und wie G sie beeinflusst.
- Glück und Unglück stehen in einer gewissen Abhängigkeit zueinander. Es gibt kein Glück ohne Unglück und umgekehrt.

- *nein @(.)@ wohlbe finden das assoziiere ich eher mit fühl ich mich wohl in meiner haut in der situation in der (.) mit der arbeit (.) mit den mit den physiologischen umständen und glück das (.) mehr (.) mehr was ich damit mach was ich eh schon hab (S. 2, Zeile 78-80)*
- *zufrieden da da beurteile ich eher das wie ich mit meinem leben umgehe ob ich zufrieden bin mit der mit der art wie ich mit meinem studium umgehe oder mit meinen freunden (.) oder mit allen ja was sich ergibt für mich oder wie es sich ergibt für mich oder wie ich das selbst beinflusse (.) weil ich zufrieden mit mir bin (S. 2+3, Zeile 103-104)*
- *ja eigentlich (.) eigentlich (.) wirklich langweilig weil ahm durch das unglück kommt ja wieder das glück (S. 10, Zeile 485-487)*

Interview 8/H:

- Wohlbe finden und Glück bedeuten für H fast dasselbe. Der einzige Unterscheidungspunkt stellt einen möglichen intensiveren Gefühlszustand beim Glückliche sein dar.
- *na für mich is es ja (.) so ziemlich eigentlich dasselbe (2) wo ja glück vielleicht noch ein bisschen so noch gesteigert noch dieses vielleicht so (.) freudegefühle im bauch so irgendwie (S. 3, Zeile 138-140)*

Interview 9/I:

- I unterscheidet Glück und Zufriedenheit, Wohlbe finden ist ziemlich gleichbedeutend mit Zufriedenheit.
- *für mich is zufriedenheit weniger als glück (S. 3, Zeile 126)*
- *das hängt eng zusammen dass ma sich einfach wohlfühlt mit seiner umgebung und mit allem was ma hat (.) und das is für mich das gleiche wie zufriedenheit (S. 3, Zeile 141-143)*

Interview 10/J:

- Wohlbe finden, Glück und Zufriedenheit bedeuten für J nicht dasselbe, haben aber Überschneidungsbereiche.
- Zufriedenheit ist für ihn mit seinem Leben zufrieden zu sein, was nicht bedeutet Glück zu haben, da sich dieses durch einen Zufallsfaktor ergibt.
- Wohlbe finden bezieht sich mehr auf das körperliche Befinden und auf die Situation, in der man im Leben steht, wie es einem dabei geht.
- Glückliche sein ist wie man die Situation aufnimmt und interpretiert (S. 4, Zeile 155-178).
- *nein (3) zufrieden is für mich (.) wenn ich mit meinem leben zufrieden bin das heißt nicht dass ich glück habe (.) glück is ja auch immer dieses (.) der zufallsfaktor (S. 4, Zeile 157-158)*
- *es hat so gewisse überschneidungspunkte (S. 4, Zeile 165)*
- *wohlbe finden is einfach mehr auf das körperliche oder auch die situation im leben in der man steht (.) ahm wies einem da geht (.) und das glücklichsein wie man die situation (.) aufnimmt (.) oder interpretiert (S. 4, Zeile 174-177)*

Interview 11/K:

- Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten dasselbe für K.
- *ja es ist schon irgendwie dasselbe in dem sinn weil es spielt alles irgendwie zusammen* (S. 3, Zeile 134)

Interview 12/L:

- Es gibt große Überschneidungsbereiche und Zusammenhänge, Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit sind aber nicht ident. Glück ist nur bedingt steuerbar, Zufälle spielen eine Rolle.
- Zufriedenheit und Wohlbefinden liegen in der eigenen Verantwortung. Ohne Wohlbefinden sind Zufriedenheit und Glück kaum möglich.
- Zu Wohlbefinden gehören ausreichend Schlaf und Bewegung, es kann von einer starken körperlichen Komponente ausgegangen werden.
- Die beiden Begriffe bedeuten das Beste aus sich herauszuholen.
- *das eine hat mir ändern schon sehr viel zu tun aber (.) ned hunderprozentig* (S. 2, Zeile 80)
- *ja glück kann man ned steuern des ah kann ma schon steuern aber im prinzip da sind da passiern sachen wo ma nix damit zu tun hat und bei da zufriedenheit sag ich bin ich selba verantwortlich wie ich mein leben steuer* (S. 2, Zeile 84-86)
- *fürs wohlbefinden is ma selba verantwortlich (2) aber ich find dass wohlbefinden ah zu glück und zufriedenheit dazugehört wenn ma sich ned wohlfühlt wird ma eher ned glück haben oder glücklich sein oder zufrieden sein weil des ghört imma dazu* (S. 2, Zeile 91-93)
- *das is auch zufriedenheit ahm ich find man muss immer das bestmögliche aus sich selba herausholen (.) und ah nur dann kann wirklich zufrieden sein (.) und wenn man wirklich zufrieden is wird man auch glücklich sein (.) und das beides kann man nur erreichen wenns wohlbefinden passt* (S. 3, Zeile 118-121)

Bedeutung/Def. von Wohlbefinden und Glück:

Interview 1/A:

- Gut gehen und sich wohl fühlen bedeutet gut drauf sein, freundlich sein, energetisch, motiviert sein, gute Laune haben, Vertrauen in sich selbst haben, erkennen, dass man etwas kann und Entscheidungen selbst treffen können (S. 13, Zeile 645-648).
- Glück ist etwas Flüchtiges.
- Eine aktive Suche nach dem Glück notwendig.
- *ich bin eigentlich insgesamt (.) insgesamt auch sehr ahm glücklich oder zufrieden mit meinem leben weil ich ahm das gefühl hab dass ich meine entscheidungen dass es dass ich sie selbst treffe* (S. 14, Zeile 660-663).
- *man kann das glück auch nicht festhalten* (S. 5, Zeile 246)
- *man muss das glück immer wieder in einzelnen situationen momenten suchen* (S. 5, Zeile 247-248)

Interview 2/B:

- Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten für B gerne zu leben und ohne körperliche Beschwerden. Es ist stark von einer positiven Einstellung abhängig und von einem Leben im Hier und Jetzt mit Momenten, die bewusst genossen werden. Mit manchen Gegebenheiten muss gelernt werden umzugehen und das Beste daraus zu machen, was stark erleichtert wird durch positives Denken. Außerdem muss man sich und sein Leben annehmen. Der Charakter leistet einen bedeutenden Beitrag dazu, ob man glücklich ist oder nicht.
- *i lebe gerne i bin froh dass ma nix weh tuat und dass ma guat geht ich lache gerne ahm sitz gern zsamm mit ahm freunden bekannten familie und (4) i denk (2) denk ah ned darüber nach wird des jetzt erwartet von mir dass i jetzt lach oder ned na ma ist so wie man ist* (S. 6, Zeile 295-298)
- *ich denk a positiver mensch ja (2) i denk wenn jemand positiv denkt dann ist er automatisch glaub i (.) in vielen dingen in seinem leben (.) glücklich* (S. 7, Zeile 353-354)
- *i denk dass (.) i hab immer das Gefühl ghabt i war privilegiert in mein leben* (S. 8, Zeile 391)
- *ich hab immer gedacht dass ist so special dass i das erleben darf und das i des alles haben kann* (S. 9, Zeile 408-409)
- *trotzdem (.) hat man versucht das beste zu machen* (S. 9, Zeile 417-418)
- *man lernt damit zu leben* (S. 9, Zeile 445)
- *man kann das vielleicht schon lernen aber ich denke dass des irgendwo im tieferen halt drinnen ist welcher typ mensch man ist (.) ob man was positiv oder ob man was negatives sieht* (S. 9, Zeile 454-456)
- *und es ist natürlich wesentlich einfacher wenn man a positiv denkender mensch ist weil man immer die guten seiten versucht zu (.) finden* (S. 10, Zeile 458-459)
- *ich denk i war die einzige in der familie die das positive gesehen hat (2) ich könnte nicht sagen warum (.) ich denke ganz einfach weil es (.) der charakter halt ist* (S. 10, Zeile 465-467)

Interview 3/C:

- Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten sich selbst finden, mit sich selbst im Reinen sein (Selbstzufriedenheit), Selbstständigkeit, Treffen eigener Entscheidungen, wunschlos sein, ein Leichtigkeitsgefühl verspüren, innere Wärme, häufiges Lachen und Grinsen und das eigene Leben so zu gestalten wie man es möchte.
- *ich glaub das hängt auch viel damit zusammen mit sich selbst finden und (.) mit sich selbst ins reine kommen usw und sein leben halt in die bahn lenken so wie du im endeffekt haben wirst* (S. 9, Zeile 428-430)
- Glück sind Momente, in denen man sich nichts wünscht, Situationen, in denen alles passt und nichts fehlt. C erlebt oft Situationen dieser Art.
- *das sind so momente und situationen die (.) wo man sich nix andres dazu wünscht (.) und das (.) passiert ma eigentlich sehr oft dass dass einfach eine situation is wo ich das Gefühl hab das rundherum passt total (.) und (2) ja das is irgendwie (.) wenn halt nix fehlt* (S. 3, Zeile 139-141)
- Es fühlt sich an als wäre man leicht, als gäbe es nichts, das einen drückt, eine Wärme von innen, schön, man lacht und grinst viel und fühlt sich sehr wohl mit sich selbst (S. 3, Zeile 149-153).

- *das fühlt sich so an als wär man ziemlich leicht und als wär nix das einen drückt oder so wie man es in unglücklichen Situationen hat wo mans gfühl hat man hat was auf den schultern oder so sondern da is man ganz leicht (.) und (2) so ja ein bissl wärme von innen und ds is sehr schön (.) ma ma lacht dann vielleicht oft grinst fühlt sich sehr wohl mit sich selba (S. 3+4, Zeile 149-153)*

Interview 4/D:

- Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten für D selbst über das eigene Leben bestimmen können, es aktiv und bewusst zu gestalten, eigene Entscheidungen treffen, die eigene Einstellung zum Positiven zu verändern, sich selbst und seinen Platz in der Gesellschaft und in der Welt finden, viel Freizeit, tun können, wozu man gerade Lust hat, in der Gegenwart und im Augenblick leben, so lange schlafen können wie man will, sich abgrenzen und nur das von sich hergeben, was er möchte.
- Glück bedeutet für D ein positives Lebensgefühl, Zufriedenheit und Harmonie, mit sich selbst zufrieden und im Einklang sein, tun, worauf er gerade Lust hat, Geld und loslassen können.
- *mhm (.) zufriedn dankbar (2) na na eigentlich ich bin dankbar für jeden tag den ich aufwach das klingt jetzt sehr theatralisch und so woa das is es nicht aber (.) ich wach auf und und schau halt dass ich meinen tag schön gestalte (S. 3, Zeile 121-123)*
- *leute machen immer ihr leben vom schicksal abhängig und das find ich einen riesen schwachsinn ja (.) es gibt situationen und dinge die sind so die kann man nicht ändern aber sehr wohl seine einstellung dazu (S. 3, Zeile 123-126)*
- *kann ma trotzdem was schönes draus machn es gibt so viele möglichkeiten (S. 3, Zeile 128-129)*
- *es is ein sehr faul gestaltetes alltagsleben derzeit (.) aber ich (.) WILL das so (S. 3, Zeile 134-135)*
- *unter druck fühl ich mich selten gesetzt weil ich das nicht zulass (S. 3, Zeile 146)*
- *man möcht sein (.) sein charakter einfach sich selbst finden (.) wer BIN ICH in dieser welt welche rolle spiel ich in der gesellschaft (S. 8, Zeile 363-364)*
- *dann eigentlich sehr froh dass wir halt nur auf der couch umernander liegen und ein bisschen so pf NOTHING machen (S. 2, Zeile 52-53)*
- *nachn aufstehn normal bricht eine welt zusammen (S. 2, Zeile 62)*
- *für mich hat glück auch mit gef (.) wird glaub ich von vielen leuten auch als positives lebensgefühl auch ah eingestuft (.) is aber für mich auch viel (.) is für mich viel mehr definiert ah als zufriedenheit (.) und als harmonie (S. 9, Zeile 443-446)*

Interview 5/E:

- Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten, sich gut fühlen, entspannt und ruhig sein.
- Glück ist wenn die gesamte Familie glücklich ist und das Lachen ihrer Kinder.
- *glück (3) das is das (.) wenn alle glücklich sind (S. 9, Zeile 431)*
- *also na ja irgendwie TOTAL wohl gfühl also (.) mein ich (.) du hast dich dort einfach GEHEN LASSEN können (.) du kannst dich dort hängen lassen (.) der körper erschlafft wie sagt ma (.) er lasst alles hängen (.) du (.) tust so richtig (.) so richtig den körper entspannen und genauso tust auch die seele entspannen (.) also das is ein richtiges baumeln lassen alles (S. 4, Zeile 177-180)*
- *wenn die jana dich anlacht und dir ein bussi gibt @(.)@ ich mein was willst da sagn (.) da kannst nicht sagen du bis nicht glücklich (S. 5, Zeile 206-208)*

Interview 6/F:

- Ein vollkommen glückliches Leben besteht aus der Möglichkeit das tun zu können, was man im Augenblick gerade will. Diese Art von Leben existiere allerdings nicht, es sei lediglich ein Traum oder eine Illusion.
- Glück ist für F ein sehr weiter und dehnbarer Begriff.
- Für F muss zumindest ein gewisses Ausmaß an Unabhängigkeit und der Möglichkeit Pflichtenledigungen zu einem selbst gewählten Zeitpunkt zu verfolgen vorhanden sein.
- *ein glückliches leben is sicha wenn ma bis zu einem gewissen grad (.) mach tuat machn kann und machen tuat wos ma will (3) des kann ma aba ned immer is gibt ja a ned jemand der ah ah mit ehrlichkeit behaupten kann er is hundertprozentig glücklich ned (?) der hundertprozentig glückliche der hot a erfülltes familienleben der hot a erfülltes berufsleben der hot a erfülltes freizeitleben (.) aba wenn a richtig glücklich sein will dann müsst a ja a so mi gfreits heit ned in die arbeit gehen i möchte jetzt laufn geh oder weil das wetter so schön is am hochschwab geh (S. 9, Zeile 444-450)*
- *also glücklich is a unheimlich dehnbarer begriff ned (S. 10, Zeile 490-491)*

Interview 7/G:

- Glück ist wenn alles halbwegs in Ordnung ist.
- Wohlbefinden ist sich in der eigenen Haut, in der Situation, in der Arbeit und mit den physiologischen Umständen wohlfühlen.
- Glück ist das, was man mit dem was man hat, macht (S. 2, Zeile 76-83), wenn es nahe stehenden Personen gut geht, das Gefühl nach körperlichen Betätigungen und nach erbrachten Leistungen.
- Zufriedenheit ist die Art wie mit dem Leben umgegangen wird, wie sich die Dinge ergeben und wie G sie beeinflusst. Zufriedenheit setzt sich aus zwei Teilen zusammen, die eigene Sichtweise und jene, wie G von anderen gesehen wird (S. 2+3, Zeile 97-120).
- Unzufriedenheit fühlt sich unangenehm und peinlich an und G möchte dies nicht vor anderen preisgeben (S. 3, Zeile 105-129).
- Glücksgefühle sind eher kurzfristige Momente, wie verliebt sein, eine besonders gut gelaufene Situation, Honorierung vom Chef oder Schokolade essen.
- Glück ist die Möglichkeit und Freiheit alles machen zu können.
- Sehr oft fühlt man sich wohl nachdem man etwas aus der Werbung gekauft hat, aber G ist sich unklar darüber, ob dies dann wirklich Wohlbefinden oder ein Gedächtnisrick der Werbung ist (S. 9, Zeile 444-455).
- *wohlbefinden das assoziiere ich eher mit fühl ich mich wohl in meiner haut in der situation in der (.) mit der arbeit (.) mit den mit den physiologischen umständen und glück das (.) mehr (.) mehr was ich damit mach was ich eh schon hab (S. 2, Zeile 78-80)*
- *wenns denn eltern gut geht und wenn auch sonst grad so alles halbwegs ok ist und ich dann ganz was tolles mache (S. 2, Zeile 89-90)*
- *Nach erledigung der pflichten fühlt sich G gut, es gibt ihr ein befriedigendes gefühl als hätte sie es nicht besser machen können (S. 1, Zeile 31-36).*
- *zufrieden da da da beurteile ich eher das wie ich mit meinem Leben umgehe ob ich zufrieden bin mit der mit der art wie ich mit meinem studium umgehe oder mit meinen freunden (.) oder mit allen ja was sich ergibt für mich oder wie es sich ergibt*

- für mich oder wie ich das selbst beeinflusse (.) weil ich zufrieden mit mir bin (S. 2+3, Zeile 103-104)*
- *zufriedenheit teilt sich für mich in zwei seiten zusammen (.) meine eigene perspektive und aus der perspektive die ich mit alle anderen durchschaue meine familie und ah personen zu denen ich aufsehe oder so (.) wie ich mir vorstelle wie das sehn würdn (S. 3, Zeile 112-114)*
 - *es ist kein gutes gefühl (.) also es ist unangenehm und es ist ein bisschen peinlich und (.) es ist so dass ich lieber nicht sagen möchte was ich jetzt (.) was ich jetzt wirklich mache oder wie mein erfolgsstatus ist oder so (S. 3, Zeile 126-128)*
 - *ist schon so selbstverständlich eigentlich das es mich gar nicht glücklich macht im besonderen (.) aber es ist doch das was mein glück ausmacht (.) also (.) so glücksgefühle gibts nur gibts bei mir nur in situationen die aussergewöhnlich sind (.) also wenn ich gesund bin hab ich keine glücksgefühle und (2) aber diese glücksgefühle sind ja auch nur kurzfristig und dieses grundsätzliche glück is da eh (S. 5, Zeile 241-244)*
 - *ich weiß auch nicht wie sich (.) wie man wohlfühlen wirklich definieren kann weil (.) sagen wir man ist dann beeinflusst von einer werbung und kauft sich (.) mhm was auch immer besondere schuhe und fühlt sich dann ahm total wohl ist das dann wirklich wohlbefinden oder ist es ein kleiner gedächtnistrick von von einer werbepromotion (S. 9, Zeile 449-453)*

Interview 8/H:

- *Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit bedeuten Gesundheit und Glück von der Familie und von Freunden, Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen, in der Gegenwart leben, den Augenblick genießen und bewusst wahrnehmen, sich über Kleinigkeiten zu freuen, Freude zeigen und ausleben, Unternehmungen und Reisen und ein Mittelmaß zwischen Arbeit, Gelassenheit und Faulheit.*
- *Glück ist gesteigertes Wohlbefinden, Gefühle der Freude bis hin zu Freudegefühle im Bauch.*
- *wo ja glück vielleicht noch ein bisschen so noch gesteigert noch dieses vielleicht so (.) freudegefühle im bauch so irgendwie (S. 3, Zeile 138-140)*
- *gesundheit (.) gesundheit der familie (.) es is das wichtigste dass der familie und guten freunden gut geht (2) ah glückliches leben (3) ahm (.) in der gegenwart so richtig bewusst in der gegenwart leben (S. 4+5, Zeile 253-255)*
- *sachen unternehmen reisen zeit mit der familie und mit freunden verbringen weil das is (.) zeit also das is das is auch später DAS was einen in erinnerung bleibt (S. 6, Zeile 257-259)*
- *ich glaub auch so ein mittelmaß zwischen arbeit und und (.) gelassen sein und faulenzen (S. 6, Zeile 260-261)*
- *weil ich schon (.) momente genieß (.) ich freu mich zum beispiel irrsinnig dass ich morgen nach passau fahr (.) und das löst natürlich ein glücksgefühl aus bei mir (.) schon fast sogar mit bauchkribbeln und da denk ich ma schon das leben is schön ja (3) und wenns dann zu solchen anlässen kommt dann (.) von denen zehr ich dann ein oder zwei wochen (.) das is dann meine motivation (S. 6, Zeile 269-273)*

Interview 9/I:

- Zufriedenheit bedeutet für I alles zu haben, was man zum Leben braucht und sich damit gut zu fühlen.
- Glück ist ein gesteigertes Gefühl von Zufriedenheit, aber weniger beständig, und zeichnet sich durch kürzere intensiver Empfindungsmomente aus.
- Wohlbefinden bedeutet für I dasselbe wie Zufriedenheit. Das Wohlbefinden ändert sich häufig in Abhängigkeit von ängstlichen Gedanken oder körperlicher Erschöpfung.
- Glück fühlt sich an wie ein Strahlen mit einem kribbelnden Wärmegefühl. Ausgehend vom Bauch wird der Körper mit einem hohen Ausmaß an Energie durchflutet. Man wird plötzlich viel stärker und verfügt über mehr Lebensenergie.
- *für mich ist zufriedenheit weniger als glück (.) zufriedenheit heißt du hast dinge die du zum leben brauchst (.) du hast keine ahnung du (2) ja auf jeden fall zufriedenheit ist gleichzeitig bestandhafter als glück (.) glück ist für mich eher das was zum beispiel plötzlich kommt oder so wenn du dir denkst so du empfindest für einen kurzen moment glück (S. 3, Zeile 126-130)*
- *das hängt eng zusammen dass ma sich einfach wohlfühlt mit seiner umgebung und mit allem was ma hat (.) und das ist für mich das gleiche wie zufriedenheit (S. 3, Zeile 141-143)*
- *das ist das problem das ändert sich bei mir täglich (.) also das ist wahrscheinlich auch der unterschied zwischen zufriedenheit und wohlbefinden (S. 4, Zeile 158-159)*
- *ich fühl mich manchmal (.) auch überhaupt nicht wohl (.) wie gesagt wenn ich angst vor manchen sachen habe (.) und manchmal bin halt auch körperlich irgendwie erschöpft oder so (S. 4, Zeile 161-162)*
- *ein paar wohlpunkte die ich definitiv habe (S. 4, Zeile 163)*
- *wenn (.) auf einmal ur strahlen von mir ausgehen ahm es ist total schön weil es ein kribbelndes wärmegefühl ist (S. 7, Zeile 329-330)*
- *es fühlt sich an wie total viel energie im ganzen körper vom bauch ausgehend (.) als hätt ich auf einmal keine ahnung etwas abbekommen als wär ich auf einmal viel stärker und @(.)@ hätt mehr lebensenergie (S. 7, Zeile 337-340)*

Interview 10/J:

- Zufriedenheit ist für J mit seinem Leben zufrieden zu sein, was nicht bedeutet Glück zu haben, da sich dieses durch einen Zufallsfaktor ergibt. Wohlbefinden bezieht sich mehr auf das körperliche Befinden und auf die Situation, in der man im Leben steht und wie es einem dabei geht. Glückliche sein ist wie man die Situation aufnimmt und interpretiert (S. 4, Zeile 155-178).
- Glückliche sein bedeutet auch entspannt und belastungsfrei mit wenigen Verantwortungen zu leben und über ausreichend Zeit zu verfügen, die man nutzen kann wie man es selbst möchte.
- *zufrieden ist für mich (.) wenn ich mit meinem leben zufrieden bin das heißt nicht dass ich glück habe (.) glück ist ja auch immer dieses (.) der zufallsfaktor (S. 4, Zeile 157-158)*
- *vielleicht auch (.) wenn ich pech gehabt habe zufrieden sein (2) was ja wieder definitionssache ist (.) weil wenn ich PECH gehabt habe (.) das ist ja eher durch das glück definiert (.) also ich würd sagen (.) nein es ist nicht dasselbe (.) aber so im allgemeinen (.) es hat so gewisse überschneidungspunkte (S. 4, Zeile 162-165)*

- *-wohlbefinden is einfach mehr auf das körperliche oder auch die situation im leben in der man steht (.) ahm wies einem da geht (.) und das glücklichsein wie man die situation (.) aufnimmt (.) oder interpretiert (S. 4, Zeile 174-177)*
- *allzu besondere verantwortungen und funktionen hab ich noch nicht (S. 2, Zeile 58)*

Interview 11/K:

- Es bedeutet zufrieden zu sein, mit dem was man hat, sich wohlfühlen mit seiner Umgebung, die beeinflussbar ist, Zeit mit Menschen verbringen, die einem etwas bedeuten, dass das Leben für sich selbst in Ordnung ist bzw. passt so wie es ist, sich Ziele stecken und diese erreichen, sich Wissen aneignen, das zu einem späteren Zeitpunkt verwendet wird und Vorteile verschafft und die Gesundheit von nahe stehenden Personen.
- Das Glücksgefühl beschreibt K als ein sehr intensives Gefühl mit einem hohen Adrenalinpegel, als würde man auf einer Wolke schweben und über allem stehen. Dinge, die sonst sein Befinden belasten, sind weit weg. In diesen Momenten ist alles perfekt mit dem Eindruck nichts kann schief gehen.
- Glück bedeutet auch eine positive Einstellung und das Verfügen gewisser Bewältigungsstrategien.
- *glück wohlbefinden und zufriedenheit (.) im prinzip dass ma (2) mit dem zufrieden ist was ma hat dass ma (2) sich wohlfühlt in der umgebung die man selbst beeinflussen kann dass man sagt ok man gibt sich jetz mit den leuten die man halt gern hat und (2) ja (2) glück (.) dass halt passt (.) dass man sich halt sagt es gibt gewisse faktoren die zusammenspielen mit dem glück und alles zusammen ist dann im prinzip das wohlbefinden zufriedenheit und (.) glück (S. 3, Zeile 140-145)*
- *dass (2) du im prinzip einen höheren adrenalinpegel hast (.) dassd irgendwie (2) total happy bist (.) und dadd (.) im prinzip auf so einer gef (2) so einer wolke (.) irgendwie so schwebst (S. 4, Zeile 169-171)*
- *dassd so irgendwie über den sachen stehst und dass da denkst (.) da kann jetzt eigentlich nix schief gehen weil alles super ist (S. 4, Zeile 172-173)*
- *man denkt man meistert das ganze eigentlich eh ganz guat also die ganzen aufgaben (S. 5, Zeile 207-208)*

Interview 12/L:

- Glück ist nur bedingt steuerbar, Zufälle spielen eine Rolle.
- Zufriedenheit und Wohlbefinden liegen in der eigenen Verantwortung. Ohne Wohlbefinden sind Zufriedenheit und Glück kaum möglich.
- Zu Wohlbefinden gehören ausreichend Schlaf und Bewegung, es kann von einer starken körperlichen Komponente ausgegangen werden.
- L ist glücklich und zufrieden, wenn er an einem Tag Ziele erreicht, und zwar mit gutem Gewissen ohne jemand anderem zu schaden.
- Die beiden Begriffe bedeuten das Beste aus sich herauszuholen.
- Er sieht sein eigenes Leben und seine eigene Persönlichkeit als DAS Glückliche.
- *ja glück kann man ned steuern des ah kann ma schon steuern aber im prinzip da sind da passiern sachen wo ma nix damit zu tun hat und bei da zufriedenheit sag ich bin ich selba verantwortlich wie ich mein leben steuer (S. 2, Zeile 84-86)*
- *fürs wohlbefinden is ma selba verantwortlich (2) aber ich find dass wohlbefinden ah zu glück und zufriedenheit dazugehört wenn ma sich ned wohlfühlt wird ma eher ned glück haben oder glücklich sein oder zufrieden sein weil des ghört imma dazu (S. 2, Zeile 91-93)*

- *dass is auch zufriedenheit ahm ich find man muss immer das bestmögliche aus sich selba herausholen (.) und ah nur dann kann ma wirklich zufrieden sein (.) und wenn man wirklich zufrieden is wird man auch glücklich sein (.) und das beides kann man nur erreichen wenns wohlbefinden passt (S. 3, Zeile 118-121)*
- *spaß am leben zu haben ein geregeltes leben haben (.) wo spaß und ernsthaftigkeit von allem etwas drin vorkommt und ah sich auch dinge leisten kann (S. 2, Zeile 53-54)*
- *so wie meins (3) na vielleicht ned ganz (2) na ich weiß nicht weil glücklich is ja ned für jeden gleich ja (.) für mich is glück oder für mich is spaß wenn ich genügend schlaf hab gut essen kann im job erfolgreich bin und mein fußballteam gewinnt am wochenende ja und natürlich dass meine familie und meinem freundeskreis dass allen gut geht und gesund sind das is für mich glück für jemand anderen is was anderes glück also die ultimative glückliche person das is in meinen augen nicht möglich zu beschreiben (S. 8, Zeile 403-408)*

Bedeutung der Frage „wie geht’s“ und der Antwort „gut“:

Interview 1/A:

- Bei der Frage „wie geht’s“ handelt es sich um eine Standardfrage und um einen Gesprächseintieg aus Höflichkeit. Abgesehen von der Familie, dem Partner und guten Freunden interessiert es niemanden wie es einen geht. Einerseits wird erwartet, dass mit „gut“ geantwortet wird, weil keiner wirklich am Befinden interessiert ist, andererseits weil viele Menschen überfordert wären, wenn über eine negative Befindlichkeit berichtet wird. Außerdem will sie den meisten Personen keine Auskunft geben über ihr Privatleben.
- *die meisten erwarten sich dann mir gehts eh gut (2) ahm weil weil weils anscheinend sozial nicht erwünscht ist dass es einen schlecht geht (2) also die meisten fühlen sich damit überfordert glaub ich wenn du sagts die gehts schlecht (S. 4, Zeile 174-176).*
- *es wär mir unangenehm vor jemanden den ich nicht gut kenne mein privatleben auszupacken nicht und probleme anzusprechen (.) weil ja (.) ich glaub den anderen interessiert das auch nicht wirklich der möchte einfach nur hören dir gehts eh gut (.) ich glaub das ist einfach eine Floskel die Leute wollen einfach freundlich wirken (S. 7, Zeile 351-354)*

Interview 3/C:

- Bei der Frage „wie geht’s“ handelt es sich um eine Standardfrage, bei der kaum jemand Interesse am wahren Befinden hat.
- Erwartung der Antwort „gut“ Überforderung bei Darlegung von negativem Befinden.
- Die Antwort „gut“ dient auch als Schutzfunktion und als Antwort aus Zeitmangel. Sie ist antrainiert und automatisch. Außerdem will C nicht über das Privatleben Auskunft geben.
- C antwortet auf die Frage „wie geht’s“ meistens mit „gut“ unabhängig davon wie es ihr geht, da diese Antwort antrainiert ist.
- *das is so eintrainiert dass sich das gar nicht mehr anfühlt (.) man sagt einfach gut egal wies einen geht (S. 4, Zeile 199-200)*
- *@(2)@ vielleicht is auch so ein bissl eine schutzfunktion (.) dass man nicht mehr erzählen muss weil wenn man gut sagt is damit erledigt und wenn ma sagt mir gehts*

schlecht dann wird nachgefragt und das is auch oft das is zeitmangel (.) man kann nicht so (.) ja einerseits zeitmangel dass man jetzt ah nicht lange erzählen will und kann und dass ma vielleicht auch nicht jeden menschen erzählen will dass einem schlecht geht und wiesos einem schlecht geht (3)

- S. 5, Zeile 207-212
- *das is nur höflichkeit und der will eine schnelle antwort und damit is erledigt (.) und mit schlecht und einer begründung wär das für den so lang und (.) für den so überraschend (S. 6, Zeile 272-273)*

Interview 5/E:

- Bei der Frage „wie geht’s“ handelt es sich um eine Standardfrage und eine Oberflächlichkeit. Oftmals besteht kein wahres Interesse.
- Antwort „gut“ dient als Schutzfunktion oder weil wahres Befinden nicht ausgesprochen werden darf bzw. soll.
- *also es kommt jetzt sicher auf die person drauf an (S. 6, Zeile 264)*
- *kollegen sicher manchmal auch nur so tun als wärns interessiert aber in wirklichkeit sins eh ned interessiert (S. 6, Zeile 267-268)*
- *ja sicher (.) in der situation in der ich jetzt war hab i das sicher öfter gsagt ok also mir gehts gut und mir is ned gut gängen @(.)@ (S. 3, Zeile 129-130)*

Interview 6/F:

- Bei der Frage „wie geht’s“ handelt es sich um eine Standardfrage und „gut“ stellt die Standardantwort dar.
- F beantwortet die Frage „wie geht’s“ oft mit gut. Aufgrund von Neider, wenn man sagt es geht einem gut, antwortet er meistens mit zwei bis drei, ausgedrückt in Form des Schulnotensystems, oder damit, dass es ihm nicht ganz so schlecht gehe, wie es manche Personen gerne hätten.
- *natürlich hob ich auch schon gasgt aber (.) i hab ja verschiene redewendungen wenn mi jemand fragt wies ma geht ned (?) ah (.) i hab a zeit lang immer sehr gut gsagt und bin dann drauf kommen dass ma ma unglaublich viel neider hot ned (?) jetzt hob i ma dacht i gwöhn ma an mittelweg an und sag zwei bis drei (.) ich rede hier in schulnoten ned (?) also etwas besser wie durchschnittlich ned (?) aber es gibt auch momente da hab i ma ein anderen spruch angewöhnt ah der lautet ah ned ganz so schlecht wies manche gerne hätten (S. 7, Zeile 313-318)*

Interview 7/G:

- Auf die Frage „wie geht’s“ antwortet G des Öfteren mit „gut“ oder Ähnlichem, obwohl es ihr zu dem Zeitpunkt nicht gut geht.
- „Gut“ als automatische und erwartete Antwort.
- Antwort „gut“ weil keine Zeit zum erklären ist.
- Antwort „gut“ weil man sein Befinden nicht erläutern und erklären will.
- *wenn was passiert das eine andere person besonders beunruhigt dann dann sag ich lieber ja es geht mir gut (S. 6, Zeile 282-283)*
- *wenn zu wenig zeit und lust ist zu erklären (S. 6, Zeile 283-284)*
- *meiner mutter sag ich auch prinzipiell es geht mir gut (.) weil sie sich sehr schnell sorgen macht (S. 6, Zeile 284-285)*
- *ich glaub nicht sehr viel weil mans nicht erwartet ein ein von mir gehts schlecht zu hören (S. 6, Zeile 290)*

Interview 8/H:

- Auf die Frage „wie geht’s“ antwortet H meistens mit „gut“ unabhängig von ihrem wahren Befinden.
- Wenn sie mit „schlecht“ oder Ähnlichem antworten würde, befürchtet sie diejenige Person könnte denken sie sei nicht glücklich und zufrieden.
- Selbstrepräsentation ist wichtig.
- *nein (.) grad vor meinen eltern (.) schon teilw manachmal dass ich ihnen sag mir gehts nicht gut oder meiner mutter auch öfters sag mir gehts nicht gut aber im generellen is (.) is da schon immer diese selbstrepräsentation da* (S. 3, Zeile 117-119)

Interview 9/I:

- Die Frage „wie geht’s“ hat I bereits öfters mit „gut“ oder Ähnlichem beantwortet obwohl sie sich in dem Moment gar nicht so fühlte.
- Einerseits weil es Situationen gab, in denen I ihren Zustand nicht erklären wollte oder nicht wusste, wie sie diesen ausdrücken sollte, andererseits weil sie Angst davor hatte ihre wahres Befinden zu zeigen aus einer Befürchtung heraus die Situation zu ruinieren bzw. aufgrund der Erwartung, dass es ihr gut zu gehen hat. Es gibt allerdings Momente, in denen I negatives Befinden ausspricht, da sie darüber reden möchte und um es klären zu können. Außerdem ist es ihr ein Anliegen ehrlich zu sein.
- „Gut“ ist die klassische Antwort auf die Frage „wie geht’s“.
- I denkt, dass viele Menschen die Unwahrheit sagen, wenn sie über ihr Glück berichten, was aufgrund eines Drucks glücklich und zufrieden zu sein erfolgt oder um nichts von sich preiszugeben, um nicht verletzlich zu sein.
- *ja schon* (S. 4, Zeile 202)
- *glaub dass das viele menschen machen und ich glaub auch dass das viele auch nicht sagen weil sie sich einfach von der außenwelt verschließen wollen* (S. 5, Zeile 232-233)
- *sagen leute meistens das klassische ja mir gehts eh ganz gut* (S. 4, Zeile 235-236)

Interview 10/J:

- Es gibt Situationen, in denen J auf die Frage „wie geht’s“ mit „gut“ oder Ähnlichem antwortet, obwohl dies nicht der Fall ist. Allerdings kommt dies selten vor.
- Im Generellen redet J wenig mit anderen Menschen über seine Probleme, da er nicht das innere Bedürfnis hat und sein Privatleben nicht offen darlegen will, denn sonst wäre es ja kein Privatleben mehr (S. 6, Zeile 284-322).
- *es gibt mir einfach nichts wenn ich jemanden anderen sage was für ein problem ich hab (2) es gibt natürlich ausnahmesituationen aber üblicherweise muss ich jetzt nicht so (.) tiefgründige gespräche über mein privatleben oder sonst irgendwas führn (.) sonst würds ja nicht mein privatleben sein* (S. 7, Zeile 314-318)

Interview 11/K:

- Die Standardantwort von K auf die Frage nach seinem Befinden ist „geht so“, da diese Antwort eher neutral ist. Bei negativem Befinden sagt er nichts.
- *geht so @(.)@* (S. 6, Zeile 293)

- *wenn man eher sagt ok es ist nicht schlecht es ist nicht (.) gut aber ist irgendwie so mittendrin (.) das ist halt so also wenn nicht irgendwas super tolles passiert ist dann sag ich nicht (.) super sonder ich sag (.) geht so (S. 6, Zeile 302-304)*
- *sag ich oft gar nichts einfach @(.)@ (S. 7, Zeile 308)*

Interview 12/L:

- Die Frage „wie geht’s“ hat meistens keine Bedeutung, sondern es handelt sich um eine Alltagsfloskel, die zum guten Umgangston gehört.
- L hat auf die Frage „wie geht’s“ bereits des Öfteren mit „gut“ geantwortet, obwohl es ihm in diesem Augenblick gar nicht so gegangen ist. Entweder weil er sein wahres Befinden nicht erklären und seine Ruhe haben wollte oder weil es sich um einen geschäftlichen Rahmen handelte, in dem man keine Schwäche zeigen sollte.
- *ja hauptsächlich im beruflichen rahmen weil des geht ned dass ma mit einem geschäftspartner spricht und sagt mir gehts oarsch (2) außerdem bin ich der meinung dass man im geschäftsleben keine schwäche zeigen sollte (S. 5, Zeile 218-220)*
- *ja hab ich das mitunter auch schon geantwortet weil ich das ned erklären wollt oder einfach meine ruhe haben wollte @(.)@ (S. 5, Zeile 224-225)*
- *gar nix (.) des is eine floskel (.) ja die einfach zum umgangston dazugehört aber wirklich ernst meinen tun das von zehn leuten die dich das fragen vielleicht ein halber (S. 5, Zeile 229-230)*

Einschätzung des eigenen Glücks, WB und der eigenen Zufriedenheit:

Auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht glücklich) bis 7 (sehr glücklich)

Interview 1/A:

- Auf der Skala von eins bis sieben stuft sich A mit 5 ein. Sie sieht sich als einen glücklichen Menschen, der aber auch häufig unzufrieden mit sich selbst ist.
- Man kann nicht permanent glücklich sein.
- *ahm im generellen bin ich schon zufrieden (.) nur mhm (.) wie soll ich sagen (.) ich bin mit mir oft nicht zufrieden (S. 3, Zeile 113-114)*

Interview 2/B:

- Auf der Skala von eins bis sieben stuft sich B mit 5 bis 6 ein.
- *ich denk zwischen 5 und 6 (.) 5 u 6 ja (S. 2, Zeile 54)*
- *dadurch dass es in (.) 90 % in meiner zeit mit meinem leben sehr zufrieden bin bin ich so und so jeden tag dankbar dass es mir eigentlich so guat geht und i happy bin (S. 5, Zeile 212-213)*
- *auf der such bin ich eigentlich (.) ni, bin ich eigentlich nicht (.) bin eigentlich sehr zufrieden mit dem was ich jetzt mach und wie (.) ich leb (S. 2, Zeile 61-62)*

Interview 3/C:

- C sieht sich als sehr glücklich. Auf der Skala von eins bis sieben stuft sie sich zum Zeitpunkt des Interviews mit 5 ein, im Generellen aber mit 6 bis 7.

- *das is heute ein blöder tag weil heut wärs wahrscheinlich 5 oder so aber grundsätzlich schon 6 oder 7 (S. 3, Zeile 117-118).*

Interview 4/D:

- D schätzt sich als sehr glücklich ein. Auf der Skala von eins bis sieben würde sie sich mit 5 bis 6 ansiedeln.
- D verfügt über Strategien, um glücklich zu sein oder wieder glücklich zu werden.
- Es kann stets noch besser werden.
- *fünf sechs oder so ca (.) also ich bin schon ein sehr glücklicher mensch (.) aber ich sag halt es kann immer besser werd'n (S. 9, Zeile 441-442)*

Interview 5/E:

- E sieht sich als durchschnittlich glücklich und schätzt sich auf der Skala von eins bis sieben mit 4 ein. Sie sei auch durchschnittlich zufrieden, ist aber permanent unzufrieden mit etwas.
- Die Gefühle wechseln schnell und häufig in Abhängigkeit vom Moment.
- *in der mitte (.) als durchschnitt (.) vier (S. 2, Zeile 77)*
- *ma soll nie ungerecht sein (.) also eigentlich kann ich recht zufrieden sein (.) also ich würd auch (.) ich bin immer unzufrieden (S. 2, Zeile 82-83)*
- *das sind glaub ich gemischte gefühle (.) weil das kommt immer drauf an wie die kinder im moment drauf sind (S.1, Z.42-43)*

Interview 6/F:

- Auf einer Skala von eins bis sieben, wobei eins für überhaupt nicht zutreffend und sieben sehr stark zutreffend steht, schätzt F sowohl sein Glück als auch seine Zufriedenheit und sein Wohlbefinden mit fünf ein.
- Wenn F eine gewisse Menge an Alkohol konsumiert, dann würde er sein Wohlbefinden am darauffolgenden Tag mit eins oder zwei einordnen.
- *fünf (S. 3, Zeile 137)*
- *fünf (S. 3, Zeile 141)*
- *also ich würde mein wohlbefinden im moment vielleicht a nur mit fünf beziffern wenn i allerdings an koter hab mit sieben (.) oder sechs ah ned mit sieben mit eins oder zwa (S. 3, Zeile 149-151)*

Interview 7/G:

- G sieht sich selbst als einen glücklichen Menschen. Sie schätzt ihr Glück zum Zeitpunkt des Interviews mit 6 ein, allgemein gesehen würde sie es mit 5 bis 6 einstufen.
- Meist kann G erst nach erbrachter Leistung (körperlich oder geistig) glücklich sein
- *eh 6 (S. 2, Zeile 70)*
- *eigentlich wars immer ungefähr so 5 oder 6 auf mein glücksbefinden (S. 2, Zeile 82)*
- *am abend hab ich entweder was weiter gebracht oder nicht (.) ja und dann gehts mir gut oder nicht so gut (S. 1, Zeile 28-29)*

Interview 8/H:

- H sieht sich als relativ glücklich, ihr Leben ist aber geprägt von unterschiedlichen Gefühlen, wie Freude-, Getriebenheits- und Traurigkeitsgefühle. Nach erbrachten Leistungen hat sie das Gefühl glücklich sein zu dürfen
- Auf einer Skala von eins bis sieben, wobei eins für gar nicht zutreffend und sieben für sehr stark zutreffend steht, schätzt H ihr Glück mit vier und ihr Wohlbefinden mit vier bis fünf ein.
- *also ich würd schon sagen dass ich (2) relativ glücklich bin (S. 2, Zeile 59)*
- *weil es immer in vordergrund steht ich muss diese leistungsansprüche erfüllen (.) auch wenn mich das manchmal unglücklich macht @(.)@ (S. 2, Zeile 82-83)*
- *fünf (.) fünf (.) nein vielleicht auch ehrlich gsagt vier @(.)@ jetzt hab ich ma wieder so richtig dacht ich muss mich irgendwie glücklicher machen @(.)@ (S. 3, Zeile 128-129)*
- *auch so vier bis fünf eigentlich (S. 3, Zeile 134)*

Interview 9/I:

- I sieht sich als glückliche Personen, aber oft unzufrieden mit sich selbst.
- Auf einer Skala von eins bis sieben, wobei eins überhaupt nicht zutreffend bis sieben sehr stark zutreffend ist, schätzt I ihr Glück in ihrem Leben mit sechs bis sieben ein, grenzt dies aber auf ihr Umfeld ein und auf die Art, wie ihr Leben verläuft. Mit ihrer eigenen Person ist sie oft nicht glücklich und macht sich viele Sorgen.
- Die Zufriedenheit mit ihrem Leben schätzt I mit vier ein.
- Ihr Wohlbefinden ebenso, wobei dieses sich täglich ändern würde in Abhängigkeit von ängstlichen Gedanken oder körperlicher Erschöpfung.
- *ah das is schwer zu beantworten @(.)@ (2) also das leben selbst das ich FÜHRE und in dem ich drinnen stehe bin ich eigentlich auf sechs oder sieben (.) wenn ich nicht an die dinge denken die mich belasten (S. 3, Zeile 115-117)*
- *wenn ichs als umfeld verstehe is es das was ich mir am allerschönsten vorstellen kann (S. 3, Zeile 117-118)*
- *ich weiß halt nicht immer ob ich alles schön finde aber das hat ja nur was mit mir zu tun nicht mit meinem umfeld (S. 3, Zeile 119-120)*
- *ich würd mal vier sagen weil ich mich nicht entscheiden kann @(.)@ (S. 3, Zeile 148)*
- *weil ich das gefühl habe von mir aus dass ich weniger mache als ich machen könnte (S. 3, Zeile 149-150)*
- *ich bin mit mir nicht sehr zufrieden deshalb kann ich glaub ich nicht sagen ich bin mit meinem leben zufrieden (.) aber wenn ich jetzt wieder vom leben ausgeh das um mich herum (.) muss ich sagen dass ich schon zufrieden bin dann würd ich wahrscheinlich fünf sagen (S. 3+4, Zeile 151-154)*
- *das is das problem das ändert sich bei mir täglich (.) also das is wahrscheinlich auch der unterschied zwischen zufriedenheit und wohlbefinden (S. 4, Zeile 158-159)*
- *ich fühl mich manchmal (.) auch überhaupt nicht wohl (.) wie gesagt wenn ich angst vor manchen sachen habe (.) und manchmal bin halt auch körperlich irgendwie erschöpft oder so (S. 4, Zeile 161-162)*
- *na ja dann müsst ichs eigentlich umgekehrt sagen oder (?) dass mein wohlbefinden normalerweise eigentlich recht hoch is und ab und zu absackt (.) aber ich weiß nicht wahrscheinlich is es (.) keine ahnung (S. 4, Zeile 175-177)*

Interview 10/J:

- J hat seinen Platz im Leben bereits gefunden, hat ihn aber noch nicht vollständig erreicht. Es fehlen noch der Universitätsabschluss und eine studiumsbezogene Arbeit.
- Auf einer Skala von 1 bis 7 stuft J sein Glück mit 5.7 ein.
- Auf einer Skala von 1 bis 7 stuft J seine Zufriedenheit mit 6 ein.
- Sein Wohlbefinden stuft er mit fünf ein, mit der Begründung, dass er an einer chronischen Darmentzündung und an Gelenksproblemen leidet.
- *sagen wir 5 (.) 7 nehmen* (S. 3, Zeile 148)
- *ah (.) würd ich sechs sagen (.) bin sehr zufrieden* (S. 3, Zeile 153)
- *ich würd eher sagen fünf* (S. 4, Zeile 182)
- *ich würd eher sagen ich bin jemand der (.) seinen platz schon gefunden hat aber noch nicht erreicht hat (.) also idealerweise wär das dann wenn das studium zu ende is (.) und ich dann irgendwas arbeiten könnte* (S. 3, Zeile 104-106)

Interview 11/K:

- K denkt, dass er ziemlich glücklich ist, da er ein positiver Mensch ist, Probleme gut ausblenden kann und nur die Probleme von Personen, die ihm sehr nahe stehen an sich heran lässt.
- Er sieht das Leben als etwas Positives und man sollte stets das Beste aus dem Gegebenen machen. Auf einer Skala von eins bis sieben schätzt er sein Glück mit sechs ein.
- *ich glaub ich bin schon ziemlich glücklich weil ich glaub (.) dass ich ein ziemlich (.) positiver mensch bin der in sich das heißt ich lass mich natürlich nicht blenden dass mich irgendwie bedrücken könnt schnell irgendwie aus (.) und versuch das auch in minimum also auf personen an mich praktisch an mich heran zu lassen praktisch nur von personen die mir wirklich wichtig sind* (S. 3, Zeile 110-114)
- *ja (.) dass das leben positiv ist wenn man sich das vorstellen kann wenn man halt das beste draus macht* (S. 3, Zeile 121-123)
- 6 (S. 3, Zeile 129)

Interview 12/L:

- Es gibt Phasen, in denen L glücklicher ist und welche, in denen er es weniger ist. Im Allgemeinen ist er glücklich. Sowohl sein Glück als auch seine Zufriedenheit schätzt er auf der Skala von eins bis sieben mit fünf bis sechs ein und sein Wohlbefinden mit fünf.
 - *@(.)@ ja einmal mehr einmal weniger ja eigentlich schon @(.)@* (S. 2, Zeile 62)
 - *fünf bis sechs* (S. 2, Zeile 72)
 - *momentan ebenfalls fünf bis sechs* (S. 2, Zeile 76)
 - *so fünf (.) fünf* (S. 3, Zeile 104)
-

Druck glücklich und zufrieden zu sein:

Interview 1/A:

- A verspürt Druck glücklich und zufrieden zu sein gegenüber der Familie, ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten.
- Sie denkt, dass es Menschen gibt, die permanent versuchen vor anderen glücklich und zufrieden zu wirken.
- A ist permanent auf der Suche nach dem Glück und denkt sich oft Sätze in der Art wie „ich sollte doch glücklicher und zufriedener sein.
- *ja das hab ich mir auch schon oft gedacht (S. 13, Zeile 618)*
- *die versuchen mit einer ah gewalt nach außen hin so zu wirken als wär alles in ihrem leben ich weiß nicht ob sie glü ob sie wollen dass man denkt sie seien glücklich aber sie wollen zumindest dass man denkt sie seien zufrieden mit ihrem leben oder alles sei gut in ihrem leben (S. 7, Zeile 322-325)*
- *ich glaub meine familie erwartet schon in gewisser weise dass ich zufrieden bin (S. 14, Zeile 704-705)*
- *und sie erwarten schon dass ich damit zufrieden bin aber ahm (.) ja und in gewisser weise setzen sie mich auch ein bisschen unter druck (S. 14, Zeile 706-708)*

Interview 2/B:

- B negiert einen Druck sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden zu sein, es finden sich aber durch ihre Ausdrucksformen Hinweise: Sie schaltet Probleme weg, arbeitet sie mit sich selber auf, würde sie aber nie anderen gegenüber zeigen. Dies bringt sie wiederholt zum Ausdruck.
- Über die eigenen Probleme redet B kaum mit jemandem, da es niemanden etwas angeht, außer es handelt sich dabei um das körperliche Befinden.
- Gefühle sollen nach außen hin kontrolliert werden. Es kann zwar über das Befinden gesprochen werden, aber nur in Gegenwart von Menschen, die man gut kennt.
- *schon überhaupt ned weil (.) i bin an und für sich ein mensch der das nicht sehr viel nach außen trägt (.) i schalt des komplett weg von mir (2) wie halt so manche leut sagen eine gewisse oberflächlichkeit die ich hab (.) und i schalt des komplett weg (S. 3, Zeile 101-103).*
- *ah schlecht gehn tat ich sogn tuts mir nur wenn ma irgendwo mal irgend was weh tut wenn i irgendein problem hab arbeit i des auf mit mir selber da brauch ich eigentlich niemanden über des i mit dem reden muss (2) somit (.) merkt ma des vielleicht ned aso (S. 3, Zeile 109-111)*
- *mit de hab i ned darüber gesprochen weil das geht niemanden was an (S. 4, Zeile 195-196)*
- *ned immer glaub ich (2) das kommt auch drauf an zu wem (.) ich denke wann des wildfremde menschen oder nur oberflächliche bekannte san oder arbeitskollegen ahm dann sollt man das schon irgendwie kontrollieren (S. 5, Zeile 254-256)*
- *es san halt gewisse dinge (.) wo i ma denk (.) das gehört nicht (.) überall hin (S. 5, Zeile 259-260)*
- B denkt nicht, dass Menschen einen Druck oder die Erwartung verspüren sich nach außen hin glücklich zu verhalten, hält es aber dennoch für möglich. Wenn dies der Fall wäre, dann würden mehr Leute glücklicher wirken. Von den Kunden, mit denen sie zu tun hat, sind viele schlecht gelaunt.
- Bisher hat sich B keine Gedanken darüber gemacht, ob jemand anderer Druck verspüren könnte glücklich zu sein.

- *glaub ich nicht weil die meisten menschen (.) ah (.) san sehr oft grantig (.) i hab mit sehr viel kunden zu tun und sehr viel leuten zu tun und ah i sag die mehrheit der menschen ist ned (.) oder wirken nicht glücklich (.) also i glaub ned dass sie sonst täten die ja anders agieren (.) täten sie die ja wos vormochn also i glaub ned dass sie da irgenwer was vormacht und i glaub a ned dass sie die leute des (.) dazu bewegt dazu i glaub a jeder ist so wie er is (S. 2, Zeile 85-89)*
- *ich kann mirs nicht vorstellen aber vielleicht gibt es so was (S. 6, Zeile 266)*
- *i hab ma no nie gedanken gmacht dass (.) der lacht jetzt weil er (.) vielleicht muass weil er denkt nach außen muss er des weil i denk ma wann aner lacht (.) dann dann (.) ist er lustig oder (.) dann dann ist er halt gut aufgelegt und dann ist er guat drauf (.) dann ist es des a so (S. 6, Zeile 278-281)*

Interview 3/C:

- C empfindet Druck glücklich und zufrieden zu sein vor dem Partner, vor dem Vater, vor dem Großvater väterlicherseits, vor Bekannten und vor ArbeitskollegInnen.
- allgemeine gesellschaftliche Erwartung
- Möglichkeit der negativen Bewertung des eigenen Unglücks von anderen (Verwandte, Bekannte, ArbeitskollegInnen).
- Sätze in der Art wie „ich sollte doch glücklicher und zufriedener sein“ denkt sich C selbst, hat sie aber auch bereits oft von anderen zu hören bekommen.
- *ja (2) ahm (2) vielleicht entfernte verwandte (2) aber (2) ja vielleicht bekannte kollegen (S. 9, Zeile 418)*
- *wenn man dem partner sagt mir gehts schlecht dann wird der sofort glauben es hat was mit ihm zu tun oder es is einfach gleich eine ganz negative Stimmung da und jeder schaut obs an ihm liegt oder wo das herkommt (S. 5, Zeile 220-222)*
- C denkt, dass es eine gesellschaftliche Erwartung ist glücklich zu sein (S. 4, Zeile 184-186).
- C fühlt Druck glücklich zu sein, empfindet ihn aber nicht extrem stark, da sie ein grundsätzlich glücklicher Mensch ist und sich glücklich fühlt (S. 3, Zeile 105-112).
- *ja (.) wobei ich den druck nicht so stark empfind weil ich grundsätzlich ein glücklicher mensch bin (2) das heißt es ist sicher ein druck da aber (.) berührt mich insofern nicht so stark weil ich mich glücklich fühl (S. 3, Zeile 109-111).*
- Sie verspürt Druck ihr Glück nach außen zu tragen, sich so zu verhalten, dass Menschen in ihrem Umfeld es merken, wenn es ihr gut geht (S. 3, Zeile 125-135).
- *dann (.) hab ich manchmal so nen druck dass auch immer zeig wenns ma grad gut geht obwohl (.) man das eigentlich so merken sollte oder müsste (3) und ich bin auch glücklich wenn ich still da sitz und lies oder oder schlaf ich ich muss nicht immer glücklich is für mich dass ich halt dass (.) ich fröhlich herumlach (S. 3, Zeile 131-135)*
- *mein vater und mein opa hat früher die konsol die die kultivieren so eine (.) happy peppi gesellschaft also es soll jeder schön sein jedem solls gut gehen (.) das das is gar nicht so für mich so also ich kann mit meinem papa sehr wohl drüber redn wenns mir nicht so gut geht und über probleme (S. 4, Zeile 177-179)*

Interview 4/D:

- D empfindet Druck sich wohlfühlen und glücklich zu sein am stärksten vor sich selbst, aber auch vor seinen Eltern (Familie), teilweise vor Freunden, vor
- ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten. Anderen gegenüber ist das Druckempfinden aber nicht so stark ausgeprägt bzw. nicht immer vorhanden.

- Mit den meisten Menschen kann man seine Probleme nicht bereden, das ist nicht möglich.
- Die Möglichkeit einen potenziellen Partner kennen zu lernen besteht oft nur wenn Fröhlichkeit an den Tag gelegt bzw. gezeigt wird.
- Internetplattformen setzen Menschen unter Druck, da immer darauf geachtet wird, welches Bild von sich selbst und welcher Eindruck vermittelt wird.
- *das Umfeld hat halt dann auch nicht sehr positiv drauf reagiert* (S. 7, Zeile 321-322)
- *da hab ich dann schon gmerkt hoppala ma kann halt dann doch nicht sich so falln lassn und gehen lassn wie ma will* (S. 7, Zeile 324-325)
- *wenn ich davon erzählt hab dann hats noch mehr probleme gegeben (.) sie konnten mir nicht helfn im gegenteil haben noch mehr probleme gemacht (.) dadurch dass sie sich gsorgt habn und was weiß ich was (.) und dadurch wollt ich das verbergen* (S. 7, Zeile 333-336).
- *ah meistens sehr gut weil in der arbeit tret ich immer in eine eigene rolle (.) das is mehr so (.) oberflächlich* (S. 2, Zeile 83-84)
- *man is so in ner routine drin (.) man lächelt dann und is freundlich und das geht dann so nach ner zeit über dass dich dann wirklich so fühlst (2) auch wennst ein oarschloch an der kassa hast @(.).@* (S. 2, Zeile 86-89)
- *unter druck fühl ich mich selten gesetzt weil ich das nicht zulass* (S. 3, Zeile 146)
- *ich spiel es manchmal weils von vorteil is (.) also du kannst jetzt nich jedem dein leben ins gesicht kotzen das geht halt nicht ja* (S. 10, Zeile 485-486)
- *jeder will einen der einen liebt dafür (.) natürlich am besten dafür wie ma selber is ja (.) das zeigt ma aber am wenigsten meistens ja auf partys* (S. 15, Zeile 719-720)
- *das setzt dich (.) natürlich auch sehr unter druck (.) weil man (.) natürlich überlegt wenn ich das jetzt reinstell (.) wie wird das beurteilt (.) bin ich dann ein star oder mach ich mich dann peinlich in der masse* (S. 15, Zeile 749-751)

Interview 5/E:

- E verspürt Druck glücklich und zufrieden zu sein gegenüber der Familie, Freunden und ArbeitskollegInnen.
- Aussagen und Gedanken in der Art wie „ich sollte doch glücklicher und zufriedener sein“ fühlen sich nicht gut an und lösen das Gefühl aus etwas dagegen tun zu müssen. E hat dann den Eindruck nicht unglücklich oder unzufrieden sein zu dürfen, da sie alles hat und Unzufriedenheit ungerechtfertigt wäre (S. 5, Zeile 247-258).
- Es gibt Situationen, wie beispielsweise auf Feiern, in denen E versucht glücklich zu erscheinen auch wenn sie es in dem Augenblick nicht ist.
- Wenn jemand begründet unglücklich ist, dann sollten es die Mitmenschen tolerieren.
- Wenn Menschen in ihrem Umfeld unglücklich sind, dann hat E das Gefühl, sie müsse einen glücklichen und positiven Eindruck machen, um der betroffenen Person zu helfen.
- E glaubt, dass Menschen im Allgemeinen sich oft unter Druck gesetzt fühlen glücklich und zufrieden zu sein.
- *ja sicher (.) in der situation in der ich jetzt war hab i das sicher öfter gsagt ok also mir gehts gut und mir is ned gut ggangen @(.).@* (S. 3, Zeile 129-130)
- *und bis zu dem zeitpunkt wollt ich das jetzt nicht unbedingt in der gesch in der weltgeschichte herau heraus posaunen weil ich ja gsagt hab was is wenn das in die hose geht* (S. 2, Zeile 140-142)
- *ja zum beispiel oma und opa gegenüber bin ich dann (.) die wissen noch gar nix von dem ganzen was da passiert is (.) denen mach ich im moment nur gute miene vor aber* (S.3, Z.118-120)

- *na gut fühlt sich da ned an es fühlt sich eher so an dass ich sag ach ich muss irgendwas tun (.) dass i ned so bin (S. 5, Zeile 250-251)*
- *wenn ich motz (.) und er [Ehemann] sagt sag amal jetzt simma eh schon so weit jetzt hab ma schon so viel erreicht (.) und du motzt noch immer sei doch froh dass der tag so schön ist (S. 5, Zeile 239-241)*
- *dann denk ich ma zu mittag herst eigentlich bist deppat weil (.) eigentlich hast ja eh alles (.) also was jammerst (S. 5, Zeile 242-243)*
- *na wenn ich jetzt auf ein fest geh (.) und da is (.) sonne wonne unterwegs (.) da wär ich dann nicht trübsal blasen (S. 7, Zeile 308-309)*
- *das kommt wahrscheinlich auf die situation drauf an warum ma unglücklich is (S. 9, Zeile 451)*
- *na eigentlich is des falsch (.) wenn ich jemanden gegenüber steh dens nicht gut geht (.) dann kann ich ihm ja nicht sagen ok mir gehts jetzt auch nicht gut (.) sondern ich muss doch positiv auf den einwirken (.) ich muss dem doch (.) eher freudig entgegen kommen und schaun dass ich den menschen aufbau (S. 6, Zeile 285-288)*

Interview 6/F:

- F verneint das Vorhandensein eines Drucks sich glücklich und zufrieden zu fühlen, erwartet es aber. Es ist keine Erwartungshaltung sich selbst, sondern dem Leben gegenüber. Vieles ist nicht von der eigenen Person beeinflussbar.
- Seine Ehefrau, seine Kinder und manche Freunde erwarten von F, dass er glücklich und zufrieden ist. Er weiß nicht, wie die Reaktion der anderen wäre, wenn er unglücklich wäre, da Unglücklichsein und Unzufriedenheit nicht zur Debatte stehen.
- *na (.) warum soll i da ein druck verspüren (S. 4, Zeile 176)*
- *des erwartet ich mir des is ka erwartungshaltung mir gegenüber des is a erwartungshaltung dem leben gegenüber dass ma si halbwegs wohl und glücklich fühlt (.) ma kann ja ned alle dinge selbst beeinflussen in wirklichkeit (S. 4, Zeile 180-182)*
- *meine frau (S. 4, Zeile 186)*
- *weil i glaub weil i glaub wenn i halbwegs glücklich und zufrieden bin dann bin i a besser auflegt (.) dann bin i weniger grantig sagens ma so (S. 4, Zeile 190-191)*
- *des weiß i ned (3) des steht a ned zur debatte (S. 4, Zeile 196)*
- *vielleicht meine kinder (3) vielleicht auch der eine oder andere freund oder mitarbeiter des kann scho sei das weiß i aba ned (2) ich freu mich ja auch wenn es mir nahe stehenden leutn also leute die ich gut kenne ja so wenns denen guat geht (S. 4, Zeile 200-202)*
- F hatte bereits Gedanken wie „ich sollte doch glücklich und zufrieden sein, ich hab ja eh alles“ oder Ähnliche und bekam Sätze dieser Art von anderen bereits sehr oft zu hören, da er immer nach mehr strebt und dies auf seinen von Kindheit an vorhandenen Ehrgeiz zurückführt. Wenn Menschen ihm gegenüber Sätze dieser Art erwähnen, denkt sich F, dass sie Recht haben, denn „the show must go on“.
- Über Probleme redet F kaum. An den meisten Problemen gibt er sich selbst die Schuld, daher wäre es für ihn unangebracht jemand anderen damit zu belasten. Er sieht es als Pflicht sie alleine zu lösen. Wenn F über Probleme spricht, dann noch am ehesten mit seiner Frau, welche sehr unterschiedlich reagiert, entweder mit Verständnis, oft aber auch mit Schuldzuweisungen an F.
- *so was vielleicht scho (S. 5, Zeile 227)*
- *ja so was ähnliches hat man mir auch schon gesagt (S. 5, Zeile 236)*

- *des is aber sicha ned nur einmal gwesen sondern öfter (2) aba des is ja wahrscheinlich a was ganz normales dass ma jemand der immer nach mehr strebt (S. 5, Zeile 240-241)*
- *ein gewissen ehrgeiz kriegt ma glaub i in die wiege gelegt (S. 5, Zeile 244)*
- *im prinzip dacht dass der eh recht hat ned wie ah ah the show must go on (S. 5, Zeile 248-249)*
- *kaum @(.)@ (S. 6, Zeile 269)*
- *na weil i denk mit irgendeinm scheiss was muss i da andere belasten ned (?) wenn i irgend a problem hab (.) die meisten probleme oder viele probleme die i in mein leben ghabt hob hob i ma selba einbrockt (.) was muss i da zu irgendjemand hingehn und sogn bittschön hilf ma (.) ned (?) (3) die suppe soll man die ma anrichtet soll ma auch selba auslöffeln (S. 6, Zeile 282-285)*
- *na höchstens mit meiner frau (S. 6, Zeile 289); unterschiedlich (S. 6, Zeile 293)*
- *naja (.) in in weiten strecken durchaus mit verständnis aber manches mal ah ah sagts du bis ja selba schuld (S. 6, Zeile 297-298)*
- *Es ist eine gesellschaftliche Erwartung glücklich zu sein und anderen gegenüber diesen Eindruck zu vermitteln bzw. mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen. Viele Menschen setzt dies unter Druck. Viele Menschen belügen sich selbst bei der Einschätzung ihres Glücks.*
- *Es gibt Situationen, in denen F einen glücklichen und zufriedenen Eindruck machen muss. Vor allem bei beruflichen Angelegenheiten wird es als Pflicht angesehen.*
- *wohrscheinlich scho (S. 11, Zeile 511)*
- *na ja eigentlich scho (.) a wenn i des a ned imma auf die reihe bring ned (S. 11, Zeile 525)*
- *na i merk des gor ned wenn i finsta drei schau @(.)@ des setzt mi ned unter druck und dort wo i lochn muass dort tu ichs eh (S. 11, Zeile 529-530)*
- *also ob sie unwahrheit bewusst sogn weiß i ned (.) viele lügen sie in eigenen sack (S. 11, Zeile 552)*

Interview 7/G:

- *G verspürt Druck glücklich zu sein vor sich selbst, vor dem Partner, vor der Familie, vor Freunden, vor ArbeitskollegInnen und vor Vorgesetzten.*
- *Den Druck macht sich G primär selbst, da sie niemanden belasten will und weil Menschen nicht gerne mit unglücklichen Menschen zusammen sind.*
- *Vom Partner und den Eltern kommt Druck glücklich zu sein sowie von den früheren Partnern.*
- *Wenn G unglücklich ist, zeigt sie es am wenigsten gern ihrem Partner, auch ihren Eltern nicht, da sie dann den Eindruck hat, ihnen eine schlechte Rückmeldung zu geben (S. 4, Zeile 141-187).*
- *Unzufriedenheit fühlt sich unangenehm und peinlich an und G möchte dies nicht vor anderen preisgeben (S. 3, Zeile 105-129).*
- *Wenn G mit Menschen zusammen ist, die glücklich sind, hat sie das Gefühl sich nach außen hin glücklich verhalten zu müssen und tut dies auch, um diejenige Person nicht zu „verkraulen“.*
- *dass es in mir selbst drinnen ist glücklich sein zu sollen (S. 3, Zeile 148)*
- *wenn ich nicht glücklich bin dann (2) dann (.) behalt ich das für mich denn da möchte ich niemanden belasten damit (.) außer es hat eine ursache dann sprech ich schon darüber (.) aber sicher es ist (.) die maxime ist glücklich sein (S. 3, Zeile 150-153)*

- *es kommt auch da dass man dass man nicht gern mit unglücklichen menschen zu tun hat (S. 4, Zeile 158-159)*
- *also meinen freund zeig ichs dann am wenigsten gern dass ich unglücklich bin (S. 4, Zeile 178-179)*
- *bei meinen eltern auch (.) da (.) da ist auch besonders unangenehm weil (.) weil (2) weil weil sie der ursprung zu meinen leben sind und (.) wenn ich unglücklich bin dann gebe ich ihnen dann ist es so wie ein schlechtes feedback (S. 4, Zeile 180-183)*
- *es ist kein gutes gefühl (.) also es ist unangenehm und es ist ein bisschen peinlich und (.) es ist so dass ich lieber nicht sagen möchte was ich jetzt (.) was ich jetzt wirklich mache oder wie mein erfolgsstatus ist oder so (S. 3, Zeile 126-128)*
- *ich hab dann das gefühl ich muss mich für diese person dann freun oder ich muss zumindest so tun als würd ich mich freun (.) auch wenn ich es nicht tu (S. 6, Zeile 299-300)*
- *wenn bei mir irgendwie alles schief läuft ahm mhm ich find keinen job und auf der uni ist es auch schon viel zu lang und ah da hab ich einen streit gehabt und dann sitz ich mit meiner einer freundin zusammen bei der es genau anders herum läuft und sie erzählt mir mit strahlenden augen dann muss ich mich für sie freuen und super und toll obwohl mir gar nicht danach ist (S. 6, Zeile 301-305)*
- *ich möchts nicht verkrauln (S. 7, Zeile 315)*

Interview 8/H:

- H empfindet starken Druck nach außen hin glücklich und zufrieden zu sein bzw. zu wirken.
- Bereits im Elternhaus wurde sie geprägt davon perfekt sein zu müssen oder zumindest nach außen hin und anderen gegenüber so zu wirken, was das Glücklichein, die Zufriedenheit, die Harmonie der Familie und das Aussehen betraf, auch wenn dies nicht der Fall war.
- Das wahre Befinden wird nur vor manchen engen Freunden und vor ihrer Großmutter gezeigt. Besonders vor den Eltern empfindet H Druck sich glücklich und zufrieden zu verhalten, was auch verlangt wird, andernfalls bekommt sie Sätze wie *wieso bist du unglücklich du hast doch eh alles und noch viel mehr und überhaupt und wieso nicht und jetzt sei endlich glücklicher und jetzt lach endlich mehr und etc. (2) und es is immer das was soll denn die anderen denken jetzt reiß dich zam (S. 3, Zeile 120-122)* zu hören.
- Selbstrepräsentation hat einen hohen Stellenwert.
- Bei der Einschätzung des eigenen Glücks, stuft sich H zuerst mit fünf ein, fügt dann aber lachend hinzu, dass es eigentlich vier wäre, sie aber wieder das Gefühl hatte sie muss sich glücklicher einschätzen.
- Wenn H nicht glücklich ist, hat sie ein schlechtes Gewissen, vor allem ihrer Mutter und sich selbst gegenüber, da sie sich dann Vorwürfe macht.
- Wenn Personen um sie herum glücklich sind, hat H das Gefühl ebenso glücklich sein zu müssen, da es ihr nicht zusteht schlechte Laune zu verbreiten.
- Wenn Personen um sie herum glücklich und zufrieden sind, will H nicht offen darlegen, dass sie möglicherweise weniger glücklich und zufrieden ist.
- *ja (.) stark eigentlich sogar (S. 3, Zeile 107)*
- *hab aber schon auch von zaus mitkriegt schon so dieses irgendwie schon auch (.) man muss perfekt sein und das nach außen immer also wir warn immer vor allen irgendwie so ein bisschen die perfekte familie (.) dieses nach außen lächeln und alles immer super nett und alle immer hübsch hergerichtet und alles passt halt einfach auch wenns gerade nicht so war (S. 2+3, Zeile 99-103)*

- *nein (.) grad vor meinen eltern (.) schon teilw manachmal dass ich ihnen sag mir gehts nicht gut oder meiner mutter auch öfters sag mir gehts nicht gut aber im generellen is (.) is da schon immer diese selbstrepräsentation da (S. 3, Zeile 117-119)*
- *fünf (.) fünf (.) nein vielleicht auch ehrlich gsagt vier @(.)@ jetzt hab ich ma wieder so richtig dacht ich muss mich irgendwie glücklicher machen @(.)@ (S. 3, Zeile 128-129)*
- *meiner mutter (.) @(.)@ nein ja (.) ja schon schon doch (.) das fällt mir schwer das irgendwie zu sagen (.) aber auch mir selbst gegenüber ich mach ma dann selbst vorwürfe irgendwie (S. 3, Zeile 148-150)*
- *schon ah schon auch weil ich ma da so selbst die gedanken mach ich darf die person jetzt nicht runter ziehn oder das möchte ich ja auch nicht oder das steht mir nicht zu (.) oder ich darf da jetzt keine schlechte laune verbreiten (S. 4, Zeile 187-189)*
- *dass wenn alle über ihr glück reden und sie sind glücklich und zufrieden und alles rennt gut in ihrem leben (.) dann (.) dann möchtest du das auch oder würdest um nichts in der welt zugeben wollen dass das bei dir vielleicht grad nicht so is (S. 4, Zeile 190-193)*
- Während des Interviews sagt H plötzlich, dass gerade in diesem Augenblick ein schlechtes Gewissen aufkommt, da sie ihre Gedanken und Gefühle äußert und offen darlegt.
- *jetzt kommt grad ein schlechtes gewissen dass ich über das alles so red @(3)@ (S. 6, Zeile 276-277)*
- *wenn ich offen darüber red dass ich quasi ein schlechtes gewissen hab wie (.) wie ich das überhaupt aussprechen kann (.) so dieses ja ich verstell mich glücklich zu sein ich muss dieses perfekte familienimage haben (S. 6, Zeile 284-286)*

Interview 9/I:

- I verspürt Druck glücklich und zufrieden zu sein, vor allem sich anderen gegenüber glücklich und zufrieden zu verhalten.
- Druck gegenüber sich selbst, dem Ehemann, der Familie, Freunden, ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten ist vorhanden.
- Dieser Druck fühlt sich sehr unangenehm an und wenn es ihr nicht gelingt einen glücklichen und zufriedenen Eindruck auf Menschen zu machen, dann ist sie unzufrieden und frustriert darüber, vor allem wenn es andere Personen besser hinbekommen.
- *ja eigentlich schon (S. 4, Zeile 181)*
- *ich habe das gefühl ich sollte an einem tag eigentlich nicht schlecht drauf sein oder ich sollte eigentlich glücklich sein mit dem was ich habe oder ich sollte eigentlich strahlend herumrennen wie manche andere auch in diesen punkten (.) hab ich vielleicht nicht das gefühl dass ich MUSS mich glücklich fühlen sondern ich MUSS eine glückliche ausstrahlung haben (S. 4, Zeile 182-186)*
- *total ungut weil ich dann einfach (.) mit mir unzufrieden bin und seh wies andere (.) total gut hinkriegen (S. 4, Zeile 192-193)*
- I denkt, dass ihre Mitmenschen es von ihr erwarten sollten, dass sie glücklich und zufrieden ist und dass sie dies auch tun. Es gibt Situationen und Phasen, in denen ihr Ehemann, ihre Familie und ihre Freunde dies von ihr erwarten. Im beruflichen Rahmen, vor allem gegenüber Vorgesetzten ist diese Erwartung permanent vorhanden und wird von I als Pflicht angesehen.
- Der Erwartungsdruck glücklich und zufrieden nach außen zu erscheinen, kommt am stärksten von I selbst, da sie ein gewisses Bild von sich selbst hat und dieses anderen

Menschen vermitteln will. Es ist für sie von enormer Bedeutung, dass andere positiv über sie denken.

- *ich glaub dass die menschen um mich herum das erwarten müssten dass ich jetzt immer glücklich bin (.) aber ich denk schon dass freunde von mir sich manchmal denken kann sie nicht einfach mal am abend fröhlich sein wenn ichs amal nicht bin oder so (.) und die dann schon von mir erwarten dass ich jetzt einfach glücklich oder oder ich bekomm so dinge zu hören wie eigentlich sollts dir doch eh gut gehen du hast doch eh alles was du willst (S. 5, Zeile 259-263)*
- *am ehesten noch vom mario (S. 5, Zeile 271-272)*
- *schätz ich passiert dir das nur wenn du viel zeit mit leuten verbringst glaub ich wo du dann auch mal negative seiten siehst und natürlich auch bei meinen engsten freundeskreis (3) da muss ich aber schon auch sagen manchmal das gefühl zum beispiel dass du (.) also vor arbeitskollegen oder so oder wenn du halt vor eher höher gestellten gehst (S. 5, Zeile 277-281)*
- *ich möchte es dass leute positiv über mich denken (.) und ich hab ein bild von mir glaub ich wie mich leute sehen sollen (S. 5, Zeile 288-289)*

Interview 10/J:

- J verspürt keinen Druck sich wohlzufühlen, glücklich und/oder zufrieden zu sein, weder vor anderen noch vor sich selbst. Es ist aber ein Ziel, das er erreichen will.
- Wenn etwas in seinem Leben nicht passt, dann ändert er entweder etwas oder es liegt nicht in seiner Macht etwas zu verändern, somit kommt kein Druckempfinden auf (S. 4, Zeile 192-207).
- J kann sich gut vorstellen, dass es Menschen gibt, die sich unter Druck gesetzt fühlen glücklich und zufrieden zu sein (S. 8, Zeile 393-398).
- Im Allgemeinen erwarten Menschen nicht, dass andere mit einem Lächeln durch das Leben gehen, da sie sich über die eigenen Probleme und die der anderen im Klaren sind, mit der Ausnahme wenn angenommen wird, diejenigen haben tatsächlich alles.
- *nein (2) ich hab nicht so zwingend das bedürfnis also dass dass den druck dass ich glücklich sein MUSS (.) wenn ich nicht glücklich bin bin ich halt nicht glücklich (S. 4, Zeile 194-195)*
- *nein (.) es is ein ein ziel das ich erreichen möchte aber es is jetzt nicht dass ich sag (.) ich muss jetzt unbedingt super zufrieden sein mit meinem leben (.) wenns nicht passt dann kann ichs üblicherweise eh nicht ändern (.) und wenn ichs ändern kann (.) dann bin ich eh zufrieden mit der tatsache dass ichs ändern kann (S. 4, Zeile 200-203)*
- *es wird in der situation auch welche geben die ihr leben als viel wunderbarer und glücklicher darstellen als es tatsächlich is (.) die gibts sicher (S. 8, Zeile 413-414)*
- *ich kann mir gut denken dass es leute gibt die sagen ich fühl mich unter druck gesetzt glücklich und zufrieden zu sein (S. 8, Zeile 398-399)*
- *du gehst ins kino und du siehst immer glückliche harmonische beziehungen in allen liebesfilmen (.) da kann ich mir schon vorstellen dass irgendwelche leute sich unter druck gesetzt fühlen (.) dass ihre beziehung auch so abläuft (S. 8, Zeile 402-404)*
- *nein (.) ich denk die meisten leute kennen das leben gut genug um nicht von anderen leuten zu erwarten und auch nicht von sich selbst zu erwarten dass sie mit einem lächeln durchs leben gehen (S. 11, Zeile 546-548)*
- *halt mit wenigen ausnahmen (S. 11, Zeile 551)*

Interview 11/K:

- K negiert einen Druck glücklich und zufrieden zu sein.
- K denkt, dass es seine Mitmenschen merken, wenn er nicht glücklich ist, versucht aber dennoch öfters negatives Befinden zu verbergen. Obwohl er zufrieden ist, macht er sich gelegentlich Gedanken darüber, dass es stets noch besser sein könnte.
- Von anderen bekommt K Sätze in der Art, wie „wieso beschwerst du dich, du hast ja eh alles“ oder Ähnliche eher nicht zu hören. In der Arbeit besteht die Pflicht und der Druck nach außen ein Bild zu vermitteln, dass es einem gut geht.
- Wenn K wirklich unglücklich ist, was selten der Fall ist, dann spricht er mit seiner Partnerin und seiner Mutter darüber.
- *wenn ich zwider bin kriegens die anderen sowieso mit und wenn ich glücklich bin kriegens sies auch mit (.) ja wie gesagt ich probiers natürlich schon* (S. 4, Zeile 192-193)
- *zufrieden würd ich sagen ok man ist schon zufrieden aber es könnt es könnt immer ein bissl besser gehen* (S. 5, Zeile 213-214)
- *vielleicht die oma irgendwann einmal aber sonst @(.)@ glaub nicht (.) nicht nicht wirklich ernsthaft dass ma jemand sagt ok sei zufrieden mit dem mit dem wasd hast* (S. 5, Zeile 227-228)
- *ist schon ein bisserl a theater dabei also das heißt du musst du musst natürlich nach außen musst das ausstrahlen dass alles unter kontrolle hast* (S. 5, Zeile 234-235)
- *grundsätzlich probier ichs in der arbeit schon so zu vermitteln dass eh alles passt und das eh alles super ist* (S. 5, Zeile 238-239)
- Wenn K mit Menschen zusammen ist, die glücklich sind, verspürt er keinen Druck glücklich zu sein, da dies in solchen Situationen immer von selbst kommt. Er vergisst seine Probleme und wird fröhlich.
- Er versucht sich teilweise von Personen fernzuhalten, die deprimiert sind.
- *nein weil dann bist es irgendwie automatisch (.) dann dann dann (.) dann denkst im prinzip gar nicht an die ganzen negativen sachen das ist irgendwie so das motto weil irgendwie (.) versucht man ja doch irgendwie unterbewusst sich mit leuten zu umgeben die schon irgendwie so eine positive ausstrahlung haben und nicht irgendwie so eine weltuntergangsstimmung betreiben* (S. 7, Zeile 348-352)
- *ja (.) ausn prinzip immer wenns irgendwem (.) wem der dir nahe steht nicht gut geht (.) dass man da jetzt nicht irgendwie (.) alles wonne gute eierkuchen macht* (S. 8, Zeile 361-362)
- Es gibt Menschen, die Druck verspüren glücklich und zufrieden zu sein, vor allem sich nach außen so zu verhalten. K schreibt dies einem geringen Selbstbewusstsein zu. Durch die Vermittlung eines glücklichen Eindrucks wird versucht Anerkennung zu bekommen. Außerdem zeigt man im Generellen anderen nicht gerne, dass man unglücklich ist, daher wird nach außen immer versucht einen strahlenden Eindruck zu vermitteln.
- *ja nach außen auf jeden fall* (S. 10, Zeile 487)
- *aber ich denk ma dass hat dann immer mit dem selbstbewusstsein zu tun* (S. 10, Zeile 490-491)
- *wenn man sagt ok man versuchts mit der erde mitzuschwimmen und man steht irgendwie (.) permanent unter druck dass man eh annerkannt wird oder so (.) dass ma da natürlich nicht (.) gerne irgendwie (.) unglücklich ist oder sonst irgendwie negative ausstrahlungen auszusenden oder so das ist eh klar (.) dass man versucht immer praktisch glücklich oder zufrieden nach außen hin zu sein* (S. 10, Zeile 493-497)

Interview 12/L:

- L negiert einen Druck glücklich und zufrieden zu sein, erwartet es aber von sich selbst und geht davon aus, dass Personen, die ihm etwas bedeuten es von ihm erwarten.
- Druck glücklich zu sein kommt nur in wenigen Momenten vor, und dann nur sich selbst gegenüber.
- Er denkt, dass es Menschen gibt, die Druck verspüren glücklich und zufrieden zu sein, versteht dies aber nicht, da seiner Meinung nach jeder für sein eigenes Leben verantwortlich ist und es an jedem selbst liegt bei Unzufriedenheit etwas zu verändern.
- Aussagen wie „sei doch zufrieden du hast ja eh alles“ hat L bereits von Personen aus seinem Umfeld zu hören bekommen als auch sich selbst gedacht.
- L fühlt sich von anderen nicht unter Druck gesetzt glücklich und zufrieden zu sein, wenn er Druck verspürt, dann kommt dieser von ihm selbst. Allerdings sei er meistens glücklich.
- Er kann nicht sagen, ob erwartet wird mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen, aber es hat Vorteile, da einem die anderen dann meistens mit Freundlichkeit begegnen. Im Beruf ist es allerdings Pflicht zu lächeln und freundlich zu sein.
- *na druck kann ma des ned sagen aber jeder is gern zufrieden und glücklich ja und des is eigentlich im grund gnommen da* (S. 3, Zeile 135-136)
- *ich geh schon davon aus dass sie es erwarten* (S. 3, Zeile 149)
- *in wirklichkeit wirds des wahrscheinlich geben (.) ganz nachvollziehn kann ichs aber nicht (.) weil ich bin nach wie vor der meinung dass ma sein leben selba in der hand hat und selba steuern kann (.) und wenn i ned glücklich bin muss ich was ändern und des liegt an mir selba also versteh ichs eigentlich ned wie einer überhaupt unglücklich sein kann* (S. 4, Zeile 170-174)
- *hab ich schon gehört ja als kind hab ich das öfter gehört von tanten großeltern oder wem auch immer* (S. 4, Zeile 202-203)
- *weil ich bin definitiv kein mensch der sich da von anderen beeinflussen lässt oder unter druck setzen lässt den druck mach ich ma selber wenns is (.) aber in der richtung wenn ich ned glücklich bin dann bin ich ned glücklich aber i hab gott sei dank das glück dass ich meistens glücklich bin* (S. 5, Zeile 254-257)
- *das weiß ich nicht obs erwartet wird aber es ah hat mitunter vorteile (3) wenn du freundlich jemanden entgegentrittst wirst du freundlichkeit zurückbekommen* (S. 7, Zeile 352-353)
- *im büro da muss ichs* (S. 7, Zeile 367)

Leistung:

Interview 1/A:

- Von ihrem Umfeld wird Leistung sehr stark erwartet, vor allem von der Familie.
- A erwartet auch sehr stark von sich selbst Leistung zu erbringen und verspürt hohen Leistungsdruck, der sie belastet.
- Sie muss immer etwas tun, etwas erledigen, etwas leisten und fühlt sich häufig gestresst.
- *irgendwas mach ich immer @(2)@* (S. 2, Zeile 89)

- *es gibt den spruch man muss drei dinge am tag erledigen...dann is der tag halt nützlich gewesen (.) und das is so ein bisschen auch meine devise (S. 2, Zeile 97-99)*
- *ich muss immer etwas gemacht haben (2) (S. 2, Zeile 99)*
- *das is dann schon ein bisschen ein zwang (S. 2, Zeile 102)*
- *stress ist einfach zwangsläufig (S. 1, Zeile 43)*

Interview 2/B:

- B geht stets mehreren Dingen gleichzeitig nach, erledigt und unternimmt viel, sodass sie in Stress gerät. Es stört sie aber nicht, hält sich für sehr belastbar und denkt einen Lebensstil dieser Art zu brauchen.
- *ich mach mir den stress eh meistens selber weil ich mir 5 verschieden sachen an einem tag aufhalsen tu, und ich denk ich brauch das einfach (.) es stört mich nicht und ich bin auch sehr belastbar (S. 1, Zeile 41-43)*

Interview 3/C:

- Es ist eine starke Leistungserwartung an sich selbst vorhanden, die starken Druck auslöst und gelegentlich zu Angst führt. Am stärksten ist der Leistungsdruck im beruflichen Kontext ausgeprägt. C vergleicht sich häufig mit ArbeitskollegInnen und versucht diesen nachzueifern.
- Leistung und perfekte Organisation wird aber auch von der Familie erwartet („alles unter einen Hut bekommen“).
- Belastung und Stress sind vorhanden.
- *vor allem auch weil da so kritische eltern dabei sind und ich glaub dass ich auch kritische kollegen hab (2) und ich hab da oft auch ein bissl richtig angst dass ich das nicht so hinbekomm (S. 2, Zeile 66-68)*
- *ja und am meisten fühl ich mich da von der familie unter druck gesetzt (2) und zwar von sämtlichen angehörigen die erwarten dass (.) dass ja mich setzt schon unter Druck dass die erwarten ich sollt die jetzt wieder mal anrufen und fragen wies ihnen geht (3) (S. 2, Zeile 87-89)*

Interview 4/D:

- D versucht Leistung und Anstrengung zu vermeiden.
- *unter druck fühl ich mich selten gesetzt weil ich das nicht zulass (S. 3, Zeile 146)*
- *dann sag ich von vornherein zu achtzig prozent NEIN (.) und das is schon mal DAS was ich weiß einfach ich hab mein gewisses energiepotenzial das kann ich nutzen (.) da kann ich ein BISSCHEN was hergebn aber nicht zuviel (S. 3, Zeile 148-150)*
- *dass ich mich durch prüfungen unter druck gsetzt fühl (.) deswegn mach ich auch keine (.) da steig ich aus (S. 4, Zeile 155-156)*
- *also ein eher sehr leichtes einfaches gestaltetes leben (S. 4, Zeile 158-159)*
- *DAS was ich weiß einfach ich hab mein gewisses energiepotenzial das kann ich nutzen (.) da kann ich ein BISSCHEN was hergebn aber nicht zuviel (.) und so schau ich auch immer von vornherein dass ich nicht unter druck gerat (S. 3, Zeile 149-151)*

Interview 5/E:

- Leistungserwartung und –druck sind bereichsspezifisch und phasenweise vorhanden, am häufigsten im beruflichen Kontext.

- *in der zeit hats sicher öfter gebn wo ich ma dacht hab ok ich müsst mich mehr ums gschäft kümmern und soll sollt weniger zaus sein (S. 8, Zeile 388-390)*

Interview 6/F:

- Berufliche Leistungen sind sehr wichtig (F erzählt fast ausschließlich von seinem Beruf und seiner Firma).
- F kann sich nicht vorstellen seine Pension anzutreten, da er beruflich noch mehr erreichen will.
- *nein weil i bin ja no ned so oalt (.) i hob ja no elf johr zeit bis zur pension und ah des is ja a no ned unbedingt gsagt ob es i des unbedingt mochn muss (.) in pension zu gehen (S. 3, Zeile 131-132)*

Interview 7/G:

- Es wird gesellschaftlich erwartet stets Leistung zu erbringen (S. 5, Zeile 216-219).
- Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit sind sehr stark an erbrachte Leistungen gebunden.
- Nach Erledigung der Pflichten fühlt sich G gut, es gibt ihr ein befriedigendes Gefühl als hätte sie es nicht besser machen können (S. 1, Zeile 31-36).
- Von sich selbst erwartet G „Großes“, sie möchte etwas Ausgefallenes machen oder etwas besonders gut kennen. Allerdings ist dies schwierig zu erreichen und fühlt sich beängstigend an. G stellt sich die Frage, ob es wirklich Sinn macht etwas Außergewöhnliches zu erreichen, da es in Wahrheit um das Ansehen geht (S. 9+10, Zeile 456-473).
- *am abend hab ich entweder was weiter gebracht oder nicht (.) ja und dann gehts mir gut oder nicht so gut (S. 1, Zeile 28-29)*
- *es ist ein befriedigendes gefühl (2) und (.) ahm (.) und es ist ein gefühl das mich nicht angreifbar macht weil ich meine pflicht erledigt hab ahm weil ich den tag genutzt hab und weil ich es nicht besser machen hätt können (S. 1, Zeile 33-35)*
- *ich erwarte großes unter anführungszeichen von mir selbst @(.)@ (.) also mhm es muss ausgefallen sein egal was es ist (S. 10, Zeile 462-463)*
- *schwierig schwierig zu erreichen (.) ja es fühlt sich auch gleichzeitig total beängstigend an weil was soll ich denn großes machen außerdem wem bringt denn das große wirklich ist eigentlich nur ansehen was damit erreicht (S. 10, Zeile 470-472)*

Interview 8/H:

- H verspürt sehr starken Leistungsdruck.
- Sie bezeichnet sich als Perfektionistin mit einem häufigen Gefühl des Getriebenseins.
- Wenn H keine oder weniger Leistung erbringt, hat sie ein schlechtes Gewissen sich selbst gegenüber. Erbrachte Leistungen dienen zusätzlich der Anerkennung von außen. Das schlechte Gewissen fühlt sich an als innere Unruhe, negativ, als Versagen und wird begleitet von Angst- und Traurigkeitsgefühlen mit Getriebensein und Zwang.
- *aber das is halt mein eigener perfektionismus (.) von dem ich immer getrieben bin (.) ständig leistung zu erbringen und ständig alles zu machen und alles SCHNELL zu machen (.) und schnell viel zum erledigen (.) also ich muss immer irgendwie jeden tag viel erledigen sonst (.) sonst kann ich nicht beruhigt irgendwie schlafen gehen (S. 1, Zeile 34-38)*

- *ich hab halt immer ein ein (.) getriebenheitsgefühl dieses immer nur streben nach und ich muss das noch machen und jenes noch machen und die leistung es immer alles leistung leistung leistung und das alles erfüllen erfüllen erfüllen und das alles von mir selbst erwarten was die anderen von mir erwarten und auch allem zu entsprechen und immer alles für die anderen machen und alles irgendwie PERFEKT zu machen (S. 2, Zeile 60-65)*
- *weil es immer in vordergrund steht ich muss diese leistungsansprüche erfüllen (.) auch wenn mich das manchmal unglücklich macht @(.)@ (S. 2, Zeile 82-83)*
- *eigentlich schon vor mir selbst (S. 5, Zeile 210)*
- *aber leistung per se erwartet niemand konkreter irgendwie (.) aber es wird dann schon gewürdigt wenn ich leistung erbring irgendwie und und (.) vielleicht is das dann ein grund der mich in die richtung treibt (S. 5, Zeile 212-215)*
- *eine totale innere unruhe (.) und schlecht und so (.) versagensgefühle (.) manchmal sogar noch fast ängste (.) oder angstsymptome (.) ja und traurig (2) getrieben sein nicht zur ruhe kommen (.) ständig ich sollte ich muss (S. 5, Zeile 220-222)*

Interview 9/I:

- Leistung, professionelle Erledigung der Pflichten und Emotionsregulierung in Abhängigkeit von der Situation und dem Beruf sind gesellschaftliche Erwartungen.
- In der heutigen Gesellschaft wird erwartet stets leistungsfähig zu sein und dabei ein strahlendes Gesicht aufzusetzen.
- Alles soll perfekt sein und perfekt verlaufen, Menschen sollen wie Maschinen funktionieren und es dürfen keine Fehler passieren, da diese oftmals nicht verziehen werden.
- Diese Leistungserwartung setzt die Menschen unter großen Druck.
- *ich würd sagen es ist eine gesellschaftliche erwartung dass du professionell deine dinge machst das bedeutet auch es gehört zu manchen berufsgruppen dass du deine emotionen nicht außen trägst (S. 5, Zeile 240-243)*
- *oh ja (.) das hab ich total vergessen zu sagen das auf jeden fall (S. 11, Zeile 523)*
- *es auch immer mit irgendwie einem lächelnden gesicht dann auch hinkriegst (S. 11, Zeile 525-526)*
- *die leute erwarten dass sie wohin kommen und dass dort alles perfekt läuft (.) das heißt eigentlich auch schon fast dass die menschen wie maschinen sind (.) und auch so zu funktionieren zu haben und dass dann nicht immer fehler verziehen werden (.) es wird nicht zugelassen nicht so leistungsfähig zu sein (S. 11, Zeile 531-535)*
- *dass is kein angenehmes gefühl wenn du das gefühl hast du darfst keinen fehler mehr machen ein einziger fehler und es kann sein dass du rausfliegst und durch jemand neuen ersetzt wirst wenn du nicht so perfekt funktionierst (.) ich glaub das ist der größte druck (S. 11, Zeile 541-544)*

Interview 10/J:

- Die Arbeitswelt stellt Anspruch darauf permanent leistungsfähig zu sein und gute Resultate zu erbringen und trotzdem wenig Anspruch auf Gegenleistung zu stellen.
- Auch im Privatleben werden bestimmte Leistungen erwartet, man erhält aber auch Verständnis nicht permanent produktiv sein zu können (S. 11+12, Zeile 560-583).
- Von sich selbst erwartet J sein Studium der Biologie abzuschließen und einen Beruf zu ergreifen, von dem er hofft, dass dieser studiumsbezogen ist, da er dann Spaß daran hätte (S. 12, Zeile 584-596).

- *ich denke dass im berufsfeld schon erwartet wird dass du immer leistungsfähig bist und auch immer mehr machen kannst (.) und auch weniger dafür bekommen möchtest (S. 12, Zeile 567-569)*
- *aber ich denk von der familie oder so was (.) besteht schon verständnis (S. 12, Zeile 571-572)*
- *ich würd eher sagen ich erwarte zur zeit von mir selbst dass ich meine uni fertig mache und dann (.) irgendeinen beruf ergreife und hoffe dass das einer is der mir spaß machen wird (S. 12, Zeile 586-588)*

Interview 11/K:

- Wir leben in einer Leistungsgesellschaft und K denkt, dass es eine allgemeine gesellschaftliche Erwartung ist permanent leistungsfähig zu sein.
- In Situationen oder Phasen, in denen man nicht so leistungsfähig ist, wird es als Schwäche bewertet und man sucht diese meistens bei sich selbst, was negative Gefühle auslöst. Daher ist man bemüht dieser permanenten Leistungsfähigkeit nachzukommen. K fühlt sich von der Leistungserwartung unter Druck gesetzt.
- *ja ich glaub schon (.) dass wir eine leistungsgesellschaft sind (S. 10, Zeile 464)*
- *freilich (.) wennst einmal die leistung nicht erbringst dann denkst du von wegen ok warum (.) hats nicht funktioniert und dann suchst du die schwächen natürlich bei dir (S. 10, Zeile 472-473)*
- *wenns dann schlussendlich auf dich zurückfällt dann ist es halt auch nicht so (.) aufbauend (S. 10, Zeile 475-476)*
- Von sich selbst erwartet K, dass er immer das Beste und das maximal Mögliche aus allem, aus jeder Situation, aus dem Alltag und aus dem Leben in seiner Gesamtheit herausholt. Er will sich nicht mit weniger zufrieden geben als möglich wäre, es soll aber auch nicht zu sehr ins Extreme geraten.
- *dass ich das beste draus mach mhm (2) aus jeder situation ausn alltag und ausn leben (.) praktisch immer versucht das maximum rauszuholen und sich nicht irgendwie (.) nicht irgendwie so (.) mit weniger zufrieden gibt obwohl mehr möglich wär aber halt auch nicht so extrem das ganze (S. 11, Zeile 543-546)*

Interview 12/L:

- Leistung ist wichtig, Ausgleich und Freizeit aber ebenso.
- Wenn L seine Leistung nicht erbringt, dann ist er unzufrieden.
- Die Wichtigkeit von Leistung beschränkt sich hauptsächlich auf den beruflichen Bereich.
- L ist glücklich und zufrieden, wenn er an einem Tag Ziele erreicht, und zwar mit gutem Gewissen ohne jemand anderem zu schaden. Es ist wichtig für ihn das Beste aus sich herauszuholen.
- *in erster linie bin i glücklich wenn ich an einem tag was erreicht hab was ich gemacht hab und dass ich das mit gutem gewissen gemacht habe (S. 3, Zeile 112-113)*
- *dass is auch zufriedenheit ahm ich find man muss immer das bestmögliche aus sich selba herausholen (.) und ah nur dann kann wirklich zufrieden sein (.) und wenn man wirklich zufrieden is wird man auch glücklich sein (.) und das beides kann man nur erreichen wenns wohlbefinden passt (S. 3, Zeile 118-121)*
- *wenn ich meine leistung nicht bring bin ich unzufrieden ja (S. 9, Zeile 434)*

Erwartungen an das Glück anderer:

Interview 1/A:

- Es gibt Situationen, in denen A von anderen erwartet, dass sie glücklich sind, wie z.B. beim Feiern des eigenen Geburtstags, nach Bestehen einer schwierigen Prüfung oder Aufgabe und wenn etwas Erfreuliches passiert.
- *wenn man selbst was zum feiern hat ja z.B. zu geburtstagen dass man sich erwartet dass die anderen sich auch freuen für einen dass man geburtstag hat oder wenn man eine prüfung geschafft hat oder (.) ich weiß nicht wenn einem irgendwas gutes widerfahren is (S. 11, Zeile 549-552)*

Interview 2/B:

- B erwartet eine positivere Einstellung von Menschen, die negativ denken, da positives Denken größeres Glück mit sich bringt.
- Sie erwartet, dass Menschen, vor allem Personen aus ihrem Umfeld das Beste aus jeder Gegebenheit machen, nicht zu viel über die eigenen Gefühle nachdenken und nicht alles auf die Waagschale legen. Außerdem ist Emotionskontrolle wichtig.
- *ich denke wann das wildfremde menschen oder nur oberflächliche bekannte an oder arbeitskollegen ahm dann sollt man das schon irgendwie kontrollieren (S. 6, Zeile 254-256)*
- *alles auf die waagschale legt (S. 5, Zeile 233)*
- *irgendwas muss man sie trotzdem irgendwie bewahren dass man halt eben (.) a positive logische menschen einstellungen hat (S. 8, Zeile 369-370)*

Interview 3/C:

- Es gibt Situationen (als Bsp. nennt sie ihren Geburtstag), in denen C von anderen erwartet, dass sie glücklich sind.
- Sie ist sich aber bewusst, dass das Glück der anderen nicht programmier- und erzwingbar ist.
- *weil ma kann von anderen erwarten soviel ma will aber glück glücklich is halt nur wer wer glücklich is und das kann ma ja nicht programmieren (S. 9, Zeile 465-467)*
- *dann is der eigene geburtstag und es is eigentlich nicht so lustig und die anderen sind nicht so glücklich und (.) da erwartet mas irgendwie das alles halt wunderschön ist und jeder glücklich is (S. 10, Zeile 458-460)*

Interview 4/D:

- D erwartet, dass seine Mitmenschen ihn nicht immer mit Problemen belasten.
- *also du kannst jetzt nich jedem dein leben ins gesicht kotzen das geht halt nicht ja (.) das will ich auch nicht haben ja (S. 10, Zeile 485-487)*

Interview 5/E:

- Es gibt Situationen, in denen E von Mitmenschen erwartet, dass sie glücklich sind, sieht dies aber mehr als Wunsch als eine Forderung
- G erwartet, dass sich die Familienmitglieder ihrer Probleme und Belastungen annehmen.

- *mit meiner mama (.) mit meiner tante (2) mim walter (.) natürlich (3) meiner cousine erzähl ich einiges (2) freundinnen hab ich jetzt nicht so wirklich wo ich jetzt hingeh (S.2, Zeile 95-96)*
- *von meiner cousine würd ichs mir mehr erwarten (.) dass sie glücklicher is (2) oder zumindest wünschen (2) genauso von den großeltern würd ich mir manchmal erwarten dass sie sich oder wünschen dass sie sich (.) einfach glücklicher schätzen (S. 7, Zeile 329-332)*
- *ma kanns einen halt nur wünschen dass er glücklich is ja (.) und dass er halt einfach den tag genießt und sich denkt ach (.) noch ein schöner tag wurde mir geschenkt (.) eigentlich sollt ma so denken na (.) ma sollte jeden tag so leben als wie wenns der letzte wär (.) und jeden so genießen (S. 7, Zeile 347-350)*

Interview 6/F:

- Von seinen Kindern und seiner Ehefrau erwartet F, dass sie glücklich und zufrieden sind.
- Wenn er sich glücklich fühlt, dann hat er wenig Verständnis dafür, wenn es Menschen um ihn herum nicht sind.
- *ja (.) meine kinder un meine frau (S. 5, Zeile 212)*
- *i kann mir nur so an gefühle erinnern es is olles supa und wieso seids ihr jetzt da ned a alle happy ned (?) @(.)@ (S. 8, Zeile 375-376)*
- *aber des i ja des typische zeichn für an egoisten ned (?) wenn der glücklich is solln olle miteinander glücklich sein wenn die andern alle glücklich san kann a trotzdem grantig dreinschaun (S. 8, Zeile 379-381)*

Interview 7/G:

- G erwartet von anderen, dass sie glücklich sind.
- Es gibt Situationen, in denen G von Mitmenschen erwartet, dass sie glücklich sind. Allerdings nur von Menschen, die G gut kennt (S. 7, Zeile 340-353).
- G glaubt, dass sich Menschen oft glücklicher darstellen als sie es tatsächlich sind (S. 8, Zeile 387-393). Sie hat nicht den Eindruck, dass es erwartet wird mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen (S. 9, Zeile 440-444).
- *es kommt auch da dass man dass man nicht gern mit unglücklichen menschen zu tun hat (S. 4, Zeile 158-159)*
- *wenn ich irgendwelche geschenke bekomme oder wenn einem irgend was tolles passiert (.) irgend was positives überbringen kann oder so (.) und ich mir denk das freut die sicher dann erwart ich das und (.) also nur bei menschen die ich gut kenn (S. 7, Zeile 343-345)*

Interview 8/H:

- Es finden sich keine Hinweise darauf, dass H von anderen erwartet glücklich zu sein.

Interview 9/I:

- Es gibt immer wieder Situationen, in denen I von Personen aus ihrem Umfeld erwartet, dass sie glücklich sind, vor allem von ihrem Ehemann, bei dem sie sich stets selbst die Schuld gibt, wenn dieser eher unglücklich oder unzufrieden ist, auch wenn es nichts mit ihr zu tun hat.
- *ja das kommt OFT vor mim mario (S. 9, Zeile 419)*

- *eigentlich spricht doch alles dafür und ich hab nichts falsch gemacht dass die person jetzt nicht glücklich ist und nicht freudeschreiend herumrennt (S. 9, Zeile 422-424)*
- *und es fällt mir halt schwer irgendwie mich damit abzufinden ok es hat nichts mit mir zu tun und die situation is einfach jetzt so er is jetzt einfach nicht glücklich (S. 9, Zeile 428-430)*

Interview 10/J:

- Es gibt Situationen, in denen J von Mitmenschen erwartet, dass sie glücklicher und zufriedener sein sollten.
- *und (.) in der situation haben wir halt darüber geredet und ich hab ihm gsagt ja (.) er hat (.) eh sachen (.) die anderen werd'n mit der zeit auch kommen (2) er muss nur warten (.) und soll einstweilen das genießen was er hat (S. 6, Zeile 278-280)*

Interview 11/K:

- In der heutigen Gesellschaft besteht die Erwartung glücklich und zufrieden zu sein und permanent leistungsfähig zu sein (siehe auch Kategorie Leistungsfähigkeit).
- Es gibt Situationen, in denen K von seinen Mitmenschen erwartet, dass sie glücklich sind und versteht nicht warum sie es nicht sind. Er erzählt von einer Situation mit einem Freund und von Situationen mit seiner Partnerin, in denen es für ihn absolut unverständlich war, warum diese nicht glücklich war.
- In der heutigen Gesellschaft besteht die Erwartung glücklich und zufrieden zu sein.
- *ja (2) das war schon (S. 7, Zeile 318)*
- *das hab ich so sporadisch bei der birgit (.) wo ich mir denk so jetzt passt eh alles und dann dann dann kommt so der kleine hinweis mit so irgendwie ja aber das passt nicht und dann denkst warum passt es eigentlich nicht weil von mir aus eigentlich eh alles ok ist (S. 7, Zeile 330-333)*
- *dass ma (2) zufrieden und glücklich ist halt (S. 9, Zeile 426)*

Interview 12/L:

- L denkt, dass es Menschen gibt, die Druck verspüren glücklich und zufrieden zu sein, versteht dies aber nicht, da seiner Meinung nach jeder für sein eigenes Leben verantwortlich ist und es an jedem selbst liegt bei Unzufriedenheit etwas zu verändern.
- Es gibt Situationen und Lebensbereiche, in denen er von anderen erwartet, dass sie glücklich und zufrieden sind, wie zum Beispiel im beruflichen Rahmen.
- Jeder darf Hochs und Tiefs haben.
- *in wirklichkeit wirds des wahrscheinlich geben (.) ganz nachvollziehn kann ichs aber nicht (.) weil ich bin nach wie vor der meinung dass ma sein leben selba in der hand hat und selba steuern kann (.) und wenn i ned glücklich bin muss ich was ändern und des liegt an mir selba also versteh ichs eigentlich ned wie einer überhaupt unglücklich sein kann (S. 4, Zeile 170-174)*
- *ja solche tage gibts die hat jeder jeder hat mal ups and downs (S. 4, Zeile 180)*

Erwartungen an Frauen:

Interview 1/A:

- Von Frauen wird erwartet, dass sie meistens gute Laune haben, fröhlich sind, die Männer unterhalten und immer Gesprächsthemen bereit haben.
- *ja von frauen wird auch erwartet dass sie eher ah gut drauf sind (.) und lustig (S. 9, Zeile 454)*
- *ich glaub männer haben schon die erwartungshaltung an frauen dass sie (.) viel reden dass sie dass sie ein gesprächsthema haben dass sie eine lustige runde sind (S. 10, Zeile 467-469)*

Interview 2/B:

- Von Frauen wird erwartet, dass sie mehrere Rollen gleichzeitig erfüllen und bewältigen, dass sie belastbar sind und diesen Belastungen standhalten.
- Sie sollen einen guten Job haben und erfolgreich im Berufsleben stehen, aber auch Kinder bekommen, Zeit für diese haben und den Haushalt führen und kochen.
- *dass sie doppelt belastet san (.) dass sie (.) viele jobs verschiedene jobs haben müssn und alles eigentlich bewältigen müssen (S. 6, Zeile 302-303)*
- *von frauen wird ah erwartet dass sie zeit für die kinder haben dass sie (.) zeit dass sie kochen dass sie zeit hab im beruf ihren mann zu stehen (2) i denk das (.) aber es wir ah von an jeden wahrscheinlich irgendwo a gewisse belastung erwartet (S. 6+7, Zeile 303-306)*
- *manchesmal vielleicht schon ja (S. 7, Zeile 310)*

Interview 3/C:

- Es wird erwartet, dass Frauen das klassische Frauenrollenbild erfüllen, den gesamten Haushalt führen, aber auch typische Männerarbeiten können und erledigen.
- Sie sollen auch einen guten Job haben und alle Aufgaben koordinieren und erfolgreich erledigen können.
- Frauen sollen gut aussehen.
- *Also hab ich in den letzten tagen erlebt (2) einerseits wird erwartet (.) dass man das klassische frauenrollenbild erfüllt das man kocht putzt das alles man den Haushalt in ordnung hält usw (.) dass man arbeiten geht und das untern hut kriegt (.) dass man auch männerarbeiten kann und macht (.) dass man zurücksteckt (.) dass man bei dem ganzen schön ist (2) und (.) ja (S. 7, Zeile 308-312)*

Interview 4/D:

- An Frauen wird die Erwartung herangetragen zu heiraten, Kinder zu bekommen, glücklich zu sein, zu einer Gruppe dazu zu gehören und sich gruppenkonform zu verhalten.
- *wir werdn geborn wir heiraten wir kriegn kinder mhm (.) werdn glücklich und sterbn (S. 8, Zeile 371-372)*
- *weil halt der mensch das bedürfnis hat irgendwo angehörig zu sein (.) um ein sicherheitsgefühl zu haben (S. 14, Zeile 691-692)*

Interview 5/E:

- Es wird erwartet, dass Frauen heiraten, Kinder bekommen, glücklich und zufrieden sind, einen Job haben und Karriere machen, den Haushalt führen, ausreichend Geld verdienen und anfallende handwerkliche Tätigkeiten im Haus und im Garten erledigen.
- *viel zu viel (.) sie soll multifunktionell sein (.) a frau muss jetzt eigentlich scho alles können @(.)@* (S. 8, Zeile 362-363)

Interview 6/F:

- Von Frauen wird erwartet eine Familie zu gründen und beruflich erfolgreich zu sein.
- Teilweise wird erwartet, dass sie Kinder bekommen, teilweise nicht. F denkt aber, dass dies in der Natur der Frau liegt.
- *dass sie beruflich erfolgreich is* (S. 9, Zeile 426)
- *möglich* (S. 9, Zeile 431)
- *ein teil ja ein teil ned* (S. 12, Zeile 595-596)
- *die froge is nua ob die chemie dieser frau dann irgendwonn mit dem zufrieden is ned* (S. 12, Zeile 596-597)

Interview 7/G:

- Primär wird von Frauen erwartet, dass sie schlank sind, aber auch dass sie eine Familie gründen, stark sind, Spiritualität ausleben, Spaß am Leben haben, den Mann unterstützen, ehrlich und authentisch sind.
- Frauen können emanzipiert oder konservativ sein, was von der Ansicht des Mannes abhängig ist.
- Eine Frau erwartet von anderen Frauen so zu sein wie sie selbst ist bzw. so zu sein wie es ihr selbst wichtig ist.
- *also wenn eine frau die (.) viel auf ihr äußeres legt erwartet von anderen frauen dass sies auch tun* (S. 9, Zeile 409-410)
- *einmal (.) ist es eher eher das bild von einer starken frau die die neben ihren mann steht und ihm unterstützt und einmal ist es das bild von ein total konservatives bild von einer frau die weiß ich nicht macht alles (.) spirituell macht und und (.) keine ahnung dann ist es wieder das ein bild einer frau die ahm (.) die weil ahm die (.) spaß hat am leben und einfach macht wozu sie lust hat und ehrlich und authentisch ist* (S. 9, Zeile 414-419)
- *am meisten schlank sein* (S. 9, Zeile 419)
- *geschieden und kinder ist sehr schwierig aber noch eher ok als (.) nie ein mann und auch keine kinder* (S. 9, Zeile 425-426)

Interview 8/H:

- Eine Frau muss die Rolle einer Mutter, Hausfrau, Karrierefrau und Partnerin oder Ehefrau erfüllen, die Familie zusammen halten, für die anderen da sein, zuhören, helfen und Probleme lösen. Dabei soll es ihr gut gehen und sie sich glücklich fühlen, was mit einem Lächeln gezeigt werden soll. Außerdem soll sie gut aussehen, stets gestylte Haare und perfekt sitzendes Make up tragen und schlank sein.
- *sie muss gut drauf sein sie muss (.) so gewisse rollen (.) mutter hausfrau karrierefrau partnerin oder ehfrau* (S. 7, Zeile 315-316)

- *das alles erfüllen und dabei solls ihr auch noch gut gehen und sie muss gut drauf sein halt dieses strahlende lächeln wie die frauen von steppford (S. 7, Zeile 316-318)*
- *UND natürlich auch noch gut aussehen dabei na klar schlank sein muss auch drin sein gemachte haare perfektes make up (S. 7, Zeile 318-320)*
- *familie zusammen halten (.) sie muss bei problemen da sein und helfen und zuhören können aber auch problemlösen können (S. 7, Zeile 320-321)*

Interview 9/I:

- In unserer Gesellschaft wird von Frauen erwartet, dass sie Dinge, die sie sich vornehmen auch tatsächlich durchziehen, Stärke beweisen und sich beruflich hocharbeiten.
- Es wird weder mehr verlangt, dass sie bei den Kindern zu Hause bleiben noch dass sie überhaupt Kinder bekommen, da sie diese unflexibler machen.
- Emotionsregulierung und –kontrolle werden zunehmend wichtiger.
- Außerdem sollen Frauen stets freundlich und zufrieden sein und sie können nicht aus der Fassung gebracht werden. I bewundert diese Frauen und möchte auch so sein bzw. werden.
- *selbstbewusst zu sein vor allem und dinge durchzuziehen die sie sich vornimmt (S. 9, Zeile 437)*
- *nicht nur dass du nicht mehr nur daheim bei den kindern bleibst ich glaube das is total aus aus dem trend raus (.) und dass du einfach deine dinge durchziehst dass du dich hocharbeitest und halt stärke beweist in manchen punkten (S. 9, Zeile 439-442)*
- *ich glaub die gesellschaft würde jetzt sagen dass das nicht mehr unbedingt notwendig is dass eine frau ein kind bekommt weil es sich in gewisser weise auch ahm unflexibler macht (S. 9, Zeile 450-452)*
- *ich habe manchmal das gefühl dass sie nur freundlichkeit und zufriedenheit wirklich freundlichkeit und zufriedenheit ausstrahlen und eigentlich NIE aus der fassung gebracht werden (.) ich glaube das ist das ideale bild das ich von mir in der zukunft hätte @(.)@ (S. 10, Zeile 469-472)*

Interview 10/J:

- Von Frauen werden die Rollenklischees erwartet und sie sollen den Erwartungen aus der Werbung gerecht werden.
- Sie sollen gut aussehen, Idealmaße haben, gesellschaftliche Erwartungen erfüllen, den Haushalt führen und die Familie ernähren.
- Die gesellschaftlichen Erwartungen und Rollenklischees werden heutzutage nicht mehr so zwingend bewertet, ergeben sich aber aus dem unterschiedlichen männlichen und weiblichen Interesse von selbst.
- Der Kinderwunsch kommt in der Regel von sich selbst aus.
- *dass was einem die werbung vermittelt (.) dass du gut aussiehst dass du die idealen maße hast (S. 10, Zeile 486-487)*
- *gesellschaftlich vielleicht ein bisschen noch dass du die familie zu ernähren hast zu hause bleiben musst und kochen und den haushalt führn (S. 10, Zeile 487-489)*
- *damit wird sich das schon auch irgendwie ein bisschen in die klassische sicht aufteilen aber nicht so dass du hineingezwungen wirst in einer partnerschaft (.) sondern eher dass sich das früher oder später halt so verteilt (.) wenns auto kaputt is wirds in fast allen fällen der mann reparieren weil das einfach (.) das technische auch is was wir die männer interessiert einfach (S. 10, Zeile 500-504)*

- *aber ich denk bei pärchen ist der kinderwunsch früher oder später sowieso da* (S. 11, Zeile 535)

Interview 11/K:

- Die erste Reaktion auf die Frage nach den gesellschaftlichen Erwartungen an eine Frau war, dass sie schön sein soll, er entschärfte diese Aussage aber sofort.
- Emanzipation steht heutzutage im Vordergrund.
- Frauen sollen ähnliches leisten wie Männer und sie sollen ihre Pflichten erfüllen, sich gut fühlen, einfühlsam sein, für andere da sein, gute Gespräche führen können und unternehmungslustig sein.
- Gleichzeitig sollen Frauen glücklich und zufrieden sein.
- Sie sollen aber schon bestimmte weibliche Rollen erfüllen, wie weibliches Aussehen.
- *ma ist de schee (.) na aber es ist (2) is eh wurscht* (S. 9, Zeile 416)
- *dann soll sies praktisch (.) hundert prozentig machen (.) dann soll sie im prinzip das gleiche machen wie (.) wie ein mann ned (.) natürlich also mit rahmen der möglichkeiten aber halt (2) irgendwie das (.) die angenehme seiten rauspflücken und dann (.) sagen zu den kollegen ja ich bein ja eh emanzipiert nicht* (S. 9, Zeile 421-425)
- *die weichen werte also das heißt ja auch irgendwie (2) gut fühlend (2) irgendwie (.) auf gleicher ebene dass man mit ihr reden kann (.) dass ma (2) was unternehmen kann (.) dass ma (2) zufrieden und glücklich ist halt* (S. 9, Zeile 426-428)
- *schon dass frau frau bleibt aber halt auch (.) ihre pflichten erfüllt ned (2) das halt schon weiblich das ganze also nicht irgendwie so ein kurzhaarschnitt und daneben ist a krawatte und (.) die tolle power feministin (.) das nicht aber es ist halt (2) ja (.) einfach arbeitsteilung dass man sagt ok* (S. 9, Zeile 436-440)

Interview 12/L:

- Die Rollenteilungen und geschlechtsspezifischen Aufgaben von früher gibt es heute nicht mehr. Sowohl Frauen als auch Männer können alles tun, was sie wollen.
 - Heiraten und Kinder in die Welt zu setzen wird nicht mehr erwartet, ist aber ein Wunsch, der sehr oft von sich selbst aus kommt.
 - Ansonsten wird von Frauen all das erwartet, was auch von Männern erwartet wird.
 - *dass ein mann is @(.)@* (S. 6, Zeile 298)
 - *wird von einer frau in der heutigen gesellschaft eigentlich nix mehr erwartet weils diese einteilungen und aufteilungen wies sies früher einmal gegeben hat gibts ja nicht mehr* (S. 6, Zeile 299-301)
 - *es kann mittlerweile jeder tun und machen was er will und für richtig hält das spezielle erscheinungsbild das vorgegeben wird wies früher einmal war gibts in meine augen nimmer (.) weder bei mann noch frau* (S. 6, Zeile 303-305)
 - *aber es liegt ja doch in der natur des menschen dass ma das leben in einer partnerschaft bewältigt* (S. 7, Zeile 313-314)
-

Erwartungen an Männer:

Interview 1/A:

- Von Männern wird erwartet, dass sie gute Laune haben und fröhlich sind.
- *von männern wird das genauso erwartet (S. 10, Zeile 456)*

Interview 2/B:

- Von Männern wird erwartet, dass sie eine Familie gründen, diese ernähren, finanziell versorgen und absichern und für ein zu Hause für die Familie sorgen. In der jüngeren Generation wird von den Männern zusätzlich erwartet, dass sie sich an der Kindererziehung beteiligen, sich um die Kinder und den Haushalt kümmern.
- *dass sie die familie ernähren (.) dass sie ein heim schaffen (2) dass ist aber dann schon bald alles (.) obwohl heut zu tag in der jüngeren generation wird a schon erwartet dass sie sich um die kinder kümmern um den haushalt kümmern und das amal (.) in meiner generation wars halt no so dass (2) dass der (.) ja (.) des geld hambringt dass er halt an guten job hat und (2) dass er die familie absichert (S. 7, Zeile 314-318)*

Interview 3/C:

- An Männer wird die Erwartung herangetragen Macho zu sein, ein Statussymbol zu verkörpern, ein Held zu sein und die Frau zu beschützen und ein Hausmann zu sein. Außerdem soll er lieb und zärtlich sein und sich wie ein Gentleman benehmen.
- *der unter anführungszeichen der prinz der die prinzessin befreit usw und kämpft und anderseits sollen männer auch hausmänner sein und lieb und zärtlich und gentleman (.) und ich glaub dass das sich (.) nicht deckt und viele männer große probleme damit habn (S. 7, Zeile 332-335)*
- *größeren erwartungsdruck sin als frauen (.) weils einfach dieses männerbild noch nicht gab (.) das habns einfach bei ihren vättern noch nicht gsehn das is was ganz neues (S. 7, Zeile 340-341)*

Interview 4/D:

- Es wird erwartet, dass Männer heiraten, Kinder bekommen, glücklich sind, zu einer Gruppe dazugehören und gruppenkonformes Verhalten zeigen.
- *wir werdn geborn wir heiraten wir kriegn kinder mhm (.) werdn glücklich und sterbn (S. 8, Zeile 371-372)*
- *weil halt der mensch das bedürfnis hat irgendwo angehörig zu sein (.) um ein sicherheitsgefühl zu haben (S. 14, Zeile 691-692)*

Interview 5/E:

- Männer sollen multifunktional sein, einen guten Job haben, die Familie finanziell absichern, im Haushalt helfen, handwerkliche Tätigkeiten ausführen, Zeit mit den Kindern verbringen und sich an der Kindererziehung beteiligen.
- Die Erwartungen setzen Männer unter Druck.
- *von einem mann wird im moment auch schon sehr viel erwartet (S. 8, Zeile 404)*

Interview 6/F:

- In der heutigen Gesellschaft wird von den Männern jüngeren und mittleren Altes erwartet, dass sie einen guten Beruf haben und sich um den Haushalt (z.B. kochen) und die Kinder kümmern.
- Von älteren Männern wird erwartet, dass sie beruflich erfolgreich sind und angemessen Geld verdienen, sodass es der Familie an nichts fehlt.
- Es wird nicht mehr direkt erwartet, dass ein Mann eine Familie gründet, es liegt aber in der Natur des Mannes.
- *als a junge dass kochen können dass de (.) kinder hüten können dass die kinder umernand tragn und a (3) des geht ja in wahrheit bis zu denen mittleren alters (.) was wird heutzutag von den älteren erwartet (2) des waß i ned des is ja vielleicht a wieda nua durch meine brille gesehn a gewisse (2) a gewisser beruflicher erfolg (S. 8, Zeile 401-405)*
- *manchesmol kommt ma des gar ned so vor als würds die jungen irgendwie störn dass des gonze wochenend die krschapn umernand zahn müssen (2) und dazwischen no staubsaugn uns olles mögliche (S. 9, Zeile 420-422)*
- *wenn a ned will dann muass a ka familie gründen ned (?) des is halt so (.) i mein i i ich denke dass es durchaus in der natur des mannes liegt eine familie zu gründen (S. 12, Zeile 578-580)*

Interview 7/G:

- Von Männern wird erwartet, dass sie viel Geld verdienen, Erfolg haben, stark und zielstrebig sind, einen guten Eindruck bei anderen hinterlassen und eine Familie gründen.
- *viel geld verdienen @(.)@ mhm (.) erfolgreich sein (S. 9, Zeile 430)*
- *stark sein und zielstrebig sein und einen guten eindruck hinterlassen (S. 9, Zeile 432-433)*
- *ich kenn auch keinen mann der keine familie gegründet hat im familienkreis von meinen freunden und von eltern von freunden (S. 9, Zeile 434-435)*

Interview 8/H:

- Früher wurde von den Männern primär erwartet für die Familie zu sorgen, wobei die emotionale Bindung nebensächlich war. Heutzutage sollen sie zusätzlich zur Familiengründung und –erhaltung, eine emotionale Seite haben, stark und heroisch sein, aber gleichzeitig weich und Gefühle zeigen. Sie sollen sich am Haushalt und an der Kindererziehung beteiligen. Das Bild der Erwartungen stellt ein belastendes und schwer vereinbarendes dar.
- *in erster linie für die familie zu sorgen (S. 7, Zeile 340-341)*
- *is sehr belastend eigentlich für die männer weil sie solln einerseits die karriere machen ah karriere machen und auch eine familie gründen und die familie erhalten (.) sollen aber anderseits mittlerweile (.) auch auf dieser emotionalen schiene mittun und sie solln auf der einen seite die starken heroischen sein auf der anderen seite sollen sie gefühle zeigen und weich sind was sich doch irgendwie auch nicht vereinbaren lasst (S. 7, Zeile 343-347)*
- *im haushalt mithelfen (.) und kinder miterziehn (S. 7, Zeile 348)*

Interview 9/I:

- Von Männern wird in der heutigen Gesellschaft primär erwartet einen guten Job zu haben und in diesem gut zu sein. Weiters sollen sie sich um ihre Kinder kümmern, Leistungen erbringen und ihren Job gerne und mit einem strahlenden Lächeln machen.
- Die genannten Erwartungen stammen in erster Linie von den Frauen.
- *dass sie in ihrem job stehn und (.) das is glaub ich das wichtigste im moment* (S. 10, Zeile 506)
- *dass sie sich um ihre kinder kümmern* (S. 10, Zeile 507)
- *die frauen glaub ich erwarten von ihren männern* (S. 11, Zeile 510)
- *grundsätzlich sollen die männer auch was leisten zum beispiel dass sie keine ahnung in der gemeinde mitarbeiten und dass sie sich nebenbei auch noch in ihrem beruf engagieren und dann auch überstunden machen dann dass sie ihren job wahrscheinlich auch gerne machen (.) mit einem lächelnden gesicht und nicht grantig dasitzen halt dabei glücklich ausschaun* (S. 11, Zeile 512-516)

Interview 10/J:

- Von Männern werden die typischen Klischeebilder erwartet. Dazu gehören eine Familie zu gründen, Geld zu verdienen, die Familie zu versorgen, gut aussehen und romantisch sein.
- Diese Klischees haben aber auf J kaum einen Effekt, da es sich um Erwartungen handelt, die teilweise schnell den Realitätsbezug verlieren.
- *ich würd sagen so die klischeebilder sagen (.) er geht arbeiten verdient geld (.) bringt das geld für die familie nach hause* (S. 9, Zeile 430-431)
- *romantisch muss er sein gut aussehen* (S. 8, Zeile 439)

Interview 11/K:

- In der heutigen Gesellschaft wird sehr viel von einem Mann erwartet, vor allem im Vergleich zu früher. K drückt dies mit einem „oje“ aus.
- Männer müssen Leistung erbringen, einfühlsam sein, sich selbst treu bleiben, Prioritäten setzen, konsequent sein, das Leben meistern und ihren Mann stehen. Zusätzlich müssen sie Angelegenheiten, die eigentlich Frauensache sind, erledigen, wie im Haushalt mithelfen.
- Für K ist es in Ordnung im Haushalt mitzuhelfen und sieht dies mittlerweile als selbstverständlich.
- Wichtig ist auch einen Plan für das Leben zu haben, der durchdacht ist. K fühlt sich teilweise unter Druck gesetzt, die vielen Rollenanforderungen zu erfüllen, vor allem sie nicht nur zu erfüllen, sondern auch gut zu machen und um als Vorbild zu fungieren.
- *oje ganz ich glaub ganz schen viel im vergleich zu früher (.) naja also ich mein ich muss natürlich nach wie vor die leistung bringen jetzt genauso wie die frau man muss natürlich einfühlsam sein man muss (2) man muss ja irgendwie sich selbst treu bleiben (.) als mann muss man sich seine seine seine prioritäten haben und irgendwie seine (.) man muss konsequent sein man muss (2) keine ahnung (.) man muss irgendwie (2) das leben meistern oder irgendwie sein leben meistern und seinen mann stellen* (S. 8, Zeile 376-379)
- *teilweise auch frauensachen also sprich haushalt mithelfen oder keine ahnung es ist wurst (.) das ist für mich eigentlich schon selbstverständlich* (S. 8, Zeile 384-386)

- *ich glaub schon (S. 8, Zeile 391)*
- *mhmhm (2) jein (2) es gibt natürlich sachen die sind angenehmer und es gibt sachen die sind eher (2) ja (.) schwieriger zu meistern (S. 8, Zeile 395-396)*
- *man hat doch immer im hinterkopf so von wegen ja man muss halt irgendwie (2) weiß nicht das hört sich jetzt auch blöd an (.) man muss halt ein vorbild sein oder irgendwie (.) immer (.) das ganze eben (.) meistern und doch irgendwie (.) gut meistern und nicht so irgendwie (2) das setzt ein schon (.) ein bissl unter druck (S. 8, Zeile 398-402)*
- *dass man sachen halt nicht (.) irgendwie anpackt sondern halt (.) schon mit ein gewissen plan dahinter und a bissl durchdacht (S. 9, Zeile 408-409)*

Interview 12/L:

- Konkrete Erwartungen sind eher nicht mehr vorhanden.
- Die Rollenteilungen und geschlechtsspezifischen Aufgaben von früher gibt es heute nicht mehr. Sowohl Frauen als auch Männer können alles tun, was sie wollen.
- Wenn Erwartungen vorhanden sind, dann zusätzlich zur Karriere und finanziellen Absicherung der Familie auch sich im Haushalt zu beteiligen und sich um die Kinder zu kümmern.
- *na von einem mann wird mittlerweile in der heutigen gesellschaft nicht mehr diese mannattribute erwartet sondern dass er geschirr spült wäsche wascht putzt kinder erzieht kinder wickelt und was weiß i no alles also in wirklichkeit wird der mann immer mehr zur frau (2) i ned @(.)@ ich find dass immer noch so dass der mann das starke geschlecht sein muss grad steht geld heimbringt und stärke zeigt halt ganz einfach (S. 6, Zeile 283-287)*
- *es kann mittlerweile jeder tun und machen was er will und für richtig hält das spezielle erscheinungsbild das vorgegeben wird wies früher einmal war gibts in meine augen nimmer (.) weder bei mann noch frau (S. 6, Zeile 303-305)*
- *aber es liegt ja doch in der natur des menschen dass ma das leben in einer partnerschaft bewältigt (S. 7, Zeile 313-314)*

Die glückliche Person:

Interview 1/A:

- Eine Person, die glücklich ist, beschreibt A als vollkommen zufrieden mit sich selbst und dem eigenen Leben. Sie ist gebildet, hat genügend Geld, ist mit sich selbst im Reinen, hat eine große Anzahl sozialer Kontakte, interessiert sich für andere Menschen, stellt deren Bedürfnisse in den Vordergrund und kann geben und nehmen.
- S. 16, Zeile 769 - 783

Interview 2/B:

- Für B existiert kein Bild bzw. keine Norm der perfekten Person. Wenn diese ihren eigenen Bedürfnisse entsprechen würde, dann würde deren Leben folgendermaßen aussehen: Sie hätte ein zu Hause, einen sicheren Job mit monatlichem Einkommen, eine Familie, die gesund wäre und miteinander auskommen würde und sie hätte Freunde, auf die sie sich verlassen könnte.
- Ein glückliches Leben kann für jeden anders aussehen. Es kann auch aus Trampen oder in den Bergen leben bestehen, in Abhängigkeit vom Individuum.

- Eine positive Einstellung und positives Denken sind das essenziellste an einem glücklichen Leben. Es gewährleistet eine bessere Verarbeitung von Negativem.
- *i denk wann jemand gesund ist und (.) a familie hat (.) die miteinander umgehen können ahm (3) oder a positiv denkender mensch ist (.) i denk an job hat oder zum beispiel ahm ahm (.) a dach übern kopf hat des (.) also was sa sie halt erwartet von ihrem leben (S. 7, Zeile 334-337)*
- *für mich (.) ist es so dass sie dass ma a zuhause hat an sicheren job hat dass man a monatliches (.) einkommen hat dass die familie gesund ist (.) dass die familie miteinander (.) kann dass man freunde hat auf die man sich verlassen kann (S. 7, Zeile 339-341)*
- *der andere trampet vielleicht durch die gegend und ah oder lebt gern in die berge in einer hütte und i denk da gibts ka regel (S. 7, Zeile 342-343)*
- *ich denk a positiver mensch ja (2) i denk wenn jemand positiv denkt dann ist er automatisch glaub i (.) in vielen dingen in seinem leben (.) glücklich (S. 7, Zeile 353-354)*
- *dass man halt eben (.) a positive logische menscheinstellung hat und i denk wann man das hat (.) kann man das irgendwie (.) i will jetzt net sogn obblocken aber kann man das besser (.) verarbeiten (S. 7, Zeile 370-372)*

Interview 3/C:

- Eine vollkommen glückliche Person ist egoistisch, sehr fröhlich, trägt das eigene Glück nach außen und zeigt es anderen gegenüber, hat viele Freunde und ist beruflich erfolgreich und zufrieden.
- S. 8, Zeile 392-409

Interview 4/D:

- Eine fiktive glückliche Person hätte sehr viel Geld, wäre wie Buddha, hätte Gefühle der Einheit und würde nicht über sich selbst urteilen.
- *ganz plakativ buddha (S. 16, Zeile 783)*
- *glück is einfach glaub ich was wo ma nicht mehr über sich selbst urteilt (2) einfach ein einheitsgefühl (S. 15, Zeile 785-786)*

Interview 5/E:

- Die glückliche Person hat viel Lebenselan, hat stets gute Laune und steht immer mit einem guten Rat zur Seite. Sie ist glücklich und genießt das Leben wie es ist.
- *irgendwie voller lebenselan (2) ja immer gut drauf (.) immer mit einem guten rat beiseite stehn (3) voll glücklich (.) einfach (.) einfach leben so wies leben halt is (.) einfach das genießen (S. 10, Zeile 504-506)*

Interview 6/F:

- F ist es nicht möglich DIE glückliche Person zu beschreiben.
- Er ist aber der Ansicht, dass Optimisten glücklicher sind als Pessimisten und dass Menschen mit einem Mittelmaß zwischen Extraversion und Introversion glücklicher sind als sehr extravertierte, da diese seinen Eindruck nach viel vortäuschen.
- Ein vollkommen glückliches Leben besteht aus der Möglichkeit das tun zu können, was man im Augenblick gerade will.

- *i glaube dass (.) dass jemand optimistischer sicha glücklicher is als jemand pessimistischer (S. 10, Zeile 499-500)*
- *die glücklicheren leut san de die so richtig a mittelmaß hobn zwischen introvertiert und extravertiert (S. 10, Zeile 501-502)*
- *ein glückliches leben is sicha wenn ma bis zu einem gewissen grad (.) mach tuat machn kann und machen tuat wos ma will (S. 9, Zeile 444-445)*

Interview 7/G:

- Unterscheidung zwischen einer völlig und einer meistens glücklichen Person.
- Charakterisierung einer völlig glücklichen Person als langweilig, da Glück erst durch das Unglück kommt, und dumm, da diese nicht glücklich sein kann, wenn sie keine Gefühle des Unglücks kennt.
- Charakterisierung einer meistens glücklichen Person als sehr interessant. Sie würde nicht versuchen den Erwartungen von anderen zu entsprechen, sondern tun, was sie will, sie würde sich nur wenig beeinflussen lassen, auf sich selbst vertrauen und ihr Leben gestalten wie sie es will. Diese Person wäre unbelastet und etwas freier.
- *total langweilig so eine glückliche person (.) ja eigentlich (.) eigentlich (.) wirklich langweilig weil ahm durch das unglück kommt ja wieder das glück (S. 10, Zeile 485-487)*
- *jemand der immer nur glücklich ist würde auf mich sehr dumm erscheinen (S. 10, Zeile 488-489)*
- *ja die würde nicht so tun wie sie denkt dass andere von ihr erwarten (.) und die würde (.) ja die würde sich wenig beeinflussen lassen (.) und mehr auf sich selbst zu trauen (2) und ihr leben gestalten so wie sie möchte (.) die wäre (.) die wäre unbelastet ein bisschen freier (S. 10, Zeile 499-502)*

Interview 8/H:

- H beschreibt keine fiktive glückliche Person, sondern beschreibt wie ihr eigenes Leben und sie selbst sein müssten, um vollkommen glücklich zu sein.
- Es gibt zwei Möglichkeiten für H, um sich selbst als sehr glücklich bzw. ideal glücklich einzuschätzen (sieben auf der Skala). Entweder indem ihr alles perfekt gelingt, so wie sie es selbst möchte, ohne sich dabei belastet zu fühlen und trotzdem ausreichend über Freizeit und Energie zu verfügen. Oder indem es H ohne schlechtem Gewissen gelingt loszulassen und in den Tag hinein zu leben. Schlechtes Gewissen hat sie sich selbst gegenüber.
- *es muss mir alles perfekt gelingen so wie ichs möcht (.) aber dass mir das auch nichts ausmacht also nicht so (.) und dann noch genügend freizeit und mehr energie mehr energie auch noch einfach (2) oder auch dass ich einfach loslassen kann dass ich einfach mal so in den tag hinein leben kann (.) OHNE schlechtes gewissen (S. 4+5, Zeile 201-204)*
- *eigentlich schon vor mir selbst (S. 5, Zeile 210)*

Interview 9/I:

- I beschreibt sich selbst als leistungsorientiert, sehr emotional sowohl im positiven als auch im negativen Sinn, sehr sensibel, überreagiert sehr schnell und gerät leicht in Panik, kann sich schnell und gut in andere Menschen hinein versetzen bzw. verfügt über Empathie, ist zukunftsorientiert, hat aber Angst etwas falsch zu machen und zu verhalten und sich aufgrund dessen die Zukunft verbaut.

- *ich bin sehr leistungsorientiert (S. 11, Zeile 553)*
- *ich denk schon dass ich sehr emotional bin (.) und sehr sensibel (.) also ich hab auch schnell eine verbindung zu leuten (S. 11, Zeile 557-558)*
- *ich glaub dass ich mich leicht in leute reinversetzen kann (.) ich überreagiere sehr leicht (S. 11, Zeile 559-560)*
- *ich gerate total leicht in panik (S. 11, Zeile 560)*
- *bin sehr zukunftsorientiert ich hab oft angst dass ich dinge JETZT verbaue die ich in der zukunft dann brauchen könnte oder so oder ich hab das gefühl ich muss in manchen dingen immer vorplanen ahm und jetzt schon alles geregelt zu haben (S. 12, Zeile 561-564)*
- *grundsätzlich emotional sowohl im positiven als auch im negativen sinne (.) ich hab überhaupt kein organisationstalent also in dem punkt @(.)@ bin ich echt nicht gut (S. 12, Zeile 564-566)*

Interview 10/J:

- *Eine fiktiv vorgestellte Person, die J als eine glückliche Person bezeichnen würde, wäre fröhlich, offen, hilfsbereit, hätte einen Job, der ihr Spaß macht und würde klischeehaft gut aussehen, und sie würde mit sich selbst glücklich sein und dies nach außen ausstrahlen können (S. 12, Zeile 596-612).*
- *die würde (.) fröhlich und offen sein (.) die hätte einen job wo sie sagt der macht ihr spaß und sie bekommt nicht wenig dabei (.) von mir aus wobei das geld is jetzt nicht zwingend das wichtige ist (S. 12, Zeile 601-603)*
- *und hilfsbereit und (.) klischeehaft gut aussehen (.) damit sie auch mit sich selbst glücklich is und das nach außen ausstrahlt (S. 12, Zeile 606-607)*

Interview 11/K:

- *Das Leben einer fiktiven Person, die glücklich ist, wäre durchschnittlich und normal bzw. gewöhnlich. Sie hätte alles, was sie zum Leben braucht und wäre zufrieden damit. Es geht ginge ihr gut, sie würde Dinge zu schätzen wissen und den Augenblick besonderer Momente, wie im Urlaub sein, genießen.*
- *Für K müsste ein vollkommen glückliches Leben nicht unbedingt eine Erfolgs- und Karrieregeschichte sein, wie sie aus den Medien bekannt ist. K ist sich unklar darüber wie die glückliche Person vom Charakter her wäre, da er mit Persönlichkeitsbeschreibungen und –definitionen eher weniger etwas anfangen kann. Sie wäre aber auf jeden Fall liebenswürdig und nicht überheblich.*
- *so (.) durchschnittlich mhm (.) wie würd das leben sein (.) ja normal also einfach (.) bodenständig und (.) trotzdem nicht (.) nicht irgendwie (.) aaaah nicht irgendwie schlecht sondern einfach (2) normal durchschnittlich und und zufrieden mit dem was man hat und einfach (.) zu sagen so von wegen man hat das beste draus gmacht aber es muss nicht immer (.) keine ahnung (.) nicht immer die (.) erfolgs oder die (.) karriere geschichte sein die man so eher so aus den medien kennt (S. 11+12, Zeile 555-561)*
- *dass man einfach (.) sagt man hat alles was man braucht und das (.) geht einem gut und es plagt einem nix (S. 12, Zeile 562-563)*
- *zu schätzen weiß die sachen (S. 12, Zeile 568-569)*
- *man (.) genießt es dafür um so mehr wenn man es dann nicht so oft hat zum beispiel urlaub (S. 12, Zeile 570-571)*

- *menschlich normal @(.)@ weiß nicht kann mit der definition nicht so viel anfangen (.) charakter also des ist irgendwie (2) liebenswürdig irgendwie und (.) nicht überheblich (S. 12, Zeile 578-580)*

Interview 12/L:

- Für L ist es nicht möglich eine fiktive glückliche Person zu beschreiben, da diese seiner Meinung nach für jeden anders sein würde.
- Er sieht sein eigenes Leben und seine eigene Persönlichkeit als DAS glückliche.
- *so wie meins (3) na vielleicht ned ganz (2) na ich weiß nicht weil glücklich is ja ned für jeden gleich ja (.) für mich is glück oder für mich is spaß wenn ich genügend schlaf hab gut essen kann im job erfolgreich bin und mein fußballteam gewinnt am wochenende ja und natürlich dass meine familie und meinem freundeskreis dass allen gut geht und gesund sind das is für mich glück für jemand anderen is was anderes glück also die ultimative glückliche person das is in meinen augen nicht möglich zu beschreiben (S. 8, Zeile 403-408)*

Gesellschaftliche Erwartungen:

Interview 1/A:

- Es gibt Situationen, in denen man glücklich und zufrieden sein sollte. Dies kommt von der Gesellschaft und von den Medien.
- Es gibt aber auch Situationen, in denen A von ihren Mitmenschen erwartet, dass sie glücklich und zufrieden sind, wie nach Bestehen einer schwierigen Prüfung oder beim Feiern des eigenen Geburtstags.
- Siehe auch Kategorien Erwartungen an Frauen, Erwartungen an Männer, der glückliche Mensch.
- Es macht A Druck die Erwartungen anderer zu erfüllen.
- *eigentlich macht man sich selber druck oder man bekommt den druck durch die durch die medien oder durch die gesellschaft aufgeladen (S. 13, Zeile 621-622)*
- *wenn man selbst was zum feiern hat ja z.B. zu geburtstagen dass man sich erwartet dass die anderen sich auch freuen für einen dass man geburtstag hat oder wenn man eine prüfung geschafft hat oder (.) ich weiß nicht wenn einem irgendwas gutes widerfahren is (S. 11, Zeile 549-552)*
- *ja schon es macht schon irgendwo druck dass man das man das erfüllen möchte dann diese erwartungshaltung ja doch (2) doch schon (S. 14, Zeile 674-675)*

Interview 2/B:

- Rollenerfüllung stellt eine allgemeine gesellschaftliche Erwartung dar.
- B denkt nicht, dass es eine allgemeine gesellschaftliche Erwartung ist sich wohlfühlen, glücklich und zufrieden zu sein.
- *na nah (.) nein denk i ned weil a jeder ist wie er ist und (.) entweder is (.) jemand (2) positiv oder es gibt negative menschen (S. 6, Zeile 294-295)*

Interview 3/C:

- Es gibt Situationen, in denen man glücklich und zufrieden sein sollte und in denen man von seinen Mitmenschen erwartet, dass sie glücklich und zufrieden sind, wie das Feiern des Geburtstags.
- Es gibt aber auch Situationen, in denen man nicht glücklich sein sollte und in denen Glück zu verbergen ist.
- Die Erfüllung von Rollen stellt eine gesellschaftliche Erwartung dar.
- Siehe auch Kategorie Erwartungen an Frauen, Erwartungen an Männer und der glückliche Mensch.
- *in dieser trauer gibts dann auch situationen wo einen gut geht oder man einmal nicht daran denkt oder lang nicht daran denkt dann denkt man sich hoppala eigentlich sollt ich jetzt nicht so glücklich und sorglos sein (S. 6, Zeile 284-286); sehr unangenehm (S. 6, Zeile 290)*
- *dann is der eigene geburtstag und es is eigentlich nicht so lustig und die anderen sind nicht so glücklich und (.) da erwartet mas irgendwie das alles halt wunderschön ist und jeder glücklich is (S. 10, Zeile 458-460)*

Interview 4/D:

- Menschen werden geboren und werden glücklich und erfüllen die ihnen auferlegten Rollen.
- Die Erwartungen lösen Druck aus.
- Es gibt Situation, in denen erwartet wird, dass man nicht glücklich ist und welche, in denen man nicht glücklich sein darf, wie zum Beispiel wenn jemand stirbt oder auf Beerdigungen. Somit gibt es eine Normierung von Glück.
- Um einer Gruppe anzugehören, ist es notwendig gruppenspezifische Rollen zu erfüllen. Gruppenzugehörigkeit wird stark gesellschaftlich erwartet.
- *wir werdn geborn wir heiraten wir kriegn kinder mhm (.) werdn glücklich und sterbn (S. 8, Zeile 371-372)*
- *es gibt schon so situationen wo einfach unangebracht ist wenn ma lacht grölt und so (.) wie auf der beerdigung da is es vielleicht fehl am platz (S. 13, Zeile 607-610)*
- *weil halt der mensch das bedürfnis hat irgendwo angehörig zu sein (S. 14, Zeile 691-692)*

Interview 5/E:

- Es wird erwartet, dass man glücklich und zufrieden ist.
- Männer und Frauen sollen multifunktional sein.
- *ma soll nie ungerecht sein (.) also eigentlich kann ich recht zufrieden sein (S. 2, Zeile 82-83)*
- *von einem mann wird im moment auch schon sehr viel erwartet (S. 8, Zeile 404)*
- *da gibts sicher einige die das unter druck setzt ich mein (S. 9, Zeile 426)*

Interview 6/F:

- Es ist eine gesellschaftliche Erwartung glücklich zu sein und anderen gegenüber diesen Eindruck zu vermitteln bzw. mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen.
- Viele Menschen setzt dies unter Druck.
- Vor allem bei beruflichen Angelegenheiten wird es als Pflicht angesehen nach außen hin einen glücklichen und zufriedenen Eindruck zu machen.

- *jo glaub i scho* (S. 10, Zeile 506)
- *wohrscheinlich scho* (S. 11, Zeile 511)
- *na ja eigentlich scho (.) a wenn i des a ned imma auf die reihe bring ned* (S. 11, Zeile 525)
- *na i merk des gor ned wenn i finsta drei schau @(.)@ des setzt mi ned unter druck und dort wo i lochn muass dort tu ichs eh* (S. 11, Zeile 529-530)

Interview 7/G:

- Es gibt Situationen, in denen erwartet wird glücklich zu sein, aber auch Situationen, in denen es selbstverständlich ist, dass man das eigene Glück nicht zeigt.
- Das Erfüllen der Geschlechterrollen ist eine gesellschaftliche Erwartung.
- Gesellschaftliche Erwartungen können Druck und Angst auslösen
- *ja zum beispiel wenn jemand stirbt (.) und dann ist es ganz selbstverständlich nicht glücklich zu sein auch wenn mir gerade zum beispiel was tolles passiert ist* (S. 7, Zeile 329-330)
- *ja eigentlich auch weil weil (.) weils sehr ungehalten ist wenn jemand am boden zerstört ist und der andere die anderen personen auf auf den tisch springt vor glück* (S. 7, Zeile 336-339)
- *schwierig schwierig zu erreichen (.) ja es fühlt sich auch gleichzeitig total beängstigend an* (S. 10, Zeile 470-471)

Interview 8/H:

- H ist der Ansicht, dass glücklich und zufrieden zu sein eine gesellschaftliche Erwartung darstellt.
- Manche fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt, andere wieder nicht, wobei sie glaubt, dass die zweite Gruppe deshalb kein Druckempfinden aufweist, weil jene Personen nicht darüber nachdenken.
- Die Rollenerfüllung stellt eine gesellschaftliche Erwartung dar.
- *ich glaub schon (.) ich glaub nur dass sich nicht jeder (.) jeder unter druck gsetzt fühlt durch diese erwartung* (S. 8, Zeile 358-359)
- *ich glaub dass sich die anderen deshalb nicht unter druck gsetzt fühlen weil sie nicht drüber nachdenken* (S. 8, Zeile 360-361)

Interview 9/I:

- In der heutigen Gesellschaft wird erwartet glücklich und zufrieden zu sein, vor allem nach außen so zu wirken und diesen Eindruck zu vermitteln. Dies setzt viele unter Druck.
- Es wird erwartet stets leistungsfähig zu sein und dabei ein strahlendes Gesicht aufzusetzen. Alles soll perfekt sein und perfekt verlaufen, Menschen sollen wie Maschinen funktionieren und es dürfen keine Fehler passieren, da diese oftmals nicht verziehen werden. Diese Leistungserwartung setzt die Menschen unter großen Druck.
- *glaub dass das viele menschen machen und ich glaub auch dass das viele auch nicht sagen weil sie sich einfach von der außenwelt verschließen wollen* (S. 5, Zeile 232-233)
- *sagen leute meistens das klassische ja mir gehts eh ganz gut* (S. 4, Zeile 235-236)
- *oh ja (.) das hab ich total vergessen zu sagen das auf jeden fall* (S. 11, Zeile 523)
- *es auch immer mit irgendwie einem lächelnden gesicht dann auch hinkriegst* (S. 11, Zeile 525-526)

- *die leute erwarten dass sie wohin kommen und dass dort alles perfekt läuft (.) das heißt eigentlich auch schon fast dass die menschen wie maschinen sind (.) und auch so zu funktionieren zu haben und dass dann nicht immer fehler verziehen werden (.) es wird nicht zugelassen nicht so leistungsfähig zu sein (S. 11, Zeile 531-535)*
- *dass is kein angenehmes gefühl wenn du das gefühl hast du darfst keinen fehler mehr machen ein einziger fehler und es kann sein dass du rausfliegst und durch jemand neuen ersetzt wirst wenn du nicht so perfekt funktionierst (.) ich glaub das ist der größte druck (S. 11, Zeile 541-544)*

Interview 10/J:

- J denkt nicht, dass es eine Norm in unserer Gesellschaft gibt glücklich und zufrieden zu sein, da es viele Leute gibt, die unglücklich und unzufrieden sind (S. 8, Zeile 381-392).
- J kann sich aber gut vorstellen, dass es Menschen gibt, die sich unter Druck gesetzt fühlen glücklich und zufrieden zu sein.
- *also ich hätt nicht das gefühl dass so was (.) wirklich vorgeschrieben wird dass man glücklich und zufrieden sein MUSS (.) weil gerade in unserer gesellschaft auch viele leute nicht glücklich und zufrieden sind (S. 8, Zeile 388-390)*
- *ich kann mir gut denken dass es leute gibt die sagen ich fühl mich unter druck gesetzt glücklich und zufrieden zu sein (S. 8, Zeile 398-399)*
- *ja ich denk schon (.) dass irgendwelche leute gibt (.) es gibt immer irgendwelche leute die (.) ah ihr leben besser darstellen wollen als es tatsächlich is (.) gegenüber anderen leuten (.) also würd ich sagen es wird in der situation auch welche geben die ihr leben als viel wunderbarer und glücklicher darstellen als es tatsächlich is (.) die gibts sicher (S. 8, Zeile 411-414)*

Interview 11/K:

- In der heutigen Gesellschaft besteht die Erwartung glücklich und zufrieden zu sein.
- *dass ma (2) zufrieden und glücklich ist halt (S. 9, Zeile 426)*
- Von Frauen und Männern wird die Erfüllung spezifischer Rollen erwartet (siehe Kategorie Erwartungen an Frauen und Erwartungen an Männer)
- Es gibt Menschen, die Druck verspüren glücklich und zufrieden zu sein, vor allem sich nach außen so zu verhalten.
- *ja nach aussen auf jeden fall (S. 10, Zeile 487)*

Interview 12/L:

- Es gibt viele gesellschaftliche Erwartungen und Normen, wie zum Beispiel nur in Kleidung das Haus zu verlassen oder zu arbeiten und sein eigenen Leben zu finanzieren.
 - Außerdem wird erwartet, dass jeder glücklich ist und alles mit Heiterkeit verläuft, was viele Menschen unter Druck setzt.
 - *eine gesellschaftliche erwartung is dass jeder seinen job macht a jeder arbeiten geht und so somit sein leben finanzieren kann (S. 8, Zeile 392-394)*
 - *es wird natürlich erwartet dass alle jeder glücklich is und alles super is und alles jubel trubel heiterkeit is (S: 8, Zeile 395-396)*
-

Beschreibung der eigenen Persönlichkeit:

Interview 2/B:

- B ist ein positiv denkender und eingestellter Mensch. Sie ist extravertiert, unternehmungslustig, belastbar und legt manchmal eine gewisse Oberflächlichkeit an den Tag.
- *bin gern unterwegs, ich mach gerne dinge (S. 1, Zeile 35)*
- *ich mach mir den stress eh meistens selber weil ich mir 5 verschieden sachen an einem tag aufhalsen tu und ich denk ich brauch das einfach es stört mich nicht und ich bin auch sehr belastbar (S. 1, Zeile 41-43)*
- *ich bin an und für sich ein sehr positiver mensch und ich denk ich muss das nicht vermitteln ich denk dass das automatisch bei mir kommt (.) bin (2) auch gern alleine (S. 2, Zeile 76-78)*
- *des ist halt wieder meine gewisse oberflächlichkeit (.) was aber vielleicht halt a schutz ist (S. 5, Zeile 277)*

Interview 4/D:

- D beschreibt sich als gefühlsbetont, sehr fröhlich, aber manchmal auch grundlos traurig
- *ja irgendwann hab ich die depression dann akzeptiert da is ma besser gangen (.) ich hab auch nicht mehr geurteilt darüber dass ich mich selbst verletze (S. 6, Zeile 301-301)*
- *es war halt ein teil meines charakters (S. 7, Zeile 308-309)*

Interview 5/E:

- Es finden sich immer wieder Hinweise, dass E eher zu Ängstlichkeit neigt, da häufig Situationen genannt werden, vor denen sie sich fürchtet.
- *sehr unangenehm is wenn der walter wegfliegt und ich immer die angst hab dass das flugzeug abstürzt (S. 5, Zeile 215-216)*
- *also ich habs zumindest immer (.) also ich hab immer angst dass jemand zamführt oder (.) dass da martin in ein pool fällt und ertrinkt (S. 5, Zeile 226-228)*

Interview 6/F:

- F beschreibt sich selbst als egoistisch, ehrgeizig, und flexibel solange es nach seinen eigenen Wünschen und Plänen läuft, aber völlig unflexibel, wenn es nach den Wünschen und Plänen der anderen laufen soll.
- *aber des i ja des typische zeichn für an egoisten ned (?) wenn der glücklich is solln olle miteinander glücklich sein wenn die andern alle glücklich san kann a trotzdem grantig dreinschaun (S. 8, Zeile 379-381)*
- *des is ja ka vorsätzlicher egoismus (.) der is ja der is ja gepaart mit dem ehrgeiz der is einm ja auch angeboren ned (S. 8, Zeile 383-384)*
- *i bin immer des hängt zusammen mit der flexibilität i bin solange flexibel solangs nach meinm kopf geht ned (?) (2) dann bin i flexibel wie a gummibandl @ (2) @ wanns um ah ah die ondern geht wär i a zum matterhorn (S. 8, Zeile 391-393)*

Interview 7/G:

- G beschreibt sich selbst als zwiespältig, oft stark wechselnd. Einmal ist sie labil, dann wieder stabil, anhänglich, dann wieder unabhängig. Im Allgemeinen ist G sehr verständnisvoll, sieht sich aber gelegentlich als zu verständnisvoll. Entscheidungen treffen fällt ihr sehr schwer, da sie immer etwas anderes will und gut findet (S. 10, Zeile 474-481).
- *also mal sehr labil und mal stabil (.) ahm (.) und einmal sehr anhänglich und einmal sehr unabhängig und (.) und dann (.) sehr verständnisvoll* (S. 10, Zeile 476-477)
- *sehr sehr (.) schwankend ich kann mich schwer entscheiden und ich (.) will einmal das und einmal das und einmal find ich das gut und dann wieder überhaupt nicht gut (5) mh sehr ängstlich* (S. 10, Zeile 478-480)

Interview 8/H:

- H beschreibt sich selbst als allgemein ängstlich und als eine Person mit spezifischen Ängsten, wie Unwohlsein und Angespanntheit in Gegenwart von größeren Menschenmengen und Angst vor der Zukunft und vor Kontrollverlust. Sie ist ein offener, interessierter und netter Mensch, wobei sie gelegentlich auf sich selbst vergisst in dem Versuch es allen anderen Recht zu machen. Außerdem bezeichnet sich H als leidenschaftlich und emotional, sowohl im positiven als auch im negativen Sinn. Ersteres bezieht sie auf einen starken Enthusiasmus und letzteres auf einen hohen Leidensdruck.
- *ängstlich ein bisschen ängstlich* (S. 6, Zeile 296)
- *manchmal fallts ma schwer unter einer größeren menschenmenge sein zu sein (.) da bin ich sehr angespannt und hab angst vor bewertung und und (.) aber zum beispiel mit meinen freunden und meiner familie bin ich irrsinnig gerne und da bin ich dann auch ein sehr offener mensch* (S. 6, Zeile 297-300)
- *ich bin ein sehr interessierter mensch und (.) leidenschaftlich (.) also im positiven und negativen (.) ich kann auch voll enthusiastisch sachen gegenüber sein und sowas aber auch irgendwie (.) unter sachen wieder irrsinnig leiden irgendwie @(.)@ so emotional gesehen (.) bei sachen die mich halt belasten (2) ich denk ich bin ein netter mensch (2) schon manchmal vielleicht auch schon wieder zu sehr in die richtung ich versuchs allen recht zu mache* (S. 6+7, Zeile 301-306)
- *manchmal hab ich ein bisschen angst vor der zukunft so ein bisschen eine ängstliche person bin ich schon (.) hab dann angst die kontrolle zu verliern @(.)@* (S. 7, Zeile 307-309)

Interview 9/I:

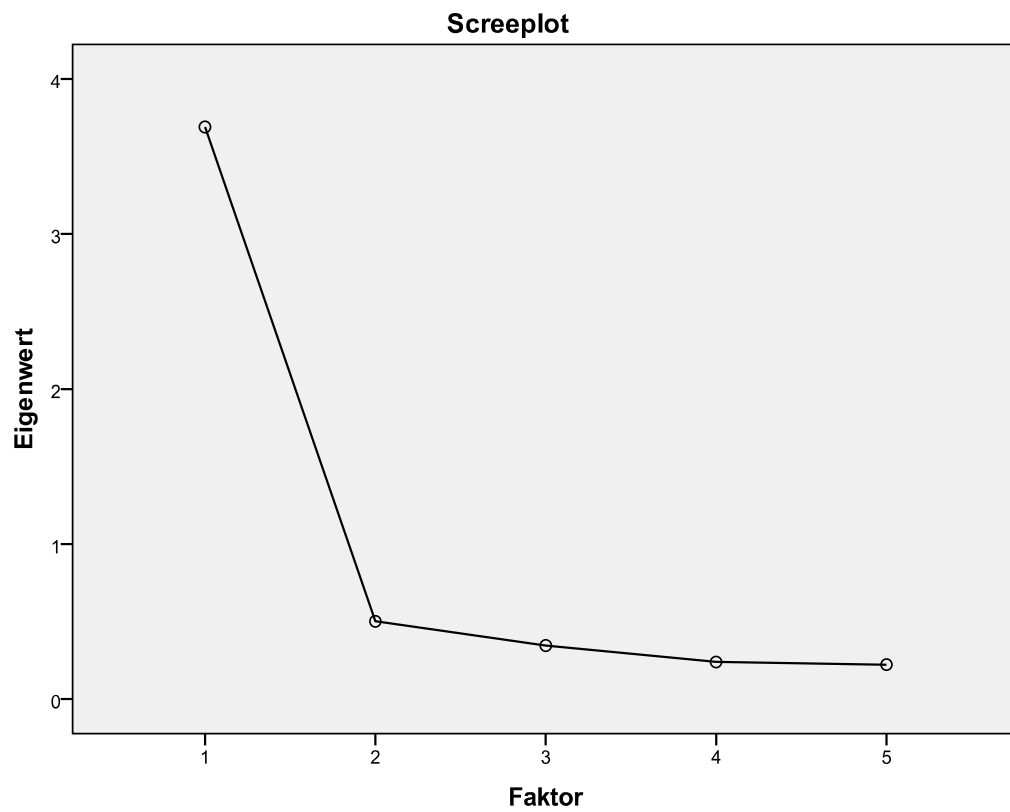
- I beschreibt sich selbst als leistungsorientiert, sehr emotional sowohl im positiven als auch im negativen Sinn, sehr sensibel, überreagiert sehr schnell und gerät leicht in Panik, kann sich schnell und gut in andere Menschen hinein versetzen bzw. verfügt über Empathie, ist zukunftsorientiert, hat aber Angst etwas falsch zu machen oder sich falsch zu verhalten und sich aufgrund dessen die Zukunft zu verbauen.
- *ich bin sehr leistungsorientiert* (S. 11, Zeile 553)
- *ich denk schon dass ich sehr emotional bin (.) und sehr sensibel (.) also ich hab auch schnell eine verbindung zu leuten* (S. 11, Zeile 557-558)
- *ich glaub dass ich mich leicht in leute reinversetzen kann (.) ich überreagiere sehr leicht* (S. 11, Zeile 559-560)
- *ich gerate total leicht in panik* (S. 11, Zeile 560)

- *bin sehr zukunftsorientiert ich hab oft angst dass ich dinge JETZT verbaue die ich in der zukunft dann brauchen könnte oder so oder ich hab das gefühl ich muss in manchen dingen immer vorplanen ahm und jetzt schon alles geregelt zu haben (S. 12, Zeile 561-564)*
- *grundsätzlich emotional sowohl im positiven als auch im negativen sinne (.) ich hab überhaupt kein organisationstalent also in dem punkt @(.)@ bin ich echt nicht gut (S. 12, Zeile 564-566)*

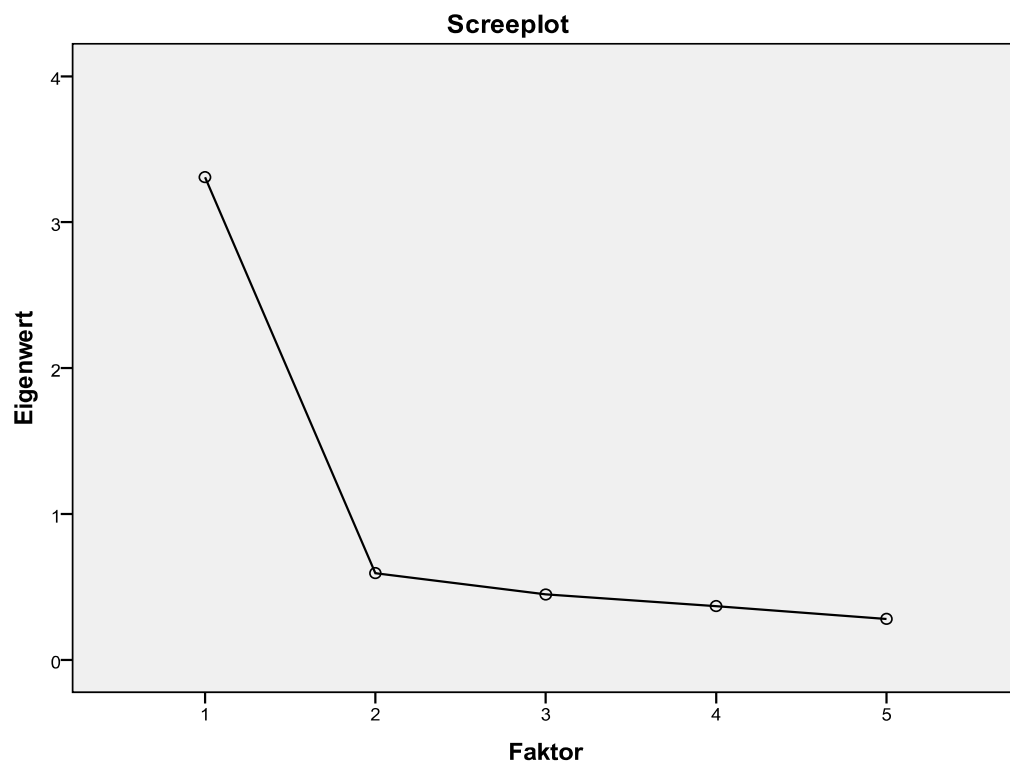
Interview 12/L:

- L beschreibt sich selbst als stur und aufbrausend aber vom Herzen her ein sehr netter und zuverlässiger Mensch. Er sei auch nachtragend, sowohl im positiven als auch negativen Sinn.
- *stur aufbrausend aber vom herzen her ein irrsinnig netter und zuverlässiger mensch (.) so würd i mich selber beschreiben (.) und nachtragend bin i a sowohl im positiven als auch im negativen sinn (S. 7, Zeile 384-386)*

14.4 Screeplot der SWLS



14.5 Screeplot der SWLS Wichtigkeitseinschätzung



14.6 Komponentenmatrix und Screeplot der EWS

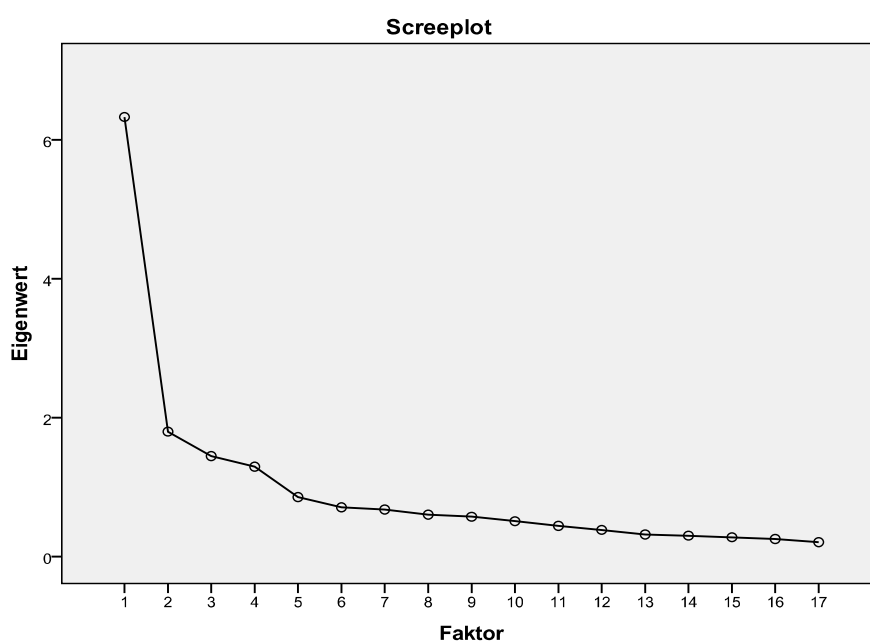
Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente			
	1	2	3	4
EWS.2 positiv	-,311	,432	-,456	,132
EWS.3 negativ	,583	-,205	,531	-,127
EWS.4 gut	-,270	,403	-,588	,086
EWS.5 schlecht	,538	-,360	,483	-,259
EWS.6 angenehm	-,400	,594	,004	,308
EWS.7 zufrieden	-,238	,607	-,057	,456
EWS.8 interessiert	,016	-,042	-,013	,851
EWS.9 gestresst	,701	,035	,150	-,139
EWS.10 unangenehm	,825	-,179	-,024	-,022
EWS.11 glücklich	-,154	,832	,044	-,033
EWS.12 traurig	,565	-,434	,130	,048
EWS.13 verärgert.wütend	,742	-,091	,019	-,097
EWS.14 besorgt.ängstlich	,635	-,165	,127	,372
EWS.15 Liebe	,201	,645	-,253	-,103
EWS.16	,659	-,494	,143	,116
deprim.niedergeschlagen				
EWS.17 fröhlich	-,317	,744	,013	-,079
EWS.1 Freude	-,113	,322	,836	,191

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 5 Iterationen konvergiert.



14.7 Komponentenmatrix und Screeplot des EQLQ

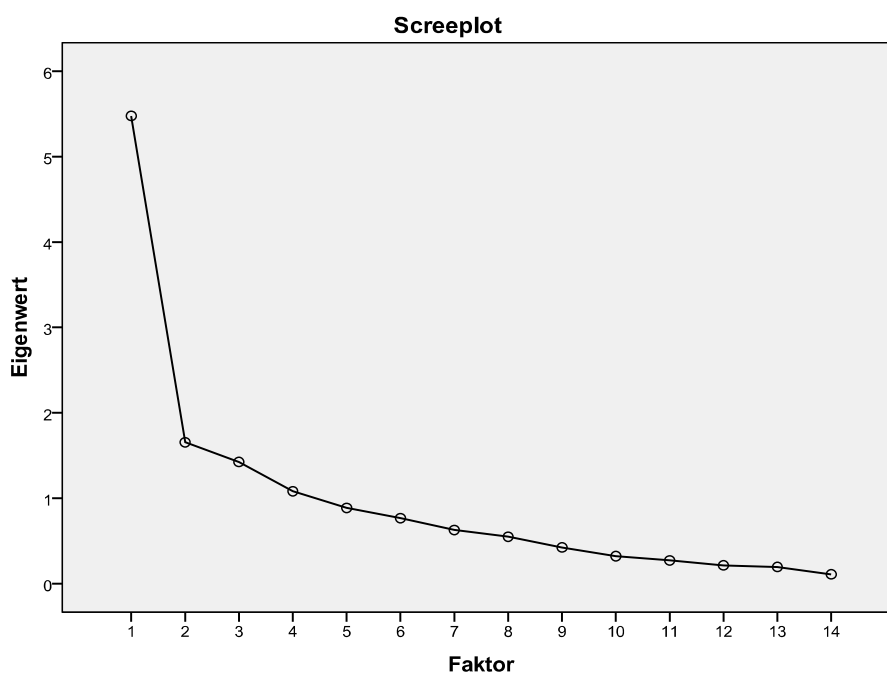
Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente			
	1	2	3	4
Zufriedenheit mit der Ausbildung	,031	,097	,247	,818
Zufriedenheit Job	,213	,099	,056	,711
Zufriedenheit Lebensstandard	,758	,232	,169	,339
Zufriedenheit Wohnverhältnisse	,885	,195	-,111	,066
Zufriedenheit Familienleben	,812	,055	,391	,036
Zufriedenheit Sozialleben	,163	,086	,704	,278
Zufriedenheit Gesundheit	,386	,111	,721	,278
Wichtigkeit Ausbildung	-,145	,598	,188	,416
Wichtigkeit Job	,130	,529	,127	,311
Wichtigkeit Lebensstandard	,300	,765	,171	-,009
Wichtigkeit Wohnverhältnisse	,288	,799	,007	,133
Wichtigkeit Familienleben	,606	,397	,339	,029
Wichtigkeit Sozialleben	,309	,598	,428	-,223
Wichtigkeit Gesundheit	-,080	,503	,715	,020

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 7 Iterationen konvergiert.



14.8 Komponentenmatrix und Screeplot des OHI

Rotierte Komponentenmatrix^a

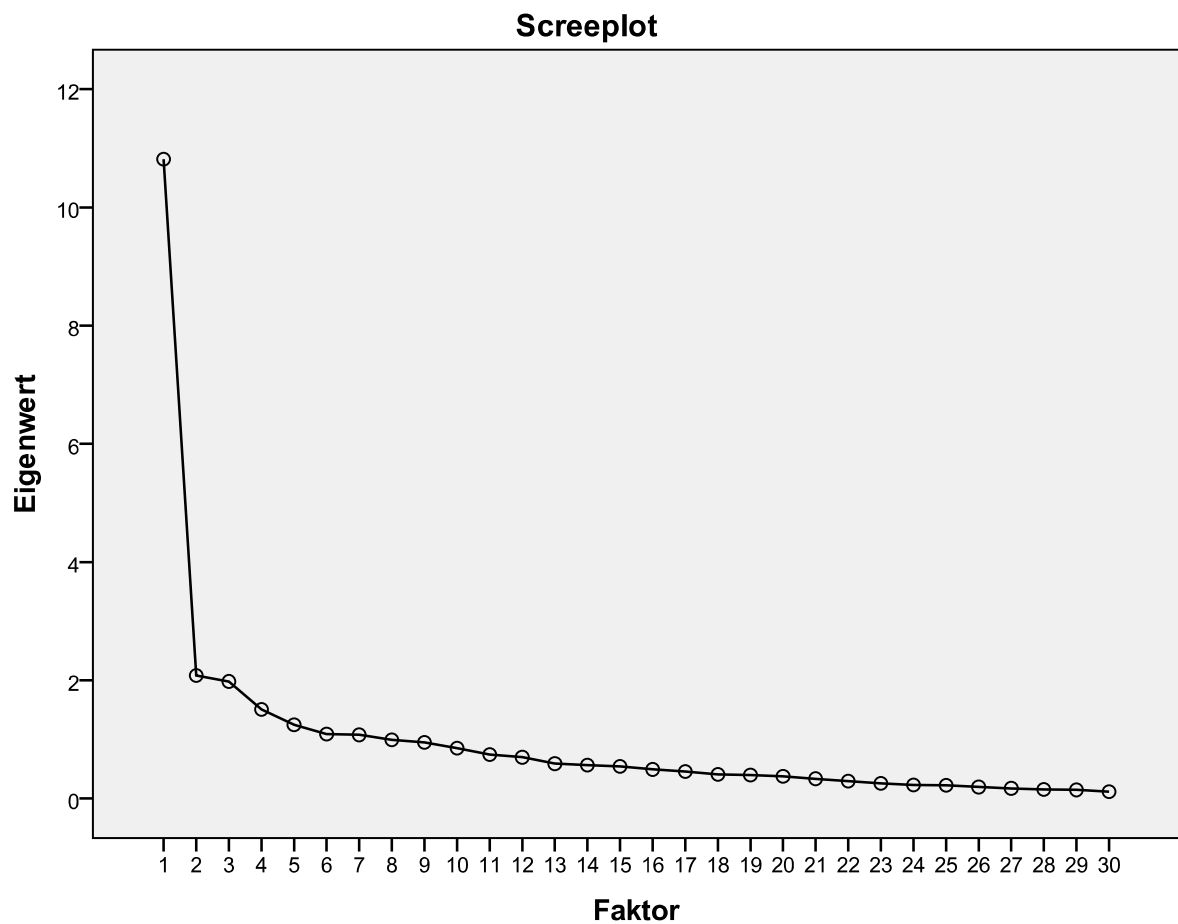
	Komponente						
	1	2	3	4	5	6	7
OHI.1 Ich bin unglaublich glücklich	,808	,287	-,080	,008	,144	,101	-,077
OHI.2 Ich habe das Gefühl die Zukunft ist voller Hoffnungen und Versprechen	,705	,137	,170	-,084	,250	,007	-,111
OHI.3 Ich bin vollkommen zufrieden mit meinem Leben	,751	,017	,248	,088	-,009	,218	,018
OHI.4 Gefühl volle Kontrolle	,433	,013	,533	,366	,188	-,053	-,080
OHI.5 Leben ist voll von Belohnungen	,712	,084	,242	,139	,248	-,284	-,025
OHI.6 Ich bin erfreut davon wie ich bin	,645	,239	,193	,362	-,098	,034	-,134
OHI.7 positive Einflussmöglichkeiten	,472	,116	,279	,448	,134	,044	-,259
OHI.8 Ich liebe das Leben	,385	,172	,073	,274	,303	,498	-,092
OHI.9 Interesse für andere	,065	,589	,187	,102	,037	,573	,035
OHI.10 leicht Entscheidungen treffen	,141	,130	,723	,204	-,040	,112	-,024
OHI.11 mit allen aufnehmen	,338	,370	,543	,252	-,031	-,246	-,100
OHI.12 mit ausgeruhtes Gefühl aufwachen	,036	,109	,155	,057	-,049	,032	-,731
OHI.13 uneing. Energie	,259	,211	,248	,598	,101	,017	-,012
OHI.14 schöne Welt	,319	,111	,114	,311	,666	,180	,037
OHI.15 geistig rege	,044	,048	-,039	,789	,217	,245	,049
OHI.16 übergelukkig	,794	,258	,128	,104	,159	,108	,079
OHI.17 ich mag jeden	,069	,123	,272	,081	,618	-,019	,065
OHI.18 vergangene Ereignisse	,621	,104	,073	,228	,196	,199	,196
OHI.19 ständig Freude und Begeisterung	,577	,224	,221	,277	,330	-,047	,259
OHI.20 ich habe alles getan, was ich jemals wollte	,173	-,059	,632	-,024	,424	,263	,172
OHI.21 wenn ich etwas machen will, tue ich es	,139	,030	,765	,001	,331	,016	-,117
OHI.22 Spaß mit Menschen	,262	,773	,090	,199	,160	,175	-,097
OHI.23 fröhlicher Eindruck auf Andere	,067	,789	-,031	,151	,274	,135	-,066

OHI.24 sinnvolles Leben und Ziel	,448	,302	,307	,136	,310	,240	,125
OHI.25 engagiert und beschäftigt	-,110	,256	,239	,450	,269	-,289	,326
OHI.26 Welt als großartiger Ort	,340	,254	,022	,192	,665	,024	,006
OHI.27 ich lache viel	,467	,615	,036	,180	-,140	-,032	,238
OHI.28 attraktiv	,316	,703	,140	-,008	,153	-,089	,000
OHI.29 erfreuen an vielem	,168	,280	,259	,162	,073	,420	,509
OHI.30 Erwartungen gerecht werden	,410	,241	,295	,480	,122	-,067	-,032

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 16 Iterationen konvergiert.



14.9 Komponentenmatrix und Screeplot des TIPI

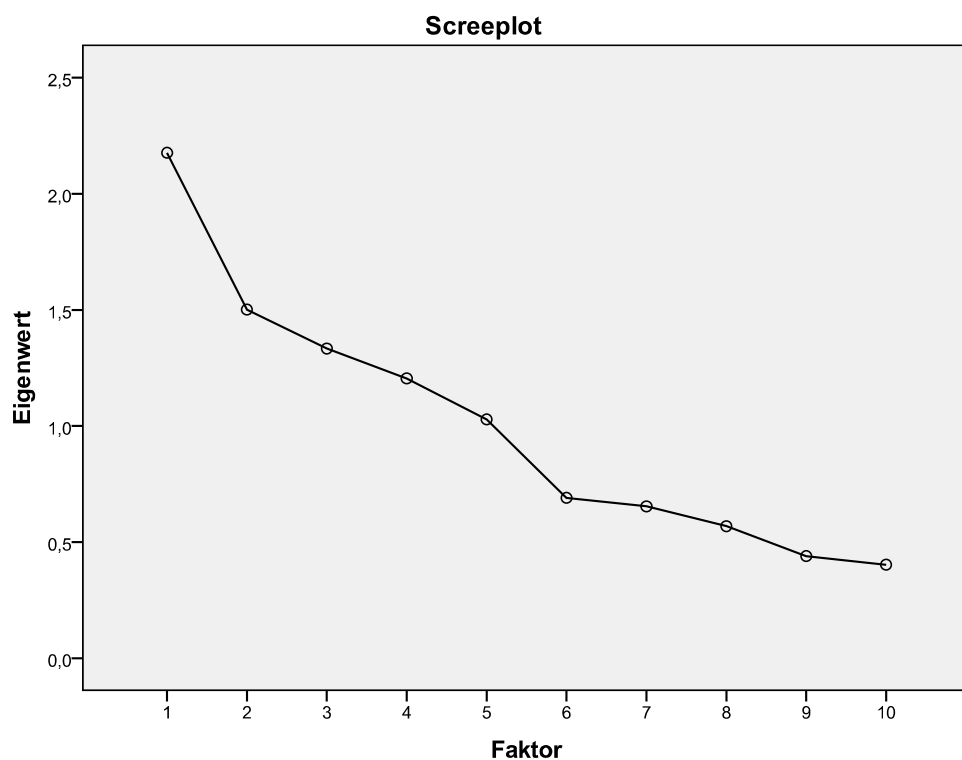
Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente				
	1	2	3	4	5
TIPI.1 extravertiert, enthusiastisch	,215	,042	-,670	,126	,458
TIPI.2 kritisch, streitsüchtig	-,066	-,075	,059	-,061	,891
TIPI.3 zuverlässig, diszipliniert	,684	,077	,135	-,433	,200
TIPI.4 ängstlich, leicht aufzuregen	,168	-,807	,015	,325	,105
TIPI.5 offen für neue Erfahrungen	,627	,244	-,246	-,335	,094
TIPI.6 zurückhaltend, ruhig	,638	-,010	,423	,029	-,186
TIPI.7 mitfühlend, warmherzig	,804	-,093	-,156	,208	-,076
TIPI.8 unachtsam	-,056	,010	,053	,840	-,011
TIPI.9 gelassen, stabil	,224	,798	-,040	,287	,009
TIPI.10 konventionell, unkreativ	,080	-,027	,788	,131	,287

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 9 Iterationen konvergiert.



Johanna Klug

Gerasdorferstr. 55/78/6
1210 Wien

Mobil: +43676 673 24 02
E-Mail: johanna.klug1@chello.at

Persönliche Information

- Staatsangehörigkeit: Österreich
- Geburtsdatum: 23/09/1985
- Geburtsort: Wien

Ausbildung

- Seit Oktober 2009: Psychotherapeutisches Propädeutikum
- September 2007 bis Februar 2008: Auslandssemester in Rom
- Seit Oktober 2004: Studium der Psychologie an der Universität Wien; Wahlfächer: Klinische und Gesundheitspsychologie, Wirtschaftspsychologie
- Mai/Juni 2004: neusprachliche Matura
- 1996 – 2004: Gymnasium Ödenburgerstr. 74, 1210 Wien, sprachlicher Zweig
- 1992 – 1996: Volksschule Rittingerg. 29a, 1210 Wien

Sprachkenntnisse

- Englisch: sehr gut in Wort und Schrift
- Französisch: gut in Wort und Schrift
- Italienisch: gut in Wort und Schrift

Berufserfahrung

- April 2009 bis September 2009: Praktikum bei *So What* – Institut für Menschen mit Essstörungen
- Seit November 2008: Kinder- und Jugendhelferin beim Hilfswerk NÖ in Korneuburg und Gerasdorf
- Oktober 2008 bis März 2009: Praktikum beim Hilfswerk NÖ im Zentrum für Beratung und Begleitung Korneuburg
- Sommer 2005: Feriapraxis auf dem Flusskreuzfahrtschiff MS Royal Gloriana an der Rezeption und in der Bar
- Seit Oktober 2004: Aushilfe im Reisebüro der Eltern
- Seit Herbst 2004: Nachhilfe in Französisch und Italienisch und gelegentlich Mathematik
- Seit Herbst 2002: Nachhilfe in Englisch

Spezielle Qualifikationen

- Ausbildung zum Kinder- und Jugendhelfer Modul 1 – 4
- Cambridge Certificate in Advanced English
- Seminar *Rhetorik Aufbau* der Schulungsfirma *perfect training*
- Seminar *Leichter Lernen* der Schulungsfirma *perfect training*

Interessen

Sprachen, Lerntechniken, Kinder, Psychologie

Hobbys

Reisen, Sprachen, Sport, Gitarre spielen, Fotoalben gestalten

Originalitätserklärung

Ich, Johanna Klug, versichere,

1. dass ich die Diplomarbeit selbstständig verfasst habe, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe,
2. dass ich diese Diplomarbeit bisher weder im In- noch Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass dieses Exemplar mit der beurteilten Arbeit übereinstimmt.

Wien, am 22. April, 2010

Unterschrift