

Eine Annäherung an die Ursachen von Unzufriedenheit

Research Project

Hochschule Darmstadt - University of Applied Science
Fachbereich Media
Interactive Media Design
Sommersemester 2018

742638 Tang Cam Hong Pham
741631 Carolin Wollny

Betreut durch

Prof. Tsunemitsu Tanaka

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig erstellt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel und Quellen verwendet habe. Soweit ich auf fremde Materialien, Texte oder Gedankengänge zurückgegriffen habe, enthalten meine Ausführungen vollständige und eindeutige Verweise auf die Urheber und Quellen. Alle weiteren Inhalte der vorgelegten Arbeit stammen von mir im urheberrechtlichen Sinn, soweit keine Verweise und Zitate erfolgen. Mir ist bekannt, dass ein Täuschungsversuch vorliegt, wenn die vorstehende Erklärung sich als unrichtig erweist.

Erklärung zur Archivierung

Mit der Archivierung der gedruckten Abschlussarbeit in der Bibliothek bin ich einverstanden.

Ort, Datum

Hong Pham

Ort, Datum

Carolin Wollny

Konventionen

Kürzel

Der jeweilige Autor wird anhand ihres Kürzels unter dem Text markiert. Dafür steht jeweils:

[CW] Carolin Wollny, [HP] Hong Pham

Zitierstil und Literaturverzeichnis

Zitiert wird nach den Richtlinien der American Psychological Association APA.

Im Text wird entweder indirekt oder direkt zitiert. Im Text werden die verwendeten Zitate in runden Klammern mit dem Nachnamen des Autors, der Jahreszahl und ggf. mit der Seitenzahl gekennzeichnet.

Indirektes Zitieren: Bei indirekten Zitaten fasst man die gelesenen Inhalte mit eigenen Worten zusammen. Man zitiert die Quelle mit der Angabe des Nachnamens der Autor/inn/en und der Jahreszahl.

z.B.: Hascher, 2004.

Direktes Zitieren: Wenn man direkt zitiert – also Textteile wortwörtlich aus der Quelle entnimmt – muss neben der Angabe des Nachnamens und der Quelle zusätzlich auch die Seite angegeben werden, auf der sich die zitierte Textstelle befindet.

z.B.: Hascher, 2004, S. 200.

Das Literaturverzeichnis ist alphabetisch nach den Nachnamen der Autoren geordnet.

z.B.: Helmke, A. (2012). Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität. Diagnose, Evaluation und Verbesserung des Unterrichts (4. Aufl.). Bobingen: Klett.

Abbildungsverzeichnis

Die Abbildungsquelle stehen direkt unter den Abbildungen in Verbindung mit einer kurzen Beschreibung. Abbildungen ohne Quellenanmerkungen stammen von den Autoren. Das Abbildungsverzeichnis ist alphabetisch nach Nachnamen der Autoren oder des Herausgebers geordnet.

Inhalt

1 Abstract	8
2 Einleitung	9
Der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit	12
Auf der Suche nach Glück	13
3 Ausprägungen heutiger Unzufriedenheit	15
Unzufriedene Stellvertreter	15
Sag mir, was ich tun soll	17
Erweitertes Ausmaß an Vorbildern	19
Digitale Vorbilder und realitätsferner Selbstvergleich	20
Das Entstehen eines realitätsfernen Selbstbildes durch illusionäre Ideale	21
Schneller, pünktlicher, effizienter	22
Experten, die vom Himmel fallen	22
Jeder könne ein Zuckerberg werden	25
4 Die Entstehung der Unzufriedenheit	28
Definition der Unzufriedenheit	28
Einfluss der Gene	30
Temperament	30
Vorgeburtlicher Einfluss	30
Gene und Zufriedenheit	31
Zusammenfassung	32
Einfluss der Persönlichkeit	33
Was ist Persönlichkeit?	33

Wie wird „Persönlichkeit“ erfasst?	33
Die Formung der Persönlichkeit	34
Interaktion von Persönlichkeit und Umwelt	36
Persönlichkeit und Zufriedenheit	37
Zusammenfassung	38
Die Interaktion mit der Umwelt	40
Was ist Bewusstsein?	40
Bewusstsein im Zusammenhang mit Persönlichkeit	42
Bewusstsein und Zufriedenheit	44
Wann entsteht dann das Bewusstsein?	45
Die Informationsverarbeitung und Informationsspeicherung	48
Entstandene Trugbilder durch unser Unterbewusstsein - Urteilsbildung	49
Erwartungen	50
Erwartungen der Umwelt an den Menschen - das Fremdbild	50
Der Umgang mit Erwartungen - Selbstbild und Selbstpräsentation	52
Zusammenfassung	55
5 Die Folgen der Unzufriedenheit	57
Die Unzufriedenheit der jungen Erwachsenen	57
Perfektionismus	58
Persönliche Bestätigung durch Medien	60
Verhaltensmuster bei Unzufriedenheit	61
Ignorieren durch Ablenkung	62
Bekämpfen der Symptome durch Extreme	62
Immobilisation und Betäubung	62
Orientierung an bestehenden Strukturen	63

Der zukünftige Umgang mit Unzufriedenheit	64
Unterstützung durch Institutionen	65
6 Ansatzpunkte für den Umgang mit Unzufriedenheit	67
Unterdrückte und unerfüllte Bedürfnisse	68
Änderbarkeit der Persönlichkeit	70
Änderbarkeit im Bezug auf Partnerschaft	71
Die Bedeutung der Zeitwahrnehmung und -nutzung	72
7 Fazit - Vom Unzufriedenen zum Bewussten	74
Unzufriedenheit als Indikator	75
Sich selbst und die Welt verstehen lernen	75
Körper und Umwelt als Rahmen für Möglichkeiten sehen	75
Bewusstheit als neue Routine für Zufriedenheit bilden	76
Referenzen	77
Abbildungsverzeichnis	87
Glossar	87

1 | Abstract

Das Research Project im Sommersemester 2018 des Studiengangs Interactive Media Design widmet sich der Fragestellung, welche Ursachen dazu führen, dass Menschen ihren beruflichen und privaten Alltag als unzufriedenstellend empfinden. Trotz des Wunsches nach einem erfüllten Leben verhindern die unbewussten Einstellungen und Handlungen sich selbstständig zu verändern.

Die Ergebnisse des sechswöchigen Projekts dienen der Herleitung zu der nachfolgenden Bachelor Thesis. Diese soll eine Lösung dafür bieten, Menschen ihren Alltag (wieder) aktiv strukturieren zu lassen, um ihn als bewusst und erfüllend wahrzunehmen.

Zunächst werden die aktuellen Erkenntnisse über die Unzufriedenheit der Menschen hinsichtlich ihres beruflichen und privaten Lebens innerhalb verschiedener, insbesondere der jüngsten Generationen beschrieben. Um das generelle Wesen des Menschen mit seinen Denk- und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Ursprung seiner Unzufriedenheit zu verstehen, werden Theorien aus der Hirnforschung über neurologische und psychologische Eigenschaften und die Entwicklungen des Menschen näher betrachtet. Dies soll ein Verständnis über seine Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse erzeugen. Der charakteristische und historische Verlauf auftretender Auswirkungen der Unzufriedenheit auf das menschliche Verhalten werden mit den generellen biologischen Veranlagungen und psychologischen Verhaltensweisen verglichen. Dabei werden negative Effekte bezogen auf die menschliche Gesundheit, das Wohlbefinden, die Selbstbestimmung und das Selbstbewusstsein des Menschen untersucht. Um eine Vision und Schlussfolgerungen für die Thesis zu ziehen, werden abschließend Prognosen über die zukünftige Entwicklungen bezüglich des Umgangs mit Unzufriedenheit aufgestellt.

Aus den Ergebnissen der Forschung soll eine Designphilosophie entstehen, welche einen Lösungsansatz und einen Leitfaden für die nachfolgende Bachelor-Arbeit gewährleisten soll (diese ist in dem vorliegenden Dokument jedoch nicht mit inbegriffen). Dazu gilt es herauszufinden, welche Werte und Strukturen den individuellen und allgemeinen Alltag definieren, um eine gesunde und erfüllende Lebensweise zu führen. In Anbetracht aller Aspekte wollen wir in unserem Bachelorprojekt eine zeitlose Lösung gestalten, die sich auf eine natürliche Art in den Alltag integriert.

2 | Einleitung

Unsere heutige Gesellschaft im Jahre 2018 setzt sich aus vier Generationen von Menschen zusammen. Sie stellen sich jeden Tag aufs Neue der Herausforderung, in ihrer sich wandelnden, beruflichen und privaten Welt ein individuell erfüllendes Leben zu führen. Es ist das gemeinsame, angestrebte Ziel in einer Welt, die im Moment für alle gleich gegeben zu sein scheint, jedoch aus unterschiedlichen Perspektiven anders wahrgenommen wird. Kein Wunder, dass die vielen Wahrnehmungen ebenso verschiedene Anforderungen an die Gesellschaft und an sich selbst bilden und eine Vielzahl von Lebensentwürfen und Definitionen der Lebenszufriedenheit ergeben. Doch wie zufrieden sind die Deutschen heute im Allgemeinen?

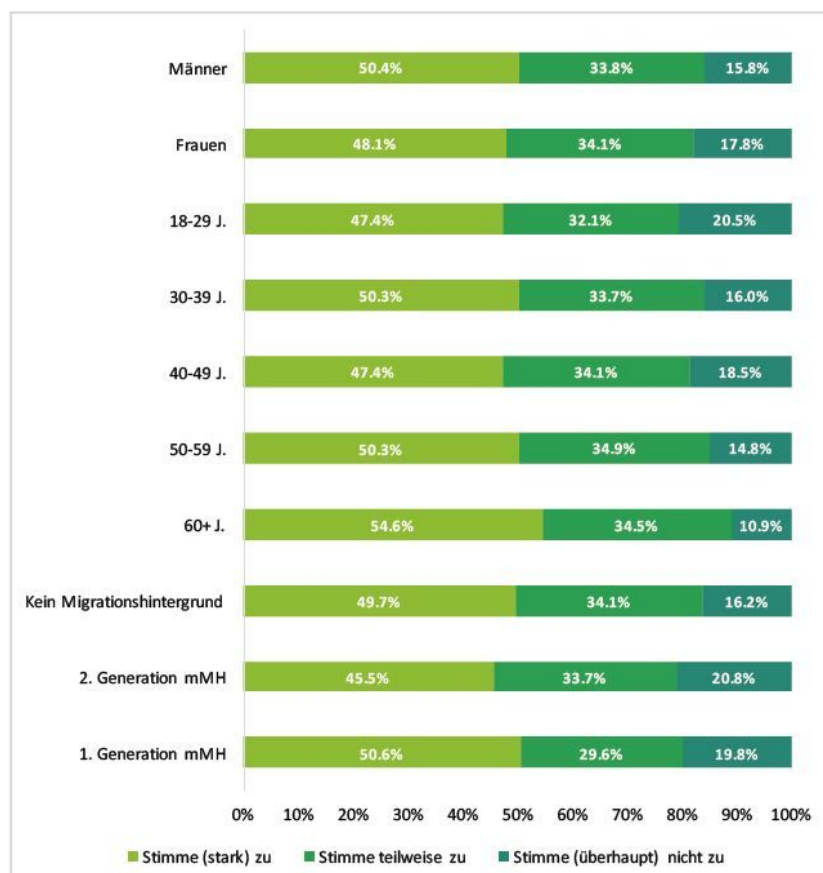


Abb. 1: Zustimmung nach demografischen Merkmalen zur Aussage: "In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen".

Durch die verringerte Arbeitslosigkeit und der Vielzahl an Erwerbstätigen spielt die Arbeit in der heutigen Gesellschaft innerhalb Deutschlands eine zentrale Rolle. Die Qualität der alltäglichen Arbeitszeit wird damit zum Indikator für das eigene Wohlbefinden. Die Deutschen schätzen Ihre Lebenszufriedenheit, wie in Abbildung 1 dargestellt, generell positiv ein. Das Leben von 49,9 % befragten, repräsentativen Berufstätigen entspräche, laut einer deutschen Studie über Lebensqualität und -zufriedenheit, ihren Idealvorstellungen. Dabei ist zu beachten, dass der prozentuelle Anteil der deutschen Erwerbstätigen, die diese Meinung teilen, mit ihrem steigenden Alter zunimmt. Betrachte man die jüngere Generation im Alter von 18 bis 29 Jahren, so ist diese im Gegensatz zu den +60-jährigen mehr gestresst und emotional mehr erschöpft durch ihren Beruf (vgl. Böhm et al., 2017, S. 25). Beide Altersgruppen besitzen zusammen mit der Gruppe der 40 bis 49-jährigen die generell geringste Zufriedenheit im Leben. Alle drei Altersgruppen weisen unterschiedliche Kombinationen von Faktoren auf, die ihre Unzufriedenheit hervorrufen. Es sind damit statistisch keine prägnanten Gründe ersichtlich, die alle Gruppen gemeinsam unzufrieden machen würden. Die Verteilung der Unzufriedenheit innerhalb der Menschen verschiedenen Alters lässt außerdem vermuten, dass bei jedem Menschen unabhängig von der Generation, ein Potential für Unzufriedenheit besteht.

Umso schwieriger wird es etwa für Arbeitgeber, den sich spaltenden Bedürfnissen ihrer Mitarbeiter für einen zufriedenstellenden Arbeitsalltag gerecht zu werden. Die repräsentative Studie „Wertewelten Arbeiten 4.0“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales stellt die aktuell und individuell wahrgenommenen Arbeitsverhältnisse vor, sowie ihr zukünftiges Idealbild anhand einer, im März 2016 durchgeführten, Befragung von 1200 Deutschen. In dieser Studie heißt es: „Nur die wenigsten Erwerbstätigen in Deutschland empfinden ihre aktuelle Arbeitssituation als ideal. Lediglich ein Fünftel der Befragten fühlt sich dem persönlichen Idealbild von Arbeit bereits nah. Knapp die Hälfte der Befragten sieht die eigene Arbeitssituation heute weit vom persönlichen Idealbild von Arbeit entfernt.“ (BMAS - Studie, 2016, S. 4) Doch auch die jüngste Generation, die in den Startlöchern des Berufsalltags steht, hat mit negativen Denkweisen zu kämpfen. Stefan Lake, Country Manager Universum Deutschland, stellte in einem Interview zu seiner Studie fest, dass „[Generation Z] mehr Angst [hat] als die Millennials, ihre Karriereziele nicht zu erreichen, nicht genug Leistung zu bringen und nicht als wertvoll angesehen zu werden“ (Hesse, 2016).

Eine Entwicklung der Arbeitswelt findet statt – und damit auch des Privatlebens der Deutschen. Beide Bereiche des Lebens sind eng miteinander verbunden, man spricht von einer sogenannten „Work-Life-Balance“. Wo bei der einen Altersgruppe die Trennung von Beruf und Freizeit eine Schwierigkeit darstellt, ist die Andere an einer Verschmelzung und

Flexibilität interessiert. Fakt ist, dass das Arbeitsleben und die privaten Lebensbereiche sich gegenseitig beeinflussen. In beiden Teilen besteht somit das Potenzial zur Unzufriedenheit, die durch die unterschiedlichen Voraussetzungen und zeitlich-kulturellen Einflüsse der Generationen Baby-Boomer, X, Y und Z abhängen. Doch was verbindet alle gemeinsam? Von welchen Faktoren hängen die generelle Unzufriedenheit und mögliche Ängste und Unsicherheiten ab? Was braucht der Mensch, um ein erfülltes Leben zu führen?

Die Forschungsarbeit widmet sich der Erörterung der Frage, wie Unzufriedenheit entsteht und von welchen äußeren Einflüssen, sowie physischen und psychischen Gegebenheiten des Menschen ihre Ausprägung abhängt. Die folgenden Forschungsziele sollen sich diesen Fragen aufeinander aufbauend annähern:

1. Eine Identifikation der soziokulturellen Ist-Situation über die Alltagsverhältnisse der jüngsten deutschen Generationen hinsichtlich ihrer Unzufriedenheit,
2. die Analyse der biologischen Anlagen, Dispositionen und Fähigkeiten des Menschen für den Ursprung von Unzufriedenheit,
3. der systematische Zusammenhang der soziokulturellen und biologischen Einflussfaktoren,
4. die individuellen und gesellschaftlichen Folgen und Umgangsweisen entstandener Unzufriedenheit, sowie
5. ein möglicher Ansatz zur Erkennung von Unzufriedenheit und die Veränderung hin zur Zufriedenheit.

Die entstehenden Erkenntnisse dienen der Herleitung einer nachfolgenden Bachelorthesis über die Gestaltung eines selbstbestimmten Alltags.

[CW]

Der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit

Gerade wenn es darum geht, Lebenszufriedenheit für sich zu definieren, stolpern viele Menschen gerne über den Begriff „Glück“. Daher gilt es zu unterscheiden, was die jeweiligen Definitionen für uns sind und zu verstehen, dass es zweierlei, komplett unterschiedliche Zustände sind (Stangl, 2018).

Glück ist etwas, was wir uns zu Geburtstagen, Jahrestagen, sogar zu Hochzeiten und vielen weiteren Gelegenheiten sehnlichst wünschen. Es ist ein Ziel oder Gut, wonach die meisten Menschen, laut Aristoteles, streben würden (Aristoteles, 322 v.Chr.). Im wissenschaftlichen Kontext ist meist von einem subjektiven Wohlbefinden (subjective well-being) die Rede. Diesen Begriff führte Ed Diener von der University of Illinois in Urbana-Champaign ein, der in den 1980er Jahren zu den Ersten gehörte, die sich Gedanken über das Wohlbefinden machten. Er betrachtet subjektives Wohlbefinden als mehrdimensionales Konzept (Abbildung 2).

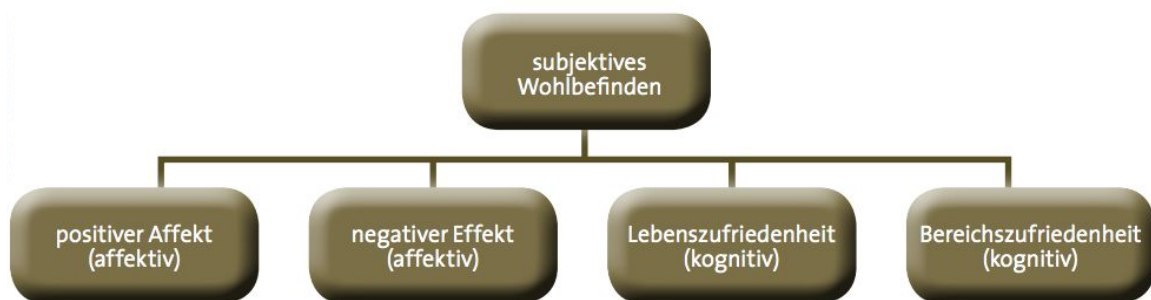


Abb. 2: Modell des subjektiven Wohlbefindens, Diener, 1999

Das Konzept über das subjektive Wohlbefinden besteht zum Einen aus kognitiven Komponenten, die die Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt (life satisfaction) und mit einzelnen Bereichen davon (domain satisfaction) umfassen und zum Anderen aus zwei unabhängigen, emotionalen Komponenten: die angenehmen und unangenehmen Empfindungen (pleasant/unpleasant affect). Nach seiner Definition beruht die Lebenszufriedenheit grundsätzlich auf „einer rationalen Bewertung, einem subjektiven Urteil über die eigenen Lebensumstände“ (Diener, 1999). Zwar fließen auch Emotionen ein, die mit der momentanen Gemütslage verknüpft sind; doch spielen sie nur eine untergeordnete Rolle. Begriffe wie Freude, Spaß, Ärger oder Traurigkeit bringen dagegen die affektive und demnach emotionale Seite des subjektiven Wohlbefindens zum Ausdruck.

Gefühle können allerdings stark schwanken und müssen mit der rationalen Einschätzung nicht immer übereinstimmen. So empfindet eine Person an ihrem Geburtstag vielleicht momentanes Glück, obwohl sie arbeitslos und deshalb generell sehr unzufrieden mit ihrem Leben ist.

In dieser wissenschaftlichen Arbeit soll es ausschließlich um die Lebenszufriedenheit gehen, da sie ein stabileres Merkmal ist, als die eher flüchtigen Emotionen. Doch worin besteht Unzufriedenheit im Allgemeinen überhaupt? Um sie zu messen, haben unzählige Forscher sie in unterschiedlichsten Lebensbereichen erfasst. Dazu zählen etwa die Arbeitsbedingungen, die Familienverhältnisse und die Wohnsituation.

[HP]

Auf der Suche nach Glück

Betrachtet man die aktuellen Lebensbedingungen der Deutschen, kann man eine deutliche Verbesserung im Vergleich zu den letzten Jahrzehnten hinsichtlich der Arbeitslosigkeit, Bildung und Möglichkeiten innerhalb des Privatlebens feststellen. Heutzutage besitzen die sogenannten Millennials, eine der jüngsten Generationen, das Privileg, in einer Zeit mit einem vermeintlich hohen Potential für Lebenszufriedenheit geboren worden zu sein. Social Media ermöglicht es ihnen, ein breites, internationales Netzwerk der Freundschaften aufzubauen. Sie genießen die Vielfalt der Küchen und Lebensmittel aus den verschiedensten Ländern in unmittelbarer Nähe und besitzen die Freiheit, an jedem Ort und zu jeder Zeit ihrer Arbeit nachzugehen. Innerhalb all dieser Bedingungen können sie im Gegensatz zu den älteren Generationen, die unter eingeschränkteren Umständen lebten, ihr Leben flexibel, selbstbestimmt und frei gestalten. Des Weiteren besitzen Millennials in Deutschland das Glück, in einem der reichsten und wirtschaftlich stärksten Ländern der Welt aufzuwachsen (Statista, 2018). Man könnte daraus schließen, dass sie nur vor Lebenszufriedenheit strahlen sollten. Denn was wäre das Glück, wenn nicht die Freiheit der Gestaltung des eigenen Lebens, ein sicheres soziales Umfeld mit einem hohen Status, sowie eine finanzielle Sorglosigkeit? Doch die Realität zeigt, dass sie laut der Studie genauso unzufrieden, wenn nicht sogar unglücklicher und unzufriedener als ihre Vorgänger sind. Es scheint ein Missverständnis zwischen den eigenen Lebenszielen, die zu einer erhöhten Zufriedenheit führen sollen, und der Realität vorzuliegen.

Fast 50 Jahre Forschung belegen, dass externe Faktoren das subjektive Wohlbefinden zwar beeinflussen, allerdings nur zu einem geringen Teil. Laut der Studie von David T. Lykken (1928–2006) und Auke Tellegen, die Mitte der 1990er Jahre an der University of Minnesota in Minneapolis durchgeführt wurde, tragen der sozioökonomische Status, der Bildungsgrad, das Einkommen, der Familienstand und die Religionszugehörigkeit insgesamt lediglich rund drei Prozent zum eigenen Wohlbefinden bei. Angus Campbell (1910–1980), Philip E. Converse und Willard L. Rodgers erklärten 1976 ebenso, dass sich die Lebenszufriedenheit der Befragten im Vergleich etwa nur zu 20 Prozent hinsichtlich demografischer Faktoren, wie das Alter, Geschlecht, Einkommen, die Herkunft, Bildung und den Familienstand, unterscheidet.

Es muss also weitere, entscheidende Faktoren geben, die unser Glück beeinflussen. Worin könnten sie bestehen? Um sich dieser Frage anzunähern, soll zunächst ein Verständnis über Unzufriedenheit im Wesentlichen geschaffen werden.

[HP]

3 | Ausprägungen heutiger Unzufriedenheit

Die Unzufriedenheit kann sich vielseitig und bei jedem Menschen, in jeder Zeit und Generation, innerhalb jeder Bildungsschicht, jeder Kultur, jeden Alters oder Geschlechts anders äußern. Es ist nahezu unmöglich, eine ganzheitliche Aussage über die Unzufriedenheit aller Menschen zu treffen. Eine Vielzahl von Studien näherte sich dem Thema der Lebenszufriedenheit seit dem Anbeginn der Zivilisation bis heute an; die eindeutige Erkenntnis hinsichtlich der Frage, was das „Geheimrezept“ für Zufriedenheit wäre, gibt es nicht. Anhand einer Hypothese gehen wir in dieser Forschungsarbeit zunächst davon aus, dass Menschen der heutigen Zeit hinsichtlich ihrer biologischen Veranlagungen und Verhaltensweisen gleiche Grundlagen aufweisen. Diese Ausgangslage erlaubt es uns, einerseits generelle Aussagen über die „Spezies Mensch“ bezogen auf die Thematik der Unzufriedenheit zu tätigen und gleichzeitig detaillierte Beispiele von ihr zu betrachten. Um eine differenzierte Analyse verschiedener Ausprägungen der Unzufriedenheit durchzuführen, untersuchen wir eine Gruppe von Menschen mit soziokulturellen Gemeinsamkeiten genauer. Sie dient als beispielhaftes Forschungsobjekt. Mit der Gegenüberstellung der Beobachtungen heutiger Verhältnisse dieser Menschen, mit den Erkenntnissen aus der neurologischen und psychologischen Wissenschaft, erfolgt eine Validierung der Hypothese.

Unzufriedene Stellvertreter

Generation Y und Z – die heutigen Studenten, Auszubildenden, junge Berufstätige, aber auch Berufseinsteiger, Abiturienten und Schüler sind die Menschen, die in der aktuellen, modernen Welt aufgewachsen sind. Im Gegensatz zu den Jahrgängen 1946 bis 1997 sind die jungen Leute von Geburt an von der Globalisierung, einem hohen Bildungsniveau und der Digitalisierung des Alltags geprägt. Ein ständiger Zugang zu sozialen Netzwerken und online Plattformen auf dem Smartphone und Co., um die Informationen zu teilen und zu konsumieren, wird zur Normalität (vgl. Mörstedt, 2016, S. 3). Durch den gefühlt unendlichen Pool von Informationen über die ganze Welt, auf den zu jeder Zeit und von überall zugegriffen werden kann, entsteht eine neue Art der Kommunikation und

Informationsbeschaffung. Das Wissen wird über die Bildung in der Schule, der Ausbildung und im Studium hinaus beschafft; die Unabhängigkeit gegenüber den Institutionen fördert den Vergleich und das Hinterfragen der Informationen und damit auch die eigene Selbstständigkeit. Doch diese Abgrenzung, die man in den jungen Jahren schafft, birgt auch ihre Risiken. Gerade die Persönlichkeitsentwicklung ist geprägt durch den Austausch mit Menschen, die die Rolle von Vorbildern und Mentoren zur Orientierung der eigenen Werte und Ziele vertreten. Die Vielfalt an Vorbildern in den digitalen Medien wächst durch die Selbstdarstellung von Personen. Bilder, Blogs und Videos bieten den jungen Erwachsenen eine Möglichkeit, sich an Menschen außerhalb ihres gesellschaftlichen Umkreises zu orientieren (Calmbach et al., 2016, S.179):

„Unter anderem werden die für Jugendlichen wichtigen Foto- und Videoplattformen zu Online-Gemeinschaften (z.B. YouTube, Instagram) und die bekanntesten User unter ihnen zu Stars.“

Diese Möglichkeit bot sich den Eltern neben vielen anderen Einschränkungen nicht. Umso mehr will die Eltern-Generation heute ihren Kindern die Freiheit zur Entfaltung bieten – mit gleichzeitig höheren Ansprüchen. Die aufwachsenden Kinder sind daran gewöhnt, sich autonom, nach ihren eigenen Vorstellungen und ausgewählten Vorbildern zu entwickeln. Dadurch entstehen neue Werte und Einstellungen, die in den beruflichen Vorstellungen und Ansprüchen mit auf den Markt gebracht werden. Diejenigen Marktführer, die das Potential der jungen Leute bereits erkannt haben, beginnen sich auf die „Eigenarten“ dieser Generation einzustellen. Sie erwarten einen Innovationsschub und bereiten sich darauf vor, als Gegenleistung für frische Ideen eine gewisse Flexibilität und einen Freiraum in dem beruflichen Alltag anzubieten.

Die Generation der jungen Erwachsenen steht vor einem Dilemma: auf der einen Seite lässt sich in ihrer Entwicklung eine starke Tendenz zum leistungsorientierten Handeln feststellen, was in den folgenden Kapiteln noch weiter ausgeführt wird; gleichzeitig wolle sie sich von dem Leistungsdenken abwenden und strebe nach Harmonie und einer Sinnhaftigkeit innerhalb der beruflichen Tätigkeit, die mit einer individualistischen Werthaltung einhergehe. Die entstehende Unschlüssigkeit gehe auf die Kosten der beruflichen Zielstrebigkeit (Klös, Rump & Zibrowius, 2016).

[CW]

Sag mir, was ich tun soll

Noch nie gab es so viele Möglichkeiten, sich für bestimmte Lebensstile zu entscheiden, wie in der heutigen Zeit. Was im Alltag vor Jahrzehnten nicht möglich war, wie etwa der Erwerb internationaler Lebensmittel, wird heute zur Selbstverständlichkeit. Aber auch die Vielfalt und örtliche Verbreitung der Arbeitsplätze variiert und eröffnet neue Arten für die Gestaltung des eigenen Lebens. Die Zeit ist geprägt von der „Qual der Wahl“, von der nicht nur die jungen Erwachsenen betroffen sind. Insbesondere bei ihnen entstehen dadurch Blockaden bei dem Treffen eigener Entscheidungen. Im Vergleich zu älteren Generationen sind die Jüngsten geprägt von einer Angst vor der Selbstbestimmung und der Bereitschaft und Courage, eigene Entscheidungen zu treffen.

Klös et. al. (2016) analysierten unter anderem den Wertewandel der Generation Y und stellten vier Typgruppen nach Kienbaum Institut @ ISM (2015) vor, die sich voneinander abgrenzen (siehe Abbildung 3). Dabei bestehe die Gruppe der Orientierungssuchenden aus 13 Prozent der Absolventengeneration, die eine große Unsicherheit über den einzuschlagenden Weg aufweisen würden (vgl. Klös, Rump & Zibrowius, 2016, S. 12 f.).

Die jungen Menschen bestehend aus Generation Y und Z sind hin und hergerissen bei der Wahl eines Unternehmens im Beruf. Ein Großteil der jungen Arbeitnehmer sei daran interessiert, durch ihre berufliche Tätigkeit die Gesellschaft zu verbessern. Sie würden diese Möglichkeit in den heutigen Unternehmen jedoch nicht erkennen, da es für sie den Anschein habe, die Unternehmen würden sich eher an Agendas orientieren, statt an zwischenmenschlichen Werten und Arbeitsweisen, wie etwa einer offenen Kommunikation, flexiblen Arbeitszeiten und dem Interesse an den Bedürfnissen des Individuums (vgl. „Die Millennials (Generation Y) – Studie & Infografik“, 2015). Der weltweiten Studie „Deloitte“ nach, seien sie generell der Meinung, dass der Markt gerade in der heutigen, digitalisierten Industrie ein großes Potenzial birgt, Möglichkeiten zu schaffen, um einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft auszuüben. Sie würden sich jedoch den Anforderungen der Arbeitswelt, bzw. der Industrie 4.0, noch nicht gewachsen fühlen. Sie würden sich wünschen, durch die Unternehmen Fähigkeiten zu erlernen, wie etwa Fachkompetenzen, aber auch soziale Kompetenzen wie Selbstvertrauen und ethische Verhaltensweisen (vgl. „Millennial Survey 2018 | Deloitte | Social impact, Innovation“, 2018, S. 22, 27).

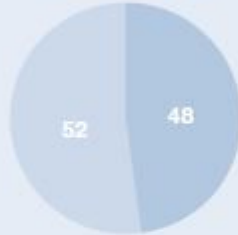
Vier Typen der Absolventengeneration

Abbildung 5

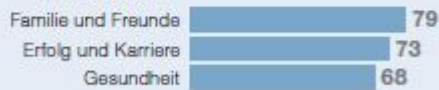
Angaben in Prozent

Frauen Männer

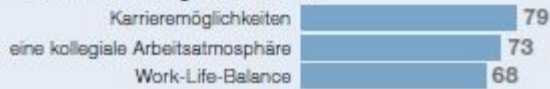
Ambitionierte



Werte und Ziele



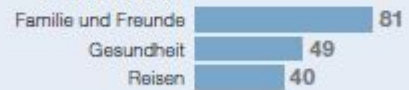
Der ideale Arbeitgeber bietet ...



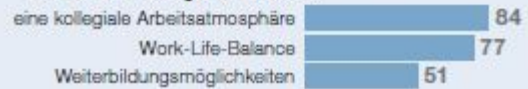
Erlebnisorientierte



Werte und Ziele



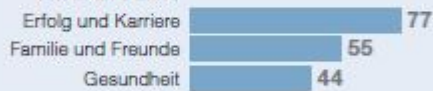
Der ideale Arbeitgeber bietet ...



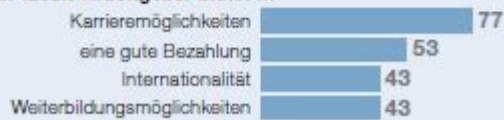
Karriereorientierte



Werte und Ziele



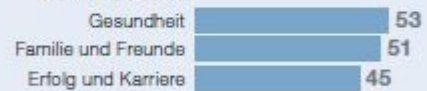
Der ideale Arbeitgeber bietet ...



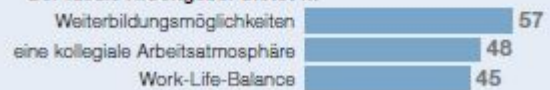
Orientierungssuchende



Werte und Ziele



Der ideale Arbeitgeber bietet ...



Eigene Darstellung auf Basis von Kienbaum Institut © ISM, 2015

Abb. 3: Die vier heterogenen Typgruppen der Generation Y hinsichtlich ihrer Werte, Ziele und den Vorstellungen über den idealen Arbeitgeber.

Obwohl ein Teil der jungen Erwachsenen geprägt von Unsicherheit ist und sich deswegen Sicherheit innerhalb des Unternehmens erhofft, seien sie nach den Erkenntnissen von Klös et. al. in der Gesamtheit generell zufriedener mit der Arbeitssituation, als die Vorgängergeneration:

„Im Vergleich zur Generation X ist die Generation Y zufriedener mit ihrem Leben, sie macht sich weniger Sorgen um ihren Arbeitsplatz und um wirtschaftliche Aspekte. Zudem ist die Wochenarbeitszeit der Generation Y geringer als die der Generation X. Auch die Betriebszugehörigkeitsdauer liegt unter dem Niveau der Vorgängergeneration. [...] Beruflich Qualifizierte der Generation Y sind mit ihrer Freizeit unzufriedener und machen sich mehr Sorgen um ihren Arbeitsplatz als beruflich Qualifizierte der Generation X. Gleichzeitig haben sie allerdings geringere Sorgen über die allgemeine wirtschaftliche Entwicklung.“ (Klös, Rump & Zibrowius, 2016, S. 19)

Die Generation Y lasse sich somit nicht “über einen Kamm scheren”. Eher sollten einzelne Typgruppen hinsichtlich des Umgangs innerhalb des Marktes und der Industrie, aber auch bezüglich der Lebenszufriedenheit, betrachtet werden. Wir sehen schließlich, dass ein Teil der jungen Erwachsenen damit kämpft, Entscheidungen hinsichtlich ihres weiteren privaten und beruflichen Werdegangs zu treffen. Der Ursprung dieser Hürden werden im vierten Kapitel tiefergehend behandelt.

[CW]

Erweitertes Ausmaß an Vorbildern

Generationen Y und Z erhalten in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit in den Medien. Menschen hassen oder lieben sie – was in vielen Studien aber am meisten heraussticht, ist der Drang nach Erkenntnissen, wie gut diese Personen auf dem Markt einsetzbar sind. Doch was bei der Euphorie nicht direkt auffällt: Die Auswahl von Möglichkeiten und die Freiheit, sich selbst und seine Wünsche zu verwirklichen, führt bei den jungen Erwachsenen zu einer gewissen Orientierungslosigkeit. Auf der Suche nach Kontrolle und Sicherheit streben sie danach, ihren Vorbildern zu entsprechen. Diese Vorbilder leben ihnen in aller Öffentlichkeit vor, wie man mit „einfachen Mitteln“ und meistens mit den durchschnittlichen Unterhaltungsmedien und -Themen zum Erfolg gelangt. Nicht nur in der Schule und in der Ausbildung, sondern auch im privaten Leben entdecken sie dadurch Werte und entwickeln Verhaltensweisen, die sich immer mehr von denen der Eltern-Generationen unterscheiden. Es stellt sich die Frage, ob die neuen Werte, entgegen dem Motto der älteren Generationen: „Früher war alles besser!“, auch zu einer erhöhten Lebenszufriedenheit beitragen.

Digitale Vorbilder und realitätsferner Selbstvergleich

Beobachtet man psychische und gesellschaftliche Verhaltensweisen der Ypsiloner und Z-ler scheint das Bedürfnis nach Bestätigung zu steigen. Die Mitteilungsraten auf sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram oder Snapchat steigt: „Likes“ bestimmen den Inhalt der „Posts“ und es wird nur gezeigt, was perfekt aussieht – selbst, wenn es in Wahrheit genau dem Gegenteil entspricht. Das sogenannte Phänomen „Fomo“ oder „Fear of missing out“, also die Angst, etwas zu verpassen, entsteht innerhalb sozialer Netzwerke als paradoxer Effekt: Sie würden den Nutzer weniger beliebt und weniger aktiv als seine eigenen Online-Freunde erscheinen lassen (vgl. „Soziale Netzwerke“, 2017). Der Hang zur Bildbearbeitung, aber auch aktuelle, extrem maskenhaften Schminktrends bei jungen Frauen veranschaulichen den Drang, die Realität passend machen zu wollen. Woran wollen sie sich anpassen? Wem sollen diese Bilder gefallen?

Gerade YouTube- und Instagram-Stars, sogenannte **Influencer**, die durch ihren Einfluss und ihre Präsenz als Vorbilder der jungen Mediennutzer betrachtet werden und sich meistens nahezu im selben Alter befinden wie ihr Publikum, können mittlerweile von Beiträgen im Internet leben (vgl. „Influencer befeuern die Kaufkraft“, 2017). Je mehr „Follower“ und „Views“, desto besser. Und desto mehr wird der Markt aufmerksam auf sie, da sie im

Umkehrschluss eine Vielzahl von Zuschauern und Nachahmern – also auch an potenziellen Kunden – besitzen. Die Influencer werben für Produkte, um damit Geld zu verdienen und die Bestätigung ihrer Fans zu genießen. Gleichzeitig erkennen die Zuschauer auf den ersten Blick nicht, dass die Art der Darstellung nicht der Realität entspricht – sondern den Anforderungen des Werbedesigns, die durch den Markt bestimmt werden. Die stetige, unbewusste Infiltrierung dieser Bilder prägt das eigene Verständnis dessen, was „normal“ zu sein scheint.

„Die Faszination für die "Stars von nebenan" ist groß und erstreckt sich auf viele Altersgruppen. 65 Prozent der 14- bis 24-jährigen Follower haben einen Lieblingsinfluencer und sogar bei den über 40-Jährigen liegt dieser Wert bei 37 Prozent. Da sie ihrem Youtuber, Instagrammer oder Blogger auf Schritt und Tritt folgen, stellt sich bei den meisten das Gefühl von Vertrauen und Glaubwürdigkeit ein, wie sich in der Studie [über Social-Media-Marketing des Verlagshaus Gruner + Jahr EMS] herausgestellt hat.“ („Influencer befeuern die Kaufkraft“, 2017)

Da der Unterschied des eigenen Lebens zu den unrealistischen Bildern in den meisten Fällen sehr groß ist, versuchen die jungen Menschen diesen wohl nie erreichbaren Idealbildern nachzueifern – um dann festzustellen, dieses nicht erreichen zu können. Was lösen diese Erfahrungen in den Menschen aus? Ist ihnen ihr Verhalten bewusst, erkennen sie von selbst die Problematik? Empfinden sie ihren Zustand selbst als unzufriedenstellend, verleugnen sie sich selbst oder sind sie in Wirklichkeit zufrieden? Die Rolle des Selbstbildes der Menschen aus psychologischer Sicht soll ebenso in einem der nachfolgenden Kapiteln beschrieben werden.

[CW]

Das Entstehen eines realitätsfernen Selbstbildes durch illusionäre

Ideale

Die Digitalisierung der Selbstdarstellung durch die modernen Medien ist nur ein Beispiel dessen, was die jungen Generationen in ihrer Selbstwahrnehmung und individuellen Ansprüchen prägt. Auch die analoge Welt und Mitmenschen bieten das Potential für die Ausrichtung innerhalb der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, die Unsicherheit und Orientierungslosigkeit mit sich bringen können. Da diese Generationen für die heutige Gesellschaft prägnant erscheinen und sich von den anderen Altersgruppen unverkennbar abgrenzen, sollen sie als Forschungsobjekt für das Thema "Unzufriedenheit" im Fokus stehen. Es soll festgestellt werden, anhand welcher Erkenntnisse sich überhaupt definieren lässt, dass ein Mensch unzufrieden ist. Die Problematik besteht gerade bei den heutigen, jungen Generationen darin, ein realitätsfernes Selbstbild mit illusionären Selbstansprüchen zu entwickeln, was in Konsequenz die eigenen Aussagen über die persönliche Zufriedenheit beeinflusst und die Wirklichkeit gegebenenfalls verfälscht. Ausgehend von den Beobachtungen über die Ansprüche und Erwartungen der jungen Erwachsenen an sich selbst und an ihre Außenwelt, stellen wir die Hypothese auf, dass zu hohe, unrealistische Erwartungen zu ihrer Unzufriedenheit beitragen. Dabei gehen wir von den dadurch entstehenden Trugschlüssen über die Vorbilder aus, die zu der Gefahr führen, sich unbewusst in seinem Denken und Handeln nach Illusionen auszurichten. Wir nehmen an, die Folgen von Unzufriedenheit seien zu bedeutend, als dass sie durch Ängstlichkeit, Verleugnung und Verdrängung ignoriert werden könnten. Und sich dadurch auch die Initiative für den Wandel zum Positiven verzögert oder gar nicht entsteht. In den nachfolgenden Kapiteln werden verschiedene Formen und Folgen der Unzufriedenheit ausgeführt. Am Ende soll eine Herleitung sichtbar werden, weswegen der Mensch generell damit zu kämpfen hat, sich aus dem alltäglich unangenehmen Zustand zu befreien. Es wird zunächst davon ausgegangen, dass wir als Menschen im Kern gleich gestrickt sind – bloß die unterschiedlichen Einflüsse und Erfahrungen, die uns individuell prägen, ergeben die facettenreichen Ausprägungen der Unzufriedenheit. Wenn wir den Ursprung genereller Unzufriedenheit ergründen, wird es uns möglich sein, erste Ansätze für den Weg zur Zufriedenheit zu gestalten.

[CW]

Schneller, pünktlicher, effizienter

„Nichts hat Bestand außer dem Wandel.“ - Heraklit

Heute leben wir in einer Zeit des immer schneller werdenden Wandels. Digitalisierung, Automatisierung, Flexibilität und Schnelllebigkeit bestimmen den Alltag. Aber die Zeit rauscht nicht nur an der Gesellschaft vorbei – auch das Individuum spürt dessen Konsequenz am eigenen Leib. Welche Bedeutung hat die Beständigkeit in dieser Zeit und in welchen Werten lässt sie sich finden? Und in welchen nicht mehr?

Experten, die vom Himmel fallen

Schon 2007 stellten Jugendforscher in einer Studie mit 11- bis 29-jährigen den Anfang einer Leistungsgesellschaft fest (Heinzlmaier, 2007). In einem Artikel werden die Ergebnisse von Bernhard Heinzlmaier, Vorsitzender des Wiener Instituts für Jugendkulturforschung über die Entwicklung beschrieben:

„Dass die junge Generation das Prinzip „Leistungsgesellschaft“ angenommen hat, sieht man auch an den Werten, die ihnen wichtig sind [...]. Zu Beginn der 90er- Jahre noch sei die Jugend „postmaterialistisch“ orientiert gewesen, habe sich für Umweltschutz oder die Dritte Welt engagiert. Heute zählt das eigene Weiterkommen. Ideologische Werte oder Glaube sind bei der Mehrzahl nicht einmal mehr sekundär. Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen sich die meisten zwischen Konsum, Erlebnis und Lifestyle gar nicht mehr.“ (DiePresse, 2007)

Damals sah der Studienautor die Lösung in der Rückbesinnung auf die „viel gescholtenen traditionellen Werte wie Familie und Religion“ – den Trend jedoch in genau die entgegengesetzte Richtung verlaufen.

Fünf Jahre später scheint sich die Befürchtung Heinzlmaiers zu bestätigen. „Schon Grundschüler leiden schwer unter Stress“ lautete 2012 ein Artikel der „Welt“, der die frühe

Weichenstellung der kindlichen Zukunft für ihren Stress nach einer bundesweiten Befragung von fast 5000 Kindern verantwortlich mache (vgl. WELT, 2012). Für 33 Prozent der Kinder sei die Schule Stressauslöser Nummer eins. Sich Gedanken über die Wahl der weiterführenden Schule zu machen, setze Schüler der dritten Klasse sogar doppelt so häufig unter Erfolgsdruck, wie noch die Zweitklässler, so DKSB-Sprecher Friedhelm Güthoff. Den Blick in die Zukunft lernen Kinder also schon in ihren jungen Jahren durch ihre Eltern kennen.

Werden die Kinder älter, so scheint sich das Problem des früh empfundenen Stresses nicht aufzulösen, im Gegenteil. Die Betrachtung der Zustände von Schülern weiterführender Schulen lässt sich bereits mit dem Stress von heutigen Studierenden vergleichen. Das Abitur nach bereits zwölf statt dreizehn Jahren und der immer früher einsetzende Fremdsprachenunterricht als steigende Anforderungen werden eher als Nebenursachen genannt. Stefan Drewes vom Berufsverband Deutscher Psychologen erklärte die Hauptursachen:

*„Es herrscht heute ein hoher Druck, sich möglichst individuell darzustellen. In den Medien wird suggeriert, dass jeder ein Zuckerberg werden kann, wenn er nur die richtige Idee hat. Wer nichts Besonderes vorweisen kann, fühlt sich schnell als Versager.“
(Szewczyk, 2012)*

Die jungen Menschen werden somit ständig mit Anforderungen konfrontiert, sich in bestimmte Richtungen entwickeln zu müssen. Sich in Ruhe zu fragen, welche die eigenen, intuitiven Ziele seines Werdegangs sein könnten, scheint ihnen nur erschwert möglich zu sein. Erneut bestätigt sich die Beobachtung des Drucks in den frühen Grundschuljahren. Die Erwartungen der Erwachsenen würden bereits ab der dritten und vierten Klasse den Leistungsdruck fördern:

*„Nie war es so leicht wie heute, der Welt sein Können zu präsentieren. Videoclips auf YouTube prasseln am Fließband auf die Generation Internet ein. Hier jagt scheinbar ein Talent das nächste und lässt die Zukunftsängste um einen Job steigen – allerdings oftmals nicht bei den Kindern, sondern bei den Erwachsenen. [...] Noten werden zum Instrument, an dem das Kind gemessen wird.“
(WELT, 2012)*

Es lässt vermuten, dass die Eltern weniger auf die Qualität und Erfahrungen achten, die die Kinder in der Schule erleben und lernen, sondern hauptsächlich auf eine vermeintlich positive, erfolgreiche Erscheinung ihrer Kinder in der Gesellschaft setzen. Ein Teufelskreis entsteht, denn genau dieser Leistungsdruck wirke sich auf die Noten aus, die den Eltern so wichtig sind. Psychosomatische Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen, Schulverweigerung und Aggressivität seien mögliche Folgen, sowie ein „negatives Wohlbefinden“ in der Schule bei jedem sechsten Kind, laut des LBS Kinderbarometers 2011, welches jährlich vom PROZOX Institut für Sozialforschung erhoben wird. Das digitale Zeitalter überfordere die Eltern und stelle hohe Erwartungen an die Kinder, gerade auch bezüglich der Effizienz und Schnelligkeit im Alltag. Dieses Druckgefühl würde sich direkt auf die Kinder übertragen, so Kinder- und Jugendpsychiater Michael Winterhoff. (Szewczyk, 2012, Abs. Digitales Zeitalter lässt uns ständig unter Strom stehen)

Aber auch nach der Schule begleitet die Kinder bis ins Studium das Gefühl, ihre Leistungen am besten so schnell und gut wie möglich zu erbringen. Auch, wenn die Lebensphase von Studenten im Allgemeinen eine turbulente Zeit der Selbstfindung mit potentiellen Krisen sei, so würden äußere Bildungsvorgaben den eigenen Druck beschleunigen und verstärken. Wilfried Schumann, Leiter und Psychologe der psychosozialen Beratungsstelle in Oldenburg, erklärt die fünf-stellige Anzahl an Studenten, die Hilfe bei den Beratern suchen:

„Mit der Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge sind Prüfungen und die Erbringung von Leistungen stark in den Vordergrund gerückt. [Hinzu kommt der Druck, möglichst schnell zu studieren.] Viele Studierende fragen sich schon früh, ob ihre Leistungen aus dem Bachelor gut genug für einen Master sind. [...] [Sie] quälen sich mit ihren Leistungsidealen und übersehen, was sie schon können.“ (Nassoufis, 2012)

Eine generelle Unsicherheit zeigt sich bei den Studierenden. Nicht nur die thematische Orientierung ist somit ein Problem der Berufseinsteiger; die Angst, nicht genug zu sein oder qualitativ unzureichende Leistungen zu erbringen, wird deutlich. Zu einer AOK-Studie, die 2016 den überdurchschnittlichen Stress von deutschen Studierenden belegte, fasst Diplom-Psychologe Hans-Werner Rückert die Hauptursachen zusammen: Die Ressource Zeit werde inflationär verschwendet. Statt „Qualitywork“ zu leisten und sich gezielt innerhalb einer bestimmten Zeit diszipliniert einer Aufgabe zu widmen, würden sich die Studierenden mit Multitasking, wie etwa dem Griff zum Smartphone, ablenken. Hinzu kämen irrationale Ängste über die Folgen von nicht erbrachter Leistung in Form von Leistungspunkten

innerhalb der gesamten Studienlaufbahn (vgl. Rückert, 2016, S.2). Neben den Anforderungen der Lehrveranstaltungen seien die eigenen, zu hohen Erwartungen sowie Zeit- und Leistungsdruck und die Angst vor Überforderung zu den größten Stressfaktoren der Studierenden (Pressemitteilung des AOK-Bundesverbandes, 2016, Abs. 2, 3).

Der äußere, aber auch im Nachhinein verinnerlichte Druck, sich schnell innerhalb seiner Leistungen entwickeln zu müssen, stellt ein Problem dar, welches ein Grund für eine Unzufriedenheit beschreiben könnte. Abstrahiert betrachtet, veranschaulicht dieses Verhalten einen Umgang mit Zeit, bei dem es hinsichtlich der eigenen Leistung gilt: „So viel und so schnell wie möglich.“ Welche Konsequenzen die Nutzung und Wahrnehmung der Zeit auf das eigene Wohlbefinden und die Unzufriedenheit der Menschen ausübt, wird deswegen im weiteren Verlauf der Arbeit erforscht.

[CW]

Jeder könne ein Zuckerberg werden

In der heutigen Zeit werden Schüler in Lehreinrichtungen immer öfter in einer Art und Weise behandelt, als besäßen sie grundlegend gleiche Voraussetzungen für das Lernen. Heinrich Roth schreibt in seinem Buch „Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten“ über den neuen Begriff von Lernen und Begabung:

„Man kann nicht mehr die Erbanlagen als wichtigsten Faktor für Lernfähigkeit und Lernleistungen (=Begabung) ansehen, noch die in bestimmten Entwicklungsphasen und Altersstufen hervortretende, durch physiologische Reifevorgänge bestimmte Lernbereitschaft. Begabung ist nicht nur Voraussetzung für Lernen, sondern auch dessen Ergebnis. Heute erkennt man mehr als je die Bedeutung der kumulativen Wirkung früher Lernerfahrung, die Bedeutung der sachstrukturell richtigen Abfolge der Lernprozesse, der Entwicklung effektiver Lernstrategien, kurz: die Abhängigkeit aller Lernprozesse von Sozialisations- und Lehrprozessen.“

Roth hebt den neuen Lehr- und Lernoptimismus hervor und drängt die Bedeutung genetischer Faktoren bei Intelligenz und Begabung und fest vorgegebener kognitiver Entwicklungsstufen zurück. So werden die Ergebnisse der Zwillingsforschung auf teilweise abenteuerliche Weise abgewertet, die bereits damals relativ solide und bis heute weiterhin

bestätigte Aussagen zugunsten eines verhältnismäßig hohen genetischen Anteils und einer konstanten Entwicklung bezüglich Intelligenz und Begabung darstell(t)en (vgl. Diener, 2006. Hahn, 2014). Ungünstige schulische Leistungen seien angeblich die Konsequenzen der ungünstigen, gesellschaftlichen Bedingungen (wie etwa innerhalb ärmerer Gesellschaftsschichten) und vor allem einer negativen „Lernerfahrung“. Der Bildungsoptimismus, der in den letzten zweieinhalb Jahrzehnten das Bildungssystem in Deutschland nachhaltig beeinflusst hat, sei demnach nichts anderes als ein extremer „Anti-Biologismus“.

Ohne jegliche wissenschaftliche Begründungen gehe man davon aus, dass Menschen ein Leben lang in ihren Persönlichkeitsmerkmalen gleichmäßig formbar sind, sie neues Wissen erwerben und neue Fertigkeiten erlernen können. Im Zuge der Rationalisierung und Globalisierung unserer Gesellschaft werden Flexibilität und Anpassungsfähigkeit bis ins hohe Alter mehr denn je verlangt. Auch ein Fünfzigjähriger soll noch unbegrenzt bereit und in der Lage sein, sich „umschulen“ zu lassen. Neuere Untersuchungen zeigen interessanterweise, dass dies oft weniger an nachlassenden, kognitiven Fähigkeiten, als vielmehr an den Defiziten von Motivation scheitert.

Betrachtet man die verschiedenen Lebensabschnitte innerhalb der Altersstufen der jungen Generation, stellt man Gemeinsamkeiten fest. Es ist eine Zeit, die geprägt ist von dem Drang nach Gleichzeitigkeit und Quantität und paradoxerweise durch die Folgen der Abnahme von Qualität, Muße und Effizienz – gemessen an den Leistungen und dem Wohlbefinden der Menschen. Je mehr sie unter Druck stehen, um mehr und Besseres zu leisten, desto mehr entwickelt sich der Trend, dazu nicht mehr in der Lage zu sein; spätestens, bis der Körper und die psychische Verfassung streiken. Die Beobachtungen lassen vermuten, dass der fehlende Fokus auf die Gegenwart und ihren Sinn, sowie das Bewusstsein über die eigenen Ziele und über die an ihnen ausgerichteten Handlungen eine weitere Ursache für das Entstehen von Unzufriedenheit beschreibt.

[HP]

4 | Die Entstehung der Unzufriedenheit

Wie in der Einleitung bereits erwähnt ist Unzufriedenheit, laut Diener, ein kognitives, subjektives Urteil über die eigenen Lebensumstände (vgl. Diener, 1980). Wenn wir uns daher mit Unzufriedenheit in enger Verbindung mit dem Urteil befassen, stellt man sich die Frage: Was sind Urteile? Wie werden sie überhaupt gefällt?

Urteile selbst werden meist während des aktuellen Tuns und gleichzeitig über dieses Tun gefällt, die anschließend in ein Gesamturteil und demnach in die Lebenszufriedenheit münden. Daher ist es wichtig, den *Menschen selbst* an sich und im Kontext zu seinen Handlungen zu *beobachten* und zu *verstehen*. Zusammenfassend gesagt, besteht dieser Kontext aus drei Phasen: Zunächst bedarf es einer *Wahrnehmung* der aktuellen Handlung, darauffolgend der Betrachtung der *neuropsychologischen Verarbeitung* des Wahrnehmungsinhaltes und schließlich erfolgt die tatsächliche *Urteilsbildung*. Dieser Prozess kann zum Einen *bewusst*, jedoch zum Anderen auch *unbewusst* durchlaufen werden. Im Allgemeinen wird des Weiteren damit beschrieben, wie sich das *Selbstbild* entwickelt und weiterhin geprägt wird. Es ist, in anderen Worten formuliert, ein inneres Bild über sein Ich.

Bei der Interaktion mit der Umwelt spiegelt sich das Selbstbild in Form einer *Selbstpräsentation* wider, welche mit sozialen *Bedürfnissen*, wie sozialer Erwünschtheit, im engen Zusammenhang steht. Dadurch definiert der Mensch selbst die Höhe der entstehenden *Erwartungen*, die die Umwelt an den Menschen stellen könnte. Beginnend mit diesem Prozess wiederholt sich das wechselseitige Spiel der Prägungen von Mensch und Umwelt (Abbildung 4).

Die Erwartungen der Umwelt an den Menschen reflektieren zurück auf den Menschen und werden durch ihn erneut von seinen Wahrnehmungsrezeptoren aufgefasst und interpretiert. In ihm entwickelt sich dadurch ein Abbild der Umwelt in ergänzter und möglicherweise verzerrter Form, die auch als *Trugbilder* bezeichnet werden können. Hierbei findet eine *Abwägung zwischen eingegangenen Erwartungen und den eigenen Bedürfnissen* statt. Der Umgang mit Erwartungen ist in den meisten Fällen so unterschiedlich, weswegen die verschiedenen *Verhaltensweisen und Umgangsformen* in den darauffolgenden Kapiteln näher beleuchtet werden.

Das tatsächliche Erleben einer Handlung kann somit sehr von der eigenen Erwartung abweichen, weshalb Unzufriedenheit entsteht. So kommen wir dem Ursprung von Unzufriedenheit schon näher. Sie scheint bereits durch eine Handlung in unserem Alltag

beeinflusst zu werden. Umgekehrt hieße es demnach: um zufrieden zu sein, müsse die bestimmte Erwartung eines Menschen von einer Handlung mit deren tatsächlichem Erleben übereinstimmen (Stangl, 2018). Die Differenz zwischen der gewünschten Erwartung und dem tatsächlichen Erlebnis bestimmt den Grad der Zufriedenheit. Umformuliert entsteht daher eine einfache Rechnung: Ist das Erlebnis qualitativ gemessen mindestens so hoch, oder höher, als die Erwartung, entsteht Zufriedenheit. Liegt das Erlebnis qualitativ unter der Erwartung, entsteht Unzufriedenheit. Um ihrem Ursprung näher zu kommen, muss im Detail betrachtet werden, welche Aspekte das Selbstbild genau ausmachen und wie sich sein Zusammenhang zu den Erwartungen und Erlebnissen beschreiben lässt.

Betrachten wir die Entstehung des Selbstbildes, erkennen wir, dass es ein Geflecht aus mehreren Einflussfaktoren ist. Laut den Erkenntnissen von jahrzehntelanger Forschung über das Selbstbild und die Lebenszufriedenheit, spielen unsere *genetischen Veranlagungen*, die *Erlebnisse im Mutterleib*, die *Persönlichkeit* und unsere *Erfahrungen im Umgang mit der Umwelt* eine wichtige Rolle (vgl. Asendorpf, 2018).

Die Reihenfolge unseres Vorgehens erfolgt von innen nach außen. Das bedeutet, dass wir uns zunächst mit den Einflussfaktoren und dem Wahrnehmungsprozess des Menschen beschäftigen, um im Nachhinein seinen Umgang mit der, im dritten Kapitel beschriebenen, Außenwelt besser nachvollziehen zu können.

[HP]

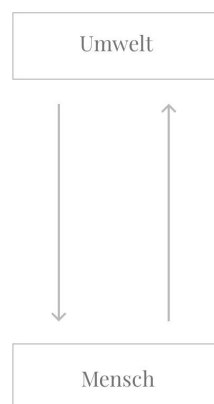


Abb. 4: Schema zur Darstellung des Zusammenspiels von Mensch und Umwelt

Einfluss der Gene

Die Art und Weise, wie wir uns im Alltag geben und verhalten, ist uns manchmal überhaupt nicht bewusst. Ihr Ursprung führt zurück zu unseren Genen, die die genetische Erbinformation eines Menschen speichern. Aus biologischer Sicht bestimmen vorgeburtliche Umwelteinflüsse zusammen mit Genen die Ausbildung der angeborenen Merkmale. Sie werden auch „Temperament“ genannt.

Temperament

Unter Temperament werden aus biologischer Sicht „angeborene“ Persönlichkeitsmerkmale verstanden. Es setzt sich aus den „drei A der Persönlichkeit“, Affekt (Emotionen), Aktivierung und Aufmerksamkeit (Rothbart & Bates, 1998), zusammen. Dazu würden „das allgemeine Aktivitätsniveau, biologische Rhythmen, grundlegende Annäherungs- und Rückzugsverhalten gegenüber neuen Reizen, Anpassungsfähigkeit gegenüber neuen Situationen, der Reaktionsschwelle von Verhaltensantworten, dem Grad der Ablenkbarkeit, der Aufmerksamkeitsspanne und der Qualität der Grundstimmung“ gehören (Roth, 2015).

Die Psychologin Elisabeth Hahn fand in ihrer Studie heraus, „dass Kinder [...] oft mit sehr verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen auf die Welt kommen und dass sich diese Unterschiede bei allem Wandel der Persönlichkeit oft in erstaunlichem Maße bestehen bleiben.“ Viele Psychologen sind deshalb der Meinung, dass *Temperament* nicht nur im erheblichem Maße genetisch bedingt, sondern sich bereits sehr früh stabilisiert. All diese Merkmale würden sich nach Thomas und Chess bereits ab dem ersten Lebensjahr zeigen und auch nach früheren Studien von Kendrick und Funder eine hohe Stabilität aufweisen (Kenrick & Funder, 1988).

[HP]

Vorgeburtlicher Einfluss

Wie wir bereits erfahren haben, können nicht nur unsere Gene, sondern auch das Temperament stark durch vorgeburtliche Einflüsse verändert werden. Laut Anand und Scalzo (2000) (vgl. Roth und Strüber, 2014), sei das Gehirn des Ungeborenen äußerst empfänglich für Umwelteinflüsse. Es seien entweder Einflüsse während der Schwangerschaft, die direkt auf den Fötus wirken oder indirekt über das Gehirn und die Blutbahnen der Mutter vermittelt werden und dessen Entwicklung bestimmen. Das gelte insbesondere für Stresserlebnisse, etwa im Zusammenhang mit Alkohol-, Nikotin- und Drogenmissbrauch der Mutter, mit schweren körperlichen Misshandlungen oder schweren psychischen Belastungen. Beispielsweise sei „die Stresstoleranz des Erwachsenen deutlich erniedrigt und Schmerzempfindlichkeit deutlich erhöht, wenn die Umstände der Mutter um die Geburt herum für das Neugeborene stark belastend bzw. schmerzvoll waren“ (Roth, 2015, S.30). Es hat sich zudem herausgestellt, dass diese Einflüsse auch deutliche Auswirkungen auf die Art der Hirnentwicklung hat. Untersuchungen haben gezeigt, dass das veränderte Temperament und die Gene sich manchmal noch auf die Gesundheit ihrer Urenkel und womöglich sogar deren Kinder auswirken (Diener et al., 1999).

[HP]

Gene und Zufriedenheit

Im Rahmen der Doktorarbeit der Psychologin Elisabeth Hahn aus der Arbeitsgruppe von Zwillingsforscher Frank M. Spinath wurde herausgefunden, dass die Gene eine gewichtige Rolle in der Bestimmung unserer Zufriedenheit spielen würden. Danach seien die Unterschiede zwischen Menschen in ihrer Zufriedenheit zu 30 bis 37 Prozent genetisch bedingt (Hahn, 2013). Hahn hat untersucht, in welchem Ausmaß „unsere Erbanlagen Unterschiede speziell in der Zufriedenheit und der Persönlichkeit erklären können und inwieweit Umwelteinflüsse hier eine Rolle spielen.“ (Spinath & Hahn, 2013)

Die Untersuchungen legen nahe, dass jeder Mensch ein individuelles Niveau der Lebenszufriedenheit hat, das sich auf lange Sicht nicht wesentlich ändert. Hahn betont, dass „positive oder negative Erlebnisse [...] das subjektive Wohlbefinden steigern oder mindern [können], doch mit der Zeit stellt sich meist wieder das Basisniveau ein“. Dieses Basisniveau wird in den folgenden Kapiteln als individuelle Zufriedenheitsnorm bezeichnet (Diener, 2006).

Weitere verhaltensgenetische Untersuchungen bestätigen, dass jedes Individuum zum beträchtlichen Teil aufgrund seiner Genetik in seiner generellen Lebenshaltung eher positiv bzw. glücklich, als negativ bzw. unglücklich ist (vgl. Diener, Lucas und Scollon, 2006). „Unsere Ergebnisse zeigen, dass es eine stabile Komponente der Zufriedenheit gibt, und diese lässt sich vermutlich genetisch erklären. Für jeden Menschen existiert also eine Art Grundtendenz, eher zufrieden oder unzufrieden zu sein. Das bedeutet aber nicht, dass derjenige, der von seinen Anlagen her die Dinge eher negativ sieht, daran nichts ändern kann“, erklärt Elisabeth Hahn. Ein angeborener Hang zum Schwarzsehen bedeute für die Betroffenen jedoch, dass sie sich wahrscheinlich mehr anstrengen müssen, um zufrieden zu sein. „So macht etwa mehr Geld nicht alle Menschen gleichermaßen zufrieden – jeder hat seine eigene Grundtendenz und individuelle Umwelteinflüsse, die ihn prägen“, sagt die Psychologin.

[HP]

Zusammenfassung

Schlussfolgernd wird klar, dass selbst unser Temperament durch Umwelteinflüsse, in diesem Falle durch vorgeburtliche Einflüsse, geprägt worden ist und die veränderten Anlagen als Gene bei der Weitervererbung abgespeichert und generationsübergreifend weitergegeben werden. Aufgrund dessen erkennen wir im Rückblick auf unsere eigenen Gene, die wir von unseren Eltern erhalten haben, dass diese ebenfalls einst durch Umwelteinflüsse geprägt worden sind. Ergänzend dazu wird ersichtlich, dass die Gene eine wichtige Rolle für die Bestimmung der Höhe unserer individuellen Zufriedenheitsnorm spielt. Die Komponenten Mensch und die Umwelt, wie in Abbildung 4 in Kapitel „Entstehung der Unzufriedenheit“ gezeigt wurde, stehen auch hier im Zusammenhang zueinander. Visuell fassen wir demnach die zwei Komponenten mit den neuen Erkenntnissen in Abbildung 5 zusammen.

[HP]

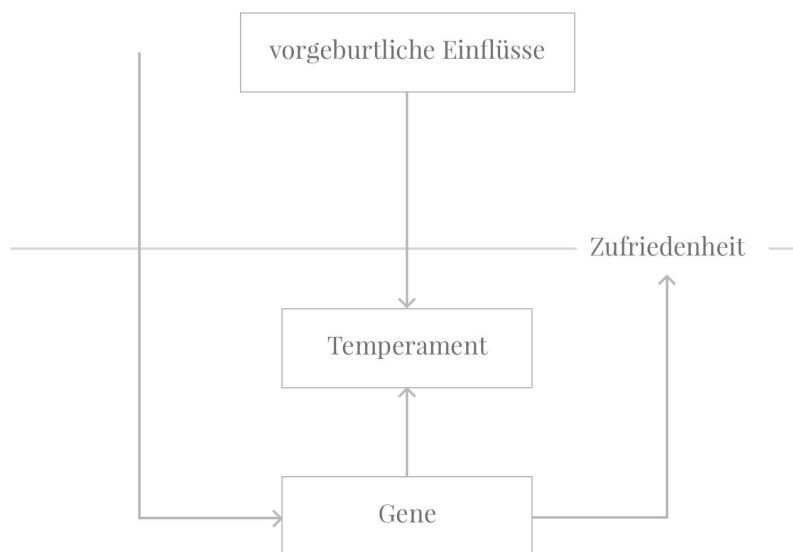


Abb. 5: Schema für die Einflüsse der Gene

Einfluss der Persönlichkeit

Was ist Persönlichkeit?

„Als Persönlichkeit wird in der Psychologie das für ein Individuum charakteristische Muster des Denkens, Fühlens und Handelns beschrieben.“ (Stangl, 2018). Sie ist eine Kombination von *Merkmale des Temperaments, des Intellekts, der Art zu handeln und sich zu verhalten*.

Personen unterscheiden sich gewöhnlich untereinander in der Art dieser Kombinationen. Zur Persönlichkeit gehören insbesondere *Gewohnheiten*, das heißt die Art und Weise, wie sich eine Person normalerweise verhält (Roth, 2015, S.19). Persönlichkeit hat durch seine zeitlich stabilen Merkmale genetisch bedingt, als auch entwicklungsbedingt, einen deutlichen Einfluss auf unsere Zufriedenheit.

Wie wird „Persönlichkeit“ erfasst?

In der Psychologie hat man sich seit langer Zeit intensiv Gedanken darüber gemacht, wie man die Persönlichkeit eines Menschen bestimmt. Menschen unterscheiden sich voneinander, aber gleichzeitig zeigen sie wiederum auch Gemeinsamkeiten. Der erste Ansatz bestand darin, alle nur erdenklichen Begriffe aus den gängigen Lexika auszuwählen, mit denen menschliche Eigenschaften beschrieben werden konnten. Es wurden Tausende von solchen Wörtern gesammelt und durch wiederholtes Zusammenfassen und der Erkennung von Gemeinsamkeiten zu immer weniger Grundmerkmalen der Persönlichkeit reduziert (vgl. Neyer & Asendorpf, 2018, S.108). So entstand schließlich eine Klassifizierung von fünf Grundmerkmalen.

1. Extraversion (Neigung zur Geselligkeit und zum Optimismus; Gegenpol: Introversion als Neigung zur Zurückhaltung),
2. Neurotizismus (Neigung zu emotionaler Labilität, Ängstlichkeit und Traurigkeit),
3. Offenheit für Erfahrung (Neigung zur Wißbegierde, Interesse an neuen Erfahrungen),
4. Verträglichkeit (Neigung zum Altruismus, zur Kooperation und Nachgiebigkeit) und
5. Gewissenhaftigkeit (Neigung zur Disziplin, zu hoher Leistungsbereitschaft Leistung, zur Zuverlässigkeit).

(Costa und McCrae, 1989; deutsche Version Ostendorf und Angleiter, 2004).

Diese grundlegenden fünf Faktoren werden in zahlreichen Studien verwendet und können, von mehreren Experten bestätigt, eine Persönlichkeit am ehesten charakterisieren.

Jeffrey Gray nahm an, dass Temperamentsunterschiede auf Unterschieden in drei neurowissenschaftlich beschreibbaren Verhaltenssystemen beruhen würden, nämlich einem Annäherungssystem („behavioral approach system“, BAS), in dessen Zentrum die Belohnungsorientierung stehe. Einem Vermeidungs- bzw. Hemmungssystem („behavioral inhibition System“, BIS), das im Wesentlichen durch passives Vermeidungsverhalten gekennzeichnet sei und einem Kampf-, Flucht- und Erstarrungs-System („fight-flight-freezing system“, FFFS) das schnelles, aktives Vermeidungsverhalten beinhalte (vgl. Gray, 1990).

Das BAS weise eine große Übereinstimmung mit dem Big-Five-Grundfaktor Extraversion auf, indem es starke Belohnungsorientierung, Impulsivität, Sensationslust, aber auch Geselligkeit und allgemein positive Gefühle umfasst.

Das BIS habe wiederum große Ähnlichkeiten mit dem Grundfaktor Neurotizismus, indem es erhöhte Aufmerksamkeit auf negative Dinge, Grübeln, Ängstlichkeit und Depression beinhalte.

Das FFFS hingegen habe als impulsive Verteidigung, Flucht, Erstarren und Panik keine Entsprechung in den Big Five.

Die Formung der Persönlichkeit

In einer Langzeitstudie namens Dunedin Longitudinal Study (2001) wurden 1037 Kinder (52% Jungen, 48% Mädchen) vom dritten bis zum 21. Lebensjahr begleitet. Das ist die umfassendste Datensammlung zur Analyse der altersbedingten Veränderungen antisozialen Verhaltens. Die erste Erkenntnis war, dass sich eine Persönlichkeit sehr früh ausbildet und stabilisiert. Desweiteren erkannte man, dass die Entstehung einer Persönlichkeit durch eine Kombination von genetischen und hirnentwicklungsmäßigen Faktoren, frühere psychische Erlebnisse und sozioökonomische Bedingungen hervorgerufen wird. Die Gene und vorgeburtliche Einflüsse wurden bereits im Kapitel über den Einfluss der Gene behandelt, die, wie wir erfahren haben, auch das Temperament bestimmen. Im Folgenden betrachten wir die Hirnentwicklung, nachgeburtliche Einflüsse und sozialisierende Vorgänge (vgl. Asendorpf, 2018, S.297; vgl. Roth, 2015, S.141-144).

Die Art der Hirnentwicklung

Neben dem Temperament wird auch die Art der Hirnentwicklung genetisch, als auch durch vorgeburtliche Einflüsse, stark beeinflusst. Damit ist die Art gemeint, wie sich die

zuständigen Hirnareale zur Entwicklung der Big-Five zugeordneten Persönlichkeitsmerkmale ausbilden bzw. fehlentwickeln. Gemeinsam mit den Genen legen die beiden Einflussfaktoren nach groben Schätzungen 40-50% unserer Persönlichkeit fest.

[HP]

Nachgeburtliche Erlebnisse

Von besonderer Bedeutung für die Persönlichkeit seien die in den ersten Lebensjahren entstehenden Bindungserfahrungen zwischen Säugling und seiner Bezugsperson, vornehmlich der leiblichen Mutter, und die sonstigen Erfahrungen mit dem unmittelbaren sozialen Umfeld (Vater, Verwandtschaft und elterlicher Freundeskreis etc.). Sie seien entscheidend für die psychisch-kognitive Entwicklung des Säuglings und den damit verbundenen späteren erwachsenen Bindungsverhalten. Im Rahmen einer Untersuchung zur Definition von unterschiedlichen Bindungstypen habe sich herausgestellt, dass die ermittelten frühkindlichen Bindungstypen mit dem erwachsenen Bindungsverhalten eng korrelieren würden, also die Art und Weise, wie eine Person auf kognitiver, emotionaler und motivationaler Ebene mit den Mitmenschen in der unmittelbaren Umgebung umgehe (vgl. Asendorpf & Banse, 2000). Dieser müsse die schwierige Balance zwischen Unabhängigkeit und Abhängigkeit, und zwischen Trennung und Allein-Sein bewältigen. Fehlentwicklungen würden entweder im Narzissmus, einer krankhaften Übersteigerung des Ichs, die Selbstüberschätzung und ständiger Sucht nach Wunschbefriedigung münden. Oder in einer Verkümmern des Ichs, die in einen völligen Rückzug, in Hilflosigkeit und Abhängigkeit von anderen einmündet.

Die vorgeburtlichen (vgl. Einfluss der Gene) und nachgeburtlichen Einflüsse machen rund 30% der Persönlichkeit aus. Gemeinsam mit dem Temperament legen sie im Voraus ein bestimmtes Verhalten in einer gegebenen Situation fest.

[HP]

Sozialisierende Vorgänge

Hier lernen wir, dasjenige zu tun, was wir im sozialen Kontext für richtig halten bzw. halten sollen. Unsere bewusste Persönlichkeit ist immer auch eine soziale bzw. sozialisierte Persönlichkeit. Sie entwickelt sich vornehmlich im späteren Kindesalter, während der Pubertät und in den frühen Erwachsenenjahren, im Rahmen der zuvor genannten Faktoren.

Teils übernimmt sie in beschränktem Maße, Korrektur- und Zügelungsfunktionen und mildert die egoistischen Triebe. Es wird angenommen, dass sie weniger stark ist und rund 20% ausmacht.

Die Persönlichkeit setzt sich nicht nur aus verschiedenen Merkmalen zusammen, welche die „big five“ ausmachen. Man geht eher davon aus, dass alle Merkmale, von den Einflüssen der Gene, der Gehirnentwicklung, der frühen Bindungserfahrung und der frühen Sozialisation geformt werden. Bemerkenswert ist, dass kognitive-intellektuelle Fähigkeiten eine geringe Rolle spielen. Wir können eine klare und vernünftige Einsicht in bestimmte Sachverhalte haben und uns dennoch unter den Einflüssen anders verhalten. Es sind also in der Regel weder allein die Gene, noch allein die frühe Mutter-Kind-Beziehung oder sozio-ökonomische Bedingungen, die eine Persönlichkeit bestimmt, sondern das Zusammenwirken oder Wechselwirkung der Faktoren. Diese Faktoren durchdringen sich gegenseitig. Ihre Wechselwirkung ist allerdings auf den einzelnen Ebenen höchst individuell: Wir sind aufgrund dessen einmalig.

[HP]

Interaktion von Persönlichkeit und Umwelt

Die große Mehrheit der Menschen scheint von aufwühlenden Glücksmomenten wie dem Lottogewinn im Hinblick auf einen längerfristigen Zeitraum nicht bleibend glücklich. Beobachtet wurde dieses Phänomen in den Untersuchungen von Asendorpf (vgl. Asendorpf, 2004), in dem unter anderem junge Menschen vor und nach dem Übergang von der Schule zur Universität auf Veränderungen in ihrer Persönlichkeit untersucht wurden. Die zum Teil stark veränderten Lebensbedingungen (e.g. neues berufliches Umfeld, neuer Freundeskreis, neue Liebesbeziehungen, Heirat, Nachwuchs) hatten keinen merklichen Einfluss auf die Persönlichkeit. Dies wurde auch durch eine nachfolgende Längsschnittstudie an Erwachsenen in einem etwas höheren Alter (Durchschnitt von 28,6 Jahre) bestätigt. Die Einsicht hieraus lautet wieder einmal, dass sich Persönlichkeit in früher Kindheit in den Grundzügen stabilisiert und zunehmend immun gegen Umwelteinflüsse wird. Menschen, so Asendorpf, suchen sich eher diejenigen Umwelten und Lebensbedingungen, die zu ihnen passen, anstatt sich der Umwelt aktiv anzupassen.

[HP]

Persönlichkeit und Zufriedenheit

Auf die Frage hin, warum manche Menschen zufriedener sind, als andere, kann an dieser Stelle angenommen werden, dass sowohl genetische Unterschiede zwischen Personen, als auch Unterschiede im Bereich der Familienumwelt, sowie individuelle Erfahrungen eine Rolle spielen. Kozma, Stone und Stones (1997) haben die Stabilität von Lebenszufriedenheit untersucht und herausgefunden, dass die Umwelt, Persönlichkeit und emotionale Zustände und Verhaltensweisen in unterschiedlichem Maße zur Bestimmung der Zufriedenheitsnorm beitragen. Der Umweltfaktor war dabei am wenigsten ausschlaggebend. Sie haben nämlich erkannt, dass stabile Lebensbedingungen als kein essentieller Faktor für die Stabilität von Lebenszufriedenheit zu sein scheint und dadurch, im Ausschlussverfahren, die Persönlichkeit zu größten Teilen bestimmend für die Stabilität ist.

Außerdem sei die individuelle Strategie der Bewältigung von Belastungen (das „Coping“) offenbar ausschlaggebend für die Lebenszufriedenheit. Nach Diener und Mitarbeitern (2006) seien diejenigen Personen, die sich bewusst mit Lebensproblemen auseinandersetzen, zufriedener als diejenigen, die diese Probleme verdrängen. Solche Bewältigungsstrategien hängen eng mit den individuellen Persönlichkeitseigenschaften zusammen:

Ein hoher Grad an Neurotizismus und Introversion zeigen schlechte Bewältigungsstrategien im Gegensatz zu offenen, extrovertierten Persönlichkeiten. Zufrieden ist man überwiegend aufgrund genetischer und frühkindlich erworbener Ausrüstung, und positive, oder negative Lebensereignisse führen bei den meisten Menschen nur zu vorübergehenden Abweichungen von dieser höchst individuellen Zufriedenheitsnorm. Demnach bewegt sich das persönliche Wohlbefinden jedes Einzelnen um einen für ihn charakteristischen Wert, zu dem es nach jeder Schwankung durch ein positives oder negatives Ereignis zurückkehrt.

Der Unterschied der Zufriedenheitsnorm soll, laut der Persönlichkeitstheorie von Costa und McCrae (1980), auf die Persönlichkeitsmerkmale zurückzuführen sein. Extrovertierte und emotional Stabile hatten eine deutlich positivere Norm als neurotische Personen.

Im Jahr 2008 verglichen Piers Steel, Joseph Schmidt und Jonas Shultz von der University of Calgary (Kanada) die Ergebnisse mehrerer Studien in einer Metaanalyse. Auch dabei stellten sich bedeutsame Zusammenhänge zwischen der Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt oder mit einzelnen Teilbereichen davon und den Persönlichkeitsmerkmalen Extraversion, Neurotizismus, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit heraus. Nach außen gewandte Menschen würden vermutlich vermehrt positive Emotionen erleben, eine optimistischere

Lebenseinstellung und mehr soziale Kontakte haben und seien daher generell zufriedener. Neurotische Personen würden sich dagegen eher abkapseln, stärker unter Stress leiden und seien daher auch unzufriedener. Gewissenhaftigkeit wiederum gehe meist mit hoher Strukturiertheit einher, was bei der Bewältigung der Anforderungen des täglichen Lebens helfend so zu einem höheren Wohlbefinden beitragen könne.

Korrelationen allein können die Frage nach den Ursachen nicht beantworten. Die tieferen Wurzeln der Unterschiede in der Zufriedenheit der Menschen versucht die verhaltensgenetische Forschung zu ergründen. Dabei sind Antizipation, also das vorherige Sich-Einstellen auf etwas, und Habituation, d.h. die Gewöhnung an Geschehnisse, die stärksten Abschwächungsfaktoren für „aufregende“ Ereignisse.

[HP]

Zusammenfassung

Das Temperament bildet den Kern der Persönlichkeit. Um diesen Kern gruppieren sich bestimmte, den Big Five zugeordnete Persönlichkeitsmerkmale, die teils genetisch oder hinsichtlich der Hirnentwicklung bedingt, teils frühkindlich geprägt sind und sich in ihrer individuellen Ausprägung früh stabilisieren. Ein bedeutsamer Faktor ist neben den vorgeburtlichen Einflüssen die Bindungserfahrung zwischen Säugling bzw. Kleinkind und Mutter, die zugleich das spätere, partnerschaftliche Bindungsverhalten stark beeinflusst. Gleichzeitig nimmt es einen Einfluss auf die Beziehung zu den eigenen Kindern ein. Erfahrungen im späteren Kindes- und Jugendalter haben einen abnehmenden Einfluss auf die Formung der Persönlichkeit. Aufgrund all der unterschiedlichen Ausprägungen der jeweiligen Faktoren, sind wir aufgrund dessen einmalig.

Darauf aufbauend, erhalten wir drei Schlussfolgerungen, die auch eine Widerlegung einer unserer Thesen beinhaltet, welche wir erneut ergänzend in unserem Schema (Abbildung 6) visualisieren:

Erstens widersprechen die Erkenntnisse eindeutig dem immer noch vorherrschenden Erziehungsoptimismus, d.h. der Meinung, man könnte Menschen über ihr ganzes Leben hinweg gleich gut verändern. Zutreffender ist die Feststellung, dass Persönlichkeitsveränderungen umso schwerer zu erreichen sind, je später im Leben entsprechende Maßnahmen getroffen werden. Diese Änderungen beruhen einerseits auf Veränderungsprozessen innerhalb der Person und der Umwelt und andererseits auf den Einflüssen der Umwelt auf die Person und umgekehrt.

Zweitens erkennen wir erneut, dass das Modell der wechselseitigen Prägung von dem Menschen und der Umwelt auch hier gut eingesetzt werden kann. Zwar erfolgt vor der Geburt eine einseitige Prägung von der Umwelt auf den Menschen, jedoch sehen wir im Nachgang der Entwicklung, dass bereits in den ersten Lebensjahren ein Zusammenspiel, in Form von Bindungserfahrungen und Erfahrungen bis ins Erwachsenenalter, beider Komponenten besteht.

Drittens wurde die These bestätigt, dass die Persönlichkeit und die Umwelt bestimmende Faktoren der Zufriedenheitsnorm sind; wobei die Persönlichkeit größtenteils seinen Einfluss darauf hat.

[HP]

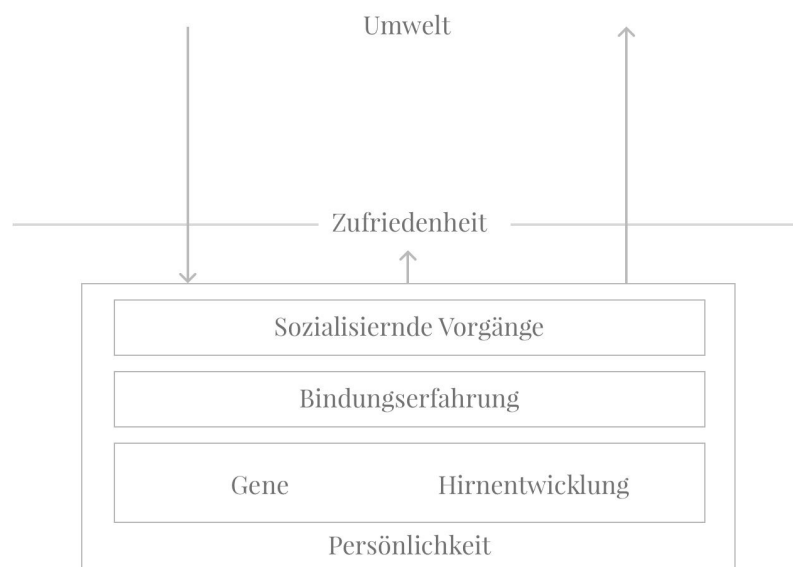


Abb. 6: Schema für die Einflüsse der Persönlichkeit

Die Interaktion mit der Umwelt

Wenn wir nun das aktualisierte Modell aus Kapitel „Persönlichkeit“ betrachten, erkennen wir, dass wir dasselbe Schema auch zur Visualisierung des Wahrnehmungsprozesses nehmen können. Das erfordert jedoch eine neue Betrachtung der bisher aufgeführten Persönlichkeit. Denn für die Wahrnehmung bedarf es einer Unterscheidung zwischen unseren bewussten und unbewussten Anteilen der Persönlichkeit. Doch was ist Bewusstsein zunächst überhaupt? In welcher Art stehen wir zur Umwelt? Welche Anteile der Persönlichkeit sind denn bewusst und unbewusst? Wie handeln wir denn üblicherweise?

Was ist Bewusstsein?

Bewusstsein ist ein Bündel inhaltlich sehr verschiedener physischer, emotionaler und kognitiver Zustände, die nur das eine gemeinsam haben: sie werden bewusst erlebt und im Prinzip sprachlich berichtet. Grundsätzlich zu unterscheiden ist die bewusste, vorbewusste und unbewusste Ebene (Roth, 2015).

Auf der bewussten Ebene fänden sich Inhalte des aktuellen Bewusstseins, z. B. Wahrnehmungen, Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Vorstellungen und Erinnerungen. Eine besondere Form stellt die Aufmerksamkeit dar: Wir können nicht auf etwas aufmerksam sein, ohne es zugleich bewusst zu erleben. Umgekehrt ist es auch durchaus möglich, etwas wahrzunehmen, ohne uns dessen bewusst zu sein, was uns auf die nächsten zwei Ebenen führt.

Die vorbewusste Ebene ist ein Übergang zwischen der bewussten und unbewussten Ebene. Auf ihr fänden sich prinzipiell Inhalte wieder, die einmal bewusst waren und aktuell zwar unbewusst sind, oft aber schnell und zum Teil durch bestimmte Umstände gezielt ins Bewusstsein geholt werden können. Wie z.B. durch aktives Erinnern oder durch bestimmte Hinweise und Impulse. Das passiert bekannterweise, wenn man versucht sich an einen Namen zu erinnern und er „auf der Zunge liegt“. Meistens kann man ihn aber doch nicht nennen.

Inhalte der unbewussten Ebene sind dem Bewusstsein auch bei großer Anstrengung nicht zugänglich. Sie umfasst zahlreiche und sehr unterschiedliche Inhalte und steuert den größten Teil unserer Gedanken und unserer Handlungen.

Die Aufgaben unseres Unterbewusstseins

Erstens umfasst sie alle vorbewussten Inhalte von Wahrnehmungsvorgängen (Roth, 2015). Bevor wir nämlich etwas bewusst wahrnehmen, werden die aufgenommenen Reize zunächst in unserem assoziativen Speicher vorverarbeitet. Dabei wird auch nach für den Organismus relevanten Reizen gefiltert.

Zweitens handelt es sich um alle unterschwelligen Wahrnehmungen. Das könnten unwichtige Inhalte sein, mit denen das Gehirn sich nicht weiter befasst, oder alle wichtigen Inhalte, die das Gehirn ohne Bewusstsein abarbeiten kann, weil es dafür Routineprogramme besitzt. Diese unterschwelligen und unbewussten Wahrnehmungen umfassen den größten Teil unserer laufenden Wahrnehmungsprozesse.

Drittens sind es alle Wahrnehmungsinhalte, die sich außerhalb unserer Aufmerksamkeit befinden, für die wir in anderen Worten „blind“ sind und übersehen. Sofern wir nicht unsere Aufmerksamkeit auf sie richten, werden diese unwichtigen Gegebenheiten gefiltert.

Viertens gehören hierzu auch alle unsere gelernten Fähigkeiten hinzu, für die wir kein Bewusstsein für Details mehr benötigen. Dazu gehören beispielsweise Fahrrad fahren, Schnürsenkel zubinden oder Klavier spielen dazu.

(vgl. Asendorpf, 2018)

[HP]

Bewusstsein im Zusammenhang mit Persönlichkeit

In der Hirnforschung geht man davon aus, dass die Persönlichkeit in Arealen unseres Gehirns verankert ist und somit unsere Funktionen, Verhaltensweisen und Denkweisen bestimmt. Welche Zusammenhänge bestehen demnach zwischen Bewusstsein und Persönlichkeit? Welche Auswirkungen auf unser Handeln und dadurch auch unsere Zufriedenheit? Auf neurobiologische Details gehen wir hierbei nicht ein, da es ansonsten den Rahmen unserer Arbeit sprengen würde.



Abb. 7: Die Verankerung der Persönlichkeit, Gerhard Roth

Das Gehirn wird zur Vereinfachung der Thematik in der Abbildung 7 dargestellt und in vier funktionellen Ebenen unterteilt, auf denen die unterschiedlichen Komponenten der Persönlichkeit angesiedelt sind.

Die unterste Ebene ist die vegetativ-affektive Ebene. Sie entsteht bereits vor der Geburt und ist daher die am frühesten entwickelte Ebene. Die Vorgänge auf dieser Ebene sichern unsere biologische Existenz über die Kontrolle des Stoffwechselhaushalts, des Kreislauf-, Temperatur-, Verdauungs- und Hormonsystems, der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, des Wachens und Schlafens und der damit verbundenen Bewusstheitszustände. Ebenso werden durch diese Ebene unsere spontanen affektiven Verhaltensweisen und Empfindungen wie Angriffs- und Verteidigungsverhalten, Dominanz- und Paarungsverhalten, Flucht und Erstarren, Aggressivität, Wut usw. gesteuert.

Sie sind höchst genetisch vorgegeben und machen beim Menschen das Temperament aus (vgl. Einflüsse der Gene). Hier wirken sich hauptsächlich die vorgeburtlichen Einflüsse auf den Fötus aus.

Die zweite Ebene ist die Ebene der emotionalen Konditionierung. Sie befasst sich mit der erfahrungsabhängigen Verknüpfung negativer und neuartiger Ereignisse mit Gefühlen der Furcht, Angst und Überraschung. Hier lernen wir meist unbewusst, wovor wir uns fürchten und in Acht nehmen müssen. Grundlage dieser Konditionierung ist die Tatsache, dass sie von den Sinnesorganen Informationen über die Umwelt und den Körper erhält und diese nach „gut“ und „schlecht“ bewertet und mit entsprechenden Gefühlen fest verbindet. Zudem erzeugt es einerseits Lustgefühle und sagt uns, was mit Spaß, Freude und Lust verbunden ist, die entsprechend angestrebt werden sollten. Umgekehrt, werden hier auch negative, mit Unlust verbundene Erlebnisse verarbeitet. All dies ist Grundlage, für unsere Selbsteinschätzung und Erwartungen, auf die wir später näher eingehen werden.

Diese Ebene repräsentiert zusammen mit der ersten Ebene die unbewusste Grundlage der Persönlichkeit und des Ichs, das heißt unserer grundlegenden Interaktionen mit uns selbst und unserer unmittelbaren, persönlichen Umwelt. Sie ist gleichzusetzen mit den Bindungserfahrungen und den anderen frühkindlichen psychosozialen Erfahrungen. „Diese Ebene bleibt ein Leben lang egoistisch-egozentrisch und stellt immer die Frage: „Was habe ich davon?“ Sie ist das Kleinkind in uns.“ (vgl. Roth, 2015, S.119)

Die dritte, darüber angeordnete Ebene, umfasst die limbischen Areale des Gehirns. Ihre Entwicklung zieht sich von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter hin. Es geht hierbei um „soziales Lernen, Sozialverhalten, Einschätzung der Konsequenzen des eigenen Verhaltens, Kooperativität, ethische Normen und Überlegungen, um Aufmerksamkeitssteuerung, divergentes Denken, Risikoabschätzung, Belohnungserwartung und allgemein das bewusste Gefühlsleben.“ Sie ist auch der Ort der emotionalen Gesichtserkennung und daher Grundlage von Empathie. Sie ist die Grundlage unseres bewussten, individuellen und sozial vermittelten Ichs und damit auch der entscheidende Einflussort der Erziehung. Auf ihr lernen wir, uns den Bedingungen der natürlichen und gesellschaftlichen Umwelt anzupassen. Wir lernen, dass kurzfristige Belohnungen nicht immer auch langfristig positiv sind, dass Anstrengungen, Opfer und Durststrecken sich manchmal auszahlen, dass Kompromisse geschlossen und Rangfolgen von Handlungszielen erarbeitet werden müssen.

Die vierte Ebene ist die kognitiv-kommunikative Ebene und entwickelt sich parallel zur Dritten. Sie ist der Sitz des Arbeitsgedächtnisses, des Verstandes und der Intelligenz. Dazu

gehören auch Sprachzentren. Sie umfasst hauptsächlich das verstandesgeleitete Umgehen mit sich selbst und der Umwelt, also z.B. die Fähigkeit zum Problemlösen, zur Erkennung von Schriftzeichen, zum logischen Denken sowie zu Mathematik.

[HP]

Wie sehr haben wir bewusst Einfluss auf diese Ebenen?

Die ersten zwei Ebenen bilden gemeinsam unsere unbewusste Persönlichkeit und sind wenig beeinflussbar, denn ein aufbrausendes Kind wird im späteren Leben kaum lammfromm werden.

Die dritte Ebene ist die Grundlage unserer bewussten Persönlichkeit und ist durch Erfahrung beeinflussbar, dazu gehören schockartige Erlebnisse, die mit starken Emotionen in Verbindung gebracht werden. Ein Einfluss ist auch durch sich stetig, wiederholende Einwirkungen möglich. Der Prozess erfolgt jedoch nur sehr langsam. Emotionale Konditionierung erfolgt im Rahmen unseres Temperaments und im beträchtlichen Maße Zufälle im Leben. Sie umfasst eine zunehmend differenzierte Wahrnehmung und Verarbeitung komplexer sozialer Signale und Geschehnisse. Daher ist sie auch bis zum Erwachsenenalter stets änderbar, auch nur im Rahmen, die unsere stabilen und tiefgreifenden Persönlichkeitsmerkmale, also sprich die unteren Ebenen das Temperament und die emotionale Konditionierung, vorgibt. Sie wirkt hemmend und mildernd auf die unteren Ebenen ein. Die Überwindung des krassen Egoismus ist ein Kernstück unserer Sozialisation und bildet die Basis von Moral und Ethik.

Die Einflussnahme von „oben nach unten“ ist schwächer als von „unten nach oben“.

[HP]

Bewusstsein und Zufriedenheit

Ein Bedürfnis unseres Unterbewusstseins ist es stets nach Genuss / Lust zu streben. Es ist ein Reflex, der in unseren Genen manifestiert ist, da es mit all unseren Trieben der ersten Persönlichkeitsebene (vgl. Bewusstsein im Zusammenhang zur Persönlichkeit) korreliert und ursprünglich zur Erhaltung der menschlichen Spezies diente. Dazu gehören beispielsweise der Genuss des Essens, da wir damit effizient unseren Körper mit lebensnotwendigen Nährstoffen anreichern wollen. Oder der Genuss von Geschlechtsverkehr ist eine gleichermaßen praktische Methode unserer Gene, um unseren Körper auf die

Fortpflanzung zu vorprogrammieren und somit die Weitervererbung unserer Gene sicherzustellen (Csikszentmihalyi, 1991). Ist ein Mann beispielsweise zu einer Frau angezogen, oder auch vice versa, stellt er sich vor, dass dieses Bedürfnis ein Ausdruck seiner individuellen Interessen sei, ein Ausmaß seiner angeblich bewussten Zielsetzung. Doch in Realität, werden seine Interessen, öfter als einem lieb ist, durch unseren unbewussten genetischen Code manipuliert, damit unser Körper ihm Folge leistet. Solange die Anziehung ein Reflex rein körperlicher Reaktionen ist, hat das Bewusstsein dabei nur wenig oder sogar gar keinen Einfluss. Im Alltag spüren wir oft oder gar nicht, dass wir nach Genuss trachten und dementsprechend handeln. Manchmal wiederholen sich diese Vorgänge in bestimmten Tätigkeiten ohne, dass wir uns dessen bewusst sind und werden zu Gewohnheiten, seien sie gut oder schlecht. Manchmal wundern wir uns, warum wir dann das können, was wir können. Es spricht nichts dagegen, seiner genetischen Programmierung zu folgen, und uns diesen Bedürfnissen zu widmen. Jedoch sollte man das bewusst angehen. Man solle diese Triebe erkennen und wozu sie da sind. Trachtet man ausschließlich nach der Erfüllung der Triebe, merkt man schnell, dass der Organismus nur durch stückweisen Glücksgefühlen bereichert wird, diese jedoch keine Langlebigkeit vorweisen. Wie im Kapitel „Suche nach Glück“ deutlich gemacht hat, beziehen sich solche Bedürfnisse meist auf externe Faktoren. Um essen zu können, brauchen wir eine Nahrungsquelle. Um Geschlechtsverkehr haben zu können, benötigen wir eine andere Person. All diese Faktoren, machen den Menschen nicht ungemein zufriedener. Dazu ergänzend, werden wir wenn wir uns unserem Unterbewusstsein ohne hinterfragen untergeben, „zu einer Marionette des Unbewusstem und äußeren Einflüsse und demnach hilflos“ (Csikszentmihalyi, 1991).

[HP]

Wann entsteht dann das Bewusstsein?

In der Psychologie umfasst Wahrnehmung allgemein den komplexen Prozess, unterschiedlichste Informationen aufzunehmen, zu selektieren, Objekte zu identifizieren und zu organisieren, um in der Umwelt zu handeln. Diese Informationen, oder in korrekter Form zunächst „Reize“ genannt, können äußeren Einflüssen aus der Umwelt unterliegen, oder auch vom Körper selbst kommen. Man unterscheidet hierbei eine innere von äußerer Wahrnehmung. Die innere Wahrnehmung meint die Körperwahrnehmung wie Gefühle oder Schmerzen, die äußere Wahrnehmung bezieht sich auf die Umweltwahrnehmung

vorwiegend von Mitmenschen und Gegenständen. Durch den Prozess der Verarbeitung und die nachfolgende Interpretation von Reizen, erhält der Mensch eine mehr oder minder anschauliche Repräsentation seiner Umwelt und des eigenen Körpers. (Stangl, 2018). Im Umkehrschluss basiert unser gesamtes Handeln darauf, wie wir die Umgebung, uns selbst und unsere Mitmenschen wahrnehmen.

[HP]

Der Wahrnehmungsprozess

Allgemein findet die Wahrnehmung durchgehend im Wachzustand statt und wird in größten Teilen durch das Unterbewusstsein gesteuert. Das ist besonders dann der Fall, wenn wir uns ein inneres, ganzheitliches Abbild unserer Umwelt schaffen. Dafür müssen unsere Sinnesorgane unsere Umgebung konstant beobachten. Die Reize, seien es Umwelt- oder Körperreize, werden im Vorfeld in den Sinnesorganen nach relevanten Reizen gefiltert, und automatisch in eine Form (Gedächtnis), auf die wir beim Interpretieren und Verstehen neuer sensorischer Informationen zurückgreifen können. Dort werden sie anschließend verarbeitet, organisiert und interpretiert. Das entstandene Abbild würden wir meist peripher wahrnehmen, sie seien die Bilder, die den Rahmen für unsere Aufmerksamkeit formen (vgl. Schütz et al., 2010).

Wir richten unsere Aufmerksamkeit erst auf eine Sache, wenn die unbewusst arbeitenden Bewertungsmechanismen diesen bestimmten Wahrnehmungsinhalt oder auch unbewusste Wünsche als "wichtig" oder "neu" beurteilen. Das heißt, dass das Gehirn sich damit befassen sollte ("wichtig") und dass es noch kein Routineverfahren besitzt, um dieses Problem zu erledigen ("neu"). Wenn bestimmte Vorgänge unwichtig seien, würden sie erst gar nicht weiterverarbeitet werden und verschwinden (Csikszentmihalyi, 1990).

Wenn sie wichtig und bekannt sind und es im Gehirn irgendwo ein entsprechendes Bearbeitungsprogramm gibt, dann wird dieses Programm angestoßen, ohne dass das Bewusstsein überhaupt eingeschaltet werden muss, oder wir merken nur, dass wir etwas tun, aber nicht wie.

Im Fall von wichtig und neu gelangen die entsprechenden Inhalte zunächst in die unbewusst arbeitenden sensorischen Areale, wo sie nach einfachen Details sortiert werden, und anschließend in die assoziativen Areale der Gehirns, wo sie mit den unterschiedlichen Inhalten des Gedächtnisses und dadurch mit Bedeutungen verbunden werden (Assoziativer

Speicher). Entsprechendes passiert, wenn wir beispielsweise über die Bedeutung eines Satzes nachdenken oder uns überlegen, welche bestimmte Handlung ausgeführt werden soll: Unser Gehirn muss vorhandene Bruchstücke von Wahrnehmungen, Vorstellungen und Gedächtnisinhalten schnell neu zusammensetzen und damit neue Inhalte schaffen.

Die Zusammenfügung von Inhalt zur Bedeutung ist allerdings sehr teuer, was bedeutet, dass sie viel Stoffwechselenergie, genauer Sauerstoff und Zucker als Energielieferanten, erfordert. Dies ist für den Körper und seinen Stoffwechsel eine wichtige Tatsache, denn „das Gehirn insgesamt verbraucht sehr viel Energie und zwar bereits im Ruhezustand mindestens zehnmal mehr, als ihm von seiner Körpermasse her zukäme.“ (Roth, 2015, S.107) Bei anstrengender geistiger Arbeit steigert sich dieser Verbrauch weiter. Deshalb ist es von der Energiebilanz her nicht verwunderlich, dass unser Gehirn stets danach trachtet, Dinge zu erledigen, die möglichst wenig oder gar kein Bewusstsein brauchen und danach trachtet, Dinge ins Unterbewusstsein zu verlagern.

Deswegen stellt das Unterbewusstsein Routineprogramme in allen Bereichen der Gehirnaktivität zu Verfügung. Sie laufen schnell ab und sind wenig fehleranfällig. Jedoch seien sie nur für bestimmte Aufgaben zugeschnitten und könnten nicht unmittelbar übertragen werden (vgl. Roth, 2015, S.106-108).

Bewusstseinsvorgänge sind immer langsam und fehleranfällig, können jedoch sehr flexibel mit neuen Geschehnissen und Informationen umgehen. Wir konzentrieren uns dann auf die anstehende Situation oder das anstehende Problem und je mehr wir uns konzentrieren, desto höher wird die Intensität der bewussten Wahrnehmung des entsprechenden Vorgangs. Es ist zwar vom Betrieb her teuer, jedoch lohnt es sich. Denn nur wenn wir bewusst sind, können wir neue, komplexe Probleme angehen und im Detail Dinge planen, und wir können nur dann einigermaßen komplexe Dinge aussprechen.

[HP]

Die Kapazitäten des Bewusstseins

Nun, wenn die Vorteile des bewussten Prozesses so herausragend sind, warum nutzen wir es nicht öfter am Tag? Die limitierte Energiebilanz wurde im vorherigen Abschnitt bereits kurz erwähnt. Doch wie sieht diese Bilanz in unserem Alltag konkret aus?

In unserer heutigen Zeit ist es möglich, wissenschaftlich nachzuweisen wie viele Informationen das zentrale Nervensystem verarbeiten kann. Es scheint, dass wir höchstens

sieben Bits an Informationen, wie unterschiedliche Geräusche, visuelle Reize, erkennbare Nuances von Emotionen oder Gedanken auf einmal verarbeiten können. Für die Unterscheidung von Reizen, benötigt man $\frac{1}{8}$ Sekunden. Hochgerechnet, ergeben sich daher 126 bits pro Sekunde. Werden diese Werte gegenübergestellt, verbraucht ein Mensch um zu verstehen was eine andere Person sagt, bereits 60 bits an Informationen pro Sekunde. Wenn wir nun davon ausgehen, dass 126 Bits pro Sekunde das oberste Limit unseres Bewusstseins ist, bedeutet es dass es theoretisch möglich ist zwei Personen gleichzeitig zu verstehen, das würde jedoch voraussetzen, dass wir alle anderen Vorgänge der Wahrnehmung und Gedanken abschalten müssten. Somit könnten wir rein suggestiv nicht erkennen, welche unterschwelligen Gefühle unser Gesprächspartner ausdrücken möchte oder merken nicht, dass er beispielsweise seine Kleidung verkehrt herum an hat. Unsere Kapazität werde, nach unseren bisherigen Beobachtungen, stets unterschätzt oder überschätzt (Csikszentmihalyi, 1990; Levitin, 2014). Sie sei daher eine sehr wertvolle und begrenzte Ressource.

[HP]

Die Informationsverarbeitung und Informationsspeicherung

„Die Wahrnehmung eines gegebenen Objekts hängt beispielsweise von einer Vielzahl unterschiedlicher Faktoren ab, neben den physischen Merkmalen des Objekts auch von unseren biologischen sensorischen Fähigkeiten, unseren Motivationen oder von unserem emotionalen Zustand.“ (Rhee & Marshall, 2008). Hinzu kommt ein weiteres wichtiges Element der Wahrnehmung: der Einfluss vergangener Erfahrungen. Die eingefangenen Reize werden im Gehirn mit diesen bereits vorhandenen, abgespeicherten Informationen, abgeglichen/verglichen und erkannt, woraus sich mit Hilfe unserer Vorstellungskraft eine eigene Realität formt, die für jedes Individuum in sich schlüssig zu sein scheint. Kurz gesagt: Das, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und das, was wir daraus schlussfolgern (denken), halten wir für die Realität. Das bildet zugleich das, was wir denken, unsere Realität.

Mithilfe unserer Vorstellungskraft machen wir uns (durch Kombination vergangener Vorstellungen und Erfahrungen) ein eigenes, ganz individuelles Bild von einer Person, einer Sache, einem Gegenstand oder einem Zustand, welches sich in Bruchteilen von Sekunden zur eigenen Realität manifestiert. An dieser Realität orientieren wir uns. Zugleich gehen wir

davon aus, dass andere genau das Gleiche wahrnehmen. Unsere Wahrnehmung ist demnach individuell und sehr subjektiv. (Roth, 2015)

[HP]

Urteilsbildung – Entstandene Trugbilder durch unser Unterbewusstsein

Die direkte und schnelle Wahrnehmung unserer Umwelt verleitet zu der Annahme, dass uns die Wahrnehmung wie ein Spiegel ein direktes Abbild der Außenwelt liefert und halten sie auch für korrekt. Doch wie wir erkennen konnten, wird nicht nur die Informationsaufnahme durch subjektive Gedächtnisinhalte, wie Erfahrungen, Werte und Bedürfnisse, beeinflusst, sondern auch die dazugehörige Informationsverarbeitung. Dort wird sie lediglich erkannt. Verarbeitete Informationen werden jedoch nie neutral in unserem Gedächtnis abgespeichert. „Ereignisse, Sachverhalte, Gegenstände oder Personen werden von uns in der Regel beurteilt und bewertet“ (Krippel-Philp, 2010). Ohne Beurteilung, gäbe es immerhin keine unterschiedlichen Geschmäcker und keine unterschiedlichen Prioritäten. Dadurch, dass jede Beurteilung sich aus den Lebenserfahrungen, welche wiederum in unseren unbewussten Arealen des Gedächtnisses befinden, ergibt, ist auch die Bedeutung des Wahrnehmungsinhaltes für jeden Individuum unterschiedlich. Was also als bewusste Gefühle oder als Motive entstehen, sind Interpretationen der Erregungen aus den unbewusst arbeitenden Zentren auf den Ebenen des Bewusstseins. Wir erfahren bewusst nur diese Interpretationen, nicht das Original. Das bewusste Ich versteht die „Originalsprache“ des Vorbewusstseins nicht – deshalb sind sie eben unbewusst! Hieraus folgt ganz radikal, dass Bedeutungen gar nicht übertragen werden können, sondern in jedem Gehirn erzeugt (konstruiert) werden müssen (Roth, 2015). Durch die Beurteilung des Wahrnehmungsinhaltes folgt eine Beurteilung der eigenen Person oder die einer anderen Person. Bei der Beurteilung kann es allerdings zu Fehlerquellen kommen, es sind also verzerrte, verfälschte oder einfach abweichende Beurteilungen möglich.

Fest steht, dass all unsere Bemühungen, uns per Selbstreflexion zu verstehen, an Grenzen stoßen, die das Vorbewusste ihnen setzt, und dass wir nie in die Sphäre unseres Unterbewusstseins eindringen können. Was wir erfahren können, ist das, was unser Vorbewusstsein unserem Bewusstsein als Deutungsmaterial zur Verfügung stellt.

[HP]

Erwartungen

Erwartungen der Umwelt an den Menschen - das Fremdbild

Sozialisierung - Das erfolgreiche Leben im sozialen System

Um sich einerseits in die Gesellschaft einzugliedern und gleichzeitig seinen eigenen Platz als Individuum zu finden, ist eine gegenseitige Anpassung von Wertesystemen notwendig. Eigene Wertvorstellungen, sowie die der Gemeinschaft treffen aufeinander und passen sich aneinander an, um zu harmonisieren. Das Individuum übernimmt in seiner persönlichen Entwicklung dazu anfangs die Werte der soziokulturellen Gemeinschaft, in der es aufwächst. Die Regelwerke der Religionen stellen eines der Wertesysteme dar, an dem sich Menschen orientieren. Heutzutage werden Religionen für den Millennial, aber auch für Menschen älterer Generationen, die zu liberalen Denkweisen tendieren, jedoch immer irrelevanter. Die Zeit der wissenschaftlichen Rationalität radiert allmählich vielerlei Glaubensrichtungen und demnach auch jahrzehntelang aufgebaute Normen, Werte und Ziele aus. Wenn diese nicht mehr als unterstützende Orientierung fungieren, muss jede Person jene Werkzeuge nutzen, die ihm unmittelbar zur Verfügung stehen, um sich ein bedeutsames und glückliches Leben zu gestalten. Für die jungen Erwachsenen ist es an der Zeit, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und unabhängiger von äußeren Bedingungen zu werden, um sich zu individualisieren. Das bedeutet auch, sich zu einem Teil von dem gegenwärtigen, sozialen Umfeld und dessen Belohnungs- und Bestrafungssystem zu befreien. Der unabhängige Millennial muss lernen, sein eigenes Belohnungssystem zu finden und so die Fähigkeit zu entwickeln, auch ohne einige der damals übernommenen Werte, Freude und Sinn in seinem Leben zu finden. Das scheint zum Einen einfach, da er dazu die Freiheit und viele Möglichkeiten besitzt. Jedoch zum Anderen auch sehr schwierig, weil dazu Disziplin, Entscheidungsfähigkeit und Durchhaltevermögen gefordert ist. Die Herausforderung liegt dabei, ein eigenes Bewusstsein über seine Prioritäten und Werte zu entwickeln, um seine Erfahrungen und Entscheidungen zu bestimmen. (vgl. Csikszentmihalyi, 1990, S.18)

[HP]

Das Warten auf bessere Zeiten

Dazu müssen Menschen zunächst ein Verständnis darüber erlangen, durch welche äußeren Bedingungen sie überhaupt beeinflusst werden. Seit vielen Generationen sind sie damit aufgewachsen, den Blick stets in die Zukunft zu richten, um einen Plan für ein erfülltes Leben zu haben. Ziele werden gesetzt und ständig im Auge behalten: zuerst der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung, danach die Hochzeit mit dem hoffentlich richtigen Partner, Kinder bekommen, ein Haus und einen schicken Wagen besitzen. Der Fokus in Richtung der Zukunft bewirkt, dass das Gefühl der Freude und Erfüllung immer weiter aufgeschoben wird, anstatt es in der Gegenwart wahrzunehmen. Eine Erwartung entsteht, dass später doch alles besser werde und man eben jetzt dafür „leiden“ müsse. Im Laufe des Lebens merken die Menschen schließlich, dass diese Erwartung nicht eintrifft. Von einer hoffnungsvollen Kindheit, bis hin zum ernüchternden Erwachsensein, merken sie, dass das vermeintlich gute Leben, was stets hätte auf sie warten sollen, nie zu spüren ist. Stattdessen spüren sie Schmerzen in ihren Gliedern, vollziehen ein achtstündiges Wettsitzen im Büro, bis sie ihre Hintern nicht mehr spüren können, bemerken weiße Haare, die langsam zum Vorschein kommen und die Extra-Pfunde, die sie nicht mehr loswerden. Was sie spüren, ist die Realität. Eine Realität, die deutlich von dem erwünschten Bild eines guten Lebens abweicht. Resultierend daraus entsteht die Unzufriedenheit, die ursprünglich durch das Hinterherjagen eines Ziels entstand, welches von äußeren Gegebenheiten vorbestimmt und automatisch als persönliches Ziel übernommen wurde. (vgl. Csikszentmihalyi, 1990, S.19)

[HP]

Die Abhängigkeit von dem sozialen System und die Übernahme ihrer Werte

Laut Freud baut sich eine Zivilisation durch die Unterdrückung individueller Bedürfnisse und Wünsche auf. Um eine soziale Ordnung zu schaffen, benötigt das soziale System bestimmte Fähigkeiten und Gewohnheiten, die jedes Mitglied der Gemeinschaft aufbringen soll. Die Sozialisierung, d.h. ein Prozess, den ein Mensch vollzieht, der sich erfolgreich in das soziale System eingliedert, ist demnach unabdingbar. Die gemeinschaftlichen Werte wie Vertrauen, Ehrlichkeit, Höflichkeit und sich selbst zugeschriebenen, aktiven Eigenschaften wie beharrlich, kompetent, leistungsfähig zu sein, werden laut einer Studie (Abele, 2014) mit Erfolg assoziiert und sollen in Kombination zu mehr Lebenszufriedenheit verhelfen (Beispiel-Werte aus der Befragung: Ehrgeiz, Mut, Hilfsbereitschaft, Freude am Leben, Resilienz, Abenteuerlust, Bescheidenheit, Individualität, Beliebtheit, Ehrlichkeit, Optimismus,

Gesundheit, Zuverlässigkeit, Gelassenheit, Toleranz, und Zielstrebigkeit). Durch das Erlernen und Übernehmen dieser Werte und Fähigkeiten werden Menschen abhängig von sozialer Kontrolle und reagieren dadurch vorhersagend auf Belohnungen und Bestrafungen. Die höchste Form von Sozialisierung beschreibt die Gefahr für das Individuum, sich vollständig mit den Werten und Zielen der Gemeinschaft zu identifizieren. Durch die intensive Verflechtung mit dem sozialen System ist es für das Individuum kaum vorstellbar, aus den Regeln ausubrechen. Doch was verleitet es intrinsisch dazu, sich nahezu blind diesen Normen zu beugen? Die Gründe dafür seien der Überlebensinstinkt und das Bedürfnis nach der Erhaltung unserer Spezies, die für eine gewisse Gehorsamkeit gegenüber den gesellschaftlich vorgegebenen Erwartungen und Strukturen sorgen würden.

[HP]

Der Umgang mit Erwartungen – Selbstbild und Selbstpräsentation

Sich sein Leben nach den eigenen Werten auszurichten hat etwas mit der Selbstwahrnehmung und dem Selbstbild zu tun. Durch die Bewertung der eigenen Handlungen und Denkweisen, die der Mensch in seinem Alltag wahrnimmt, entsteht ein Bild darüber, wie er sich selbst sieht und was er von sich hält. Dieser Prozess erfolgt meist unbewusst und automatisch. Die unzähligen Bewertungen und Urteile über sich selbst führen dazu, dass der Mensch bestimmte Eigenschaften zusammenfasst und ableitet und sich durch sie definiert. Er entwickelt ein Gefühl für seine Identität, die jedoch nicht immer mit der Realität, d.h. wie er sich in der Wirklichkeit innerhalb seiner Gemeinschaft nach außen hin gibt, übereinstimmen muss. Je nachdem, welche Wertvorstellungen er verinnerlicht hat, bilden sich daraufhin jeweilige Urteile, die sich weiterhin auf sein Selbstbild auswirken. So, wie er sich selbst sieht, denkt und handelt er. Und durch die Art, wie er denkt und handelt, sieht er sich selbst.

Wie sich der Mensch nach außen hin gibt, kann er selbst in einem bestimmten Maß beeinflussen. Die entsprechenden Handlungen können dabei diejenigen Eigenschaften verkörpern, die zu seinem Selbstbild passen; sie können aber auch gezielt davon abweichen. Je mehr der Mensch nach den Werten anderer lebt, desto mehr entsteht der Drang, Ablehnung durch die anderen zu vermeiden. Nach Freud würden sich in so einem Fall sogenannte Verdrängungsmechanismen entwickeln. Sie verhindern, dass im Bewussten die Angst vor Ablehnung entsteht, sobald der Mensch in bestimmten Situationen Gefahr läuft, sich entgegen seines perfektionistischen Selbstbildes vor anderen und sich selbst zu verhalten. Jedoch werden auf unbewusster Ebene in ihm innere Konflikte hervorgerufen

(vgl. Neyer & Asendorpf, 2018, S. 16). Die Verdrängung als Abwehrmechanismus könnte dazu führen, dass er nicht direkt bemerkt, wie sehr sich sein Verhalten und sein Selbstbild durch äußere Bedingungen abhängt. Erst die inneren, unbewussten Konflikte bilden unterschwellig das Gefühl der inneren Unzufriedenheit, welches dem Menschen situativ jedoch nicht bewusst auffällt. Eine empirische Studie zu Menschen mit einem sozial erwünschten, idealisierten Selbstbild, sollte Freuds Aussage überprüfen. Durch sie stellte sich heraus, dass Menschen mit hohen SDS-Werten (Social Desirability Scale = Soziale Erwünschtheitsskala) eher danach streben würden, soziale Ablehnung zu vermeiden, als danach, soziale Anerkennung zu gewinnen (vgl. Millham & Jacobson, 1978). Es besteht also das Potential, dass das Individuum ein Ausbalancieren der eigenen Werte, orientiert an gesellschaftlichen Normen und hinsichtlich den eigenen Einstellungen, als Hürde wahrnimmt und sich infolgedessen schwer mit dem Prozess der Individualisierung tut. Die Entwicklung des Selbstbildes, basierend auf dem Vergleich von Informationen (Gleichheiten und Unterschiede) einer oder mehrerer außenstehender Personen mit dem Selbst (Wood, 1996), beeinflusst die eigene Zufriedenheit. Es lässt vermuten, dass etwa ein übermäßiger Vergleich zu einer Interpretation von extremen Unterschieden zwischen anderen und einem selbst führen kann. Eine negative Bewertung eigener Eigenschaften erfolgt und bildet eine mögliche, kontinuierliche Selbstabwertung - und damit auch den Anfang eines Kreislaufs der Verdrängung, des Perfektionismus und der Unzufriedenheit. Genauso könnte das andere Extrem, wie ein fehlendes Vergleichen mit anderen durch Desinteresse oder auch Angst zu weiteren, die Zufriedenheit negativ beeinflussenden Folgen führen. Diese werden jedoch in dem Zusammenhang des Forschungsprojekts zunächst nicht weiter erörtert.

[CW]

Zusammenfassung: Einflüsse der Unzufriedenheit

Bei der Gegenüberstellung der verschiedenen, biologischen, psychischen und sozialen Prozesse, nämlich der Wahrnehmung, der Entwicklung des Selbstbildes, dem Entstehen und Auswirken der Erwartungen und des Wissenszuwachses, erkennt man eine Gemeinsamkeit: es gibt überall zwei Komponenten, den Menschen und die Umgebung. Sie prägen sich wechselseitig. Bezieht man die Zusammenhänge auf die Entwicklung des Menschen, lässt sich feststellen, dass die eigenen Verhaltensweisen genauso das Selbst prägen, nicht nur die Umwelt. Man steht somit jederzeit vor der Herausforderung, alle neuen Eindrücke iterativ zu validieren und neu für sich zu nutzen. Gleichzeitig werden diese Informationen bei der

Weitervererbung in den Genen abgespeichert, sodass sich der Mensch stetig entwickelt und wächst.

Dennoch weisen alle Prozesse unterschiedliche Ausprägungen und Wechselwirkungen auf die Komponenten Mensch und Umwelt auf. Deswegen ist es sehr kompliziert zu identifizieren, welcher Einfluss die eigene Unzufriedenheit hauptsächlich beeinflusst. Bei jedem Prozess hat der Mensch durch bewusste Wahrnehmung und Handlungen die Möglichkeit, auf seine Entwicklung einzuwirken.

5 | Die Folgen der Unzufriedenheit

Das Handeln und Denken beeinflusst die Umwelt, genauso wie die Umwelt uns als Menschen in unserem Handeln und Denken beeinflusst. Die oben aufgeführten Faktoren, wie der Mensch und seine Psyche funktionieren, sind Annäherungen an die Realität. Das Gehirn gilt in der Forschung immer noch als Black Box, auch wenn es immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse über es gibt. Genauso facettenreich sind die Einflüsse, die der Mensch von Außen mit Hilfe seiner Sinne wahrnimmt und in sich verarbeitet. Deshalb kann man sie nur oberflächlich und unvollständig aufführen. Der Kreislauf der Interaktion zwischen den Menschen und ihrer Umwelt, bestehend aus genetischen und psychischen Gegebenheiten des Menschen sowie aus ihren Mitmenschen, Umgebungen und Prozessen, wird betrachtet, um Schlussfolgerungen über die Unzufriedenheit und ihre Auswirkungen auf Verhaltensweisen und Bewältigungsstrategien unzufriedener Zustände zu erarbeiten.

Neben den genetischen Gegebenheiten und der Umwelt ist der individuelle Umgang mit Unzufriedenheit das Einzige, was der Mensch selbstständig beeinflussen und verändern kann. Durch regelmäßige Reaktionen des Menschen auf seine Lebenssituationen entstehen unbewusste Routinen. Je nachdem, welcher Art diese Reaktionen sind, entwickeln sich Tendenzen zur Unzufriedenheit oder Zufriedenheit im Alltag.

Die Unzufriedenheit der jungen Erwachsenen

Die Unzufriedenheit, die bei den heutigen jungen Generationen erkennbar ist, äußert sich im Verlauf der letzten Jahrzehnte sehr prägnant in bestimmten Verhaltens- und Denkweisen und ist im Vergleich mit der Unzufriedenheit älterer Generationen gut nachvollziehbar. Junge Erwachsene sind immer mehr auf die Bestätigung ihrer Entscheidungen angewiesen, da sie ihr Handeln nach übernommenen, fremden, hohen Erwartungen ausrichten. Sie sind unsicher, weil sie nicht aus ihrer intrinsischen Motivationen handeln. Der sogenannte Perfektionismus, der heute gerne als positiv gemeinte Schwäche bei Bewerbungsgesprächen genannt wird, entwickelt sich zu einer krankhaften Einstellung gegenüber den eigenen Leistungen, dem Selbstbild und den Wertvorstellungen. Da ein

solcher Umgang im Umkehrschluss Auswirkungen auf die Personen selbst und ihre Umwelt zeigt, werden diese Muster nachfolgend genannt und erörtert.

[CW]

Perfektionismus

Allgemein definiert stelle Perfektionismus eine Kombination aus übermäßig hohen, persönlichen Maßstäben und einer extremen, kritisierenden Selbstbewertung dar (vgl. Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Gerade die zwei jüngsten Generationen, die Millennials und die „Generation YouTube“, fordern sich heutzutage selbst dazu auf, Höchstleistungen zu erbringen. Nicht nur in der Schule, in der Ausbildung oder im Beruf kann man ihren Drang zum Perfektionismus beobachten, der sich weiter bis in das Privatleben der jungen Erwachsenen ausbreitet. In ihrem Artikel zum Thema Generationsunterschiede, stellt Diplompsychologin Christiane Gelitz die Ergebnisse der Wissenschaftler Thomas Curran von der University of Bath und Andrew Hill von der York St John University in England vor, die verdeutlichen, dass der Hang zum Perfektionismus in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist (Gelitz, 2018):

„Die beiden Psychologen sichteten Daten von mehr als 41 000 Studierenden aus den USA, Kanada und Großbritannien – insgesamt 164 Stichproben aus den 1980er Jahren bis 2016. Die Probanden hatten alle den gleichen Fragebogen beantwortet, der drei Facetten von Perfektionismus erfasst: den Wunsch, möglichst perfekt zu sein, den erlebten Druck von außen sowie die eigenen unrealistischen Erwartungen an andere. Wie Curran und Hill jetzt im "Psychological Bulletin" berichten, wiesen Studierende von heute in allen drei Formen von Perfektionismus höhere Werte auf. Insgesamt stieg zwischen 1989 und 2016 der erlebte soziale Druck um 33 Prozent, das Streben nach eigener Perfektion um 10 Prozent und die unrealistischen Erwartungen an andere um 16 Prozent.“

In ihrer Forschung über Perfektionismus erklären Curran und Hill, dass sich Menschen bestimmter Länder nicht nur durch ihre Kulturen differenzieren würden. Im direkten Vergleich der Generationen konnten sie feststellen, dass die Umstände bestimmter Zeitalter, d.h. geschichtliche Zeiträume und Verläufe, während die verschiedenen Generationen leb(t)en, Unterschiede in der Persönlichkeitsentwicklung bewirken. Beide

Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Perfektionismus sich durch die Asynchronität oder die fehlende Übereinstimmung von genetisch veranlagten Bedürfnissen (der Zugehörigkeit und dem Selbstwertgefühl) sowie der Erfüllung dieser Bedürfnisse entwickelte (Curran & Hill, 2017, S. 2).

In seinem Buch „Perfektionismus – Wenn das Soll zum Muss wird“ beschreibt Raphael M. Bonelli die Forschung der kanadischen Perfektionismus-Experten Gordon L. Flett und Paul L. Hewitt und charakterisiert die Facetten des Perfektionismus. In der psychologischen Forschung werden die perfektionistischen Denkmuster als „falsche Kognition“ beschrieben. Dabei entstehe ein inneres Überzeugungsgeflecht darüber, dass perfekte und fehlerlose Zustände existieren und, dass man versuchen muss, sie zu erreichen. Eine Verwechslung eines unerreichbaren Ideals mit einem erreichbaren Ziel fände statt. Bonelli stellt dabei die drei Arten des Perfektionismus vor, deren sich auch Curran und Hill bedienen (Bonelli, 2014):

Selbstorientierter Perfektionismus

Dabei werden sich selbst perfektionistische Standards gesetzt. Dieser Perfektionismus wäre am harmlosesten im Vergleich mit den anderen Arten, die Betroffenen wären jedoch von Depressivität und dem Burn-Out-Syndrom gefährdet.

Sozial vorgeschriebener Perfektionismus

Der Betroffene gehe von perfektionistischen Erwartungen Anderer aus und strebe ihre Erfüllung an, anstatt sie zu übernehmen, um sozial anerkannt und geliebt zu werden. Neben Bewertungsangst können Depressivität und Essstörungen folgen.

Extravertierter Perfektionismus

Die Betroffenen würden verlangen, dass andere die eigenen, hohen Ansprüche erfüllten, was eine starke Belastung für andere Menschen darstellen könne. Folgen seien Narzissmus, zwischenmenschliche Enttäuschungen, Misstrauen und Feindseligkeit.

Alle drei Ausprägungen können in unterschiedlicher Intensität bei einem Betroffenen vorkommen. Folgende Verhaltensweisen ließen sich bei ihnen erkennen (Bonelli, 2014):

Fehlersensibilität

Eine ängstliche Übersensibilität bei eigenen Fehlleistungen. Da der Perfektionist keine negative Kritik verkrafte, entstehe eine aufwändige Verdrängungsarbeit.

Übergeneralisierung einmaliger Leistungen

Sich über eigene Leistungen zu definieren rufe zwei extreme Reaktionen hervor: auf der einen Seite Stolz und Hochmut, auf der anderen stelle der Perfektionist bei Fehlern die Würde der eigenen Person in Frage, schließe auf einen geringen Selbstwert und seine Unfähigkeit im Allgemeinen. Es entstehen Selbst- und Fremdadwertung sowie die Erwartung gravierender Folgen einer Fehlleistung.

„Ungeordnete Organisiertheit“

Sie entspräche keiner wahrhaftigen inneren Ordnung oder einer gesunden Selbstdisziplin, sondern einer Ordnung als Selbstzweck. Durch eine unbewusste Werteverchiebung werde Wichtiges nicht von Dringendem unterschieden, die Fähigkeit zur Priorisierung fehle.

Kompetitives Vergleichen

Ein neidvoller und selbstzerfleischender Vergleich des Perfektionisten mit den Besten des jeweiligen Gebiets fände gegen jede Vernunft statt. Folgen seien die irrationale Ablehnung des „Gegners“, sowie eigene Minderwertigkeitsgefühle. Das paradoxe Ergebnis: Diese Verhaltensmuster hindern den Perfektionisten an dem Erreichen seines Ziels. Außerdem entstehe Eitelkeit und eine Einstellung des „Immer-mehr-haben-wollens“.

Inflexibilität und verfehltes Lebensziel

Der Perfektionist sähe seine hohen Maßstäbe als „verabsolutiert“. Das mache es ihm schwer, seine Teilziele bestimmten, sich ändernden Umständen anzupassen.

„Ich-hafte“ Angst

Die Angst vor Enttäuschung bestehe stetig durch den Gedanken, er könne niemals allen gefallen. Durch diese Lähmung wird sein Fortschritt blockiert.

Schwarz-Weiß-Denken

Das „bipolare Denken“ fördere Denkweisen wie „Unwissenheit ist Imperfektion“. Seine Fehlerangst werde zur zentralen Motivation hinter dem krankhaften Perfektionsstreben.

[CW]

Persönliche Bestätigung durch Medien

Curran und Hill machen die Digitalisierung mitverantwortlich für die Entwicklung des Perfektionismus. Gerade die sozialen Netzwerke bieten eine direkte und kontinuierliche Dopamin-Lieferung durch ständig neue Informationen und die vermeintliche Bestätigung der eigenen Person in Form von „Likes“ und „Views“ eigener Beiträge. Es füllt das Loch, welches durch die fehlende Erfüllung der Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Selbstwert entsteht, nur vorübergehend – gleichzeitig fördert es den Drang nach mehr Bestätigung. Sozialer Druck und Unzufriedenheit werden durch den Konsum von digitalen Medien verstärkt. Laut Studien zum Thema Mediennutzung und Lebenszufriedenheit mache eine Einschränkung oder gar der Verzicht auf die Nutzung technischer Mittel für die Interaktion innerhalb sozialer Netzwerke oder Spielen glücklicher (Zeibig, 2018). Die heutige junge Generation ver falle durch die ständige Sicht auf unverhältnismäßige Idealbilder dem Hang, Überdurchschnittliches leisten zu müssen. Ein äußerer und innerer Druck entstehe durch unrealistische Erwartungen, meist hervorgerufen durch Online Netzwerke. Junge Leute würden heute nach Perfektion streben, so die Psychologen, "um sich sicher, sozial eingebunden und wertvoll zu fühlen" (vgl. Gelitz, 2018). Die oben aufgeführten Verhaltensweisen, die sich durch den Perfektionismus entwickeln, ließen sich häufig bei den jungen Menschen wiederfinden. Gerade das Konkurrenzdenken wie etwa im Kampf um die besten Noten fördere die Leistungsgesellschaft basierend auf wechselseitigem sozialen Druck, hervorgerufen durch die frühen, hohen Anforderungen der Elterngenerationen für die Sicherung einer erfolgreichen Zukunft.

[CW]

Verhaltensmuster bei Unzufriedenheit

Jeder Mensch wächst in seinem Leben selbstständig, wenn auch im sozialen Umfeld auf und wird stetig gefordert, sich in seiner Welt zurechtzufinden. Je nachdem, wie bewusst er sein Leben führt, über sein Wohlbefinden und seine Ursachen reflektiert, entsteht ein generelles Gefühl von Unzufriedenheit oder Zufriedenheit. Aussagen wie „Ich habe mir ein reicheres, bedeutsameres Leben gewünscht als das“, oder „Ist das alles, was kommt?“ sind Beweise persönlicher Unzufriedenheit. Orientierungslosigkeit, Überforderung und Unlust sind Auswirkungen, die neben den im Folgenden genannten Bewältigungsstrategien bei einem unzufriedenen Menschen entstehen können (vgl. Carver et al., 1989).

Ignorieren durch Ablenkung

Einige Menschen bemühen sich, ihren aktuellen, materiellen Besitz aufzuwerten indem sie neue Dinge erwerben, weil sie der Meinung sind ihr Leben dadurch zufriedener zu gestalten. Größere Autos, groß gebaute Häuser, mehr Macht im Job durch einen Aufstieg auf der Karriereleiter oder ein glamouröser Lebensstil können Beispiele dafür sein. Doch was diese Menschen meistens nicht bemerken, ist nur die temporäre Einstellung eines Glücksgefühls. Die Forschungsarbeit der Sozio-Psychologen Jeff T. Larsen und Amie R. McKibban verdeutlicht, dass der Besitz von Geld, Macht, Status und Eigentum alleine nicht zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (vgl. Larsen & McKibban, 2008).

Bekämpfen der Symptome durch Extreme

Bemerkt der Unzufriedene erste Signale im Alltag, die eine negative Veränderung seines Wohlbefindens auslösen, wie etwa eine geringe Gewichtszunahme, werden in manchen Fällen extreme Maßnahmen getroffen. Er zieht Diäten, Fitnessstudios oder die plastische Chirurgie in Betracht und versucht, das Problem so schnell und einfach wie möglich zu beseitigen. Nach einiger Zeit wird dieser Person bewusst, dass diese oberflächlichen, kurzzeitigen Lösungen nicht funktionieren, um ihr Wohlbefinden wiederherzustellen - denn die Ursache liegt woanders: tiefgreifende Probleme haben sich bereits so weit in mehreren Lebensbereichen ausgebreitet, sodass der Ursprung der Unzufriedenheit nicht mehr eindeutig ersichtlich ist. Durch die extremen Maßnahmen wird außerdem dazu tendiert, andere (problematische) Lebensbereiche zu vernachlässigen, da der Fokus zu sehr auf einem Bereich liegt. Man kann sich dieses Phänomen als Damm vorstellen, der fast

einzubrechen scheint. Der Unzufriedene versucht jedes einzelne Leck mit seinen Händen für ein paar Sekunden zu überdecken, statt größere, professionelle Reparaturen des gesamten Dammes vorzunehmen. Letzten Endes führt dieses Verhalten der "Symptombehandlung" dazu, dass man in ein tieferes Loch der Unzufriedenheit fällt, oder mindestens wieder zu dem Ausgangspunkt des ursprünglichen Problems gelangt - ohne effektiv die Situation verbessert zu haben.

Immobilisation und Betäubung

Die unzufriedenen Menschen sind überfordert, den Erwartungen der Gesellschaft und ihren eigenen Erwartungen gleich zu genügen. Sie haben das Gefühl, dass es geradezu unmöglich erscheint, sie zu erfüllen. Dadurch geben manche auf und ziehen sich in relative Besinnungslosigkeit zurück. Sie suchen sich ihre Zufluchtsorte, in denen sie harmlosen Hobbies nachgehen können oder verlieren sich in betäubenden Genüssen von Alkohol und Drogen um der Realität zu entfliehen.

Orientierung an bestehenden Strukturen

Durch das Bestehen eines immensen Orientierungsverlustes und eines stetigen äußeren Druckes (zeitlich und sozial), tendieren unzufriedene Personen dazu, sich an bestehenden Strukturen zu orientieren. Eine der prägendsten Strukturen sind hier Religionen, die klare Regeln und Konventionen für die eigene Lebensweise vorgeben. Religionen gaben dem Menschen schon immer ein Gefühl, einem sinnlosen Leben entfliehen zu können. Aufgrund der fehlenden wissenschaftlichen Beweise in dem, von wissenschaftlicher Rationalität geprägten, Alltag des heutigen Millennials, sind die religiösen Inhalte nicht glaubwürdig genug. Des Weiteren orientiert er sich hierbei eher an Lebensweisen von Mitmenschen, Idolen und Autoritäten (u. a. Youtube, Instagram). Es entsteht die Gefahr, utopischen Idealen zu verfallen, die auf den ersten Blick nicht als solche erkannt werden. Die hauptsächliche Orientierung an gesellschaftlichen Vorbildern ist nur temporär wirksam gegen die Unzufriedenheit, da sich der Mensch in dieser Situation nicht fragt, wie er sein Leben selbst zufrieden gestalten will und dass vorgegebene Lebensweisen möglicherweise nicht zu ihm und seinen Anforderungen oder Fähigkeiten passen könnten. Stattdessen werden sich anpassende Verhaltensweisen entwickelt, um den Erwartungen der Gesellschaft oder der Vorbilder zu entsprechen und sich selbst zu entfremden.

Alle Verhaltensweisen lassen darauf schließen, dass die Schwierigkeit darin besteht, die Ursachen der eigenen Unzufriedenheit zu erkennen. Vor tiefgreifenden Problemen wird geflüchtet, anstatt sie genauer zu betrachten und zu lösen. Durch diese routinierten Bewältigungsstrategien entwickeln sich tiefe Verzweigungen in dem Menschen selbst. Es fällt ihm mit der Zeit durch seine Gewöhnung immer schwieriger, sich aus dem Kreislauf zu befreien und sich davon zu distanzieren, um seine Verhaltensweisen rational zu beurteilen. Durch die Routine entsteht ein unbewusstes Verhalten. Da dieses der einzige Mechanismus ist, den der Mensch beeinflussen kann, liegt auch dort der Ansatz für die Herstellung des Zustandes der Zufriedenheit.

[HP]

Der zukünftige Umgang mit Unzufriedenheit

Der Austausch zwischen Gesellschaft, Umgebung und dem unzufriedenen Individuum findet unaufhörlich statt, alle beeinflussen sich weiterhin gegenseitig. Nicht nur das Individuum leidet selbst an den Auswirkungen seiner eigenen Unzufriedenheit. Der berufliche Alltag sowie das Privatleben werden durch viele kleine Einwirkungen beeinflusst, die durch Unzufriedenheit bei einer Vielzahl von Menschen hervorgerufen werden. Die Lebenszufriedenheit wird anhand diverser Einflussfaktoren wissenschaftlich gemessen (vgl. Böhm, S. A., et. al., 2017, S. 12). Einige Themenbereiche wurden in diesem Forschungsprojekt bereits behandelt. Das Arbeitsleben spielt dabei unter anderem eine bedeutende Rolle, denn dort spielen neben den persönlichen Beziehungen und der Kommunikation mit den Mitmenschen viele weitere Faktoren eine Rolle. Ganzheitlich betrachtet können deswegen individuelle Verhaltensmuster in dem Zustand der Unzufriedenheit, wie etwa eine materialistische Einstellung, Konkurrenzdenken oder Perfektionismus mit gesellschaftlichen Empfindungen und Entwicklungen in Verbindung gebracht werden:

"[In der Arbeitswelt sind] Wettbewerb und der Fokus auf materielle Werte nur noch für eine Minderheit ein positives Leitmotiv [...]. Verantwortlich für die Verschlechterung der Bedingungen seit den neunziger Jahren werden Aspekte wie zunehmender Renditefokus,

Zahlenorientierung statt Menschlichkeit, prekäre Arbeitsverhältnisse, erhöhte Arbeitsbelastung und sinkende Reallöhne gemacht." (BMAS - Studie, 2016, S. 46 f.)

Die Vergangenheit und Gegenwart zeigt, dass sich durch die Unzufriedenheit von Einzelnen ein verbreitetes Geflecht von Zuständen gebildet hat, die größere soziale Gruppen betreffen. Nicht nur die "großen Entscheider", die Vorgesetzten schaffen diese Bedingungen, sondern auch die "kleinen Leute", die täglich ihrer Arbeit nachgehen und zum großen Ganzen beitragen, schaffen diese Bedingungen. Wie sich jede einzelne Person fühlt, beeinflusst ihr Verhalten und damit auch die Welt der Menschen um sie herum, was sich wiederum auf ihr Leben auswirkt.

[CW]

Unterstützung durch Institutionen

Es stellt sich die Frage, wie die Welt sich in Anbetracht der persönlichen und ganzheitlich gesehenen Unzufriedenheit der Gesellschaft entwickeln wird. Welche Tendenzen ergeben sich generell beim Durchbrechen des Kreislaufs des unbewussten Handelns als eine Folge der Unzufriedenheit?

Auf der Suche nach Studien zum Thema Lebenszufriedenheit wird deutlich, dass die deutsche Wirtschaft und Politik daran interessiert sind, das gegenwärtige Befinden der Bürger kennenzulernen. Da der individuelle Bedarf seitens der Wähler und Arbeitnehmer groß sei, fokussiere die Bundesregierung die Förderung der Lebenszufriedenheit als Thema in ihrer Regierungsstrategie (vgl. Böhm, S. A. et. al., 2017, S. 9). Anhand der Studien werden Handlungsempfehlungen dargelegt, die den Grad der Unzufriedenheit der Erwerbstätigen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen und Anforderungen ausgleichen sollen. Es bedarf somit nicht nur *einer* Lösung etwa für Problematiken einer bestimmten Generation, sondern pluraler Angebote für alle Berufstätigen (BMAS - Studie, 2016, S. 47).

Nach den erkannten Ursachen der Unzufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen der heutigen Zeit werden passende Lösungen und Verbesserungen vorgeschlagen. Neben der Vermeidung und der Behandlung der Diskriminierung und des Mobbings sollen die Folgen der zunehmenden, unvermeidbaren Digitalisierung in Betrieben aktiv gemanaged und überwacht werden. So lernen die Mitarbeiter mit den negativen Konsequenzen umzugehen, wie etwa mit der Zunahme der Informationsmenge und -komplexität, mit ständigem Kommunikationsrauschen, mit technologischem Anpassungsdruck oder auch mit der

Beschleunigung der Geschäftsprozesse. Berufliche Anforderungen sollen in Teilbereichen generell reduziert bzw. aktiv gestaltet werden (vgl. Böhm, S. A. et. al., 2017, S. 56 f.):

- Kognitive, physische und emotionale Belastungen am Arbeitsplatz sollen systematisch und im Zeitverlauf gemessen werden
- ein Pro-Aktiver Abgleich der Arbeitsplatzanforderungen mit den individuellen Potenzialen des Mitarbeiters soll stattfinden, um Über- und Unterforderung langfristig zu vermeiden
- eine bewusste Taktung von Energieverläufen im Unternehmen mit der Möglichkeit zur Regeneration nach intensiven Arbeitsphasen soll stattfinden
- Schulungen der Beschäftigten in Selbstmanagement-Techniken (auch für eine effektive Abgrenzung der Arbeit vom Privatleben) sollen ermöglicht werden

Durch Ressourcen, beispielsweise der Unterstützung durch Führungskräfte oder Kollegen sollen potentiell negative Effekte der Arbeitsanforderungen neutralisiert und ihre positiven Effekte hervorgehoben werden. Dazu gehören:

- die Sensibilisierung der Vorgesetzten als Leitbild und Ansprechpartner für Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Training der Vorgesetzten für den Aufbau und Erhalt einer guten Qualität der Beziehung zu den Mitarbeitern
- Training der Führungskräfte für eine präventive und intervenierende, gesunde Führung
- Unterstützung beim Aufbau eines kollegialen und inklusiven Arbeitsklimas in den Teams
- Förderung der Autonomie am Arbeitsplatz
- Förderung der Flexibilisierung am Arbeitsplatz (zeitlich und örtlich)
- Anbieten eines integrierten, betrieblichen Gesundheitsmanagements

Bei der Frage nach der Entwicklung der Lebenszufriedenheit ist es schwierig, eine genaue Aussage zu machen. Je nach Studie wird die Lebenszufriedenheit in unterschiedlichen Kategorien gemessen. Unabhängig von diesen Studien ist es ebenso undurchsichtig, wie die Verhältnisse in der Realität sind und sein werden. In den Medien stehen meistens negative Themen im Fokus, sodass der Eindruck entstehen könnte, dass das Wohlbefinden der Deutschen schlecht sei. Ambivalente Aussagen wie "In der medialen Wirklichkeit schlittern

wir zwar von Krise zu Krise, aber in der Realität erlebt Deutschland ein "Beschäftigungswunder" („Glücksatlas“, 2016) regen zur Skepsis an. Da die Thematik der individuellen und persönlichen Lebenszufriedenheit innerhalb der gesellschaftlichen Institutionen aktuell eine zentrale Rolle spielt, ist zu vermuten, dass Ambitionen bestehen, den Trend gemeinsam weiterhin Richtung Zufriedenheit zu lenken. Die Arbeitswelt stellt sich bereits in bestimmten Branchen darauf ein. Durch die Betrachtung der jüngsten, nicht erwerbstätigen Generationen ist jedoch festzustellen, dass Verhaltensmuster, die durch die Unzufriedenheit entstehen und dieselbe zusätzlich fördern, schon im Kindesalter beginnen. So sollte gerade die Erziehung und Wertevermittlung innerhalb der Schulen und des Elternhauses im Fokus stehen, um dem so früh wie möglich entgegenzuwirken. Der Einfluss der Institutionen kann zunächst nur teilweise erfolgen, da jede Generation - also auch die neue Elterngeneration - ihre eigenen Werte mitbringt und weitervermittelt.

[CW]

6 | Ansatzpunkte für den Umgang mit Unzufriedenheit

Die Unzufriedenheit hat einen großen Einfluss auf unseren Alltag, sie prägt unsere Persönlichkeit und wir dadurch unsere Umwelt. Um in diesem Kreislauf einige "Ausgänge" zu finden, werden in diesem Kapitel Ansatzpunkte vorgestellt, die wir als Menschen beeinflussen können, um den Grad unserer Unzufriedenheit und demnach auch unserer Zufriedenheit zu bestimmen.

Nach den bisherigen Erkenntnissen und Beobachtungen verschiedener Ausprägungen der Unzufriedenheit lässt sich zusammenfassen, dass die unzufriedenen Zustände durch Folgen bestimmter Handlungen entstehen, die entgegen der Bedürfnisse des Menschen erfolgen. Diese Verhaltensweisen sind meistens über eine längere Lebensdauer angewöhnt und dem Menschen persönlich nicht immer bewusst. Dadurch wird es schwierig für ihn, das ungleiche Verhältnis zwischen seinen Bedürfnissen und ihrer Erfüllung durch seine Handlungen zu erkennen. Womöglich ist es der einfache Grund, dass er nicht weiß, welche Bedürfnisse er hat und sie deswegen schnell durch den auf ihn einwirkenden Einfluss äußerer Umstände vergisst. Um die Rolle und Differenzierung der menschlichen Bedürfnisse zu verstehen, werde im Folgenden Theorien gegenübergestellt und analysiert.

Im vierten Kapitel wurde deutlich, dass der Mensch von Natur aus eingeschränkte Möglichkeiten hat, auf seine Zufriedenheit einzuwirken. Durch seine eigenen Handlungen kann er sie jedoch zu einem geringen Teil beeinflussen, indem er bewusst handelt. Die Persönlichkeit bietet dafür einen Spielraum, bei dem Eigenschaften nach und nach verändert werden können, um dadurch nachhaltig sein eigenes, gewohntes Handeln zu beeinflussen. Die Partnerschaft bietet dazu eine hilfreiche Umgebung.

Ein weiterer Ansatzpunkt, in dem ein unbewusstes Verhalten erkennbar ist, welches zu Unzufriedenheit führen kann, ist eine bestimmte Wahrnehmung und Nutzung der Zeit. Bei den Millennials ließ sich bereits erkennen, dass ihr Denken und Handeln in die Zukunft ausgerichtet ist. Das führt dazu, dass das Erleben ihres Alltags sehr schnelllebig ist und sie sich nicht an gegenwärtigen Momenten und Erfolgen erfreuen, sondern ständig überlegen, wie sie sich zukünftig verbessern können.

Alle drei Bereiche werden im Folgenden näher beleuchtet, um einen Eindruck zu bekommen, wo ein Veränderungspotential für das intrinsische Herstellen der eigenen Zufriedenheit liegt.

[CW]

Unterdrückte und unerfüllte Bedürfnisse

Jede Entscheidung, die wir für eine Handlung treffen, kann entweder das subjektive Wohlbefinden steigern, oder beeinträchtigen. Das führt im Umkehrschluss zu einer Beeinflussung der Lebenszufriedenheit in eine Richtung der beiden Extreme.

Wovon sind unsere Entscheidungen abhängig? Die Auseinandersetzung mit den biologischen Gegebenheiten des Körpers ließ im vorherigen Teil darauf schließen, dass es eher Entscheidungen unserer unbewussten Persönlichkeit, als unsere eigenen Bewussten sind, je wichtiger die Entscheidungen für uns sind. Wir sind mit unseren Entscheidungen erst dann wirklich zufrieden, wenn ihr Ursprung in den tiefer liegenden, limbischen Ebenen unserer Persönlichkeit liegt. Würden wir es also schaffen, unseren limbischen Ebenen - oder anders gesagt, unserem "Bauchgefühl" - zu vertrauen, wäre die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die daraus entstehenden Entscheidungen unsere Lebenszufriedenheit steigern oder aufrechterhalten. Die Anpassung an die äußeren Bedingungen der Gesellschaft, wie wir uns verhalten oder entscheiden sollen, kann entgegen den "Empfehlungen" der limbischen Ebenen und dadurch auch entgegen unserer persönlichen Bedürfnisse wirken.

Welche Bedürfnisse werden nicht erfüllt und eher unterdrückt, sodass der Mensch unzufrieden wird? Mit der genauen Differenzierung der Bedürfnisse des Menschen setzen sich Wissenschaftler unter verschiedenen Gesichtspunkten auseinander. Eine der wohl bekanntesten Theorien über die menschlichen Bedürfnisse beschreibt die Maslowsche Bedürfnispyramide (vgl. Neyer & Asendorpf, 2018, S. 174). Maslow teile alle Bedürfnisse des Menschen in fünf Kategorien aufeinander aufbauend ein. Dabei würde der Mensch diese Bedürfnisse in seinen persönlichen Entwicklungsstufen nach und nach bilden (vom Säuglingsalter bis zur Pubertät und darüber hinaus):

1. physiologische Bedürfnisse (z.B. Hunger und Durst)
2. Sicherheitsbedürfnisse (z.B. Schutz vor Schmerz, Furcht und Ungeordnetheit)
3. soziale Bindungsbedürfnisse (z.B. nach Geselligkeit, Geborgenheit und Liebe)
4. Selbstachtungsbefürfnisse (z.B. nach Geltung, Anerkennung und Zustimmung)

5. Selbstverwirklichungsbedürfnisse (z.B. nach Realisierung der eigenen Fähigkeiten, Verstehen und Einsicht)

Er gehe davon aus, dass sich die Bedürfnisstufen mit fortlaufender Entwicklung überlagern würden, d.h. es entstehe eine Hierarchie aus Mangel- und Wachstumsbedürfnissen. Mangelbedürfnisse entsprächen dabei den Bedürfnissen der unteren Stufen (z.B. physiologische Bedürfnisse) und werden bei dem Menschen fokussiert, solange keine Bedürfnisbefriedigung vorliegt. Davor seien die psychologischen Wachstumsbedürfnisse nicht relevant. Erst, wenn etwa Hunger und Durst gestillt wurden, empfinde der Mensch den Drang dazu, sich selbst zu verwirklichen. Die Wachstumsbedürfnisse seien unersättlich und ausschlaggebend für das dauerhafte Verhalten des Menschen.

Die Theorie von Maslow betrachte die menschlichen Bedürfnisse zwar entwicklungs- und allgemeinspsychologisch, jedoch nicht persönlichkeitspsychologisch im Sinne von interindividueller Unterschiede der Menschen innerhalb derselben Altersstufe. Interessant wären tiefgreifende Erkenntnisse, die die spezifischen, persönlichen Bedürfnisse bestimmter Persönlichkeiten gerade in der heutigen Zeit differenzieren.

Im Bezug zu der Entwicklung des Perfektionismus gehen Curran und Hill davon aus, dass die fehlende Befriedigung der Zugehörigkeit und des Selbstwertgefühls als hauptauschlaggebende Bedürfnisse ein Grund für das Entstehen der Krankheit sei (vgl. Curran & Hill, 2017, S. 2). Der Perfektionismus kann dadurch beispielhaft als die Folge, sowie der Ursprung von Unzufriedenheit beschrieben werden und die kontinuierliche Unterdrückung der zwei genannten Bedürfnisse darstellen. Schon im Kindesalter würden neben diesen Bedürfnissen auch das Bedürfnis nach Anerkennung und Zuneigung eine große Rolle spielen, welche das unsichere Kind in diesem Fall vergeblich bei seinen Eltern suchen würde. Aus der Hoffnung auf die Bedürfnisbefriedigung entstehe bei ihm deswegen die Entwicklung eines Perfektionsdrangs (vgl. Hollender, 1965). Diese vier Bedürfnisse scheinen mitunter ausschlaggebend für das eigene Wohlbefinden und die Zufriedenheit jedes Einzelnen zu sein. Der Perfektionsdrang beschreibt den Versuch, diese Bedürfnisse durch die Befriedigung von außen (der Gesellschaft, des engeren sozialen Umfelds) zu erlangen, indem man sich den Maßstäben anpasst, von denen man glaubt, sie würden "dem Außen gefallen". Aber genau in diesem Paradox liegt der Fehler: Zugehörigkeit, Selbstwertgefühl, Anerkennung und Zuneigung können erst entstehen, wenn beispielsweise der Perfektionsdrang abgelegt wurde und der Mensch seine Handlungen wieder mehr nach seinem Bauchgefühl ausrichtet - und dadurch zufriedener wird. [CW]

Änderbarkeit der Persönlichkeit

Nachdem wir erfahren haben, dass unser Temperament und unsere Persönlichkeit hochgradig genetisch determiniert sind, und die Persönlichkeit sich mit der Zeit immer weiter stabilisiert, stellt man sich die Frage: Ist es überhaupt möglich als Erwachsener noch etwas zu ändern? Oder ist unsere Persönlichkeit an unsere Kinderjahre gebunden?

Möglicherweise ist es hilfreich in Betracht zu ziehen, welche generellen änderbaren Bereiche der Mensch besitzt. Als Erwachsener ist man bis ins späte Alter noch in seinem motorischen Bereich sehr gut veränderbar. In seinen kognitiv-intellektuellen Fähigkeiten erlebt er aber schon als Fünfzigjähriger zunehmend seine Grenzen, während das Ausmaß der Veränderbarkeit im Bereich der Emotionalität und der Persönlichkeit sehr schnell abnimmt, sodass Erwachsene nur noch in geringem Masse in ihrer Persönlichkeit veränderbar sind. Das bedeutet jedoch nicht, dass man sich nach dieser Erkenntnis seiner genetischen Veranlagung unterwerfen soll. Nach neuesten Erkenntnissen im Jahre 2017 durch Roberts et al., kann sich die Persönlichkeit eines Menschen auch durch Interventionen, wie Trainings oder Therapien, schon in etwa acht Wochen verändern. Dieser Effekt könne zudem über viele Monate nachhaltig sein. Bisher war man eher der Ansicht, dass Veränderungen der Persönlichkeit nur über einen längeren Zeitraum hin möglich sind, also das Ergebnis vieler kleiner Schritte (Stangl, 2018). Besonders essentiell für diesen Erfolg ist die Bedingung, stets an eine Veränderung zu glauben und die Zuversicht dafür zu haben. Der Wille ist jedoch auch auf Persönlichkeitsmerkmalen zurückzuführen, die eine bestimmte Offenheit für Veränderungen zulassen (sensation seeking).

Mit dieser Basis wurde herausgefunden, dass sich vermeintlich stabile Persönlichkeitsmerkmale (traits) sogar über die frühen Lebensjahre hinaus ändern lassen. Multiple Studien haben weitreichende Beweise vorgelegt, dass die Persönlichkeit sowohl im jungen Erwachsenenalter (e.g., Neyer & Asendorpf, 2001; Robins, Fraley, Roberts, & Trzesniewski, 2001), im mittleren Alter (e.g., Hill, Turiano, Mroczek, & Roberts, 2012), und sogar in den älteren Jahren veränderbar sein kann (e.g., Möttus, Johnson, & Deary, 2012; Mroczek & Spiro, 2003; Small, Hertzog, Hulstsch, & Dixon, 2003).

[HP]

Änderbarkeit im Bezug auf Partnerschaft

Gehen zwei Personen eine neue Partnerbeziehung ein, erkennt man einen langsamen und schwierigen Anpassungsprozess der Gefühle, Motive, Ziele und Gewohnheiten. Er ist im Grunde nichts anderes, als eine wechselseitige, instrumentelle Konditionierung mit Bestrafung, Vermeidungslernen, Belohnungsentzug und Belohnen verschiedenster Art. Hinzu kommt oft der Wille, es „diesmal besser zu machen“, der von starken Erinnerungen an frühere, gescheiterte Partnerbeziehungen angetrieben wird. Menschen können sich unter derartigen Bedingungen durchaus ändern, aber die Tatsache des Scheiterns solcher Versuche, oder der Rückzug in die Resignation zeigen uns, dass es sich hier in der Regel ebenfalls um eine begrenzte Veränderbarkeit in höchst individuellem Ausmaß handelt (vgl. Roth, 2015, S.374-S.375).

Die Persönlichkeiten müssten bereits zu Anfang der Beziehung hinreichend zueinander passen, damit sie eine langfristige, harmonische Beziehung führen können. Den anderen, den eigenen Vorstellungen gemäß, langfristig zu ändern, ist nur begrenzt möglich. Nach dem ersten Rausch der Gefühle, während dessen man sich besonders Mühe gibt, kehrt man in diejenigen Bahnen zurück, welche die eigene Persönlichkeit vorschreibt. Diese Bahnen können allerdings weit oder eng gezogen sein, entsprechend passt man sich dem Partner in einigen Dingen an, oder man tut es nicht, weil man es nicht kann oder will. Der Partner kann dem anderen dabei helfen, bisher schlummernde Veränderungsmöglichkeiten zu realisieren, aber wirklich ändern kann er den seinen Partner nicht. Für Veränderungen in Partnerbeziehung bedarf es zweier Wirkfaktoren (Roth und Strüber, 2014).

Der erste Faktor ist das Bindungs- und Vertrauensverhältnis zwischen zwei Menschen. Der feste Glaube daran, sich gemeinsam bei einem Änderungsprozess helfen zu können und dass die erhöhte Zuneigung und der Abbau von Konflikten sich „lohnt“, kann zu Veränderungen führen. Unzufriedenheit und letztendlich das Scheitern der Beziehungen resultieren aus der unbewussten, intuitiven, oder bewussten Erkenntnis eines Partners oder gar beider Partner, dass sie mehr geben, als erhalten.

Der zweite Faktor besteht in einer Veränderung meist lange verfestigter Verhaltensweisen in „tiefen“ Regionen des Gehirns. Dort sind alle unsere Gewohnheiten im guten, wie im schlechten Sinne gespeichert. Sie widersetzen sich erst einmal Veränderungen. Dafür ist es notwendig, diese vorhandenen Strukturen zu **überlernen**. Vorbedingungen für das

Überlernen sind die Einsicht, der gute Wille und das Vertrauen. Das Überlernen erfolgt durch mühsames, beharrliches und oft von Misserfolgen geprägtes Eintrainieren. Dieser Prozess benötigt Zeit und in einer Partnerschaft demnach viel Geduld für den jeweils Anderen.

[HP]

Die Bedeutung der Zeitwahrnehmung und -nutzung

Wie Zeit genutzt und empfunden wird, hat eine Auswirkung auf die eigene Handlungsfähigkeit, das Festlegen von individuellen Zielen und die Selbsteinschätzung. Gerade in der Zeit, in der wir arbeiten oder lernen, in der die Gesellschaft etwas von uns erwartet (wie zum Beispiel erfolgversprechende Leistungen im Beruf), kommt es darauf an, wie man mit ihr umgeht. Die Erkenntnisse zeigen, dass den Menschen der Wert und die Bedeutung der eigenen Zeit nicht immer bewusst ist. Die Orientierung richtet sich nach außen, anstatt sich selbst die Frage zu stellen, wie man seine Zeit gestalten und verbringen will. Da die Personen mit bestimmten Einstellungen aufgewachsen sind, scheint es schwer, sich selbstständig aus den erlernten Werten zu befreien. Umso schwieriger, da sie die Personen tagtäglich in ihrem Umfeld umgeben.

In einem Artikel des Zukunftsinstituts über den Trend der Achtsamkeitsbewegung schrieb Matthias Horx 2016:

„Wenn selbst Mercedes seinen Mitarbeitern Mail-Zwangspausen und digitalen Urlaubs-Absentismus verordnet, dann ist das Thema Achtsamkeit in der Mitte der Wirtschaft angekommen. Der Pharmakonzern Genentech startete unlängst ein ehrgeiziges Mindfulness-Programm für seine Mitarbeiter. Intel und SAP erhöhte mit einem ähnlichen Versuch die seelische Zufriedenheit seiner Mitarbeiter.“ (Horx, 2016)

Die Auseinandersetzung mit dem Thema der Achtsamkeit auf dem Markt zeigt, dass es einen Bedarf gibt, den Alltag der Mitarbeiter zu verändern. Wie wird die Zeit genutzt und verbracht, die man als „Arbeitszeit“ bezeichnet? Welche Einstellungen lassen sich feststellen, die auch den privaten Alltag beeinflussen? Die angesehenen Psychologen und Zeitforscher

Philip Zimbardo und John Boyd beschrieben in ihrem Buch „Die neue Psychologie der Zeit“ die Bedeutung von Zeitperspektiven. Die Definition (Zimbardo & Boyd, 2011, S. 59):

„Zeitperspektive ist die oft unbewusste persönliche Einstellung, die jeder Mensch der Zeit und dem Pro-zess entgegenbringt, mit dessen Hilfe das kontinuierliche Erleben in Zeitkategorien gebündelt wird, die uns dabei helfen, unserem Leben Ordnung, Schlüssigkeit und Sinn zu verleihen.“

Auf der Grundlage von zahlreichen Studien ihrer dreizehnte-langen Forschung entwickelten sie ein wissenschaftliches, einheitliches Verständnis über die Wahrnehmung der psychischen Zeit. Die beiden Forscher gehen davon aus, dass sich Menschen unbewusst durch bestimmte Denkmuster, die abhängig von der jeweiligen Zeitperspektive sind, das Leben und ihre Einstellungen in ihrem Alltag bestimmen. Die Zufriedenheit spielt bei den Untersuchungen eine große Rolle. Je negativer man selbst bestimmte Erlebnisse seiner Vergangenheit in Erinnerung hält, desto negativer wirken sich die entstehenden Effekte im Handeln und Denken aus. Zimbardo und Boyd versuchten herauszufinden, welchen „Score“ der Mensch in den folgenden Zeitorientierungen anteilig erreichen sollte, um eine gesunde und erfüllende Einstellung zum Begriff „Zeit“ zu haben. Das Ziel ist dabei, die Zeit zu erkennen, die einem im eigenen Leben (noch) zur Verfügung steht und sie aktiv zu nutzen (Zimbardo & Boyd, 2011, S. 3-32).

Vergangenheit

- Positiv, von angenehmen Erinnerungen an die gute alte Zeit, dem Familienleben und Tradition geprägt
- Negativ, durch Erinnerungen an Missbrauch, Versagen und Reuegefühlen wegen verpasster Chancen

Gegenwart

- Hedonistisch, also auf Genuss, Risikofreude und Nervenkitzel konzentriert
- Fatalistisch, also geprägt durch eine passive Schicksalsgegebenheit durch den Glauben, dass der Verlauf des Lebens sei ohnehin vorbestimmt sei – ganz gleich, was man tut

- Holistisch, also die erweiterte Gegenwart – die Zen-artige Konzentration auf die Macht des gegenwärtigen Moments

Zukunft

- Auf Ziele hinarbeiten, Termine halten und Pläne umsetzen
- Transzendental, bei dem das spirituelle Leben nach dem körperlichen Tod das wichtigste ist

Gerade die Erinnerung an die Vergangenheit mit den einhergehenden Werten hat eine Auswirkung darauf, wie man die Gegenwart wahrnimmt und Entscheidungen für die Zukunft trifft. Nach Stangl können die vergangenen Erfahrungen eine Einschränkung des eigenen Glaubens an die eigene Veränderbarkeit hervorrufen, weil man oft dazu verleitet wird, aus ihnen Schlussfolgerungen für weitere Handlungsmöglichkeiten zu ziehen. Deswegen sei es wichtig für den Menschen zu wissen, welche Handlungsspielräume er überhaupt hat, um sich innerhalb eines bestimmten Rahmens zu verändern und dadurch seine Gegenwart und Zukunft so zu gestalten, dass er seine Zufriedenheit aktiv fördert (vgl. Stangl, 2018).

Die Dimensionen, in denen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft betrachtet werden, wirken sich auf wichtige Lebensentscheidungen, das Selbstbild und den Umgang mit der Welt aus. Die Frage nach dem Sinn spielt nach den Aussagen der Forscher bei der eigenen Lebenszeit eine bedeutende Rolle (Zimbardo & Boyd, 2011, S. XII f.). Der Umgang mit und die Sicht auf die eigenen Leistungen der Menschen, die unzufrieden sind, deutet auf eine Unklarheit über den Sinn ihres Tuns hin. Das Bewusstsein über die Potentiale der Zeitwahrnehmung kann eine Möglichkeit für den Anfang sein, sein eigenes Leben nachhaltig zu verändern.

[CW]

7 | Fazit – Vom Unzufriedenen zum Bewussten

Angekommen in dem letzten Kapitel wird uns bewusst, von wie vielen Faktoren die menschliche Unzufriedenheit abhängt. Nicht nur die biologischen Gegebenheiten, aus denen der Mensch geschaffen ist, stellt eine Voraussetzung dar. Der unendlich fortlaufende und in sich wechselseitigem Spiel prägende Kreislauf bestehend aus der Umwelt und dem Individuum ist der dynamische Prozess, in dem wir uns innerhalb unserer gesamten Lebenszeit befinden. Das Leben ist dazu da, um zu leben. Und um gesund leben zu können, sollte der Mensch zufrieden sein. Was sind also die Hauptkenntnisse, denen wir uns bei der Untersuchung der Unzufriedenheit annähern durften?

Unzufriedenheit als Indikator

Es gibt keine eindeutige und universelle Antwort darauf, was Unzufriedenheit auslöst, oder wie jeder Mensch zufrieden wird. Dafür sind unsere Persönlichkeiten, unsere Verhaltensweisen, unsere Erfahrungen und unser unmittelbares Umfeld zu unterschiedlich. Für jeden einzelnen können bestimmte Strategien zur Bewältigung von unterschiedlichen Herausforderung der Umwelt funktionieren. Die eigene Unzufriedenheit sollte daher eher als Hinweis dafür betrachtet werden, dass wir uns um bestimmte Aspekte unseres Selbstbildes und unseres Verhaltens im Alltag mehr kümmern sollten. Oft entsteht sie genau dort, wo wir eigene Bedürfnisse überhören. Erkennen, wann wir etwas ändern sollten, können wir direkt an unserem situativen, subjektiven Wohlbefinden, welches jederzeit in die Lebenszufriedenheit hinein spielt.

Sich selbst und die Welt verstehen lernen

Die Erkenntnisse zeigen, dass der Weg zur Zufriedenheit ein höchst kognitiver Prozess ist, welcher bei jedem Menschen gleich funktioniert. Wir müssen uns des engen

Zusammenspiels zwischen der Kulturen, Persönlichkeiten, Wahrnehmungen, unseren psychischen und physischen Kapazitäten und der objektiven Umwelt bewusst werden und es verstehen lernen. Erst dann können wir langsam nachvollziehen, welche Ursprünge unsere höchst individuelle Unzufriedenheit haben kann. Das Leben umfassend und objektiv zu betrachten ist der erste Schritt in die Richtung einer langfristigen Zufriedenheit.

Körper und Umwelt als Rahmen für Möglichkeiten

Es ist nicht falsch, seiner genetischen Programmierung zu folgen und seinen Trieben und Bedürfnissen nachzugehen, solange man erkennt, wofür sie dienen. Der Mensch strebt nach Selbstbestimmung. Erst wenn wir den Rahmen unserer (genetisch vorgegebenen) Möglichkeiten verstanden haben, können wir uns bewusst Ziele nach unseren individuellen Vorstellungen definieren und ihnen folgen. Gleichzeitig steigt dabei auch die Wahrscheinlichkeit, diese Ziele auch zu erreichen, da sie intrinsisch entstehen, anstatt zu sehr von äußeren Bedingungen abzuhängen. Wenn Unzufriedenheit und Zufriedenheit aus Erwartungen und der jeweiligen Erfüllung dieser Erwartungen entsteht, haben wir zwei Möglichkeiten, wie wir handeln können: entweder, wir bemühen uns mit aller Kraft, durch unsere Handlungen möglicherweise zu hohen, unrealistischen Erwartungen zu entsprechen; oder - was die gesündere und erfolgversprechendere Variante wäre - wir überdenken unsere Ziele und passen unsere Erwartungen nach unseren eigenen, realistischen Vorstellungen an und können sie schließlich vollständiger und öfter erfüllen.

Mehr Bewusstheit für mehr Zufriedenheit

Weil die Zufriedenheit zum Großteil von den Genen und stabilen Teilen der Persönlichkeit abhängt, gibt es von Anfang an ein bestehendes Maß, welches unbewusst in unserem Denken und Handeln im Alltag zum Vorschein kommt. Will man dieses Level der Zufriedenheit verbessern, muss man bewusst dazu beitragen. In dem Zustand, in dem wir uns unbewusst über unsere momentane Zufriedenheit und den Auswirkungen unserer Umwelt auf uns und unserer Handlungen auf die Umwelt sind, verfallen wir schnell einer Passivität. Bleibt man passiv, führt es dazu, dass man im unbewussten Alltagsleben immer wieder zu dem Zufriedenheitslevel zurückkommt, der uns vorbestimmt ist, oder das Level tendiert gar immer mehr Richtung Unzufriedenheit. Welche Strategie ein Mensch verfolgen kann, um bewusster, aktiver und dadurch auch zufriedener zu werden, hängt von den

Einflüssen seiner Kultur, der Umgebung, seinen Ressourcen, der Persönlichkeit, und vielen weiteren Gegebenheiten ab. Jeder muss also für sich selbst herausfinden, wie er im Alltag ein positives Selbstbild und seine Selbstbestimmung in seinem Leben etablieren kann.

Ironischerweise erfuhren wir selbst, bereits vor und während der Zeit unserer Unzufriedenheitsforschung, nicht selten diese Unzufriedenheit. Als Schnittstellen-Erwachsene zwischen Generation X und Y befinden wir uns immer wieder in der Situation zu hinterfragen, ob das, was wir tun, überhaupt unseren Wünschen und Zielen entspricht. Was sind unsere eigenen Anforderungen und was sind die, der anderen? Warum machen wir uns manchmal so verrückt und wollen eine perfekte Arbeit abliefern? Am Ende soll es Spaß machen und uns in unserem Leben bereichern. Mit dieser Forschungsarbeit wollten wir für uns nämlich genau das erreichen: Ein Bewusstsein über Unzufriedenheit - und dadurch den Anfang für die Gestaltung eines selbstbestimmten Alltags.

Referenzen

2 | Einleitung

BMAS - Studie: „Wertewelten Arbeiten 4.0“. (2016). Abgerufen 26. April 2018, von

<http://www.bmas.de/DE/Service/Medien/Publikationen/Forschungsberichte/Forschungsberichte-Arbeitsmarkt/fb-studie-wertewelten-a40.html>

Böhm, S. A., Baumgärtner, M. K., Breier, C., Brzykcy, A. Z., Kaufmann, F., Kreiner, P. G.,

Kreissner, L. M., & Loki, B. (2017). *Lebensqualität und Lebenszufriedenheit von Berufstätigen in der Bundesrepublik Deutschland: Ergebnisse einer repräsentativen Studie der Universität St. Gallen*. St. Gallen: Universität St. Gallen.

Hesse, G. (2016, März 1). Generation Z fordert offene Feedbackkultur. Abgerufen 27.

April 2018, von <https://www.saatkorn.com/generation-z/>

Der Unterschied zwischen Glück & Unzufriedenheit

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Aristoteles: Das Glück als höchstes Gut. (o. J.). Abgerufen 18. Mai 2018, von

<http://www.textlog.de/33429.html>

Auf der Suche nach Glück

IMF. (n.d.). Die 20 Länder mit dem größten Bruttoinlandsprodukt (BIP) im Jahr 2018 (in Milliarden US-Dollar). In Statista - Das Statistik-Portal. Zugriff am 20. Mai 2018, von

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/157841/umfrage/ranking-der-20-laender-mit-dem-groessten-bruttoinlandsprodukt/>.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>

3 | Ausprägungen heutiger Unzufriedenheit

Unzufriedene Stellvertreter

Calmbach, M., Borgstedt, S., Borchard, I., Thomas, P. M., & Flaig, B. B. (2016). *Wie ticken Jugendliche 2016? Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland*. Wiesbaden: Springer.

Klös, H.-P., Rump & Zibrowius M. (2016). Werte, Arbeitseinstellung und unternehmerische Anforderungen. Die neue Generation. Roman Herzog Institut. Abgerufen 21. Mai 2018, von http://www.ibe-ludwigshafen.de/downloadbereich/RHI_Diskussion_29_Web.pdf

Mörstedt, D. A.-B. (2016). Erwartungen der Generation Z an die Unternehmen. Abgerufen 29. April 2018, von <https://www.pfh.de/fileadmin/Content/PDF/forschungspapiere/vortrag-generation-z-moerstedt-ihk-goettingen.pdf>

Sag mir, was ich tun soll

Die Millennials (Generation Y) – Studie & Infografik. (2015, Februar 26). <http://socialmedia-institute.com/millennials-generation-y-von-unternehmen-erwartungen-studie-infografik/>

Klös, H.-P., Rump & Zibrowius M. (2016). Werte, Arbeitseinstellung und unternehmerische Anforderungen. Die neue Generation. Roman Herzog Institut. Abgerufen 21. Mai 2018, von http://www.ibe-ludwigshafen.de/downloadbereich/RHI_Diskussion_29_Web.pdf

Millennial Survey 2018 | Deloitte | Social impact, Innovation. (2018). Abgerufen 21. Mai 2018, von

<https://www2.deloitte.com/global/en/pages/about-deloitte/articles/millennialsurvey.html>

Erweitertes Ausmaß an Vorbildern

Influencer befeuern die Kaufkraft. (2017, September 5). Abgerufen 21. Mai 2018, von

<https://www.springerprofessional.de/social-media-marketing/vertriebsstrategie/influencer-befeuern-die-kaufkraft/14954464>

Soziale Netzwerke: Bloß nichts verpassen! (2017). Abgerufen 21. Mai 2018, von

<https://www.spektrum.de/magazin/die-angst-etwas-zu-verpassen/1462313>

Schneller, pünktlicher, effizienter

DiePresse. (2007, September 18). Studie: „Jugend zerbricht am Leistungsdruck“.

Abgerufen 8. Mai 2018, von

https://diepresse.com/home/panorama/oesterreich/330877/Studie_Jugend-zerbricht-am-Leistungsdruck

Heinzlmaier, Bernhard. (2007). Studie: *Jugend unter Druck: Das Leben der Jugend in der Leistungsgesellschaft und die Krise der Partizipation im Zeitalter des Posttraditionellen Materialismus*. Abgerufen 8. Mai 2018, von

jugendkultur.at/wp-content/uploads/Leistungsdruck-Report_2007_jugendkultur.at_.pdf

Nassoufis, A. (2012, Januar 5). Unistress: Studenten in Deutschland zunehmend überfordert. *DIE WELT*. Abgerufen am 9. Mai 2018, von

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article13799967/Studenten-in-Deutschland-zunehmend-ueberfordert.html>

Studie: Deutschlands Studenten sind gestresst | Pressemitteilung | Presse |

AOK-Bundesverband. (2016). Abgerufen 8. Mai 2018, von

https://aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2016/index_17265.html

Rückert, Hans-Werner. (2016, Oktober 11). Skript: Sendefertiger Hörfunkbeitrag. Studie:

Deutschlands Studenten sind gestresst | Pressemitteilung | Presse |

AOK-Bundesverband. Abgerufen 8. Mai 2018, von

https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2016/03_pm_pk_stress_111016.pdf

Szewczyk, D. (2012, August 26). Psychologie: So wird der Stress in der Schule erträglich.

DIE WELT. Abgerufen am 8. Mai 2018, von

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article108785511/So-wird-der-Stress-in-der-Schule-ertraeglich.html>

WELT. (2012, November 21). Leistungsdruck: Schon Grundschüler leiden schwer unter

Stress. *DIE WELT*. Abs. Hoher Druck auf Individualität, Erwartungshaltung der Eltern

löst Leistungsdruck aus. Abgerufen am 8. Mai 2018, von

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article111357093/Schon-Grundschueler-leiden-schwer-unter-Stress.html>

Jeder könne ein Zuckerberg werden

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Elisabeth Hahn (2013). *Persönlichkeit und Wohlbefinden*, 48.

Roth, G. (2015). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* (9. Aufl). Stuttgart: Klett-Cotta.

4 | Die Entstehung der Unzufriedenheit

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>

Stangl, W. (2018). Was ist Glück?. Werner Stangls Arbeitsblätter-News.

WWW: <http://arbeitsblaetter-news.stangl-taller.at/was-ist-glueck/> (2018-04-26).

Stangl, Werner. „Zufriedenheit“. Zugegriffen 4. Mai 2018.

<http://lexikon.stangl.eu/6737/zufriedenheit/>.

Ryff, Carol D, und Corey Lee M Keyes. „The Structure of Psychological Well-Being Revisited“, o. J., 9.

Einfluss der Gene

„Zufriedenheit ist zu einem Drittel genetisch bedingt“, 2. Mai 2018.

<https://www.uni-saarland.de/aktuelles/artikel.html>.

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>

Headey, B. (2007). The Set-Point Theory of Well-Being Needs Replacing - On the Brink of a Scientific Revolution? *SSRN Electronic Journal*.

<https://doi.org/10.2139/ssrn.1096451>

Roth, G. (2015). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* (9. Aufl). Stuttgart: Klett-Cotta.

Rothbart, M. K., & Jones, L. B. (1998). Temperament, self-regulation, and education. *School Psychology Review*, 491.

Elisabeth Hahn (2013). Persönlichkeit und Wohlbefinden, 48.

Spinath, V. F. M., & Hahn, E. (2013). Die meisten Menschen halten Gesundheit, Geld und eine liebevolle Beziehung für die Eckpfeiler eines glücklichen Lebens. Ein halbes Jahrhundert wissenschaftliche Glücksforschung hat jedoch gezeigt, dass äußere Faktoren auf die Dauer nur bedingt zum persönlichen Wohlbefinden beitragen. Wie zufrieden wir im Leben sind, bestimmen ebenso unsere Gene., 8.

Skinner, M. K. (2015). DNA: Epigenetik - Vererbung der anderen Art. Abgerufen 18. Mai 2018, von <https://www.spektrum.de/magazin/epigenetik-wie-sich-umwelteinfluesse-ins-erbgut-ein-brennen/1346951>

Einfluss der Persönlichkeit

Abele, A. E. (2014). Pursuit of communal values in an agentic manner: a way to happiness? *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01320>

Asendorpf, J. & Banse, R. (2000). Psychologie der Beziehung. HuberTaschenbuch

Anand, K.J.S. und F.M.Scalzo (2000). Can Adverse Neonatal Experiences Alter Brain Development and Subsequent Behavior?. *Biology of the Neonate*. 77:69-82.

Brandtstädter, J. (2011). *Positive Entwicklung: zur Psychologie gelingender Lebensführung*. Heidelberg: Spektrum, Akad. Verl.

Cloninger, C. R., & Zohar, A. H. (2011). Personality and the perception of health and happiness. *Journal of Affective Disorders*, 128(1–2), 24–32.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.06.012>

Headey, B. (2007). The Set-Point Theory of Well-Being Needs Replacing - On the Brink of a Scientific Revolution? *SSRN Electronic Journal*.

<https://doi.org/10.2139/ssrn.1096451>

Jaffee, S.R., Caspi, A., Moffitt, T.E., Belsky, J., Silva, P.A. (2001)

Why are children born to teen mothers at risk for adverse outcomes in young adulthood? Results from a 20-year longitudinal study

Development and Psychopathology, 2001, 13(13), 377-397.

Our ref: RO379

Muck, P. M. (2004). Rezension des "NEO-Persönlichkeitsinventar nach Costa und

McCrae (NEO-PI-R)" von F. Ostendorf und A. Angleitner. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie A&O*, 48(4), 203-210.

<https://doi.org/10.1026/0932-4089.48.4.203>

Neyer, F. J., & Asendorpf, J. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit: mit 136 Abbildungen und 114 Tabellen* (6., vollständig überarbeitete Auflage). Berlin: Springer.

Roth, G. (2015). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* (9. Aufl). Stuttgart: Klett-Cotta.

Stangl, W. (2018). Stichwort: 'Persönlichkeit'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

WWW: <http://lexikon.stangl.eu/4512/personlichkeit/> (2018-05-19)

Die Interaktion mit der Umwelt

Roth, G. (2015). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* (9. Aufl). Stuttgart: Klett-Cotta. Seite 79 ff.

Bewusstsein

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. (1st ed.). Seite 16-20..

ISBN 978-0-06-016253-5

Neyer, F. J., & Asendorpf, J. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit: mit 136 Abbildungen und 114 Tabellen* (6., vollständig überarbeitete Auflage). Berlin: Springer.

Roth, G. (2015). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* (9. Aufl). Stuttgart: Klett-Cotta. Seite 100-103.

Wahrnehmung

Stangl, W. (2018). Stichwort: 'Wahrnehmung'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

WWW: <http://lexikon.stangl.eu/4674/wahrnehmung/> (2018-05-20)

A. Schütz, H. Selg, M. Brand & S. Lautenbacher (Eds.), *Psychologie. Eine Einführung in ihre Grundlagen und Anwendungsfelder*. Stuttgart: Kohlhammer.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. (1st ed.) Seite 30-33. ISBN 978-0-06-016253-5

Krippel-Philp, D.-P. N. (2010.). *Scheinbar unmögliche Konstruktionen*, 6.

Levitin, D.J. (2014). *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload*. (3rd ed.). USA: Penguin Books 2015.

ISBN: 978-0-241-96578-8

Rhee J., Marshall T. (2008) Wahrnehmung. In: Erlhoff M., Marshall T. (eds) *Wörterbuch Design*. Board of International Research in Design. Birkhäuser Basel

https://doi.org/10.1007/978-3-7643-8142-4_333

Roth, G. (2015). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* (9. Aufl). Stuttgart: Klett-Cotta. Seite 160.

Erwartungen

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. (1st ed.)
ISBN 978-0-06-016253-5

Selbstbild und Selbstrepräsentation

Millham, J. & Jacobson, L.I. (1978). Social desirability and need for approval. In H. London & J. Exner (Eds.), *Dimensions of personality*. New York: Wiley.

Neyer, F. J., & Asendorpf, J. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit: mit 136 Abbildungen und 114 Tabellen* (6., vollständig überarbeitete Auflage). Berlin: Springer.

Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2, 520-537.

5 | Die Folgen von Unzufriedenheit

Unzufriedenheit der jungen Erwachsenen

Perfektionismus

Bonelli, R. M. (2014). *Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird*. München: Pattloch.
132-157.

Curran, T., & Hill, A. P. (2017). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*.

<https://doi.org/10.1037/bul0000138>

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.

<http://dx.doi.org/10.1007/BF01172967>

Gelitz, Christiane (2018). Generationsunterschiede: Einmal perfektes Leben, bitte.

Abgerufen 26. April 2018, von

<https://www.spektrum.de/news/einmal-perfektes-leben-bitte/1529779>

Persönliche Bestätigung durch Medien

Gelitz, Christiane (2018). Generationsunterschiede: Einmal perfektes Leben, bitte.

Abgerufen 26. April 2018, von

<https://www.spektrum.de/news/einmal-perfektes-leben-bitte/1529779>

Zeibig, Daniela. (2018). Spektrum Artikel Teenager: Je mehr Zeit am Smartphone, desto unglücklicher. Abgerufen 26. April 2018, von

<https://www.spektrum.de/news/je-mehr-zeit-am-smartphone-desto-ungluecklicher/1534383>

Verhaltensmuster bei Unzufriedenheit

Carver, C. S., Weintraub, J. K., & Scheier, M. F. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach, 17, S.268-280.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. (1st ed.), S.13.

ISBN 978-0-06-016253-5

Larsen, J. T., & McKibban, A. R. (2008). Is Happiness Having What You Want, Wanting

What You Have, or Both? *Psychological Science*, 19(4), 371–377.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02095.x>

Der zukünftige Umgang mit Unzufriedenheit

Böhm, S. A., Baumgärtner, M. K., Breier, C., Brzykcy, A. Z., Kaufmann, F., Kreiner, P. G.,

Kreissner, L. M., & Loki, B. (2017). *Lebensqualität und Lebenszufriedenheit von Berufstätigen in der Bundesrepublik Deutschland*: Ergebnisse einer repräsentativen Studie der Universität St. Gallen. St. Gallen: Universität St. Gallen.

BMAS - Studie: „Wertewelten Arbeiten 4.0“. (2016). Abgerufen 26. April 2018, von

<http://www.bmas.de/DE/Service/Medien/Publikationen/Forschungsberichte/Forschungsberichte-Arbeitsmarkt/fb-studie-wertewelten-a40.html>

6 | Ansatzpunkt für den Umgang mit Unzufriedenheit

Unterdrückte und unerfüllte Bedürfnisse

Curran, T., & Hill, A. P. (2017). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*.

<https://doi.org/10.1037/bul0000138>

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103.

[https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)

Neyer, F. J., & Asendorpf, J. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit: mit 136 Abbildungen und 114 Tabellen* (6., vollständig überarbeitete Auflage). Berlin: Springer.

Änderbarkeit

Roth, G. (2015). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* (9. Aufl). Stuttgart: Klett-Cotta. Seite 373.

Bedeutung der Zeitwahrnehmung und -nutzung

Horx, Matthias. (2017, November 3) Achtsamkeit. Abgerufen 8. Mai 2018, von

<https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/achtsamkeit/>

Stangl, W. (2018). Zufriedenheit. Abgerufen 4. Mai 2018, von

<http://lexikon.stangl.eu/6737/zufriedenheit/>

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (2011). *Die neue Psychologie der Zeit: und wie sie Ihr Leben verändern wird.* (K. Petersen, Übers.). Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Abbildungsverzeichnis

[1] Böhm, S. A., Baumgärtner, M. K., Breier, C., Brzykcy, A. Z., Kaufmann, F., Kreiner, P. G., Kreissner, L. M., & Loki, B. (2017). *Lebensqualität und Lebenszufriedenheit von Berufstätigen in der Bundesrepublik Deutschland*: Ergebnisse einer repräsentativen Studie der Universität St. Gallen. St. Gallen: Universität St. Gallen. 21.

[2] Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

[3] Klös, H.-P., Rump & Zibrowius M. (2016). Werte, Arbeitseinstellung und unternehmerische Anforderungen. Die neue Generation. Roman Herzog Institut.15. Abgerufen 21. Mai 2018, von
http://www.ibe-ludwigshafen.de/downloadbereich/RHI_Diskussion_29_Web.pdf

[4] Schema zur Darstellung des Zusammenspiels von Mensch & Umwelt - Eigene Fertigung

[5] Zusammenfassung Gene & Zufriedenheit - Eigene Fertigung

[6] Zusammenfassung Persönlichkeit & Zufriedenheit - Eigene Fertigung

[7] Roth, Gerhard: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten – Warum es so schwierig ist, sich und andere zu verändern, 3. Aufl., Stuttgart 2007, Seite 90 ff.

Glossar

Industrie 4.0

"Industrie 4.0" ist ein Marketingbegriff, der auch in der Wissenschaftskommunikation verwendet wird, und steht für ein "Zukunftsprojekt" (so die Hightech-Strategie-Website) der deutschen Bundesregierung. Die sog. vierte industrielle Revolution, auf welche die Nummer verweist, zeichnet sich durch Individualisierung (selbst in der Serienfertigung) bzw. Hybridisierung der Produkte (Kopplung von Produktion und Dienstleistung) und die Integration von Kunden und Geschäftspartnern in Geschäfts- und Wertschöpfungsprozesse aus. Wesentliche Bestandteile sind eingebettete Systeme sowie (teil-)autonome Maschinen, die sich ohne menschliche Steuerung in und durch Umgebungen bewegen und selbstständig Entscheidungen treffen, und Entwicklungen wie 3D-Drucker. Die Vernetzung der Technologien und mit Chips versehenen Gegenstände resultiert in hochkomplexen Strukturen und cyber-physischen Systemen (CPS) bzw. im Internet der Dinge.

Influencer

Ein Influencer (engl. to influence: beeinflussen) ist eine Person, die aufgrund ihrer starken Präsenz in den Sozialen Medien hohes Ansehen hat. Influencer werden auch als Meinungsführer bezeichnet, da sie durch ihre hohe Followerzahl oder ihre Reichweite ihre Fans für Produkte begeistern können. Ihre Starke Vernetzung in den Sozialen Medien bietet Marken und Unternehmen die Chance, ihrem Produkt einen hohen Bekanntheitsgrad zu verschaffen.

neuropsychologisch

in der Regel eine umfangreiche Untersuchung von kognitiven und emotional affektiven Funktionen und deren Auswirkungen auf das Verhalten.

überlernen

Überlernen, Fortsetzung des Übens, obwohl das Lernziel erreicht worden ist (Übung); verbessert das kurz- und langfristige Behalten von Gedächtnismaterial (Gedächtnis), allerdings nimmt die relative Wirkung des Behaltens immer mehr ab.