



## Mit Selbstoptimierung zum individuellen Glück?

### Self-Optimization for Individual Happiness? Title of the research article

Lea Krähenmann

University of St.Gallen

#### Abstract

In our secular society, individuals are urged to find meaning in their lives despite limited opportunities. While inner hero's journeys convey a sense of purpose, depth, and belonging, apparent promises of happiness, such as self-optimization, are gaining increasing traction. This exploratory study aims to investigate whether students perceive self-optimization as a path to a good life and how it relates to transformative journeys. Utilizing a combination of semi-structured interviews and a quantitatively analyzed questionnaire, the societal views of students, their practices and motivations for self-optimization, notions of a good life, and interconnections are explored. In the post-heroic, secular, and performance-oriented society described by students, the majority expects to self-improve. The analysis reveals that only a small fraction experiences transformative journeys, while others strive for happiness in seemingly transformative developments like self-optimization or other life projects. The hypothesis that this pursuit of happiness is based on incomplete understandings of meaning and self-awareness should be examined in further studies.

#### Zusammenfassung

In unserer säkularen Gesellschaft sind Menschen trotz begrenzter Möglichkeiten aufgefordert, ihrem Leben Sinn zu geben. Während innere Heldenreisen ein Gefühl von Sinn, Tiefe und Zugehörigkeit vermitteln, gewinnen scheinbare Glücksversprechen wie Selbstoptimierung zunehmend an Bedeutung. Diese explorative Studie zielt darauf ab zu untersuchen, ob Studierende Selbstoptimierung als Weg zum erfüllten Leben betrachten und wie sich dies zu transformativen Entwicklungsgeschichten verhält. Mithilfe von semistrukturierten Interviews und einem quantitativ ausgewerteten Fragebogen werden das Gesellschaftsbild der Studierenden, ihre Selbstoptimierungspraktiken und -motive, Vorstellungen eines gelungenen Lebens sowie Zusammenhänge erforscht. In der postheroischen, säkularen und leistungsorientierten Gesellschaft erwartet die Mehrheit der befragten Studierenden von sich selbst, an sich zu arbeiten. Die Auswertung zeigt, dass nur wenige Befragte transformative Entwicklungsgeschichten erleben, während andere in vermeintlich transformativen Entwicklungen wie Selbstoptimierung oder anderen Lebensprojekten nach Glück streben. Die These, dass dieses strebende Glück auf unvollständigem Sinn- und Selbstkenntnisverständnis beruht, sollte in weiterführenden Studien überprüft werden.

**Keywords:** finding meaning; good life; self-improvement; self-optimization; transformative hero journey

Es sei den Befragten für ihre Teilnahme an dieser Bachelorarbeit gedankt. Nebst dem zeitlichen Aufwand, den die Befragten aufgrund der Befragung auf sich nahmen, wird insbesondere das Vertrauen der Befragten der Interviewerin gegenüber sehr geschätzt. Für die umfassende Unterstützung während sowie der Begutachtung dieser Bachelorarbeit sei Car-

ole Inäbnit, Sven Glinz, Annette Arbitter und Beat Krähenmann gedankt. Der Dank gilt ebenso dem Betreuer dieser Arbeit, Herrn Professor Kolmar, welcher mit konstruktiver Kritik und fachlichen Ratschlägen in spannenden Gesprächen den Prozess dieser Arbeit unterstützte und bereicherte.

## 1. Einleitung

„Ich glaube nicht an Gott, aber ich vermisse Ihn.“ (Barnes, 2008). Das Zitat von Julian Barnes ist charakteristisch für Menschen, die in einer säkularen Gesellschaft leben. Eine säkulare Gesellschaft ist insofern schizophoren, als sie einerseits Bürger\*innen fern von Religion und anderen transzendenten Erfahrungen hält und andererseits erwartet, dass diese individuell, basierend auf ihrem eigenen Wissen und ihrer Leistung, ihrem Leben Bedeutung geben (C. Taylor, 2007, S. 727). Der epistemische Rahmen der säkularen Gesellschaft bietet jedoch keinen Raum für die Befriedigung von menschlichen Bedürfnissen nach Zugehörigkeit, Sinn und Tiefe - wodurch diese jedoch nicht verschwinden (Kolmar, 2021, S. 233).

Im Buch „der Heros in tausend Gestalten“ zeigt der Mythenforscher Campbell (1953), dass menschliche Geschichten über Zeit und Kulturen einer verallgemeinerbaren Struktur der sogenannten Heldenreise folgen. Die Heldenreise steht symbolisch für eine innere, psychologische Entwicklungsgeschichte, die Menschen durch die daraus gewonnene Selbst- und Menschenkenntnis Sinn erfahren lässt. Campbell's Analyse der heutigen (westlichen) Gesellschaft ergibt allerdings, dass der Sinn nicht länger im Kollektiv, gar der Welt, sondern im Individuum zu finden ist. Da sich das Individuum des Sinnes unbewusst ist, besteht „das Problem der modernen Welt darin, ihr einen Sinn zu verleihen“ (Campbell, 1953, S. 371).

Spiritualität, Transzendenz und Gemeinschaft sind laut der Positiven Psychologie wichtige Wege, Sinn zu erfahren und tragen erheblich zur subjektiven Lebenszufriedenheit bei (Diener & Seligman, 2002, 2004; Seligman, 2002). Gleichzeitig halten sich seit dem antiken Griechenland zu Glück führende Leitideen der Verbesserung von sich selbst und der Welt (Balandis & Straub, 2018). Die Idee hat sich, wie einige Soziologen und Soziologinnen argumentieren, vielmehr zu einem Zwang des Selbstoptimierens und -investierens gewandelt (Balandis & Straub, 2018; Mühlhausen & Wippermann, 2013). Im proklamierten Zeitalter der Selbstoptimierung wird dem Individuum in vielen Praktiken wie beispielsweise dem Konsum von Rätgebern, leistungssteigernden Substanzen oder der Durchführung von Schönheitsoperationen, Glück versprochen (Röcke, 2021, S. 7). Selbstoptimierende Praktiken enthalten auch destruktives Potential. Nicht alle Individuen sind in der Lage, sich erfolgreich den gesellschaftlichen Anforderungen der Selbstoptimierung anzunehmen und das „unternehmerische Selbst“ (Bröckling, 2013) droht zum „erschöpften Selbst“ (Ehrenberg, 2015) zu werden. Eine Zunahme von Stress, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist die Folge.

Junge Menschen haben in den neusten Schweizer Studien zur psychischen Gesundheit besonders schlecht abgeschnitten (Barrense-Dias et al., 2021). Studierende wiesen in einer vorangehenden Studie durchschnittlich schlechtere mentale Gesundheitswerte auf als die Gesamtbevölkerung der gleichen Alterskategorie (Bundesamt für Statistik, 2018,

S. 12). Erste Studien untersuchen die Lebenszufriedenheit von Studierenden (Jakubasch, 2017; Schramek, 2012; Zeidner, 2021), deren Erfolgsnarrative (Donaldson et al., 2000; Picton et al., 2018) sowie den Einfluss ihrer Selbstverständnisse auf den Lebenssinn (Venter, 2016). Forschungslücken bestehen in der Wahrnehmung von Selbstoptimierungszwängen Schweizer Studierenden, der daraus abgeleiteten Selbstoptimierungspraktiken und der subjektiven Einordnung der Selbstoptimierung in Vorstellungen eines gelingenden Lebens.

Ziel dieser explorativen Arbeit ist es, aufzudecken, wie und aus welcher Überzeugung Studierende der Wirtschaftswissenschaften Selbstoptimierung betreiben, welche Bedeutung sie dieser zur Erreichung eines gelingenden Lebens beimessen und inwiefern ihre individuellen Selbstoptimierungsnarrative als Ersatz für fehlende grössere Sinnzusammenhänge in der Gesellschaft dienen. Die Beantwortung der Forschungsfrage:

*Inwiefern konkurrieren Selbstoptimierungsnarrative und -praktiken von Studierenden der Wirtschaftswissenschaften mit Heldenreisen, die dem gelingenden Leben zuträglich sind?*

ist insbesondere für Studierende und gesellschaftliche Institutionen wichtig, da sich diese gegebenenfalls von der Selbstoptimierung eine transformative Reise zum gelingenden Leben erhoffen und aufgrund dessen keine tieferegreifende innere Heldenreise in Angriff nehmen. Zur Beantwortung der Forschungsfrage werden in einem ersten Schritt theoretisch Überschneidungen und Unterschiede von Selbstoptimierung und Heldenreisen in der säkularen Gesellschaft erarbeitet. Mithilfe einer Kombination quantitativer und qualitativer Methoden wurden die Selbstoptimierungspraktiken und -narrative der Studierenden sowie deren Einordnung in die Vorstellung eines gelingenden Lebens erfragt. Auf die Erläuterungen zur Methodik folgen die Illustration und Diskussion der Resultate. Diese explorative Arbeit schliesst mit Limitationen und Vorschlägen zu weiterführenden Studien.

## 2. Theoretische Grundlagen

### 2.1. Sinn in einer säkularen Gesellschaft

C. Taylor (2007) untersucht in seinem Buch 'A secular age', den Wandel vom christlichen Einheitsglauben in europäischen beziehungsweise westlichen<sup>1</sup> Ländern zur Auflösung dessen in kleinere und fehlende Glaubenseinheiten. Eine säkulare Welt ist somit nicht gleichzusetzen mit einer ungläubigen Welt, sondern mit einer in welcher, aufgrund des vorherrschenden wissenschaftlichen Bezugsrahmens,

<sup>1</sup> Westlich wird in dieser Arbeit verwendet um die kultur-historischen Veränderungen der westlich gelegenen Kontinente wie Europa und Nordamerika zu beschreiben. Dazu gehört insbesondere die Säkularisierung, die unter anderem durch eine Trennung von Kirche und Staat sowie religiöser Vielfalt und Abnahme der Religiosität im Allgemeinen charakterisiert ist.

eine Fragmentalisierung und Pluralisierung des Glaubens stattgefunden hat (C. Taylor, 2007, S. 727). Religion muss sich heutzutage im wissenschaftlichen Kontext einordnen und nicht mehr umgekehrt (Kolmar, 2021, S. 47).

Zudem ist der heutige epistemische Rahmen von Entzauberung<sup>2</sup> geprägt. J. Smith (2019) drückt Taylor's Entzauberung als Bedeutungsverlust von Transzendenz und Unendlichkeit aus. Es entsteht ein sogenannter exklusiver Humanismus, "eine Art, in der Welt zu sein, die die tiefsten Quellen des Sinns nur in Bezug auf das menschliche Leben und nicht in Bezug auf eine Realität ausserhalb oder jenseits des menschlichen Lebens verortet" (Hondo, 2013). Wie in der Einleitung beschrieben wird gesellschaftlich vom Individuum erwartet, dem eigenen Leben durch eigene Leistung und eigenes Wissen einen Sinn zu verleihen. Durch die Etablierung eines wissenschaftlichen Gesellschaftskontextes wurden nach dem Sinn fragende 'wozu' durch 'wie' Fragen verdrängt (Kolmar, 2021, S. 48).

Die Menschen suchen im naturalistischen Kontext vergeblich nach Antworten auf 'wozu' Fragen, denn deren Nichtbeantwortung unterdrückt nicht deren Existenz. Der amerikanische Psychologe Maslow bestätigte das menschliche Bedürfnis des Sinnverspüren des eigenen Lebens, indem er kurz vor seinem Tod Selbsttranszendenz als oberstes menschliches Bedürfnis hinzufügte. Selbsttranszendenz beschreibt ein Gefühl, sich selbst als sinnvollen Teil etwas Grösserens verstehen zu können (Venter, 2016, S. 3). Der immanente Rahmen verunmöglicht Transzendenz, indem ein gelingendes Leben normativ auf Selbstverantwortung, Autonomie und Selbstdisziplin basiert (Kolmar, 2021, S. 50). Menschen suchen in säkularen Gesellschaften entsprechend in Lebensprojekten wie Familiengründung, Karriere oder dem materiellen Konsum nach einem erfüllenden Leben, was sich letztendlich als Illusion erweist (Kolmar, 2021, S. 49; J. Smith, 2019; C. Taylor, 2007, S. 14). Der Psychoanalytiker Jacques Lacan spricht davon, dass das Individuum durch die notwendige Anpassung an soziale Konventionen<sup>3</sup> ein Teil des eigenen Wesens verliert. In seiner pessimistischen Deutung der Zukunft leben alle Menschen aufgrund dieser unerreichbaren Vollständigkeit<sup>4</sup> mit einer "nicht zu füllenden Leere im Zentrum ihrer Existenz" (Kolmar, 2021, S. 178). Es ist

diese Leere, die laut Lacan, zur Triebkraft kapitalistischer Gesellschaften wird: "Konsum und Fortschritt werden zu Versuchen, die durch sie letztendlich unerfüllbaren Wünsche nach Sinn zu befriedigen" (Kolmar, 2021, S. 48). Das Individuum geht in der Erforschung neuer Lösungen verloren, weil das Ziel unerreichbar ist, was eine Voraussetzung für den sogenannten Nova-Effekt darstellt (C. Taylor, 2007, S. 423).

Dass das eigene Leben nicht mit zureichend Bedeutung, Sinn und Zugehörigkeitsgefühl versehen werden kann, führe "zu einem Gefühl der Leere, einem Mangel im Zentrum der Existenz, einem Verlust an Gründen und damit einem Verlust eines Grundes, auf dem man stehen könnte" (Kolmar, 2021, S. 48). Neben der persönlichen Enttäuschung über die Nichterfüllung des Wunsches, seinem eigenen Leben einen Sinn zuzuschreiben, wird das gesellschaftlich als Leistungsversagen des Individuums geächtet. Der gesellschaftliche und psychologische Druck führt letztendlich zu einer mehr oder weniger problematischen Entladung der angesauten Energie, dem Nova-Effekt. Ein weniger problematisches Beispiel stellt das Einnehmen einer anderen Rolle am Karneval dar. Problematisch sieht Taylor die Radikalisierung und Führung höchst gewalttätiger 'heiliger' Kriege, die nicht Gottes wegen sondern des gemeinschaftlich wahrgenommenen Lebenssinns wegen geführt werden (C. Taylor, 2007, S. 300, 625).

Im Rahmen dieser Arbeit wird geprüft, ob Studierende fälschlicherweise in der Selbstoptimierung den gesellschaftlich fehlenden Sinn suchen. Die nächsten Kapitel widmen sich entsprechend dem Phänomen der Selbstoptimierung.

## 2.2. Selbstoptimierung

Ziel dieses Kapitels ist es, den Begriff Selbstoptimierung für die Arbeit einzugrenzen. Dafür wird in einem ersten Schritt der relativ neue Begriff angenähert sowie in einem zweiten positive und negative Aspekte ausgeführt. Schliesslich wird die Verwendung von Selbstoptimierung in dieser Arbeit dargelegt.

### 2.2.1. Begriffsannäherung

Im Jahre 2014 hatten 61% der deutschen Bevölkerung von Selbstoptimierung weder gehört noch gelesen ("Das optimierte Selbst", 2014). Trendforscher\*innen sprechen derweil vom 21. Jahrhundert als dem der Selbstoptimierung und Soziologen\*innen sprechen von Optimierungsgesellschaften (Balandis & Straub, 2018; Mühlhausen & Wippermann, 2013).

Die Verbesserbarkeit oder gar Perfektionierbarkeit stellt den Anfang jedes Optimierens dar: Prinzipiell können Dinge oder Personen zum Besseren verändert werden. Der Begriff des Optimierens geht zurück auf das lateinische 'optimus', was als der Beste oder der Tüchtigste übersetzt wird. Optimierendes Verhalten sollte demnach zum bestmöglichen Zustand, dem sogenannten 'Optimum', führen. Das 'Selbst' stellt allgemein einen Bezug auf die eigene Person dar. Das Selbst in Selbstoptimierung beschreibt ein Ichbewusstsein,

<sup>2</sup> Der Begriff Entzauberung wurde von Max Weber geprägt. Er beschreibt damit eine zunehmende Rationalisierung, und Intellektualisierung der Welt, welche auf Kosten mystischer Weltanschauungen Wissenschaftliche ermöglicht. Für weitere Ausführungen des Konzepts sei hier aufgrund des begrenzten Rahmens auf (Weber, 2002) verwiesen.

<sup>3</sup> Dazu gehören beispielsweise soziale Interaktionen, die Sprache sowie die Kultur. Lacan gibt diesen den Namen 'das Symbolische'.

<sup>4</sup> Lacan beschreibt dies mit folgenden Begriffen: 'Das Imaginäre' umfasst Selbstbilder sowie Beziehungen zu anderen Personen. Es beinhaltet somit Aspekte wie Identität, Fantasien, Begehren und das Verhältnis zum eigenen Körper. 'Das Reale' stellt laut Lacan die Ebene der Wirklichkeit dar, die sich jenseits von Symbolen, Sprache und Konstruktionen befindet (Lacan, 1977, 1992). Imaginäres und Reales werden sich niemals übereinkommen. 'Das Ding' ist Ausdruck der Hoffnung, "die eigene Leere füllen zu können" (Kolmar, 2021, S. 177). Es stellt jedoch ein "verlorenes Objekt dar, welches nicht angeeignet werden kann, nie eigen war. Es ist der Platzhalter für die Leere im Symbolischen" (Kolmar, 2021, S. 178).

welches für die Entscheidung, intentional an sich zu arbeiten, als Voraussetzung gilt. Durch den Selbstbezug der Selbstoptimierung wird das Individuum Subjekt und Objekt zugleich (Röcke, 2021, S. 52). Aus soziologischer Perspektive ergibt sich das Selbst aus komplexen Wechselbezügen zwischen eigenen Handlungen einerseits und dem sozialen Umfeld andererseits und kann deshalb nicht einheitlich sein (Röcke, 2021, S. 182).

Die Selbstoptimierung unterscheidet sich durch ihre zeitliche Unbeschränktheit und den freiwilligen instrumentellen Selbstbezug von der Selbstverbesserung: Es wird verbessert, bis nichts mehr verbessert werden kann - sodass ein Selbstverbesserungsende wieder zum Anfang wird. Oftmals verschieben sich die Ziele bereits während den fortschreitenden Handlungen. "Die Vorläufigkeit des relativ Besten trennt die Optimierung von der Perfektionierung, also vom Perfekten oder Vollkommenen" (Girkinger, 2019, S. 16). Laut Balandis und Straub (2018) hat die "Optimierung kein endgültiges Ende, nichts Definitives vor Augen" (C. Taylor, 2007, S. 300, 625). Die vorausgesetzte Unabschliessbarkeit hebt die Prozessdimension der Selbstoptimierung trotz (Schein-)Zielen in den Vordergrund (Balandis & Straub, 2018, S. 4).

Duttweiler, deren Fokus auf der alltäglichen Selbstoptimierung liegt, beschreibt Selbstoptimierung als "kleine Modifikationen der alltäglichen Lebensführung hin zu einem glücklicheren, fitteren oder gesünderen Leben" und nicht als "radikale Verwandlung zu einem Neuen oder einem perfekten Menschen". Das Leben wird zur "ewigen Baustelle, denn immer wieder werden neue Ziele anvisiert und ständig 'Ausbesserungen' in diversen Bereichen vorgenommen" (Duttweiler, 2016, S. 27). Ein weiteres Merkmal der Selbstoptimierung stellt das Handeln im [angenommenen] eigenen Interesse dar (Röcke, 2021, S. 25, 168).

Die Selbstoptimierung ist inhaltlich nicht definiert. Selbstoptimierung hat weder einen intrinsischen Zweck noch eine Regel zur Messung des Fortschritts. Wie Röcke schreibt kann die "leere Hülle (der Selbstoptimierung) beliebig gefüllt werden" (Röcke, 2021, S. 178). Zahlreiche Dimensionen des Selbst können optimiert werden. Dazu zählen beispielweise physische, gesundheitliche, soziale, psychische und geistige Zustände, Eigenschaften sowie Kompetenzen, Charakterzüge, Fähigkeiten und Prozesse. Inhaltlich kann die Selbstoptimierung entsprechend individuell variieren (Heßdörfer, 2018). Gemeinsam bleibt den Selbstoptimierungsstreben die Intention das, gegeben den Möglichkeiten, „situativ bestmögliche, über dem 'normalen Mass' liegende Ergebnis zu erreichen, das aber immer wieder 'getoppt' werden kann. Die grundlegende Intention ist es, besser zu werden, aber nicht im Sinne eines 'besseren Scheiterns', sondern des 'besser Bessermachens'" (Röcke, 2021, S. 9). Neuste Befragungen zeigen, dass sich die Ziele der Selbstoptimierer\*innen von leistungskonnotierten Begriffen wie "höher, schneller, weiter" zu innenorientierten Werthaltungen und Bereichen wie Freiheit, Gesundheit sowie Glück verschiebt (Mühlhausen, 2016b, S. 4). Auch Modifikationen am Körper können "dem Ausdruck der eigenen Identität und

Persönlichkeit dienen" und ein Aspekt von Selbstoptimierung sein. Dieser objektive Erlebensaspekt des Körpers "sei bei diesen Personen deutlich stärker ausgeprägt als bei Personen ohne Körpermodifikationen" (Röcke, 2021, S. 186).

Im Duden wird die Verwendung des Wortes Selbstoptimierung als "leicht abwertend" beschrieben. Selbstoptimierung wird als "jemandes [übermässige] freiwillige Anpassung an äussere Zwänge, gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale" definiert (Duden, 2023c). Hierbei wird klar, dass Selbstoptimierung kein neutraler Begriff darstellt. Röcke (2021, S. 201) beschreibt Selbstoptimierung als Verwobenheit zwischen "Freiheit und Zwang, sowie Autonomie und Heteronomie". Im nächsten Unterkapitel werden entsprechend positive und negative Aspekte der Selbstoptimierung beleuchtet.

### 2.2.2. Positive und negative Aspekte der Selbstoptimierung

An sich selbst zu arbeiten ist ein fundamentales menschliches Bedürfnis. Kleine und grössere Verbesserungen menschlicher Fähigkeiten und Aussehen haben eine lange Tradition. Die Verbindung zu Glück beleuchtete bereits Foucault im Rahmen der Technologien des Selbst<sup>5</sup> (1988). Als positiv wird unter anderem die grundsätzliche Offenheit der Selbstoptimierungsinhalte gewertet. Das westliche Ideal der individuellen Selbstbestimmung wird in Selbstoptimierungsbestrebungen sichtbar: Jede\*r habe die Freiheit, die eigenen Werte und Ziele zu definieren (Gamm, 2013, S. 48). Selbstoptimierungspraktiken können zu Erfolgen führen und somit einen motivierenden Effekt haben. Die Erreichung eigener Ziele kann zudem Gefühle von Selbstwirksamkeit hervorrufen. Stolz, Anerkennung, eine bessere Stimmungslage sowie ein erhöhtes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl sind weitere Vorteile, die selbstoptimierende Praktiken (zumindest vorübergehend) mit sich bringen können (Balandis & Straub, 2018). Laut Röcke können Selbstoptimierungspraktiken auch mit anderen positiv bewerteten Praktiken wie der Selbstheilung, Selbstsorge und Selbstformung verbunden sein (Röcke, 2021, S. 64). Die eigene Energie dafür aufzuwenden, an sich selbst zu arbeiten, kann zudem in einer dynamischen und komplexen Welt befreiend und befriedigend sein. Einerseits kann das Mitmachen bei der Selbstoptimierung den Anschluss an eine dynamische Umwelt ermöglichen und andererseits können scheinbar unerschöpflich viele positive Erfahrungen durch Selbstoptimierungspraktiken gemacht werden, während die Umwelt nicht im gleichen Masse beeinflussbar ist. Allerdings festigt umgekehrt die Selbstoptimierung der Individuen die gesellschaftlichen Prozesse erneut, denn "eine auf dynamischer Steigerung basierende gesellschaftliche Struktur setzt

<sup>5</sup> Unter Technologien des Selbst fasst Foucault Techniken und Praktiken zusammen, die es Individuen ermöglicht, sich selbst zu reflektieren, kontrollieren und zu einer besseren Version zu verändern. Diese Technologien umfassen beispielsweise Selbstbeobachtung, Schreibpraktiken, spirituelle Übungen und andere Formen der Selbsterforschung, die im Rahmen sozialer und kultureller Normen und Machtverhältnisse wirken (Foucault, 1988).

demnach Individuen voraus und bringt solche zugleich hervor, die ebenfalls auf permanente Aktivität, Anpassung und Steigerung setzen" (Röcke, 2021, S. 221).

Kritiker\*innen der Selbstoptimierung stufen diese als vermeintlich frei ein: Vielmehr sehen sie Selbstoptimierung als aufgezwungen und selbstausbeuterisch. Selbstoptimierung führt nicht immer zum gewünschten Resultat und kann beispielsweise aufgrund der Unabgeschlossenheit ein Ausbrennen zur Folge haben oder durch andere negative Konsequenzen kontraproduktiv wirken. Abgelehnt wird die Selbstoptimierung auch, weil der Optimierungs-Begriff im ökonomischen Bereich Anwendung findet, wo er mit Effizienz- und Produktivitätssteigerung verbunden wird, was wiederum als inadäquate Beschreibungen für menschliche Lebensstile und Selbstbezüge angesehen wird. Nachfolgende Soziologen sprechen direkt von der Anwendung der kapitalistischen Logik auf Personen und Dinge. Laut Reckwitz (2017, S. 8) leben wir "nicht nur im industriellen sondern auch kulturellen Kapitalismus": Menschen müssten einen Mehrwert aus sich herausholen, was zum einen die Steigerung von Effizienz und Effektivität, zum anderen eine "unbegrenzter Kapitalakkumulation durch den Einsatz formell friedlicher Mittel" (Boltanski & Chiapello, 2003, S. 39) beinhaltet. Das Kapital stellen nun der eigene Körper und Geist dar. Zum einen können Personen beispielsweise durch das Erlangen von Bildungsabschlüssen oder der Arbeit am eigenen Körper Kapital akkumulieren. Zum anderen gilt die Kapitallogik transaktional: Kapital wird in Beziehungen ausgetauscht, um die eigenen Ziele und Bedürfnisse zu befriedigen. Der französische Soziologe Pierre Bourdieu führte das Konzept des "Sozialen Kapitals" ein.<sup>6</sup> Die Ökonomisierung des Sozialen und des Selbst ist unter anderem von Ulrich Bröckling im Buch "Das unternehmerische Selbst" (2013) ausführlich beschrieben worden. Im Anhang A ist ein Kapitel der Entwicklung zum Zwang der Selbstinvestition gewidmet.<sup>7</sup>

Die Kritik am neoliberalen Wirtschaftssystem sowie an der Ökonomisierung der menschlichen Lebensweise ist nicht unbegründet: Sie können zu "Formen der Ausschließung, gesellschaftlichen Druck und grosses psychisches Leid verursachen, die körperlich-leibliche Struktur nicht nur verändern,

sondern auch dauerhaft verletzen sowie zu Formen der Entfremdung, Verdinglichung und Ausbeutung führen" (Röcke, 2021, S. 229). Die Selbstoptimierung als Symptom einer Wettbewerbsgesellschaft abzustempeln, stellt laut Foucault allerdings eine reduktionistische Sichtweise dar. "Denn Selbstoptimierungspraktiken [...] müssen nicht notwendig unter ökonomischem Druck stattfinden, sondern können auch im Rahmen einer 'ästhetik der Existenz' ein experimentell-spielerisches Selbstverhältnis zum Ausdruck bringen oder zu einer 'Selbstexpertisierung' und Emanzipation von standardisierten medizinischen oder gesellschaftlichen Normen führen" (Meissner, 2016, S. 333, 340).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Selbstoptimierung als spätmodernes Phänomen als solche nicht gut oder schlecht ist. Befürworter\*innen und Kritiker\*innen erfassen mit ihren Sichtweisen jeweils nicht das ganze Bild. Wie beispielsweise Foucault's Werke zeigen, sind kritische öffentliche Diskussionen für den konstruktiven Umgang mit gesellschaftlichen Normen und davon ausgehender Druck zentral, diese aber nicht per se schlecht (Fenner, 2020; Foucault, 1977). Die Erkenntnisse dieser Arbeit, insbesondere, ob Studierende ihr persönliches Glück (vergeblich) in der Selbstoptimierung suchen, könnten neue Diskussionspunkte ermöglichen. Bevor mögliche Spannungsverhältnisse zwischen Selbstoptimierungsnarrativen und Heldenreisen untersucht werden können, wird im nächsten Kapitel die Verwendung von Selbstoptimierung in dieser Arbeit abgegrenzt.

### 2.2.3. Begriffsabgrenzung

Selbstoptimierung steht in dieser Bachelorarbeit "für eine individualistische Strategie der instrumentell ausgerichteten Selbstüberbietung [...], die prinzipiell kein Ende hat" (Röcke, 2021, S. 179-180). Eine Person arbeitet kontinuierlich aus eigenem Antrieb in mindestens einem Bereich des eigenen Lebens, zum Beispiel dem eigenen Aussehen, der eigenen Produktivität, Gesundheit, sozialen Beziehungen und Kompetenzen, der eigenen Alltagsgestaltung oder dem persönlichen Glück an sich. Die Arbeit an sich selbst muss zudem von einer Idee des Fortschritts geleitet sein sowie im Auge der Durchführenden nicht als erledigt gekennzeichnet werden können: Ein erledigtes Ziel führt in das Nächste. Das routinemässige Schneiden lassen der Haare, ohne jedes Bestreben, durch gezielte Arbeit am eigenen Körper einem bestimmten Schönheits- oder Lifestyle-Ideal näherzukommen, zählt entsprechend in dieser Arbeit nicht als Selbstoptimierung, da der Fortschrittsgedanke fehlt. Ebenso wenig zählen notwendige Veränderungen an sich wandelnde Umstände, ohne das eigene Bestreben, daraus einen Vorteil zu ziehen, zur Selbstoptimierung.

Alle Tätigkeiten, die einfach so durchgeführt werden und somit einen Selbstzweck innehaben, gehören zugleich nicht zur Selbstoptimierung. Zum Beispiel sind Praktiken, in denen eine Person Kenntnis über sich selbst erlangt, dann keine Selbstoptimierung, wenn es keine Absicht hinter deren Durchführung gibt, ausser, dass es sich in dem Moment gut

<sup>6</sup> Nach Bourdieu besteht das soziale Kapital aus den Ressourcen, die eine Person aufgrund ihrer sozialen Beziehungen zur Verfügung hat. Diese Ressourcen können unterschiedlicher Art sein, z.B. Informationen, Einfluss, Solidarität oder finanzielle Mittel. Der Austausch von sozialem Kapital findet in sozialen Beziehungen statt und dient dazu, das Kapital zu erhöhen oder zu erhalten. In einer Beziehung zwischen zwei Individuen oder Gruppen können ähnliche Austauschbeziehungen stattfinden. Die transaktionale Kapitallogik sieht solche Beziehungen als Austausch von Ressourcen an, die beiden Parteien zugutekommen sollen. Dabei können sowohl monetäre als auch nicht-monetäre Ressourcen ausgetauscht werden. Neben dem sozialen Kapital beschreibt Bourdieu Zeit und materielle Mittel als ökonomisches Kapital sowie Bildungs- und Handlungswissen als kulturelles Kapital. Symbolisches Kapital beschreibt die Macht, die Individuen oder Gruppen aufgrund ihrer sozialen Anerkennung ausüben können (Jurt, 2012).

<sup>7</sup> Im Rahmen dieser Arbeit kann der Transformation des 'an sich Arbeitens' hin zur Selbstinvestition nicht volle Rechnung getragen werden. Es sei auf die zitierte Masterarbeit von Sprenger (2017) verwiesen.

oder notwendig anfühlt.<sup>8</sup>

Wenn aber die Selbstkenntnis eine Person beispielsweise zu einer besseren Führungsperson macht und dann wiederum die eigenen Berufs-Chancen erhöht und aus diesem Grund die Selbstkenntnis aktiv erforscht wird, hat dies zwar einen Zweck für die eigene Person, also einen Eigenzweck, nicht aber einen Selbstzweck 'in sich'.<sup>9</sup> Würde die Selbstkenntnis erarbeitet werden, um die vorgesezte Person zu beeindrucken, kann sogar von einem Fremdzweck gesprochen werden. Tätigkeiten, die das Individuum in den Augen anderer optimierter erscheinen lassen, zählen zur Selbstoptimierung. Lediglich Tätigkeiten, die einen Selbstzweck innehaben, stellen keine Selbstoptimierung dar.

Selbstoptimierung wird oftmals über konstante Messung und systematische Feedbackschlaufen gesteuert. In dieser Arbeit zählen auch Selbstoptimierungspraktiken, die einmal zu Eigen- oder Fremdzwecken verinnerlicht wurden und nicht systematisch überprüft werden oder nicht messbar überprüft werden können, als Selbstoptimierung. Selbstoptimierung muss nicht allein durchgeführt werden. Ratgeber oder persönliche Berater\*innen können zur Selbstoptimierung hinzugezogen werden.

Die in diesem Überkapitel beschriebene Selbstoptimierung könnte von Studierenden als für ihr Leben zentrale Entwicklungsgeschichte wahrgenommen werden. In diesem Fall besteht die Möglichkeit, dass Selbstoptimierungsnarrative transformative Entwicklungen in Form von Heldenreisen in den Hintergrund drängen. Inwiefern dazu Tendenzen bestehen, ist Forschungsgegenstand dieser explorativen Arbeit. Vorerst werden Heldenreisen im nächsten Kapitel theoretisch erschlossen und mit Selbstoptimierungsnarrativen verglichen.

### 2.3. Heldenreise

#### 2.3.1. Monomythos und die innere Heldenreise

Die Begriffe Held\*in und Heldentum werden in dieser Arbeit mit Bezug auf die innere Heldenreise, wie sie unter anderem im Buch 'Der Heros in tausend Gestalten' von Joseph Campbell aufgezeigt wurde und in diesem Kapitel beschrieben wird, verwendet.<sup>10</sup> Der Mythenforscher und Professor untersuchte mündlich weitergegebene Geschichten und Lebenserfahrungen aller Kulturen und Zeitalter auf

Gemeinsamkeiten und die daraus abgeleiteten fundamentalen menschlichen Bedürfnisse. Im Buch verglich Campbell alle verfügbaren Weisheitslehren, Märchen, Mythen, Religionen und Sagen mit besonderem Fokus darauf, was ein gelingendes Leben ausmacht. In Campbell's Worten bereiten Mythen "ein Feld, in welchem sich ein Individuum verorten kann und welche es durch die Phasen des Lebens tragen" (Campbell, 2004, S. xvi). Campbell erkannte eine übereinstimmende Erzählung; den sogenannten Monomythos<sup>11</sup> (Kolmar, 2021, S. 121), die durch "innere psychologische Zusammenhänge" erklärt werden kann (Campbell, 1972, S. 153).

"Overall, the hero's outer journey is a representation of an inner, psychological journey that involves leaving one condition and finding the source of life to bring you forth into a richer or mature condition" (Campbell, 1988, S. 152). Die Heldenreise, wie sie in der Folge beschrieben wird, umfasst die erforderliche Transformation eines Menschen zu einer erkenntnisreicheren<sup>12</sup> Version und ist symbolisch zu verstehen (Kolmar, 2021, S. 61). Die narrative Struktur einer inneren Heldenreise beginnt mit einer Berufung, einem Aufbruch: Der\*die Held\*in nimmt eine Reihe von Zeichen wahr, bis er\*sie die Nachricht nicht unbeachtet lassen kann (Campbell, 1953, S. 56, 61). Dies kann zufällig wirken - grundsätzlich agiert ein Held aber aus der Position der Sicherheit (Kolmar, 2021, S. 216). Der Fokus liegt in dieser Phase auf dem Verlassen der bekannten Welt und dem Betreten einer unbekannteren (vielleicht auch unbewussten) Welt. Diese unbekanntere Welt wirkt sowohl anziehend als auch gefährlich (Campbell, 1953, S. 62, 83).

Bevor der\*die Held\*in die bekannte Welt verlässt, kann der Ruf auf taube Ohren (stossen) und die Antwort vorerst ausbleiben. Möglicherweise vergräbt sich der\*die Held\*in vorerst in Langeweile, Geschäftigkeit oder etwas anderes Kulturelles. Der\*die Held\*in erhält dann zum Teil mystische Hilfe von Mentor\*innen. Verlässt der\*die Held\*in schliesslich die bekannte Welt, "kann dies einer Selbstvernichtung gleichkommen" (Campbell, 1953, S. 92-93).

Der\*die Held\*in verspürt durch die anfängliche Verunsicherung der eigenen Identität die psychologische Notwendigkeit zu klären 'was da ist'. Ein Narrativ des 'sich verstehen/sich verändern wollen' bringt den\*die Held\*in schliesslich auf die innere Heldenreise. In der unbekannteren Welt, dem sogenannten Bauch des Walfisches, kämpft der\*die Held\*in gegen die eigenen inneren Dämonen/Drachen<sup>13</sup>. Hier wird dem\*der Held\*in erstmals die Grösse der Aufgabe bewusst. Darauf folgt eine Phase der Prüfungen und Beloh-

<sup>8</sup> Auf die Notwendigkeit sich selbst kennenzulernen wird im Kapitel der Heldenreise erneut eingegangen und wird dort im Detail geklärt.

<sup>9</sup> Ein anderes Beispiel stellt die Achtsamkeit dar: "Achtsamkeit ist eine buddhistische Bewusstseinstechnik der Selbstdistanzierung, die im weitesten Sinne Leiden vermindern soll. Im Management wird sie jedoch als Methode zur Produktivitäts- und Effizienzsteigerung bei hoher Arbeitsbelastung angewendet" (Girkinger, 2019, S. 47).

<sup>10</sup> Entsprechend bezeichnet Held\*in in dieser Arbeit nicht notwendigerweise eine Person, die eine ausseralltägliche Leistung (oftmals im Krieg oder Kampf), eine Heldentat erbracht hat, wie dies beispielsweise im Duden als Bedeutung aufgeführt ist (Duden, 2023a). Zudem bezieht sich die Heldenreise nicht ausschliesslich auf das männliche Geschlecht. Das Heroische spielt an der Grenze zwischen Ordnung und Unordnung und umfasst sowohl Verteidigungen als auch Überschreitungen von Ordnungen (Kolmar, 2021, S. 62).

<sup>11</sup> Der Monomythos ist keine unumstrittene Theorie, die für diese Arbeit als Entwicklungsgeschichte verwendet wird. Für die Limitationen des Monomythos sei auf weiterführende Literatur verwiesen.

<sup>12</sup> Wobei sich Erkenntnis auf die Umwelt und die eigene Person/ das wahre Selbst bezieht.

<sup>13</sup> Beispielsweise der Verlust eines geliebten Menschen, der Umgang mit einer schwerwiegenden Krankheit sowie alle weiteren (Lebens-)Krisen (Herold, 2020). Ein alltäglicher Krisenmoment beginnt in dem "Moment, in dem man gewahr wird, dass man nicht anders kann, als Risiken einzugehen, um das Richtige zu tun" (Kolmar, 2021, S. 71).

nungen wie das Verspüren von Frieden, Klarheit, Neuheit, Glück, Grosszügigkeit, Einssein mit der Menschheit oder Teil von etwas (anderem) Grösserem zu sein (Campbell, 1953, S. 106).<sup>14</sup>

Nach anfänglichem Zögern in die bekannte Welt zurückzukehren, begibt sich der\*die Held\*in entweder aus innerem Antrieb, äusserer Rettung oder Zwang zurück in die Welt des Alltags.<sup>15</sup> Nach dem Übertritt in die bekannte Welt muss sich der\*die Held\*in mit der Integration des Erlebten (in der unbekanntem Welt) in die bekannte Welt auseinandersetzen: Der\* die Held\*in vereint Alltagsleben mit dem neu gefundenen Wissen und damit die innere Welt mit den Erwartungen von Aussen. Durch das (Mit-)Teilen des Erlebten gewährt der\*die Held\*in den Menschen der bekannten Welt eine neue Freiheit (Herold, 2020). Abbildung 1 zeigt die visualisierte Heldenreise.

Die Transformität<sup>16</sup> der Heldenreise macht ihre Kommunikation so komplex. Sie kann nicht erzählt werden, sondern muss von jeder Person auf ihre eigene Art erlebt werden. Zudem soll hier auf zwei Paradoxa hingewiesen werden, die für den weiteren Verlauf der Arbeit von Bedeutung sind: Obwohl der\*die Held\*in auf der eigenen Reise die Grenzen zwischen bekannter und unbekannter Welt vorerst überwindet und schliesslich auflöst, kann der\*die Held\*in im grösseren Kontext sowohl Beschützer\*in als auch Zerstörer\*in einer grösseren Ordnung sein (Kolmar, 2021, S. 61)<sup>17</sup>.

Kolmar argumentiert, dass Campbell's Selbsterkenntnis gewinnende Entwicklungsgeschichte eine "Konfrontation mit den eigenen Traumata darstellt" und "nur aus einer Position der prinzipiellen Sicherheit" (Kolmar, 2021, S. 216) funktionieren kann. Zentral für diese Sicherheit sind die spirituellen Helfer\*innenfiguren<sup>18</sup>. Die Helden und Heldinnen konfrontieren ihre inneren Dämonen entsprechend nicht ohne Vorbereitung.

Heldentum ist in unserer Gesellschaft vielfach in die Medienwelt ausgelagert worden. Im Anhang A wird beschrieben,

<sup>14</sup> In den Sagen werden in dieser Phase oftmals auch Begegnungen mit Gottheiten oder anderen mythischen Wesen sowie sehr spezifische Inhalte wie Verführung der Frau und Versöhnung mit dem Vater beschrieben, worauf im Rahmen dieser Arbeit nicht weiter eingegangen werden kann.

<sup>15</sup> Oftmals ist in diesem Schritt in Mythen Magie involviert oder der\*die Held\*in profitiert von einem mitfühlenden Akt gegenüber einem vermeintlich 'niederen Wesen', den er oder sie auf dem Hinweg in die unbekanntem Welt begangen (Campbell, 1953, S. 90 ff.).

<sup>16</sup> Transformative Erfahrungen beschreiben tiefgreifende Veränderungen, die oft schwer in Worte zu fassen sind. Dies einerseits, weil jede transformative Erfahrung individuell ist und andererseits die Sprache die Komplexität der Erfahrung kaum erfassen kann. Transformative Erfahrungen sind somit vergleichbar mit einem "Aufkleber auf einer Dose", der deren Inhalt beschreibt, obwohl der Inhalt nicht durch die Worte ausgedrückt werden kann (Kolmar, 2021, S. 22). Laut Aristoteles stellt der Zustand des höchsten menschlichen Wohlbefindens und Glücks, die sogenannte Eudaimonie, eine solche Erfahrung dar, die nicht in Worte gefasst werden kann und durch das Streben nach Tugend und der Entfaltung des eigenen Potentials erreicht wird. Auch in dieser Arbeit kann das Glücksempfinden eine transformative Erfahrung sein.

<sup>17</sup> Die Bedeutung dessen sollte spätestens im Kapitel zur äusseren Heldenreise geklärt werden.

<sup>18</sup> In den Mythen waren die Mentoren oft spirituelle Lehrer\*innen. Heute leisten beispielsweise Therapeuten und Therapeutinnen die mentale und physische Vorbereitung (Kolmar, 2021, S. 216).

welche Transformationsarten Heldenforscher\*innen in Filmen feststellen konnten und welche Funktionen Held\*innen in unserer Gesellschaft zugeschrieben werden. Generell lässt sich festhalten, dass Held\*innen die Gesellschaft in bedeutensamen Weisen voranbringen. In anderen Worten erinnern uns Held\*innen daran, dass das Leben selbst grösser ist als die Dimensionen, die wir annehmen mussten (Neiman, 2010). Im Folgenden wird auf diese für die Bachelorarbeit zentrale Funktion des Sinnempfindens eingegangen.

### 2.3.2. Heldenreise, Sinn und das Erhabene

Das Erfahren von Zugehörigkeit, Sinn sowie dem gelingenden Leben ist eng mit Erfahrungen des Erhabenen verbunden. Das Erhabene beschreibt die Grenzerfahrung zwischen der bekannten und der unbekanntem Welt. Diese Grenzerfahrung ist eine wesentliche Komponente der Heldenreise. "Das Überschreiten der Ordnung, das Entdecken des Unbekannten in uns und in der Welt sind zentral für die Fülle des Lebens" (Kolmar, 2021, S. 217). Die Empfindung, an die Grenzen des eigenen Verständnisses zu stossen kann sich überwältigend und gleichwohl faszinierend anfühlen. Die erlebte Grenzerfahrung kann zudem tiefgreifende Veränderungen der Personen und ihrer Weltanschauungen nach sich tragen. In der Empirie wird als Sinnerfahrungen von transformativen Erfahrungen dieser Art gesprochen (Kolmar, 2021, S. 27). In der empirischen Forschung zu Sinnerfahrungen wird ein Schema sichtbar: "Es sind Erfahrungen, die nach Maslow etwas mit Selbsttranszendenz, mit Einssein und Zugehörigkeit in einem abstrakteren Sinne oder im Sinne der Gruppenzugehörigkeit zu tun haben" (Kolmar, 2021, S. 23).

Das Erhabene kann aus der Reise nach Innen erfahren werden, wenn über die bisherige Vorstellung des Selbst hinausgegangen wird und steht auch im Zentrum anderer Entwicklungsethiken (Kolmar, 2021, S. 81, 89–90). Hier sei erneut betont, dass das Erhabene von ambivalenter Natur ist. Einerseits kann das Erhabene eine Art von Furcht (Englisch 'terror') hervorrufen. Andererseits kann es eine tiefe Freude oder Ekstase auslösen (Englisch 'bliss'). Diese beiden Gefühle können abwechselnd oder zeitgleich auftreten und sind vielfach eng miteinander verbunden. In anderen Worten beschreibt das Erhabene "eine Grenzerfahrung, eine Situation existenzieller Unsicherheit, von der eine transformative Kraft ausgeht" (Kolmar, 2021, S. 81). Die Überforderungsmomente, die sich aus der Gefährdung der eigenen Existenz ergeben, können Ausgangspunkt für Verantwortungsübernahme und Moral sein (Kolmar, 2021, S. 90). In Hinsicht auf die Anpassungen im Handeln der Personen werden Ähnlichkeiten zur Tugendethik erkennbar. Transformative Erfahrungen sind Erfahrungen des Lernens, Hinterfragens und Entwickelns (Kolmar, 2021, S. 70).

Am Übergang zwischen Bekannt und Unbekannt wird "Freiheit und Zugehörigkeit spürbar". (Kolmar, 2021, S. 28). Das Erhabene birgt grosses Potential für positive Wachstums- und Befreiungserfahrungen. Die Heldenreise illustriert eine Möglichkeit, wie Transzendenz erreicht werden kann. "Sinn entsteht aus einem vertieften Verständnis des Menschsein,

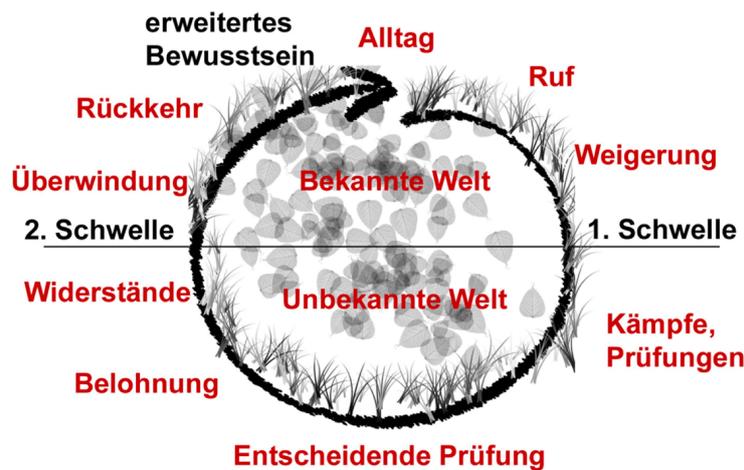


Figure 1: Held\*innenreise nach Campbell (Kolmar, 2021, S. 123)

von dem die Heldenreise spricht" (Kolmar, 2021, S. 282) und folgt aus Haltungen, die man kultiviert. Abschliessend sei erneut darauf aufmerksam gemacht, dass Heldenreisen symbolisch zu sehen sind: Sie stellen Transformationen im Alltag dar, die es ermöglichen, eine Leere durch Sinnerfahrung zu überwinden. Im nächsten Kapitel wird beleuchtet, wie das Heldenhafte in der säkularen Kultur möglich oder eben problematisch ist.

### 2.3.3. Postheroische Gesellschaft, äussere Heldenreise und quasi Helden

Wissenschaftler\*innen sprechen heutzutage von einer postheroischen Gesellschaft (Kolmar, 2021, S. 61). "Im Gegensatz zur heroischen Gesellschaft, die sich über die Erinnerung an ihre Gründerväter definiert, bezieht die postheroische Gesellschaft ihre Identität vorwiegend aus der Ablehnung von Heldentum und nationalem Opfermut" (Kolmar, 2020, S. 7). Heroische Bündnisse haben vielfach ein religiöses Zentrum, während postheroische Gesellschaften postheroische Aufträge fördern. "In heroischen Gesellschaften ist das Heldenbild eindeutig an eine moralische und metaphysische Ordnung zurückgebunden" (Kolmar, 2020, S. 12). Diese Ordnung wurde durch die europäische Aufklärung abgesetzt, was dem Heldenhaften den Sinn entzog. Eine heroische Orientierung ist in dieser Gesellschaftsform nicht unmöglich, aber problematisch, da Unordnung und Wirbel möglichst unterbunden werden sollten. Die postheroische Gesellschaft ist nicht von ausser- sondern von innerhalb des Menschen bedroht. Stabilität in der Ordnung wird durch die eigene Mässigung hergestellt und aufrechterhalten: Der\*die moderne Held\*in zeichnet sich durch seine\*ihre Willens- und Triebkontrolle aus. Verzicht ist in der heutigen Gesellschaftsordnung heroisch geworden. Fantasien, Wünsche und Leidenschaften werden ungenügend - so zum Beispiel während

eines Kinobesuchs, nicht aber im echten Leben - zugelassen. Das restliche Held\*innenhafte ist in den kulturellen Konsum verdrängt. "Willenskontrolle als Triebverzicht ist Motor eines ruhelosen aber sterilen Daseins" (Kolmar, 2020, S. 25). Diese Rationalität richtet sich laut Adorno und Horkheimer gegen die Individuen selbst: Sie besiegen ihre eigene Natur, indem sie sie unterdrücken (Horkheimer & Adorno, 1987). "Es handelt sich um eine Zielerreichung ohne Ziel" (Kolmar, 2021, S. 63).<sup>19</sup>

An die Stelle des\*r (prä-modernen) Held\*in "trat die Idee des technokratischen Experten und des Staats als Versorgungsanstalt. Die Gesellschaft wird zu einer Maschine, die optimal gesteuert werden muss" (Kolmar, 2021, S. 62). In der postheroischen Gesellschaft ist möglichst viel geregelt, so dass sich das Individuum für korrektes Verhalten an den vorgefertigten Regelkatalog halten kann. Die Verantwortung verschiebt sich vom Individuum auf die System-Ebene<sup>20</sup>: Traditionelle Grundsätze und Tugenden werden durch Pragmatismus und Hedonismus ersetzt (Kolmar, 2021, S. 64-65). Die postheroische Persönlichkeit ist zudem im Gleichschritt mit der raschen sozialen Veränderung und somit ausgesprochen adaptiv. Zudem sind in der kapitalistischen Demokratie alle politisch gleich, was keinen Platz für individuelles Helden\*innentum lässt. "Im postheroischen Gesellschaftsmodell sind Tausch, Konsum und

<sup>19</sup> Ein Beispiel stellt das Streben nach guten Noten in der Schule, mit dem Ziel an einer Universität studieren zu können, dar, welches schliesslich in das Streben nach guten Noten an der Universität, mit dem Ziel einen guten Beruf zu erhalten, übergeht. Im Beruf wird dann wiederum nach Leistung gestrebt, um eine Beförderung zu erhalten und so verschiebt sich das 'Ziel' weiter.

<sup>20</sup> Obschon beispielsweise politische, System-getreue Partizipationsmöglichkeiten bestehen. Oder in anderen Worten: "In der Praxis bedeutet Eigenverantwortung aber dann doch häufig nur, die staatlich gesetzten Regel einzuhalten, mehr nicht" (Kolmar, 2021).

Inszenierung die grundlegenden gesellschaftlichen und individuellen Wahrnehmungskategorien" (Kolmar, 2021, S. 64). Das Individuum wird mit dem Glücksversprechen sowie der Leitidee "sei du selbst" und "mach etwas aus deinem Leben" zurückgelassen. Schlussendlich bezieht das Individuum die kapitalistische Tausch- und Konsum-Logik auf sich selbst und versteht sich als Kapital<sup>21</sup>.

In der säkularen Welt haben sich äussere kapitalistische und anderweitig säkulare Heldenreise herausgebildet. Diese machen den Anschein dieses Transformations- und Lernprozesses, sind es aber nicht. Äussere Heldenreisen folgen der gleichen Struktur wie innere Heldenreisen, haben etwas Transformatives, lassen jedoch keine Ordnungsüberschreitung zu. Im demokratischen System ist der\*die Held\*in "einer Vernunft unterworfen, die ihm\*ihr ständig Regeln auferlegt" (Kolmar, 2021, S. 69). Der\*die Held\*in muss in einem komplexen System zwischen Ordnungsüberquerung und Ordnungsstabilisierung navigieren. In dieser Bachelorarbeit wird davon ausgegangen, dass Selbstoptimierung ebenfalls eine äussere Heldenreise darstellen kann.

Grundsätzlich lässt sich fast jede individuelle Geschichte als Heldenreise darstellen. Folgende Beispiele illustrieren äussere Heldenreisen, die von sogenannten Quasi Helden gegangen werden. Ein\*e Aktivist\*in, die sich auf alle möglichen Weisen, vom auf-die-Strasse-kleben bis zum Gewalteintritt, gegen etwas auflehnt, befindet sich auf einer äusseren Heldenreise. "Der Akt des sich Auflehns ist an sich noch nicht heroisch, er ersetzt die Frage nach dem Sinn nicht und wird zur blossen Attitüde. "Im Gegenteil kann man argumentieren, dass ein sinnloses Aufbegehren gegen 'das Sterben des Lichts' ein Mangel an Mut und Einsicht ist, das Unabweisbare anzuerkennen" (Kolmar, 2021, S. 68). Auch die Rekrutierung von Kämpfer\*innen für scheinbar heilige Kriege folgt der Struktur einer äusseren Heldenreise. Der IS beispielsweise verspricht ein Abenteuer in einer unbekanntem Welt und einen Kampf für eine grössere Sache<sup>22</sup>.

Der amerikanische Traum des sich vom-Tellerwäscher-zum-Millionär-Hocharbeitens stellt die klassische säkulare Heldenreise dar. Heutzutage haben aufgrund der geringen sozialen Mobilität nur wenige die Möglichkeit, die kapitalistische Heldenreise in dieser extremen Form anzutreten. Eine abgeschwächte Form stellt schon das Streben nach guten Noten fürs Studium, gefolgt vom Streben nach guten Noten im Studium für einen guten Job, wiederum gefolgt vom immerwährenden Streben nach der Beförderung im Job, dar. Bei der Betäubung durch Beschäftigung handelt es sich um wiederum um die vorgängig beschriebene "Zielerreichung ohne Ziel" (Kolmar, 2020, S. 26).

Laut Hirschman (1977) befürworteten Theoretiker anfänglich kapitalistische Heldenreisen. "Sie sahen im Kapitalismus eine Möglichkeit, die 'dunkleren' Leidenschaften des

Menschen nach Macht, Status und Gewalt in einer neuen symbolischen Ordnung so zu bündeln, dass ihnen nicht nur das direkt destruktive Potential genommen wird, sondern dass diese Leidenschaften vielmehr so kanalisiert werden, dass sie etwas gesellschaftlich Nützliches erreichen" (Hirschman, 1977, S. 134).

Die Auffassung der Heldenreise als Selbstbefreiung, während die Ordnung nicht verlassen werden kann, verdeutlicht ihre Ambivalenz. Wie im Kapitel zum säkularen Zeitalter beschrieben, verschwinden laut Taylor die menschlichen Bedürfnisse mit ihrer Unterdrückung nicht. Der\*die Held\*in der äusseren Heldenreise wird innerhalb der Ordnung nie in einem befriedigenden Masse über sich hinausgehen, tiefe Verbundenheit mit anderen Menschen, Lebewesen oder dem Universum verspüren und so um die unbeschreibbare Mitte kreisen. Entsprechend kann heute nicht mehr von einer produktiver Zügelung dunkler Leidenschaften gesprochen werden. Es besteht die Gefahr, dass die äussere Heldenreise als Weg zum Glück gesehen wird, dies aber, im Gegensatz zur inneren Heldenreise, nicht herbeiführen kann. Im nachfolgenden Kapitel wird unter anderem auf diese Problematik in einer Zwischenbilanz von Heldenreisen und Selbstoptimierung eingegangen.

#### 2.4. Zwischenbilanz Heldenreisen und Selbstoptimierung

Sowohl Heldenreisen als auch Selbstoptimierungsnarrative gehen von einem defizitären Individuum aus. Beide Phänomene beschreiben eine Transformation des Individuums. Während der Veränderung ist deren Ausgang unklar – es besteht keine Erfolgsgarantie und möglicherweise Widerstand. Personen, die sich selbstoptimieren oder sich auf einer Heldenreise befinden, können ein Bewusstsein für ihre Transformation haben.

Die innere Heldenreise geht vielfach mit einer starken Verbundenheit mit der Gesellschaft einher. Das soziale Umfeld spielt für die Transformation des\*der Helden\*in eine zentrale Rolle: Helden und Heldinnen sind von zahlreichen Freunden, Geliebten und insbesondere Mentoren und Mentorinnen umgeben. Diese unterstützen den\*die Heldin durch ihre tatsächliche, imaginäre oder implizite Anwesenheit auf der Reise (Campbell, 1949). Selbstoptimierungspraktiken können auch als Singularisierung<sup>23</sup> verstanden werden.

Während bei der Selbstoptimierung die eigenen Grenzen möglicherweise erweitert werden, findet bei der inneren Heldenreise eine echte Grenzüberwindung statt. Die Selbstoptimierung und andere äussere Heldenreisen finden in der bestehenden epistemischen Ordnung<sup>24</sup> statt: Die Individuen halten mit der kapitalistischen Wachstumsdynamik Schritt

<sup>21</sup> Es sei erneut auf das Kapitel zur Selbstinvestition im Anhang A verwiesen.

<sup>22</sup> Auf Gruppendynamiken der teils radikalen Gruppierungen kann im Rahmen dieser Arbeit nicht eingegangen werden, obwohl gewisse Elemente scheinbar heroisch sind. Es sei unter anderem auf (Münkler, 2011, 2015) verwiesen.

<sup>23</sup> Reckwitz (2017) bezeichnet den sozialen Prozess, durch den individuelle Lebensgestaltungen und Identitäten zunehmend von traditionellen gemeinschaftlichen Normen entkoppelt und diversifiziert werden, als Singularisierung.

<sup>24</sup> Mit epistemischer Ordnung sind hier die kapitalistischen kulturell geprägten Narrative von Mangel und Konsum gemeint, anhand deren wie vorab beschrieben dunkle Leidenschaften des Menschen gezähmt werden sollten.

und versuchen durchs schneller, besser, schöner werden die innere Leere zu füllen (Lacan, 1977, 1992). Das Inkorporieren dieser Logik stellt Teil des Problems und nicht Teil der Lösung dar – dem eigentlichen Problem wird aus dem Weg gegangen. Denn die eigenen Monster werden nicht konfrontiert, sondern es werden neue geschaffen: ein erlebter Mangel an Zuneigung kann beispielsweise mit einer Schönheitsoperation zu heilen versucht werden. Dabei wird der Mangel nicht direkt adressiert und das defizitäre Selbstbild womöglich verstärkt. Das Scheitern des Vorhabens ist vorprogrammiert und was sich wie eine Selbstbefreiung anfühlt, ist letztlich keine. Wahrer Mut bestünde darin, die Welt so zu akzeptieren, wie sie wirklich ist. Die unbekannte Welt kann darin bestehen, von dominanten kulturellen Praktiken abzuweichen.

Selbstoptimierung kann, aufgrund der beschriebenen Unterschiede, nicht an die Tiefe der Selbst- und Menschenkenntnis herankommen, die durch eine innere Heldenreise erreicht werden kann und in direkter Verbindung zu Glück steht (Kolmar, 2021, S. 73, 75). Fehlt den Individuen das Verständnis bezüglich dieser Unmöglichkeit, können psychische Krisen und Krankheiten wie Burnout oder Depressionen ausgelöst werden.

Entsprechend ist es in dieser Arbeit von zentralem Interesse herauszufinden, welches Verständnis die Befragten von ihren persönlichen Entwicklungsreisen haben und was sie sich davon erhoffen. Ein Modell aus der positiven Psychologie, welches langfristiges Wohlbefinden erfasst, wird in dieser Arbeit als Annäherung an ein gelingendes Leben verwendet und im nächsten Kapitel beschrieben.

## 2.5. Das gelingende Leben anhand des PERMA-Modells

Die Positive Psychologie ist eine Strömung der Psychologie, die insbesondere durch die Psychologen Martin Seligman und Csikszentmihalyi Ende des 20. Jahrhunderts berühmt geworden ist. Im Gegensatz zur defizitorientierten traditionellen Psychologie, untersucht die Positive Psychologie, was Menschen zum Aufblühen bringt. Bei der Positiven Psychologie handelt es sich um eine tugendethisch- und Entwicklungs-orientierte Theorie des gelingenden Lebens: Im Fokus steht die Erarbeitung positiver Gewohnheiten, wozu ein hohes Mass an Selbstkenntnis notwendig ist (Kolmar, 2021, S. 58).

Als Teil der empirisch orientierten Forschung zu menschlichem Glück, ausgedrückt als persönliche Lebenszufriedenheit, entwickelte Seligman das sogenannte PERMA-Modell. Fünf operationalisierte und messbare Bereiche konstruieren entsprechend Seligman das menschliche Wohlbefinden. PERMA ist ein Akronym für die Begriffe Positive Emotionen (für Positive Emotions), Engagement, Beziehungen (für Relationships), Sinn und Zweck (für Meaning and Purpose) und Errungenschaften (für Accomplishments), die gemäss Seligman, richtig kombiniert ein erfülltes Leben ermöglichen. "Mit der an 'permanent' angelehnten Benennung PERMA spielt Seligman auf den Aspekt der Nachhaltigkeit des so erreichten Wohlbefindens an" (Blickhan, 2017, S. 42). Basierend auf dem PERMA-Modell wurde von Butler und

Kern der PERMA-Profilier<sup>25</sup> entwickelt. Nachfolgend werden die einzelnen PERMA-Kategorien beschrieben.

Zu den Positiven Gefühlen gehören positiv wahrgenommene Sinneserfahrungen wie Freude, Spass, Befriedigung oder Faszination. Genussenerfahrungen können nach der 'Broaden and Built Theory' Ausgangspunkt für Persönlichkeitsentwicklungen sein (Fredrickson, 2001). Im Gegensatz zu Buddhistischen oder stoischen Ansätzen, die das Glück in möglichst konsequentem Ablösen von äusseren Anhaftungen sehen, wird hedonischen Ansätze in der Positiven Psychologie ein Beitrag zum persönlichen Glück zugeschrieben (Haidt, 2006, S. 90). Mit einem Blick auf die anderen PERMA-Bereiche wird schnell klar, dass ein Leben in Saus und Braus, ohne Zugehörigkeitsgefühl und das Erfahren von Sinn, nicht als erfüllend erlebt wird.

Engagement bezieht sich in der Positiven Psychologie stark auf sogenannte 'Flow' Momente, in welchen eine Person so vertieft in eine herausfordernde aber mit den eigenen Kompetenzen bewältigbare Aufgabe ist, dass sich die Person in einen Zustand der Selbstvergessenheit befindet. Csikszentmihalyi fand heraus, dass eine Mehrheit Momente des 'Flows' über Genussmomente wie Schokolade essen oder Sex bevorzugt (Haidt, 2006, S. 95) und dass diese 'Flow' Momente am häufigsten bei der Arbeit und der freien Zeit erlebt werden (Csikszentmihalyi, 2020).

Positive Beziehungserfahrungen sind essenziell fürs Wohlbefinden. Zahlreiche Studien zeigen, dass ein unterstützendes soziales Netzwerk beispielsweise mit höherer Gesundheit, weniger Depression und geringerer Sterbewahrscheinlichkeit korreliert (S. E. Taylor, 2011).

Einen Sinn und Zweck im Leben zu haben, wird oft als das Gefühl, Teil eines Grösseren zu sein, beschrieben. Einen Sinn in diversen Tätigkeiten im Leben zu verspüren oder sich von seinem Umfeld geschätzt fühlen, geben ebenso Sinn und Zweck (Steger, 2013). Sinn vermittelt das Gefühl, dass das eigene Leben bedeutend ist. Studien zeigen, dass dieses Gefühl mit höherer Lebenszufriedenheit und besserer Gesundheit einhergeht (Boyle et al., 2009; Ryff et al., 2004; Steger, 2013).

Errungenschaften werden subjektiv unterschiedlich wahrgenommen. Es lässt sich festhalten, dass ein Empfinden, auf Ziele hinarbeiten und sie zu erreichen, zu Errungenschaften gehört. Zudem sind gewisse Kompetenzen und das effektive Erreichen von Zielen und Aufgaben charakteristisch (Seligman, 2018).

Alle Bereiche bauen auf den individuellen Stärken der Personen auf. Die eigenen Stärken zu kennen und diese einsetzen zu können trägt durch die positive Beeinflussung aller

<sup>25</sup> Der Profiler wurde an mehreren 1'000 Personen getestet und besteht aus insgesamt 15 Aussagen, die alle Bereiche des PERMA-Modells mit je drei Aussagen erfassen. Die Befragten evaluieren auf einer Skala von 0 bis 10, inwiefern die Aussage auf sie zutrifft. Die Statements enthalten ausschliesslich positiv konnotierte Wörter (Butler & Kern, 2016, S. 9). Laut den Erfindern hat der Fragebogen eine beschreibende Natur. Es existiert bislang kein Idealprofil. Allerdings können mit den entsprechenden Strategien auffällig tiefe Werte in einem der PERMA-Bereiche adressiert und verbessert werden. Auf den PERMA-Profilier und dessen Verwendung wird erneut im Detail im Methodikteil dieser Arbeit eingegangen.

PERMA-Bereiche positiv zum individuellen Wohlbefinden bei (Peterson & Seligman, 2012). Anderweitig ebene ausgewogene Handlungen in sowie Widerspruchslosigkeit zwischen den Bereichen laut Seligman den Weg zum erfüllten Leben.

Während beispielsweise mittels Konsum in der modernen Gesellschaft nach Glück gestrebt wird, wird das Empfinden von Sinn in dieser problematischer. Aus der Theorie zu den Heldenreisen geht hervor, dass die Transformation innerer Heldenreisen dem gelingenden Leben zuträglich ist. Quasi Heldenreisen wie die Selbstoptimierung eine darstellt, können scheinbar zu Glück führen. In dieser explorativen Arbeit soll herausgefunden werden, welche Selbstoptimierungspraktiken und -narrative für Studierende der Wirtschaftswissenschaften existieren, und ob diese in Konkurrenz mit Heldenreisen stehen. Die Ergebnisse sollen im Einbezug der vorherrschenden Vorstellungen eines gelingenden Lebens sowie dem Gesellschaftsbild betrachtet werden. Die Vorgehensweise dazu ist im nächsten Kapitel erläutert.

### 3. Methoden

#### 3.1. Auswahl

##### 3.1.1. Stichprobe

Die Forschungsfrage dieser Bachelorarbeit ist auf Studierende der Wirtschaftswissenschaften beschränkt. Dies einerseits, weil die 'Verwirtschaftlichung' des Sozialen, wie sie von Kritiker\*innen beschrieben wird, besonders bei Studierenden dieser Fachrichtung erwartet werden kann und andererseits, weil die Interviewerin selbst an der Wirtschaftsuniversität St. Gallen studiert und ein entsprechendes Netzwerk an der Universität vorweisen kann. Mögliche Studiengänge der Befragten sind alle Bachelor- und Masterstudiengänge der Universität St. Gallen<sup>26</sup> sowie Wirtschaft im Neben- oder Hauptfach an anderen Schweizer Universitäten. Die Befragten sollten zudem zwischen 18 und 32 Jahren alt sein. Dies in der Annahme, dass die Lebensrealitäten von Bachelor oder Masterstudierenden in diesem Alter nicht massgeblich voneinander abweichen, was andernfalls zu unerklärlichen Unterschieden in den Beantwortungen hätte führen können<sup>27</sup>. Eine weitere Voraussetzung war, dass die Befragten Deutsch<sup>28</sup> sprechen, da die Befragung auf Deutsch durchgeführt wurde.

##### 3.1.2. Kombination qualitativer und quantitativer Methodik

Um mögliche Zusammenhänge zwischen den Phänomenen Selbstoptimierung, Heldenreisen sowie Vorstellungen eines gelingenden Lebens und der Rolle von Sinn darin zu erkunden, wurde aufgrund der Intimität der Themen ein

persönliches Gespräch als geeignet beurteilt. Da das subjektive Denken, Handeln, Fühlen und die Vorstellungen der einzelnen Personen im Fokus stehen, wurden individuelle Interviews als erste Datenerhebungsform auserkoren<sup>29</sup>. Bei der Auswahl der Interviewform war entscheidend, dass die Befragten ein Format haben, in welchem sie persönliche Inhalte erzählen können und die Befragerin die Möglichkeit hat bei Unklarheiten nachzuhaken.

Die Wahl fiel entsprechend auf ein semistrukturiertes<sup>30</sup> Interview mit Elementen eines narrativen Interviews. Narrative Interviews werden verwendet, um erlebte Erfahrungen zu erfragen (Aghamanoukjan et al., 2009, S. 421). Entsprechend bestehen Ähnlichkeiten zu persönlichen Praktiken und Rechtfertigungsnarrativen. Je nach Strukturierungsgrad (voll- oder teilstrukturiert), gibt es mehr oder weniger geschlossene Fragen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten, die in einer definierten Abfolge gestellt werden (Diekmann, 2007, S. 374). Der Ausgestaltung des Interviews ist ein separates Kapitel gewidmet.

Basierend auf der Vermutung, dass die Interviewten in den Interviews nicht die ganze Breite der explorativen Fragen beantworten würden, stellt eine Methoden-Triangulation ein für diese Arbeit angemessenes Datenerhebungsvorgehen dar. Durch die Erstellung eines Fragebogens mit vstandardisierten und sowie selbstreflexiven Fragen, den die Interviewten im Anschluss an das Interview ausfüllen sollten, kann die ganze Breite der Fragen sowie deren Wirkung erfragt werden. Der Fragebogen komplementiert die Interviews<sup>31</sup>. Laut Kelle und Erzberger werden in der Forschungspraxis zur gegenseitigen Ergänzung vermehrt quantitative mit qualitativen Methoden zu einem Forschungsdesign kombiniert (Flick & Kardorff, 2006, S. 300-303)<sup>32</sup>. Mit anderen Worten wurde in dieser Arbeit induktiv und deduktiv gearbeitet, um dasselbe soziale Phänomen, Selbstoptimierungsnarrative, zu erfassen: Bereits vorhandene Theorie wurde bei der Erstellung und Kodierung der Interviews sowie der Erstellung des Fragebogens einbezogen. Gleichzeitig bestand eine Offenheit, bei der Auswertung neue Codes hinzuzufügen und neue Thesen aus der

<sup>29</sup> Diekmann (2007, S. 186 ff.) beschreibt, dass nicht jede Methode für jedes Forschungsziel geeignet ist. Insbesondere für explorative Studien ergeben sich präzise Fragen vielfach erst im Verlauf der Untersuchungen. Die Kombination aus einem Interview, in welchem persönliche Wahrnehmungen erfasst werden können sowie einem Fragebogen, welcher ein gewisses Mass an Standardisierung in die Forschung bringt, wurde für das Mass an Explorativität dieser Studie als angemessenes Forschungsdesign empfunden.

<sup>30</sup> Synonym für semistrukturiert wird in der Literatur auch von halbstandardisiert und halbstrukturiert gesprochen. Es würde den Rahmen dieser Bachelorarbeit sprengen, auf andere Interviewformen einzugehen. Als weiterführende Literatur seien (Diekmann, 2007) sowie (Flick & Kardorff, 2006) empfohlen.

<sup>31</sup> Die Daten der Interviews und des Fragebogens sind gleichwertig. Die Daten des Fragebogens können standardisierter ausgewertet werden, während die Daten aus den Interviews tiefer gehen und die Daten des Fragebogens kontextualisieren können.

<sup>32</sup> Zudem kann durch die Methodenkombination einer Scheinsicherheit der Daten entgegengewirkt werden. Interviews und Fragebogen dienen sich gegenseitig als Interpretationshilfen.

<sup>26</sup> Beispielsweise Bachelor in Volkswirtschafts- oder Betriebswirtschaftslehre, Bachelor oder Master in Internationalen Beziehungen, Wirtschaftspsychologie oder Master in 'Business Innovation'.

<sup>27</sup> Ein Leben veränderndes Beispiel stellt die Geburt eines Kindes oder ähnliches dar. In dieser Arbeit wurde keine spezifische Generation in den Fokus genommen.

<sup>28</sup> Muttersprache oder mind. C1-Niveau.

empirischen Forschung aufzustellen. Bevor die ineinander-greifende Auswertung von Interview und Fragebogen illustriert wird, wird in den nächsten Kapiteln die Erstellung, das Testen und die Durchführung der Interviews und dem Fragebogen beschrieben.

### 3.1.3. Interview

Inspiziert von den Erzählmöglichkeiten des narrativen Interviews, welches vielfach mit einer oder wenigen Fragen grosse Teile der Lebensgeschichten der Befragten erforscht, wurde ein Interview mit mehreren thematisch abgegrenzten Erzählblöcken entworfen. Die Befragten sollten so die Möglichkeit haben, themenspezifisch von ihren Wahrnehmungen, Vorstellungen und Lebenspraktiken zu erzählen. Die meisten Fragen wurden so breit gestellt, dass die Befragten die Chance haben sollten, ihre persönlichen Geschichten zu erzählen und eigenen Schwerpunkte zu setzen. Insbesondere weil bei heiklen und unangenehmen Fragen sowie bei Fragen, bei welchen starke soziale Erwartungen mitschwingen, mit Verzerrungen in Interviews zu rechnen ist (Diekmann, 2007, S. 441-443) wurde auf eine neutrale Interviewführung geachtet<sup>33</sup>: Dabei wird versucht, "der befragten Person das Gefühl zu vermitteln, dass ihre Antwortreaktionen weder in der Interviewsituation noch später in irgendeiner Weise sanktioniert werden. Die meist angekündigte Vereinbarung über die Vertraulichkeit der Angaben und eine neutrale Gesprächsführung sollen diesen Eindruck verstärken" (Diekmann, 2007, S. 439). Entsprechend wurde eine Vertraulichkeitserklärung in die Intervieweinführung eingebaut. Zudem wurden als Gegenmassnahme wie von Diekmann (2007, S. 449) empfohlen alle Fragen möglichst neutral formuliert und auf wertbesetzte Begriffe verzichtet. Im 'Briefing' wurde zudem erklärt, um was es im Interview geht und wie es abläuft (Flick & Kardorff, 2006, S. 367). Die finalen Interviewfragen können im Anhang B eingesehen werden.

Im ersten Themenblock wurden die Befragten zur Wahrnehmung der und dem eigenen Wohlbefinden in der Schweizer Gesellschaft gefragt. Ziel war es herauszufinden, ob die Befragten Entwicklungsmöglichkeiten und Sinn in der Gesellschaft verspüren. Darüber hinaus wurde untersucht, ob die Befragten ein postheroisches oder heroisches Gesellschaftsbild zeichnen. Die Überleitung zu den Selbstoptimierungsnarrativen wurde mit einer Frage zu den gesellschaftlichen Erwartungen gestartet. Danach wurden die individuellen Haltungen zur Selbstoptimierung erfragt. Es wurde angestrebt herauszufinden, welche Leistungserwartungen wahrgenommen, sich selbst auferlegt oder internalisiert werden.

Die Anschlussfrage sollte den Befragten den Anstoss geben, von ihren Selbstoptimierungspraktiken zu erzählen. Um die Rechtfertigungsnarrative für die Selbstoptimierung der Studierenden zu ermitteln, wurden Fragen zur Motiva-

tion gestellt. Im Interview wird sodann ein Themenwechsel angekündigt. Zwei Fragen sollen die Befragten anregen, von ihren Vorstellungen eines gelingenden Lebens zu sprechen. Um mögliche Zusammenhänge oder Kompetitionsverhältnisse der Bereiche Selbstoptimierung und gelingendem Leben analysieren zu können, wurde die Idee des Arbeitens für ein gelingendes Leben in zwei Fragen erfragt. Die Studierenden sollten konkret nach persönlichen Zusammenhängen gefragt werden, damit in sich überschneidende Antworten nicht zu viel hineininterpretiert wird, sondern in Erfahrung gebracht werden kann, welche Verbindungen die Studierenden selbst sehen. Das Interview wird mit einer Ergänzungswunschfrage abgeschlossen.

Die finale Formulierung sowie die Reihenfolge der Frage wurden in einem Interviewleitfaden festgehalten. "Ein Leitfaden dient unter anderem dem Zweck, dass im Interview möglichst alle relevanten Aspekte und Themen angesprochen werden und damit eine gewisse Vergleichbarkeit der Antwortreaktionen verschiedener Befragter ermöglicht wird" (Diekmann, 2007, S. 537). Die Struktur des Interviews liess der Interviewerin die Möglichkeit, eine Frage in anderen Worten zu wiederholen oder auf andere Weise nachzufragen, sofern die Befragten die Frage unvollständig beantworteten oder falsch verstehen würden. Zudem wurden im Interviewprotokoll<sup>34</sup> Verhaltensregeln für den Ablauf des Interviews festgelegt, um ein möglichst positives Interviewklima zu garantieren.<sup>35</sup>

Die Interviewfragen wurden so konstruiert, dass durch die spontane Beantwortung die intuitiven Selbstoptimierungsverständnisse und -praktiken der Studierenden erfasst werden. Im Interview wurden die Studierenden absichtlich in keine Richtung gelenkt, während im Fragebogen die Antworten basierend auf vorhandener Theorie vorstrukturiert wurden.

Für das Interviewdesign wurde zudem recherchiert, welchen Effekt der Ort der Durchführung beziehungsweise der Kommunikationskanal auf die Ergebnisse hat. Laut Diekmann (2007, S. 501 f.) sind Antworten aus telefonisch durchgeführten Interviews und von Angesicht zu Angesicht durchgeführte Interviews vergleichbar. Aufgrund des anzunehmend geringen Qualitätsunterschieds sowie Praktikabilitäts- und Effizienzgründen<sup>36</sup> wurde entschieden, das Interview nicht in Person, sondern virtuell durchzuführen.

Bei den Interviews sowie beim Fragebogen, dem das nächste Kapitel gewidmet ist, wurde entsprechend Diekmann's Empfehlungen (2007, S. 479 ff.) bei der Frageformulierung darauf geachtet, kurze, verständliche und hinreichend präzise Formulierungen zu machen. Für die Interviews sowie für den Fragebogen wurde einfaches Hoch-

<sup>33</sup> Auf die neutrale Interviewführung wird im Kapitel zur Interviewdurchführung erneut eingegangen.

<sup>34</sup> Mit folgendem [Link](#) können das Interviewprotokoll sowie der finale Interviewleitfaden eingesehen werden.

<sup>35</sup> Worauf im Kapitel zur Interviewdurchführung erneut eingegangen wird.

<sup>36</sup> Zum einen fielen die Interviewtermine zur Hälfte in die Semesterferien, während deren die Studierenden nicht an ihren Universitäten anzutreffen gewesen wären. Zum anderen befand sich die Interviewerin nicht mehr im universitären Alltag. Letztlich variierte die Aufenthaltsorte der Studierenden zu stark, um effizient Interviews vor Ort zu koordinieren.

deutsch verwendet<sup>37</sup> und keine doppelten Verneinungen eingebaut, damit die Befragten nicht unnötig lange ins Nachdenken oder Stocken geraten. Zudem wurden keine mehrdimensionalen Fragen gestellt.

### 3.1.4. Fragebogen

Für die Konstruktion des Fragebogens wurden diverse bestehende Fragebogen und Theorien hinzugezogen: Die Fragen zum Gesellschaftsbild wurden massgeblich vom Fragebogen der 'Moral Foundations Theory' inspiriert, mit welcher der Psychologe Jonathan Haidt und seine Kollegen\*innen basierend auf sechs definierten moralischen Grundlagen menschlichen Verhaltens zuverlässig politische Ideologien ausmachen können.<sup>38</sup>

Anstelle der moralischen Grundlagen wurden drei Achsen für das Gesellschaftsbild festgelegt: Sinn, Entwicklungsmöglichkeiten sowie Leistungserwartung. Wie bei der 'Moral Foundation Theory' wurden mehrere Aussagen pro Achse entworfen, denen die Befragten im Fragebogen dieser Bachelorarbeit auf einer siebenstufigen Likert-Skala<sup>39</sup> zustimmen können. Die Sinn-Achse sollte Auskunft darüber geben, wie säkular die Gesellschaft wahrgenommen wird. Der Entwicklungs-Achse wurden Heldenreisen ähnliche Aussagen zugeschrieben. Die Entwicklungsachse sollte messen, inwiefern die Befragten Möglichkeiten haben, sich selbst kennenzulernen und sich auf eine Helden\*innenreise zu begeben. Die Leistungsachse dient speziell zur Erfassung des Verhältnisses zwischen Sinn- und Entwicklungsmöglichkeiten auf der einen und Leistungserwartungen auf der anderen Seite. Die Formulierungen der Aussagen entspringen der gelesenen Theorie. Für die Sinn-Achse wurde für die Formulierung der Aussagen zudem der 'Meaning in life' Fragebogen<sup>40</sup> hinzugezogen. Alle Aussagen im Zusammenhang mit den Achsen sind angelehnt an die genannten Fragebögen und entsprechend in der 'Ich-Form' verfasst. Um eine Personen-unabhängige Aussage zum gesellschaftlichen Glück, der Gesundheit und der Säkularität zu erhalten, wurden drei Kontrollfragen hinzugefügt, die neutral formuliert sind.

Zur Messung der Zustimmung wurden im Fragebogen durchgängig 7-stufige Likert-Skalen verwendet, denn "empirisch sprechen die Ergebnisse eher für ungerade Skalen" (Franzen, 2019, S. 670). Laut Moors (2008) konnten zwischen 5-stufigen und 6-stufigen Antwortmöglichkeiten

keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden. Obwohl das Risiko besteht, dass die Befragten vermehrt zur Mitte tendieren, wenn eine solche in den Antwortkategorien angeboten wird, wurde eine neutrale Antwortmöglichkeit angeboten, damit sich die Studierenden nicht in eine Richtung entscheiden müssen, obwohl sie einem Thema neutral gegenüberstehen. Weil zusätzlich bei Fragen, die sich nicht auf die eigene Person beziehen, eine 'ich weiss nicht' Kategorie am rechten Rand hinzugefügt wurde und den Studierenden bei fast allen Fragen die Möglichkeit gegeben wurde sich zu enthalten, sollte dieses Risiko minimiert werden<sup>41</sup>.

Für die Erfassung der Selbstoptimierungspraktiken wurden zwei in der Theorie präsente Bereiche ausgewählt, das Aussehen sowie die Gesundheit, die analysiert werden sollen. Da es sich bei den Befragten um Studierende handelt, wurde zudem 'geistige Leistungsfähigkeit' als Bereich hinzugefügt. Die Bereiche 'soziale Beziehungen' und 'Glück' wurden hinzugefügt um zu prüfen, inwiefern die Studierenden diese Bereiche als aktives Arbeiten verstehen, und damit wichtige Hinweise für die Beantwortung der Forschungsfrage zu erhalten. Pro Bereich wurden in einem Matrixformat sechs bis neun Selbstoptimierungstätigkeiten aufgeführt und die Studierenden wurden gebeten, für jede Tätigkeit anzugeben, wie intensiv sie diese ausführen. Im Anschluss an jeden Tätigkeitsblock pro Bereich folgte ein Block, der die Gründe der Arbeit an sich selbst abfragte. Die Gründe stammen zum Grossteil aus der Literatur, dienen zur Erforschung der Rechtfertigungsnarrative und blieben über alle Bereiche konstant, während die Tätigkeitsbeispiele auf die Bereiche angepasst wurden. Sowohl bei den Tätigkeiten als auch bei den Gründen hatten die Studierenden die Möglichkeit, unter der Antwortmöglichkeit 'Andere' persönliche Beispiele hinzuzufügen.

Die Antwortmöglichkeiten zur Frage nach einem gelingenden Leben wurden vom PERMA-Profilier inspiriert. Dieser misst mit je drei Aussagen zu jeder PERMA-Kategorie menschliches Wohlbefinden (Immer, 2017). Die Antwortmöglichkeiten des PERMA-Profilers wurden im Rahmen dieser Bachelorarbeit als Vorstellungen eines gelingenden Lebens umformuliert. Entsprechend wurde der Wortlaut der Fragen zum Teil übernommen und auf ein gelingendes Leben, statt das Hier und Jetzt bezogen. Da nicht alle Fragen auf ein gelingendes Leben übersetzt werden konnten, wurden lediglich zwei Antwortmöglichkeiten pro PERMA-Kategorie gewählt sowie zwei Antwortmöglichkeiten zum Heldenreisen-ähnlichen 'sich selbst kennenlernen und weiterentwickeln' hinzugefügt.

Nach den Pretests wurde der Fragebogen mit zwei qualitativen, selbstreflexiven Fragen<sup>42</sup> ergänzt. Entsprechend

<sup>37</sup> Beim Fragebogen bietet sich Hochdeutsch als verwendete Schriftsprache im deutschsprachigen Raum an. Trotz möglichen Einbussen in der Lockerheit und Familiarität der Befragten wurde entschieden, die Interviews ebenfalls auf Hochdeutsch durchzuführen. Dies insbesondere zu Konsistenz- und Effizienz Zwecken in der Auswertung.

<sup>38</sup> Der Moral Foundations Fragebogen, dessen Übersetzungen und Auswertungsvorlagen können auf der Moral Foundations Webseite eingesehen werden ("Questionnaires | Moral Foundations Theory", n.d.).

<sup>39</sup> Es gab je drei Zustimmungs- und Ablehnungsantwortmöglichkeiten, eine neutrale Mitte sowie die Möglichkeit sich mit 'Ich weiss nicht' ganz zu enthalten.

<sup>40</sup> Es wurde die deutsche Übersetzung des 'Meaning in Life' Fragebogen aus der Arbeit von Neumüller (2013, S. 85) als Inspiration verwendet. Der 'Meaning in Life' Fragebogen ist Messinstrument zum wahrgenommenen Sinn im Leben.

<sup>41</sup> Für die Auswertung wurde der neutralen Haltung in der Mitte der numerische Wert in der Mitte der 7-stufigen Likert Skala zugewiesen, während Enthaltungen oder die 'Ich weiss nicht' Antwort 0 Punkte erhielten, sprich aus der Auswertung herausfielen.

<sup>42</sup> Konkret, wie die Befragten die Beantwortung der Fragen zu den Selbstoptimierungstätigkeiten sowie dem gelingenden Leben erlebten. Für Details zum Pretest sei auf das Kapitel 3.2 verwiesen.

des zu haltenden Spannungsbogens wurden in den Interviews und im Fragebogen die wichtigsten Fragen im zweiten Drittel gestellt. Laut Diekmann (2007, S. 484-485) sollten sozialstatistische Fragen am Ende der Datenerhebung platziert werden. Entsprechend endete der Fragebogen mit den für die Befragten weniger fordernden und spannenden demographischen Fragen. Als Tool für die Umfrage wurde 'surveymonkey' verwendet.<sup>43</sup>

Grundsätzlich wurde beim Forschungsdesign darauf geachtet, die Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmenden aufrecht zu erhalten. Für das Interview sowie für das Ausfüllen des Fragebogens wurden je zirka 30 Minuten eingeplant. Die Befragten hatten zudem Anspruch auf eine Pause zwischen den Teilen. Die geschätzten Zeiten wurden in den Pretests überprüft.

### 3.1.5. Wortwahl

Wie oben angeklungen sollten keine wertbesetzte Begriffe in die qualitative oder quantitative Forschung einfließen (Diekmann, 2007, S. 481). In den Interviews sowie im Fragebogen wurde aufgrund der Vermutung, dass die Befragten verschiedene Verständnisse und stark ausgeprägte Bewertungen für das Wort Selbstoptimierung haben, dieses bewusst nicht verwendet. Besonders wenn Selbstoptimierung negativ aufgefasst wird, könnten die Resultate in die jeweilige Richtung beeinflusst werden. In beiden Datenerhebungsverfahren wurde entsprechend der Begriff 'an sich Arbeiten' anstelle von Selbstoptimierung verwendet. Im Interview wurde der Begriff ohne eine vorgängige Definition verwendet, was den Studierenden die Möglichkeit gab, ihre spontanen Gedanken zu äussern und ihrem eigenen Verständnis zu folgen.

Im Fragebogen wurde der Begriff definiert, weil im Pretest in Erfahrung gebracht wurde, dass die Testinterviewten einerseits eine Definition hilfreich fänden und andererseits ohne Definition die selbstoptimierenden Tätigkeiten nicht genügend als solche verstanden haben. Im nächsten Kapitel wird das Testen der beiden Methoden sowie die daraus resultierenden Veränderungen ausgeführt.

## 3.2. Pretests

Ein Pretest eines Datenerhebungsverfahrens ist notwendig, weil, wie Backstrom und Hursh (1963) betonten, kann keine noch so grosse intellektuelle Übung den Test einer Methode ersetzen, die für die Anwendung an Menschen entwickelt wurde. Ein Pretest stellt einen Probelauf des Datenerhebungsverfahrens, in dieser Arbeit des Interviews und anschliessendem Fragebogen, dar. Mit Hilfe dieser Probelläufe können Probleme im Datenerhebungsdesign, der Schulung des Personals sowie bei logistischen Abläufen erkannt und vor der finalen Datenerhebung behoben werden (UCLA CTSI Community Engagement & Research Program, n.d.).

Mit einer Zielprobanden\*innenzahl von 30 Personen wurden sechs Personen zum Pretest eingeladen.<sup>44</sup> Je näher die Bedingungen der Pretests am geplanten Datenerhebungsdesign sind, desto wirkungsvoller sind sie. Die Bedingungen der Pretestsinterviews stimmten, abgesehen von inhaltlichen Veränderungen, mit denen der Interviews überein. Lediglich die Zielgruppe musste aufgrund der andauernden Prüfungsphase der Wirtschaftstudierenden auf Studierende aller Fächer ausgeweitet werden. Für die Pretests wurde die Debriefing Methode ausgewählt: Mit dieser wird die Datenerhebung in Echtzeit durchgeführt und danach in einem vorstrukturierten Gespräch die Datenerhebung reflektiert<sup>45</sup>. Den Testinterviewten wurden allgemeine Fragen zur Informationsmenge, Länge, Struktur, den Antwortmöglichkeiten sowie dem Fragenübergang gestellt. Zudem wurden die meisten Fragen erneut einzeln vorgelesen und die Schwierigkeit, das spezifische Verständnis der Frage oder von in der Frage vorhandenen Begriffen geprüft. Die Befragten wussten im Voraus, dass neben dem Inhalt ihrer Antworten vor allem ihr Verständnis der Fragen untersucht wird. Im Pretestprotokoll<sup>46</sup> sind alle Debriefing Fragen sowie die Einführung einsehbar. Während der Pretests beobachtete und protokollierte die Interviewerin zudem Signale wie starkes Zögern, Stirnrunzeln, Lachen oder andere Reaktionen und liess diese in die Auswertung der Pretests einfließen.

Die Auswertung der Testinterviews und Fragebogen beschränkte sich darauf in Erfahrung zu bringen, ob die Fragen wie intendiert verstanden wurden. In einem Übersichtsdocument<sup>47</sup> wurden die Rückmeldungen zu jeder Interview- und Fragebogenfrage aller Befragten gesammelt. Wenn alle Personen die Frage korrekt verstanden haben, wurde keine Änderung vorgenommen. Wenn mehrere Personen Verbesserungsvorschläge hatten, Miss- oder Unverständnis äusserten, wurde die Fragenformulierung verbessert, sofern von einer Verbesserung für alle Befragten ausgegangen werden konnte. Aufgrund des begrenzten Rahmens dieser Arbeit sind alle Veränderungen von Interviewleitfaden und Fragebogen im Drive hochgeladen und dort dokumentiert. Die groben Veränderungen seien hier erwähnt: Statt der Regelmässigkeit<sup>48</sup> als Indikator für die Intensität der Selbst-

<sup>44</sup> Wie von Diekmann (2007, S. 485) beschrieben ist 20% der Zielmenge als Zahl der Testinterviewten nicht unüblich.

<sup>45</sup> Die Debriefing Methode hat gegenüber der Protokoll- und anderen Methoden den Vorteil, dass die Interviewerin durch die Durchführung des Datenerhebungsprozesses in Echtzeit ihre Interviewfähigkeiten verbessern kann und eine adäquate Einschätzung der Erhebungsdauer erhält. In anderen Pretestmethoden wird direkt nach der jeweiligen Interview-Frage eine Reflektionsfrage gestellt oder direkt bei der Frage eine Kommentarfunktion eingebaut, was den inhaltlichen Verlauf des Pretest zudem hätte beeinflussen können.

<sup>46</sup> Das Pretestinterviewprotokoll kann mit folgendem [Link](#) eingesehen werden.

<sup>47</sup> Mit diesem [Link](#) kann dieses Übersichtsdocument eingesehen werden. Aufgrund des begrenzten Rahmen dieser Arbeit wurde darauf verzichtet, ein Dokument mit allen Änderungen im Interviewleitfaden sowie im Fragebogen zu erstellen. Aus den Vergleichen der für die [Pretests verwendeten Methodik](#) und [jener der Befragung](#) werden alle Veränderungen sichtbar.

<sup>48</sup> Da Studierende aufgrund von langen Sommerpausen, intensiven Lern-

<sup>43</sup> Alle Fragen des finalen Fragebogens können unter diesem [Link](#) auf SWITCHDrive im Originaldesign eingesehen werden.

stoptimierungspraktiken wurde direkt Intensität verwendet. Darüber hinaus wurden gewisse Fragen zur besseren Übersicht zweigeteilt. Ansonsten wurden wie oben erwähnt zwei selbstreflexive Fragen hinzugefügt, um das Empfinden der Befragten während der Befragung abzuholen sowie einzelne Worte im Fragebogen durch besser verständliche Synonyme ersetzt. Das Pretesting diente zudem als Schulung für die Interviewerin, die sich einerseits in der neutralen Interviewführung und andererseits der Benutzung der Tools üben konnte.<sup>49</sup> Bei den Testinterviews bestätigten sich die Zeitaufwände: zwischen 20 bis 35 Minuten pro Interview und Fragebogen, durchschnittlich je 30. Entsprechend wurde fortan von einem durchschnittlichen Zeitaufwand von einer Stunde gesprochen.

### 3.3. Durchführung

#### 3.3.1. Vorbereitung und Rekrutierung

Ziel der Arbeit war es, Aussagen über Studierende der Universität St. Gallen hinaus für die ganze deutsch-sprachige Schweiz treffen zu können<sup>50</sup>. Die Befragten wurden aus dem erweiterten Bekanntenkreis rekrutiert. Neben der Kontaktaufnahme mit Bekannten schrieb die Interviewerin in folgende Gruppenchats: WhatsApp-Gruppe mit allen Bachelorstudierenden der Volkswirtschaftslehre der Universität St. Gallen, WhatsApp-Gruppe mit allen Mitgliedern des 'Social Business Club' der Universität St. Gallen, Slack-Gruppe<sup>51</sup> mit allen Mitgliedern aller Nachhaltigkeitsorientierten Studierendenvereinen der Universität St. Gallen sowie Slack Gruppe mit allen oikos<sup>52</sup> Mitgliedern der Universität St. Gallen. Generell wurde entsprechend Diekmann's Empfehlungen (Diekmann, 2007, S. 444) kooperativ und motivierend kommuniziert. Die Befragten sollten wissen, dass ihrer Meinung Bedeutung zugemessen wird und dass die Befragung idealerweise sogar Spass macht. Die originale Rekrutierungsnachricht kann im Anhang eingesehen werden.

Die Teilnehmer\*innen wussten lediglich, dass es in der Befragung um Selbstbilder geht und woher die Inspiration für das Thema stammte. Die interessierten Studierenden meldeten sich sodann per privater Nachricht via Slack oder WhatsApp bei der Interviewerin. Diese schlug den Interessierten sodann über ein aktuelles Foto des Interviewplans

freie Termine vor. Alle Interviewplätze wurden in einem Zeitfenster von zwei Wochen angeboten, das zwei Wochen nach der Anfrage begann. Beginnend um 9:00 Uhr wurden im zwei Stunden Takt bis 20:00 Uhr Termine angeboten. Grüne Felder bedeuteten, dass die Termine noch frei sind. Eine rote Färbung des Terminfeldes bedeutete, dass der Termin bereits belegt ist. Gelb gefüllte Felder verlangten weitere Abklärungen. Sobald an einem Tag drei Interviews eingetragen waren, wurden keine Termine mehr an diesem Tag angeboten.<sup>53</sup> Nach zwei Interviews am Stück wurde der nächste Termin gelb markiert, sodass die Interviewerin zwischen dem zweiten und letzten Interview mindestens eine Stunde Pause machen konnte. Innerhalb von einer Woche waren entsprechend dieses Verfahrens bereits 20 der 30 Plätze gefüllt. Mit den ausstehenden Nachrichten konnten in der Woche darauf alle Plätze sowie ein Puffer am letzten Samstag gefüllt werden.

Die interessierten Studierenden erhielten bis zum Interview keine weiteren Informationen zum Inhalt des Interviews und Fragebogens. Sobald ein Termin vereinbart wurde, bedankte sich die Interviewerin im Voraus und teilte auf Nachfrage mit, dass keine Vorbereitung benötigt ist. Am Vortag des jeweiligen Interviews erhielten die Studierenden eine Erinnerung<sup>54</sup> an den Termin sowie den Link zum virtuellen Treffen auf Zoom.

#### 3.3.2. Interview und Fragebogen

Die Interviewerin orientierte sich während jedem Interview am Interviewprotokoll<sup>55</sup>, in welchem der Ablauf und die Verhaltensregeln für die Durchführung der Interviews und Fragebögen dokumentiert sind. In der gesamten Kommunikation vor dem Interview sowie der Begrüssung war das oberste Ziel, ein angenehmes Interviewklima zu schaffen. Dies ist insbesondere wichtig bei narrativen Interviews, weil die Befragten "aus Gründen der Anerkennung die Darstellung ihrer Biographie" (Mecke, 2001, S. 48) verändern könnten. Eine nicht aufgezeichnete und lockere Begrüssung<sup>56</sup> hatte zum Ziel, diesen Effekt zu begrenzen. In der Begrüssung wurden die Interviewten zudem um ihr Einverständnis zur Gesprächsaufzeichnung gefragt.

Nach dem Aufzeichnungsbeginn las die Interviewerin eine vorformulierte Einleitung vor, in welcher sie sich vorstellte und den Ablauf der Interviews sowie das anschliessende Ausfüllen des Fragebogens beschrieb. Es folgte eine deklarierte 'Warm-up' Frage, die die Befragten einerseits ins Erzählen bringen und andererseits langsam an das Thema herantreten sollte<sup>57</sup>. Anschliessend leitet die Interviewerin die

phasen und flexibler Stundenplanung eine relativ schwankende Alltagsgestaltung haben empfanden es die Befragten als schwierig, die Regelmässigkeit über ein Jahr zu bestimmen.

<sup>49</sup> Entsprechend wurden die Pretest Interviews wie die geplanten Interviews aufgezeichnet und transkribiert. Mit folgendem [Link](#) können die Transkripte und Audiodateien abgerufen werden.

<sup>50</sup> Da lediglich drei der Befragten nicht an der Universität St. Gallen (sondern an der Universität Basel, zum Teil mit Nebenfach an der Universität Luzern) studieren, sind die Aussagen in diesem Kontext anzusehen.

<sup>51</sup> Slack ist ein Kommunikationsprogramm, welches den Austausch von Nachrichten zwischen Individuen sowie innerhalb Gruppen ermöglicht und von vielen Studierendenvereinen der Universität St. Gallen verwendet wird.

<sup>52</sup> Oikos ist der grösste Nachhaltigkeitsverein der Universität St. Gallen, in welchem die Interviewerin zum Zeitpunkt der Anfrage Mitglied war. Die Interviewerin war zudem zwei Jahre im 'Social Business Club' aktiv.

<sup>53</sup> Aufgrund Terminverschiebungen aus der ersten Interviewwoche wurden an einem Tag in der zweiten Woche eine Ausnahme gemacht und vier Interviews durchgeführt. Unter diesem [Link](#) kann der Interviewplan eingesehen werden.

<sup>54</sup> Eine Beispielnachricht kann im Anhang B eingesehen werden.

<sup>55</sup> Sowie dem darin enthaltenen finalen Interviewleitfaden.

<sup>56</sup> In welcher spontan eine Frage zum bisherigen Tag formuliert und darüber informiert wurde, dass der Hund der Interviewerin eventuell bellen könnte.

<sup>57</sup> Die Antworten auf die 'Warm-up' Frage wurden dokumentiert, fliessen jedoch nicht in die Auswertung ein.

Befragten durch alle Interviewfragen und versucht durch Wiederholen (von Teilen) der gegebenen Antworten und die aktive Verknüpfung mit den nächsten Fragen den Fluss des Interviews aufrecht zu halten und die Teilnehmer\*innen beim Erzählen zu unterstützen. Hauptsächlich ist die Interviewerin bedacht, aktiv zuzuhören sowie die Erzähllinie zu verfolgen. Die Befragte hält sich an den Interviewleitfaden und weicht nur davon ab, wenn Befragte massiv<sup>58</sup> anstehen. Wenn die Antworten der Befragten die gestellte Frage nicht beantworten, fragt die Befragte nach. Dieses Nachfragen erfolgt beispielsweise "mittels Anknüpfung an bereits Gesagtes" oder Stimulation "zu weiteren detaillierten Erzählsträngen" (Mecke, 2001, S. 48) wie beispielsweise 'du hast angedeutet...'. Die Befragte reagiert wertfrei auf die Antworten und nimmt diese neutral zur Kenntnis. Sie bedankt sich lediglich für das Beantworten der einzelnen Fragen. Bei weniger plausiblen oder unklar ausgeführten Aussagen sowie bei Unterbrechungen aufgrund von schlechter Internetverbindung oder Lärm fragt die Interviewerin nach, ob sie die bisherigen Aussagen richtig verstanden habe. Nachdem die Befragten alle Interviewfragen inklusive der Ergänzungswunschfrage beantwortet haben, fragt die Interviewerin die Befragten, ob sie eine fünfminütige Pause wünschen, um den Kopf zu durchlüften oder sich etwas zu trinken zu holen.

Nach einer fünfminütigen Pause oder direkt im Anschluss leitet die Interviewerin entsprechend dem Protokoll zum Fragebogen über. Sie erläutert das Vorgehen und erklärt, dass die Befragte nach dem Ausfüllen des Fragebogens gerne inhaltliche Fragen zur Bachelorarbeit beantwortet. Die Befragte wiederholt zudem, dass sich die Befragten Zeit lassen dürfen und sich melden können, wenn sie den Fragebogen abgesendet haben. Sie teilt dann den Link zum Fragebogen im Zoom-Meeting-Chat und stellt ihr Mikrofon auf stumm. Im Anschluss füllen die Befragten den Fragebogen selbstständig aus, während die Befragte im Zoommeeting bleibt. Es steht den Befragten frei, ob sie sich stumm stellen und/oder ihre Kamera für das Ausfüllen des Fragebogens ausschalten wollen. Die Interviewerin behält ihre Kamera an, um den Befragten ihre Anwesenheit zu signalisieren. Die Befragte liest oder schreibt, während die Befragten den Fragebogen ausfüllen, etwas auf ihrem Laptop. Dabei ist ihr Blick nicht auf die Uhr oder auf den\*die Teilnehmer\*in gerichtet, damit möglichst wenig Druck aufgebaut wird. Idealerweise wird durch die Anwesenheit der Befragte Druck genommen, da starke Verständnisprobleme direkt angesprochen werden können. Zudem wird garantiert, dass zwischen dem Interview und dem Fragebogen nicht zu viel Zeit verstreicht, der Fragebogen alleine und vollständig beantwortet und abgeschickt wird. Nach dem Ausfüllen des Fragebogens fand mit allen, die Interesse und Zeit hatten, ein informeller Austausch statt. Die Befragten durften insbesondere inhaltliche Fragen zur Bachelorarbeit sowie zum Prozess stellen. In gewissen Anschlussgesprächen

standen andere oder private Themen im Vordergrund.

### 3.4. Auswertung

#### 3.4.1. Interviews

Zur weiteren Auswertung wurde die Tonspur der Interviews mit einem iPad aufgezeichnet und anschliessend mit *descript*<sup>59</sup> anonymisiert transkribiert. Die Interviewerin erstellte sich zu Effizienz-Zwecken eine Word Vorlage<sup>60</sup> mit der Struktur jedes Transkripts; Angaben zur Interviewzeit, der Person sowie den vorformulierten Einleitungs-, Übergangs- und Abschlusstexten. Diese Vorlage wurde dann jeweils mit den exakt transkribierten Fragen und Antworten der Befragten gefüllt. Die Interviewerin wurde mit 'I', die Befragte Person mit 'B' abgekürzt. Zudem wurde das Verhalten der Personen sowie Zwischenfälle wie Internetprobleme, langes Zögern oder Lachen in [eckigen Klammern] dazugeschrieben. Wenn die Befragten Begriffe von anderen Sprachen verwendeten, wurden diese in einfachen 'Anführungszeichen' niedergeschrieben. Zur weiteren Analyse der Interviews wurden die Transkripte aller Interviews einzeln in die ATLAS.ti Software geladen. In dieser wurde die qualitative Inhaltsanalyse inspiriert von Mayring gemacht<sup>61</sup>.

Die Schritte der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring lassen sich folgendermassen zusammenfassen: Zuerst wird die Forschungsfrage, das Material sowie die Entstehungssituation dieses Materials festgelegt.<sup>62</sup> Um eine systematische und zuverlässige Analyse qualitativer Daten, relevante Themen und Muster zu identifizieren und daraus Schlüsse zu ziehen, die zur Beantwortung der Forschungsfrage beitragen, wird anschliessend eine Analysetechnik sowie ein passender Ablauf definiert. Laut Mayring wird im Voraus definiert, wie gross die Kodiereinheit, Kontexteinheit und Auswertungseinheit sind.<sup>63</sup> Die strukturierte Form der Inhaltsanalyse nach Mayring wertet dann die Texte mithilfe von definierten Kategorien aus, die dann entsprechend des Ablaufs auf das Textmaterial angewandt werden. Anschliessend werden die Ergebnisse in einem Analyseprozess zusammengetragen und entsprechend der Forschungsfrage interpretiert (Mayring, 1991)<sup>64</sup>.

<sup>59</sup> *Descript* ist eine "All-in-One-Videobearbeitungsplattform", die zudem Transkriptionsdienste anbietet und vielfach für die Bearbeitung von Podcasts eingesetzt wird.

<sup>60</sup> Die Vorlage kann unter folgendem [Link](#) eingesehen und heruntergeladen werden.

<sup>61</sup> Vgl. Kodierleitfaden im Anhang B sowie Kapitel zur qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring in (Flick & Kardorff, 2006, S. 468-474)

<sup>62</sup> Vorgängige Schritte der Mayringschen Inhaltsanalyse wie die Festlegung der Forschungsrichtung, Fragestellung, Material sowie Entstehungssituation und formale Charakteristika dieses Materials wurden in vorherigen Methodenkapitel bereits beleuchtet und werden für dieses Unterkapitel als geklärt angenommen.

<sup>63</sup> Die Auswertungseinheit beschreibt, in welcher Reihenfolge die Texte nacheinander kodiert werden. Die Kodiereinheit legt den kleinstmöglichen Textbestandteil fest, der kodiert werden darf, während die Kontexteinheit den grössten beschreibt. Alle sind in dieser Arbeit im Kodierleitfaden beschrieben.

<sup>64</sup> Bereits beim Erstellen des qualitativen Forschungsdesigns wurde auf die nachfolgenden Gütekriterien qualitativer Forschung: Objektivität, Relia-

<sup>58</sup> Unter massivem Anstehen wurde insbesondere langes Zögern, wahrgenommene Unsicherheit oder Nachfragen verstanden.

In dieser Arbeit wurden sowohl zuvor definierte Kategorien (deduktives Verfahren) als auch neu entstandene Kategorien verwendet (induktives Verfahren). Entsprechend wurde über mehrere Schritte ein Kategoriensystem entwickelt, welches die relevanten Inhalte der Transkripte wiedergeben kann. Jede Kategorie, im folgenden Kode genannt, muss abgrenzend definiert werden. Dafür können Zitate aus der Theorie oder dem Textmaterial verwendet werden. Im Kodierleitfaden<sup>65</sup> wurde jede Kategorie beschrieben. Für jede Frage sind zudem die Kodierregeln, die Regeln zur Verwendung der Kodes, festgelegt. Das Setzen und Verändern von Kodes ist im Kodierleitfaden zur Nachvollziehbarkeit dokumentiert<sup>66</sup>.

### 3.4.2. Fragebogen

Die Auswertung des Fragebogens diente als Kontrolle und Ergänzung der Interviewergebnisse. Dazu wurde zum einen die automatisch generierte Übersichtsauswertung von SurveyMonkey verwendet<sup>67</sup> und zum anderen eigene Berechnungen mit dem Statistikprogramm R durchgeführt. Sozialdemographische Angaben wurden der Übersichtstabelle entnommen, während in R<sup>68</sup>, inspiriert von der Auswertung des PERMA-Profilers und dem Moral Foundations Fragebogen, Summen und Durchschnittswerte<sup>69</sup>, über vordefinierte Kategorien berechnet wurden. Bereits bei der Erstellung des Fragebogens wurde definiert, welche Aussagen zu welcher Kategorie gehören. Eine Übersicht kann dem Anhang B entnommen werden.

Für die Tätigkeits- und Gründeblöcke wurde ebenfalls mit der durchschnittlichen Zustimmung gearbeitet. Es wurde jeweils die mittlere Intensität der Arbeit an sich selbst pro Tätigkeitsbereich zusammengefasst um zu vergleichen, in welchen Bereichen die Befragten mehr oder weniger intensiv an sich arbeiten. Die Begründungen für die Arbeit an sich selbst wurden pro Bereich sowie insgesamt ausgewertet. Es wurde angenommen, dass stärkere Zustimmung zu Begründungen der Arbeit an sich selbst mit stärkerer Motivation, möglicherweise sogar Sinnvermögen einhergehen. Basierend auf den durchschnittlich beliebtesten Gründen pro Bereich sowie insgesamt sollten Rückschlüsse auf die Selbstrechtfertigungsnarrative ermöglicht werden. Zudem konnten die genannten Motivationen aus den Interviews überprüft werden. Die Antworten, die die Befragten frei zu den

vorgeschriebenen Tätigkeiten und Gründen hinzuschreiben konnten, wurden individuell gelesen und ausgewertet.<sup>70</sup>

Neben der bisher beschriebenen Auswertungsmethodik bestand bei der quantitativen Auswertung eine gewisse Offenheit für die Untersuchung von Trends sowie der Anwendung anderer quantitativer Zusammenhänge. Die Antworten aus dem Fragebogen wurden zudem auf Korrelation geprüft. Es wurden die Antworten mit der höchsten Zustimmung pro Frage als Referenz analysiert und, wo basierend auf der Theorie Zusammenhänge möglich wären, wurden die Daten auf Unterschiede zwischen Personen verschiedener Geschlechtsidentitäten, Glaubensrichtungen sowie dem Besuchen des Kurses 'Ökonomie des Glücks' untersucht. Die Antworten auf die selbstreflexiven Fragen zum Empfinden während des Beantwortens wurden in die jeweiligen Interviewtranskripte kopiert und entsprechend des Kodierleitfadens in ATLAS.ti kodiert. R diente zudem als geeignetes Programm zur Visualisierung der Resultate. Der Kode zur Erstellung aller Darstellungen kann entsprechend im R-Skript<sup>71</sup> nachvollzogen werden. Es wurden vorab keine Kriterien zur Ausschlussbarkeit des Fragebogens definiert.<sup>72</sup>

Durch die im Anhang D aufgeführten Links kann auf die Rohdaten, die Interviewtranskripte sowie weiterte für die Arbeit zentrale Dokumente zugegriffen werden. Bevor auf die Resultate der Befragungen eingegangen wird, werden die Befragten im nächsten Kapitel anhand sozio-ökonomischer Kriterien beschrieben.

### 3.5. Befragte

17 der befragten 30 Personen identifiziert sich mit dem männlichen Geschlecht.<sup>73</sup> Die Mehrheit<sup>74</sup> der in dieser Bachelorarbeit befragten Personen war zum Zeitpunkt der Befragung zwischen 20 und 24 Jahren alt.<sup>75</sup> Mehr als zwei Drittel der Befragten befand sich im Bachelorstudium<sup>76</sup>. Die

bilität, Validität und Handlungsorientierung geachtet (Flick & Kardorff, 2006, S. 320 f.). Ebenso wurde auf Gütekriterien quantitativer Messungen (Diekmann, 2007, S. 247-260). Für weitere Ausführungen sei auf die hier aufgeführten Primärquellen verwiesen.

<sup>65</sup> Der Kodierleitfaden kann im Anhang B eingesehen werden.

<sup>66</sup> Aus ATLAS.ti wurde zudem ein Report aller angewendeten Kodes (Zitat-Manager) sowie der Veränderung der Kodes (Kode-Manager) zur Nachvollziehbarkeit exportiert. Zudem wurden direkt in den Transkripten in ATLAS.ti Tipp- und Rechtschreibfehler korrigiert.

<sup>67</sup> Alle Auswertungen zum Fragebogen können unter folgendem Link eingesehen werden.

<sup>68</sup> Die gesamte Aufbereitung und Auswertung der Daten kann im R Skript unter nachfolgendem Link eingesehen werden.

<sup>69</sup> Im PERMA-Profiler werden die Aussagen zu jeder Kategorie aufsummiert. Basierend darauf findet die Auswertung statt. Der Moral Foundations Fragebogen arbeitet mit dem durchschnittlichen Zustimmungswert pro Kategorie und Person.

<sup>70</sup> Die Antworten wurden entweder vorhandenen Tätigkeiten zugeordnet oder separat betrachtet. Es ging dabei darum, ein grundsätzliches Bild der ausgeführten Selbstoptimierungspraktiken zu erhalten.

<sup>71</sup> Mit folgendem Link kann das R Skript heruntergeladen werden. Diesem Ordner können zudem die Rohdaten entnommen werden. Entsprechend der englischen Programmsprache wurde das ganze Skript in englischer Sprache verfasst.

<sup>72</sup> Dies insbesondere, da angenommen wurde, dass die virtuelle Anwesenheit der Interviewerin ausreichend kontrollierend auf die Teilnehmenden wirkt. Im Nachhinein wäre es sinnvoll gewesen, Ausschlusskriterien wie beispielsweise eine Mindest- und Maximalzeit zu definieren, in welcher angenommen wird, dass der Fragebogen sinnvoll und konzentriert ausgefüllt wurde. Es kann dennoch gesagt werden, dass keine befragte Person weniger als zehn Minuten oder mehr als eine Stunde für die Beantwortung des Fragebogens benötigte. Zudem hätte mit einer Kontrollfrage die Aufmerksamkeit der Befragten überprüft werden können. Aufgrund der geringen Anzahl der befragten Personen wurde darauf verzichtet. Wie in den Limitationen erneut aufgegriffen, stellt das Einfügen einer Kontrollfrage einen Verbesserungsvorschlag für zukünftige Forschung dar.

<sup>73</sup> Die restlichen 13 identifizieren sich als Frauen.

<sup>74</sup> Es handelt sich dabei um 24 Personen.

<sup>75</sup> Eine Person war zum Zeitpunkt der Befragung jünger als 20 Jahre alt, eine älter als 27. Die restlichen Befragten waren zwischen 24 und 27 Jahre alt.

<sup>76</sup> Es handelt sich um 23 Personen. Darunter zwölf Personen, die Volkswirtschaft studieren, acht Internationale Beziehungen und drei Betriebs-

meisten Befragten sind im Studium bereits fortgeschritten – lediglich eine Person befindet sich im ersten Studienjahr. Neben dem Studium arbeiteten 14 Personen, mit unterschiedlichen Pensen, bezahlt. Neun interviewte Personen engagieren sich zudem freiwillig.

Mehr als die Hälfte der Personen<sup>77</sup> ordnet sich selbst der europäischen oder schweizerischen akademischen Mittelklasse zu. Neun Personen geben an, dass die erbbedingte Mittelklasse ihre sozio-ökonomische Situation am besten beschreibt. Es stammen entsprechend wenige Befragte aus einer kleinbürgerlichen- oder Arbeiterklasse.

Hinsichtlich ihrer politischen Haltung beschreiben sich 40% der Befragten als grünliberal. Fast ein weiteres Drittel der Befragten beschreibt die eigene politische Haltung als soziodemokratisch. Lediglich zwei Personen geben an, dass ihre politische Haltung am besten als konservativ beschrieben werden kann. 'Liberal' und 'grün' sind zwei weitere vertretene politische Haltungen. Die Mehrheit der Befragten<sup>78</sup> beschreibt sich als 'nicht religiös'. Fünf Personen beschreiben sich dem christlichen Glauben angehörig, drei dem Muslimischen, während sich eine Person als Agnostiker\*in beschreibt. Die restlichen Personen<sup>79</sup> sind spirituell und glauben 'an etwas Grösseres.'

Acht Personen besuchten den von Prof. Kolmar an der Universität St. Gallen angebotenen Kurs 'Ökonomie des Glücks', der die Inspiration für diese Arbeit lieferte.

#### 4. Resultate

Mit der vorgängig beschriebenen Kombination qualitativer und quantitativer<sup>80</sup> Forschung wurden diverse Zusammenhänge zwischen Selbstoptimierung, gelingendem Leben und Heldenreisen untersucht. In diesem Kapitel sind die signifikantesten Ergebnisse illustriert.

Es sei zudem angemerkt, dass den Grafiken aufgrund der kleinen Stichprobe (N=30) keine Standardabweichungen hinzugefügt wurden. Zur Verständlichkeit des Kapitels sind hier erneut die Antwortmöglichkeiten auf den Fragebogen und die entsprechenden numerischen Werte aufgeführt. Es sei zudem darauf hingewiesen, dass die zitierten Ausschnitte der Interviewtranskripte entsprechend der Absatznummerierung aus ATLAS.ti ausgewiesen werden.

---

swirtschaft oder Wirtschaftswissenschaften. Die Personen im Master studieren unter anderem 'Business Innovation', 'Banking and Finance' oder Deutsche Philosophie mit Wirtschaft. Eine Person beantwortete die Frage nicht.

<sup>77</sup> Es handelt sich dabei um 17 Personen.

<sup>78</sup> Es handelt sich dabei um 18 Personen.

<sup>79</sup> Es handelt sich dabei um sechs Personen.

<sup>80</sup> Bei der quantitativen Analyse wurde teilweise über den ursprünglich angedachten Summen- und Mittelwertvergleich der Aussagen hinausgegangen. Viele Berechnungen basieren auf dem arithmetischen Mittel und nicht der Summe. Dies einerseits um mit Übersichtlicheren Werten zu arbeiten: Der numerische Wert des Durchschnitts kann direkt in einen Zustimmungswert umgerechnet werden. Zudem wurden kaum Korrelationen zwischen den Subfragen einer Kategorie festgestellt (die ursprünglich in einer Achse hätten zusammengezählt werden sollen). Zudem wurde ausgewertet, welche Subfragen die stärkste Zustimmung erhalten hat.

Die Resultate des Fragebogens und der Interviews wurden für dieses Kapitel thematisch zusammengefasst. Zuerst wird das Gesellschaftsbild der Befragten beschrieben. Anschliessend werden deren Selbstoptimierungspraktiken- und -motive aufgezeigt. Schliesslich werden die Vorstellungen eines gelingenden Lebens und die Verbindungen zur Arbeit an sich selbst beleuchtet. Abschliessend wird illustriert, inwiefern die Erzählungen der Studierenden Heldenreisen-Strukturen aufweisen.

##### 4.1. Gesellschaftsbild und Zugehörigkeit

Das Narrativ einer leistungsorientierten Gesellschaft zieht sich durch Interviews und Fragebogen. Mehrere Personen<sup>81</sup> beschreiben die Schweiz in den Interviews als sogenannte Leistungsgesellschaft. "Ich glaube die Schweiz ist eine Leistungsgesellschaft, die sehr stark auf Leistung und Materialistisches fokussiert ist und auch der persönliche Wert darüber definiert ist, was du machst, was du alles erreicht hast in deinem Leben und weniger, wer du als Person bist" (Transkript Person 17, Absatz 40). Meritokratisch, zielorientiert, arbeitswillig, leistungsmessend, ambitioniert und nach Erfolg strebend sind Worte, die die anderen der 12 Personen nennen, die den Kode "Q1 Leistungs- und zielorientiert" im Interview zugewiesen bekommen haben. Wie Abbildung 2 zeigt, zieht sich das Bild der Leistungsgesellschaft auch im Fragebogen durch.

Im Fragebogen wurde das Gesellschaftsbild und die Zugehörigkeit zur Gesellschaft über die drei Achsen Leistungserwartung, Sinn- und Entwicklungsmöglichkeiten erfragt. Die Befragten stimmen den drei Aussagen zur Leistungserwartung im Schnitt leicht bis ganz zu. Der Leistungserwartung in der Schweiz wird, zumindest von den Frauen, stärker zugestimmt als dem Empfinden von Sinn und Tiefe. Die Entwicklungsmöglichkeiten werden bei Frauen und Männern durchschnittlich weniger stark gesehen als die Leistungserwartung und das Sinnempfinden in der Gesellschaft, wobei Frauen weniger Entwicklungsmöglichkeiten sehen als Männer.

Die Antworten auf die separat ausgewerteten Kontrollfragen, die nicht in der 'Ich-Form' formuliert wurden, zeigen, dass die Befragten das gesellschaftliche Glück weniger optimistisch einschätzen als die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten, das Empfinden von Sinn und die Leistungserwartung. Obwohl die Formulierungen der Kontrollfragen<sup>82</sup> dabei eine Rolle gespielt haben könnten, sprechen auch in den Interviews nur zwei Personen<sup>83</sup> davon, dass Schweizer\*innen glücklich sind, beziehungsweise glückliche Leben führen. Keine Person spricht wiederum davon, dass Schweizer\*innen unglückliche Leben führen<sup>84</sup>. Die Befragten stimmen der Aussage, dass in der Schweiz nur rein

---

<sup>81</sup> Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Leistungs-/ zielorientiert".

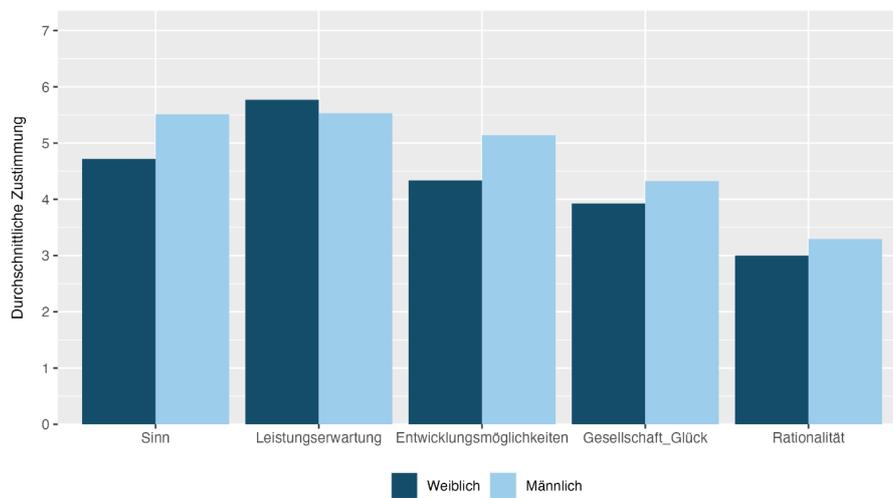
<sup>82</sup> "In unserer Gesellschaft ist es für Individuen leicht, gl"ücklich/gesund zu leben."

<sup>83</sup> Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Glücklich/ gesund".

<sup>84</sup> Zwei der befragten Personen sind jedoch in psychologischer Betreuung oder tendieren dazu, weil sie mit mentalen Gesundheitsproblemen kämpfen.

**Table 1:** Übersicht 7-stufige Likert Skala Fragebogen (Quelle: eigene Darstellung)

Aussage Zustimmung	Aussage Intensität	Numerischer Wert
Stimme voll und ganz zu	Voll und ganz	7
Stimme zu	Ziemlich	6
Stimme leicht zu	Leicht	5
Neutrale Haltung	Neutrale Haltung	4
Stimme leicht nicht zu	Fast nicht	3
Stimme nicht zu	Nicht	2
Stimme überhaupt nicht zu	Überhaupt gar nicht	1
Ich weiss nicht	-	0

**Figure 2:** Wahrgenommenes Gesellschaftsbild (eigene Darstellung)

wissenschaftlich rationale Meinungen zählen, im Mittel leicht nicht zu.

Die Antwortmöglichkeiten<sup>85</sup>, die die stärkste Zustimmung erhalten haben, sowie die Korrelationen innerhalb der Achsen, verstärken das bisherige Bild: 20-mal wird einer Aussage zur Leistungserwartung in der Gesellschaft am deutlichsten<sup>86</sup> zugestimmt, während die Wahrnehmung von Sinn in der Gesellschaft halb so oft und den Entwicklungsmöglichkeiten nur  $\frac{1}{4}$  so oft so deutlich zugestimmt wird. Eine Zustimmung der Leistungserwartung korreliert zudem negativ mit der Zustimmung aller anderen Variablen; dem Sinnempfinden, den Entwicklungsmöglichkeiten sowie dem generellen Glück und der Gesundheit der Bevölkerung.<sup>87</sup> Es sei hier auch erwähnt, dass fast die Hälfte der Befragten die Schweizer Gesellschaft in den Interviews als heterogen beschreiben.<sup>88</sup>

Die Fragen zum Gesellschaftsbild wurden insbesondere gestellt, um herauszufinden, inwiefern sich die Befragten in einer säkularen und/oder postheroischen Gesellschaft wahrnehmen und damit identifizieren können. Die Schweizer Gesellschaft wird von keiner befragten Person als heroisch oder postheroisch bezeichnet.<sup>89</sup> Gewisse der genannten Attribute lassen sich dennoch in heroisch und postheroisch einteilen, was nachkommend ausgeführt wird:

Vier Interviewte<sup>90</sup> nennen in die Schweizer Gesellschaft traditionell, wertetreu und konservativ. Konservativ wird von den Befragten vielfach mit Sicherheit und Risikoaversion in Verbindung gebracht. Die Interviewten beschreiben den Konservatismus auch im Zusammenhang mit langsamen, starren (politischen) Prozessen und der Engstirnigkeit der Schweizer Bevölkerung. Obwohl einzelne Personen<sup>91</sup> von starkem Gerechtigkeitsinn in der Schweiz sprechen, kann

<sup>85</sup> Damit sind alle Antwortmöglichkeiten der Frage zum Gesellschaftsbild gemeint.

<sup>86</sup> Oder gleich deutlich. Obwohl 30 Personen den Fragebogen ausgefüllt haben, sind 35 Antworten am deutlichsten zugestimmt worden, weil den Antworten gleich stark zugestimmt werden konnte und diese Antworten ebenfalls enthalten sind. Im R Skript sind die Berechnungen unter 'top answers' zu finden.

<sup>87</sup> Vgl. Korrelations-Tabelle Gesellschaftsbild

<sup>88</sup> Insgesamt 13 Personen. Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Het-

rogen". Zum Teil zusammenhängend damit oder, weil die Personen nicht Schweizer\*innen sind sowie aus anderen Gründen (wie die eigene Subjektivität) limitieren diese die Aussagekraft ihrer Antworten. Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Limitationen".

<sup>89</sup> Dies kann daran liegen, dass die Personen keinen Bezug zu den Begriffen heroisch und postheroisch haben, worauf in der Diskussion im Kapitel 5.1 erneut eingegangen wird.

<sup>90</sup> Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Konservativ/ engstirnig".

<sup>91</sup> Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Verantwortungsbewusstsein/ Moral".

von den Antworten der Studierenden nicht auf eine breit verankerte moralische Ordnung in der Schweiz geschlossen werden, die das Zusammenleben durch gemeinsame Tugenden und Prinzipien leiten<sup>92</sup>. Keine Person nennt einen gemeinsamen Glauben, der eine solche Ordnung mit sich bringen würde.<sup>93</sup> Person 6 beschreibt die Schweizer Gesellschaft als eine, die "mittlerweile ein bisschen 'disconnected' von der eigenen Geschichte" ist und fühlt sich, obwohl die Person in der Schweiz aufgewachsen ist, "manchmal ein bisschen fremd und glaubt, dass das mit der Gesellschaft zusammenhängt" (Transkript, Absatz 38).<sup>94</sup>

Die demokratischen Strukturen werden von 1/3 der Befragten in der Frage nach dem Gesellschaftsbild angesprochen. Die Mehrheit der Befragten sieht die direkte Demokratie mit ihren Partizipationsmöglichkeiten positiv<sup>95</sup>. Andere äusserten sich ambivalenter zum demokratischen System der Schweiz; es könne herausfordernd sein oder in Populismus ausufern<sup>96</sup>. Person 23 beschreibt die Schweiz als "ein komplexes Produkt aus bisschen freierer Politik - eben direkter Demokratie - und trotzdem relativ strikten Strafen, falls doch irgendwas passieren sollte" (Transkript, Absatz 48), womit die Person ein weiteres postheroisches Merkmal, die geordnete Organisation der Gesellschaft anspricht. Person 10 bezieht sich auf das staatliche 'Management' der Gesellschaft: "Und ich bin super super dankbar für das politische System, das wir hier haben - wie der ganze Staat aufgebaut ist, die Institutionen wie das alles funktioniert. Staatlich sind wir schon eher effizient, würde ich sagen" (Transkript, Absatz 48). Neun Personen sprechen das Funktionieren, die Regeln oder Striktheit der Schweizerischen Gesellschaft an. Person 23 beschreibt regelrecht, wie Moral in den Schweizer Strukturen verankert ist:

"Ich würde sagen, dass die Schweizer Gesellschaft sehr funktionell ist. Durch viele Regeln und das Eingreifen vom Staat ist es möglich, dass eine Gesellschaft aufgewachsen ist, die verantwortlich führt. Aber eben nicht nur durch Regeln, sondern durch Erziehung würde ich sagen, dass Kinder in Familien gross wachsen, die Verantwortlichkeit führen, füreinander gegeneinander, und dass es viele Normen gibt,

die weit partizipiert sind, und darum finde ich ist es eine sehr gut funktionierenden Gesellschaft" (Transkript, Absatz 48).

Person 14 spricht von einer Rationalität "was den Schweizern sehr wichtig ist generell, ist, dass es stimmt, dass es irgendwie 'logisch von dir ist' (Transkript, Absatz 38), dass es irgendwo ein Rational gibt für Sachen. Wir brauchen irgendwie strukturiertes Denken, damit wir die Sachen verstehen, wir haben vielleicht ein weniger emotionales Verständnis." Zwei weitere Personen<sup>97</sup> beschreiben die Schweizer Gesellschaft als vernünftig. Wie oben beschrieben, geht aus dem Fragebogen hervor, dass nicht nur wissenschaftlich rationale Meinungen in der Schweiz Geltung haben.

Neun Personen<sup>98</sup> sprechen von der Bedeutung von Konsum, Konkurrenz, Wachstum und Erfolg in der Schweiz. Dass die kapitalistische Tauschlogik auch auf die eigene Person bezogen wird, wird beispielsweise in folgendem Zitat von Person 18 deutlich: "Irgendwie habe ich schon das Gefühl, dass wir diese Einstellung haben, dass alles besser sein muss und man überall noch mehr (machen) und dass man sich wenig zufrieden gibt. Dass man nicht sagt, so jetzt habe ich genug, sondern, dass es immer weiter gehen muss" (Transkript, Absatz 48).

Adaptivität und Innovation werden in der breiten Frage zum Gesellschaftsbild von wenigen Studierenden<sup>99</sup> direkt angesprochen. Auf die Folgefrage antwortet eine Mehrheit der Studierenden, dass sie gesellschaftliche Erwartungen wahrnehmen, ein Leben lang an sich zu arbeiten. Folgende Antwort<sup>100</sup> deutet auf einen schnellen sozialen Wandel bis Anpassungsdruck hin:

"Ja, ich glaube es wird immer stärker. Ich meine auch, wenn wir wenn den generellen Wachstumszwang anschauen von Unternehmen egal ob klein, oder so Startups, die vielleicht so schnell wie nur möglich schwarze Zahlen schreiben müssen oder grosse Firmen, die immer noch weiter wachsen müssen, obwohl sie eigentlich ihren Mehrwert schon erfüllen (ohne Wachstum), also von dem her ich glaube man versucht generell die Grenzen auszuloten und dadurch würde ich schon sagen, dass es erwartet wird, dass man immer an sich arbeiten muss, dass man nicht stehen bleiben soll - vor allem in der Schweiz, weil es wirklich immer schneller wird" (Transkript, Person 1, Absatz 43).

In der Interviewfrage zum eigenen Platz<sup>101</sup> antworten 1/3 der Personen, dass sie sich als Treiber von Innovation

<sup>92</sup> Lediglich positive Eigenschaften wie Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Höflichkeit und Pflichtbewusstsein werden von 8 Personen beschrieben. Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Zuverlässig".

<sup>93</sup> Aufgrund dessen kann von einem säkularen Gesellschaftsbild ausgegangen werden.

<sup>94</sup> Eine weitere Person (Person 19) nimmt die Schweizer\*innen als "sehr auf sich bedacht, sehr individualistisch" wahr. Die Antwort ist kodiert mit "Q1 Individualisierend/ disconnected". Obwohl die Schweiz von drei Personen als kulturell offen bezeichnet wird, überwiegen die Personen, die die Schweizer\*innen als zurückhaltend und distanziert wahrnehmen. Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Kulturell offen & vernetzt" sowie "Q1 Zurückhaltend/ distanziert".

<sup>95</sup> Die Personen sprachen beispielsweise von guten Kompromissen. Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Demokratisch".

<sup>96</sup> Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Demokratisch". Person 1 spricht von sozialer Ungleichheit im politischen System: Die die bereits Macht oder ein gutes Netzwerk haben, versuchen dies zu erhalten.

<sup>97</sup> Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Pragmatisch/ rational".

<sup>98</sup> Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Kapitalistisch/ kompetitiv".

<sup>99</sup> 4 Personen sprechen von Innovation, Forschung und dem guten Bildungssystem der Schweiz. Die Antworten sind kodiert mit "Q1 Adaptiv/ innovativ".

<sup>100</sup> Person 4 drückt sich im Absatz 44 des Interviewtranskripts ähnlich aus.

<sup>101</sup> Für die Beantwortung dieser Forschungsfrage weniger relevant oder häufig verwendete Codes waren die Codes "Q1: Entfaltungsmöglichkeiten", "Q1: Dankbar (eigene Person)" sowie "Q1: kein Teil davon".

und/oder Verantwortung sehen<sup>102</sup>. Innovation scheint unter anderem für Person 16 eng mit der Identität verknüpft zu sein "bin ich schon so der 'challenger'. Ich glaube ich rütle gerne das Gewohnte auf mit Themen, die mir wichtig sind – also ein bisschen aktivistisch" (Transkript, Absatz 39). 2/3 der befragten Personen fühlt sich der Schweizer Gesellschaft zugehörig. Dieses Gefühl der Zugehörigkeit geht entweder auf gemeinsame kulturelle Aspekte oder das direkte private Umfeld zurück. Von gewissen Personen wird Zugehörigkeit funktional definiert; wie folgende Aussagen zeigen: "Ja, also ich fühle mich sehr wohl. Ich fühle mich nicht irgendwie abgehängt von der Gesellschaft. Ich bin ein sehr gut funktionierendes Teil dieser Gesellschaft. Ich habe Ambitionen und alles, was man so dafür braucht" (Transkript, Person 15, Absatz 40). Oder wie Person 13 es ausdrückt: "ein verlässlicher Teil des Netzwerks" zu sein (Transkript, Absatz 40). Person 17 spricht mehr von einer Anpassung an das System und davon sich gut angepasst zu haben (Transkript, Absatz 44).

Zehn Personen fühlen sich privilegiert in der Schweiz, ihrer Familie aufgewachsen zu sein oder in der Schweiz studieren zu dürfen. Ein kleinerer Teil der Befragten fühlt sich unsicher hinsichtlich ihres Platzes in der Gesellschaft<sup>103</sup>. Person 6 verwendet für dieses Gefühl folgende Metapher: "Ich brauche dieses Bild von einem Bahnhof gern, wo alle wissen, in welchem Zug sie steigen müssen und der Zug fährt sie einfach dort hin, sie müssen nur einsteigen und sitzen bleiben. Und ich habe einfach keinen Zug, so fühlt sich das ein bisschen an" (Transkript, Absatz 48).

Bei der Überleitung vom Gesellschaftsbild zu Selbstoptimierungspraktiken der Interviewten wurden diese gefragt, ob sie eine gesellschaftliche Erwartung wahrnehmen, ein Leben lang an sich arbeiten zu müssen, sowie in der Folgefrage, ob sie dies von sich selbst erwarten. Bei den gesellschaftlichen Erwartungen gehen die Meinungen der Studierenden auseinander. Acht Personen sprechen sich klar für<sup>104</sup>, vier zögerlich für eine solche Erwartungshaltung aus, wobei nicht alle diese Erwartung als positiv beschreiben. Drei Personen vertreten eine klare und zwei eine zögerliche Gegenposition, dass keine solche Erwartungshaltung existiert. Die restlichen Befragten bekamen den Code "kommt darauf an" zugeordnet, da sie die gesellschaftliche Erwartungshaltung des an sich Arbeitens von Faktoren wie den Entwicklungsmöglichkeiten, dem Umfeld der Personen sowie den Individuen selbst abhängig machen. Einige der Befragten sprachen in der Antwort auf diese Frage einen Unterschied zwischen dem universitären und dem gesamtgesellschaftlichen Umfeld an.<sup>105</sup>

In den Antworten zu den gesellschaftlichen Erwartungen

<sup>102</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q1: Treiber von Innovation / Verantwortung (eigene Person)".

<sup>103</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q1: Unsicherheit / Suchen (eigene Person)".

<sup>104</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q2 Klares ja" sowie "Q2 Zögerliches ja", "Q2 Klares nein" und "Q2 Zögerliches nein".

<sup>105</sup>Den auf die Universität bezogenen Antworten wurde im Anhang C ein Kapitel gewidmet, da diese die aktuelle Lebenswelt der Studierenden

konnten zwei Trends ausgemacht werden, die wiederum das bisherige Gesellschaftsbild verstärken: Ein Drittel der Befragten<sup>106</sup> spricht von einer Notwendigkeit, ein Leben lang zu lernen, um mit dem Wandel der Zeit mithalten zu können und das Funktionieren der Gesellschaft zu garantieren. Person 25 stellt fest "dass in der Schweiz so dieses Streben nach Wissen und Streben nach materiellem Erfolg und Status sehr stark verankert ist und man davon ausgeht, dass um ja (du hast vorhin 'Flow' gesagt) in diesem 'Flow' zu bleiben, dieses lebenslange Lernen vorausgesetzt wird" (Transkript, Absatz 50). Die Zustimmung von Person 26 "weil sonst das System nicht funktionieren würde. [...] Ein Leben langes nicht, aber einfach bis man pensioniert ist. Ohne diese Leistung wäre es sehr schwierig, dass irgendetwas funktionieren würde" (Transkript, Absatz 46), illustriert, dass in ähnlicher, funktionsformeller Form auch vom beruflichen Arbeiten gesprochen wird<sup>107</sup>.

Im Gegensatz zur Einschätzung der gesellschaftlichen Arbeitserwartung fielen die Antworten auf die Frage nach den persönlichen Erwartungen weniger divers aus: 23 Personen erwarten klar von sich, dass sie an sich arbeiten. Drei Personen arbeiten je nach Definition des 'an sich Arbeitens' an sich, während eine Person klar nicht an sich arbeitet und drei zögerlich nicht.<sup>108</sup>

Abschliessend lässt sich sagen, dass sich durch die zahlreiche Nennung postheroischer Merkmale wie Adaptivität und Innovation, Konsum, Konkurrenz, Rationalität, Organisation, Demokratie und das Fehlen eines gemeinsamen Wertehorizont auf ein postheroisches Gesellschaftsbild mit hohen Leistungserwartungen schliessen lässt. Zudem erwarten die allermeisten Befragten von sich, an sich zu arbeiten. Das nächste Kapitel gibt Auskunft darüber in welchen Bereichen die befragten Studierenden mit welchen Methoden an sich arbeiten.

#### 4.2. Selbstoptimierungspraktiken

Im Fragebogen, in welchem das an sich Arbeiten definiert wurde, gaben die Befragten in fünf vordefinierten Bereichen an, wie intensiv sie<sup>109</sup> an sich arbeiten.

Die Abbildung 3 zeigt die durchschnittliche Intensität, mit welchen die Befragten den aufgeführten Tätigkeitsbeispielen<sup>110</sup> in jedem Bereich nachgehen. Mit einem Blick auf die y-Achse zeigt sich ein zurückhaltendes Bild: Es wird in allen

prägt, aber für die Beantwortung der Forschungsfrage nicht relevant genug erscheint, um im Hauptteil der Arbeit beleuchtet zu werden.

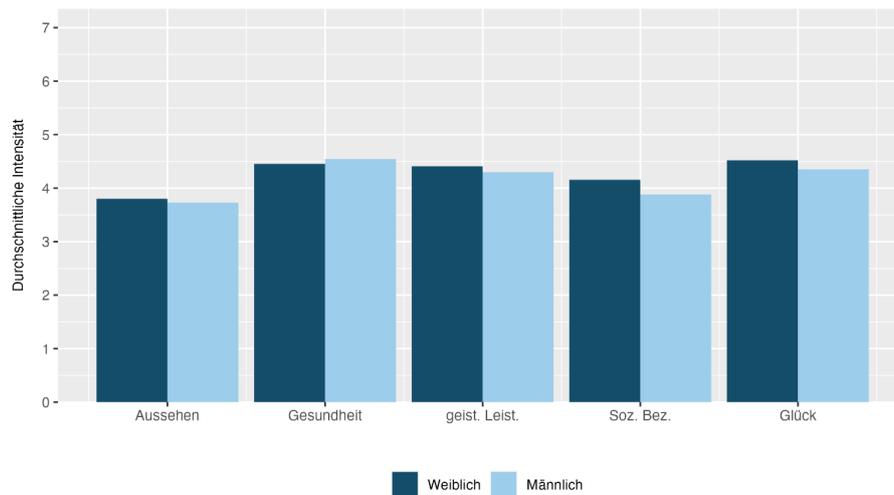
<sup>106</sup>Die Antworten sind kodiert als "Q2/Q3 Leben langes Lernen".

<sup>107</sup>Insgesamt sprechen 8 Personen besonders vom beruflichen Arbeiten. Die Antworten sind kodiert unter "Q2 Ja, besonders beruflich".

<sup>108</sup>Es sei hier darauf aufmerksam gemacht, dass sich in den Antworten der Studierenden teils Unterschiede in den Verständnissen vom an sich Arbeiten abzeichnen, auf welche im nächsten Kapitel eingegangen wird.

<sup>109</sup>Die Befragten wählten auf einer 7-stufigen Likert-Skala aus, wie intensiv sie diverse Tätigkeiten im jeweiligen Bereich ausführen.

<sup>110</sup>Pro Bereich wurden zwischen sechs bis neun Tätigkeitsbeispiele aufgeführt, was die Resultate in die eine oder andere Richtung beeinflusst haben könnte. Die Studierenden hatten in jedem Bereich die Möglichkeit, eigene Tätigkeiten und die jeweilige Durchführungsintensität als Kommentar hinzuzufügen.



**Figure 3:** Durchschnittliche Intensität der Arbeit an sich selbst in verschiedenen Bereichen (eigene Darstellung)

Bereichen durchschnittlich zwischen fast nicht intensiv<sup>111</sup> bis leicht intensiv<sup>112</sup> an sich gearbeitet. Frauen arbeiten in allen Bereichen ausser der Gesundheit im Mittel intensiver an sich, wobei der Unterschied in den sozialen Beziehungen und dem Glück am grössten, aber nicht bedeutend gross ausfällt.

Entsprechend dem Fragebogen werden folgende Tätigkeiten von den Befragten in den jeweiligen Bereichen am intensivsten ausgeführt<sup>113</sup>: Modebewusst kleiden, stylen sowie gezielte Sportübungen (im Mittel leicht intensiv) im Bereich Aussehen<sup>114</sup>. Lernen, sich Wissen aneignen sowie gezielte sportliche Aktivität (im Mittel intensiv sowie leicht intensiv) für die geistige Leistungsfähigkeit<sup>115</sup>. Gesunde Ernährung sowie sportliche Aktivität (im Mittel etwas mehr als leicht intensiv) für die Gesundheit<sup>116</sup>. Für die Arbeit an den eigenen sozialen Fähigkeiten und sozialen Beziehungen<sup>117</sup> werden am intensivsten Meditieren und andere Achtsamkeitsübungen sowie Übungen zur Empathiefähigkeit durchgeführt (im

Mittel zwischen neutral und leicht intensiv). Im Bereich Glück<sup>118</sup> wird am intensivsten Sport betrieben sowie eine Work-Life Balance hergestellt (im Mittel etwas über leicht intensiv).

Mit Blick auf die starken Erwartungshaltungen der Interviewten an sich selbst zu arbeiten, ist es plausibel anzunehmen, dass die Tätigkeitsbeispiele des Fragebogens nicht vollständig auf die Personen passen.<sup>119</sup> Mit den Antworten aus den Interviews wird ein holistischeres Bild der Selbstoptimierungstätigkeiten möglich, welches im Folgenden dargestellt wird:

Auf die Frage, in welchen Bereichen und wie die Befragten an sich arbeiten, antwortet Person 23: "Ich würde das in persönliche und professionelle Entwicklung splitten" (Transkript, Absatz 68). Sechs weitere Personen<sup>120</sup> trennen die Arbeit an sich selbst in einen privaten und einen beruflichen Strang. Je 19 Personen sprechen in den Interviews vom an sich Arbeiten im professionellen sowie akademischen Bereich<sup>121</sup>. Während gewisse Personen wie Person 8 die Bereiche verbinden: das ist auch ein relevantes extra curriculares Engagement, das ich aktiv betreibe, um einerseits selbst mehr

<sup>111</sup>Übereinstimmend mit Wert 3.

<sup>112</sup>Übereinstimmend mit Wert 5. Während Wert 4 die neutrale Haltung abbildet.

<sup>113</sup>Um ein umfänglicheres Bild der Selbstoptimierungspraktiken zu erhalten, sind in den Fussnoten zudem relevante Tätigkeiten notiert, die die Befragten in Form von Kommentaren hinzugefügt haben. Relevant bedeutet in diesem Zusammenhang, dass im Fragebogen keine vergleichbare vorstandardisierte Tätigkeit enthalten war.

<sup>114</sup>Die Befragten nannten keine weiteren relevanten Praktiken im Bereich des Aussehens in der im Fragebogen dafür vorgesehenen Kategorie.

<sup>115</sup>Reflektieren und sich mit anderen austauschen wurden je einmal als andere Praktiken genannt.

<sup>116</sup>Die Befragten führten hinsichtlich der Gesundheit bereits genannte Beispiele in der Funktion 'Andere' in eigenen Worten wie Psychotherapie, genügend, regelmässig und ausgewogen Essen aus. Neben der einmaligen Nennung von 'Biohacks' wurden keine relevanten Tätigkeiten genannt.

<sup>117</sup>Der Arbeit an sich selbst in sozialen Beziehungen und hinsichtlich sozialer Fähigkeiten fügten die Befragten Selbstsicherheit, eine optimistischere Lebenseinstellung erhalten als Selbstoptimierungstätigkeit hinzu und nannten wiederholt die Arbeit an der Kommunikationsfähigkeit sowie regelmässiges Kommunizieren.

<sup>118</sup>Im Bereich Glück äussert sich eine Person kritisch "an meinem Glück arbeiten?" im offenen Tätigkeitsfeld. Andere fügten die Änderung der Lebenseinstellung, Zeit mit nahen Personen verbringen, Anwendung des Stoizismus auf das eigene Leben sowie die Priorisierung von freudigen Tätigkeiten (über solche, die weniger Spass machen).

<sup>119</sup>Möglicherweise war der Aufwand, im Fragebogen zusätzliche Tätigkeiten hinzuzufügen für die Studierenden zu hoch. Aus den Rückmeldungen des offenen Tätigkeitsfeldes 'Andere' konnten basierend auf maximal fünf Rückmeldungen pro Bereich keine Trends erkannt werden. Entsprechend wurden den erkennbaren Mustern in den Interviews besondere Beachtung geschenkt.

<sup>120</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Aufteilung Privat vs. Professionell".

<sup>121</sup>Die Antworten sind jeweils kodiert mit "Q4 Bereich Akademisch" und "Q4 Bereich Beruflich". Einige Befragten verbinden die Bereiche mit Aussagen wie "akademisch/beruflich, hinsichtlich der Bildung/Karriere oder professionell/akademisch", andere trennen die Bereiche. Bei 10 Personen sind beide Codes vorhanden.

dazulernen und andererseits quasi den 'potential employers' zu zeigen: "Okay, ich mach das, ich mach das, ich bin engagiert. Dann will man natürlich gute Noten schreiben, was auch ein 'signaling effect' ist, für den Beruf" (Transkript, Absatz 88), sehen andere Personen wie die Person 1 (Transkript, Absatz 51) die Ausbildung als etwas, durch das die Person 'durch muss' um den von ihr gewünschten Beruf ausüben zu können. Es lässt sich feststellen, dass das an sich Arbeiten im beruflichen Bereich der Studierenden stark auf das Erlernen von diversen Fähigkeiten und Suchen nach Erfahrung ausgelegt ist. Person 6 beginnt ihre Antwort beispielsweise wie folgt: "Also ich glaube so, was am offensichtlichsten ist, ist alles, was Karriere anbelangt, sich da irgendwie ja wirklich zu einem 'asset' zu machen, sozusagen. Dass man nicht einfach nur ein Diplom in der Hand hat, sondern wirklich Erfahrung mitbringt, coole 'insights' hat zu Speziellem was auch immer" (Transkript, Absatz 62).

Übereinstimmend mit dem beliebtesten Bereich des an sich Arbeitens wurde im Interview die Methode sich Wissen und Fähigkeiten aneignen am häufigsten genannt. Beispiele sind jede Woche ein neues Kodierprojekt durchzuführen (Transkript, Person 23, Absatz 68) oder sich beim Lesen von Büchern Notizen zu machen "um möglichst viel herauszunehmen" (Transkript, Person 20, Absatz 63). Nur in einem Drittel der Fälle wurde sich Wissen und Fähigkeiten aneignen direkt mit dem akademischen Bereich in Verbindung gebracht<sup>122</sup>.

In den Interviews wurde deutlich häufiger von der Arbeit an der eigenen Person und/oder dem eigenen Glück<sup>123</sup> gesprochen als der Arbeit im Bereich Gesundheit<sup>124</sup>. Der Kode "Q4 Bereich eigene Person / Glück" fand bei Heldenreisen-ähnlichen 'Arbeiten' wie dem Kampf gegen die inneren Ängste und Dämonen wie beispielsweise tiefem Selbstwertgefühl und Selbstzweifel Anwendung. Mehrfach wurde die Arbeit am eigenen Glück und/oder der eigenen Person mit der Methode Selbstreflexion genannt.

Selbstreflexion<sup>125</sup> sowie die Reflexion zusammen mit anderen Personen wurde insgesamt von 14 Personen als Methode des an sich Arbeitens genannt. Wie Person 12 das beschreibt, reflektieren die Befragten in verschiedenen Aspekten des Lebens "Ich mach mir eigentlich über sehr viele Aspekte meines Lebens und meiner zwischenmenschlichen Kontakte, die ich habe, sehr viel Gedanken, zum Beispiel

habe ich was Falsches gemacht, wie kann ich das ändern, wie habe ich jetzt irgendwie etwas überschritten, 'ne Grenze oder so, und ich muss schon sagen ich, ich geb' mir Mühe, auch wenn's nicht immer funktioniert" (Transkript, Absatz 52). Inhaltliche Parallelen der Selbstreflexion bestanden insbesondere hinsichtlich des Umgangs mit Mitmenschen sowie der Verwendung des Tagebuchs oder den Austausch mit anderen Personen als Hilfsmittel für die Selbstreflexion. "Und im persönlichen Bereich versuche ich oft zu hinterfragen, welche Dinge ich falsch mache, wenn ich mit anderen Leuten umgehe und versuche, die besser zu machen und da spreche ich auch manchmal mit Leuten, die mir wichtig sind, drüber und versuche daran zu arbeiten" (Transkript, Person 23, Absatz 68). Fünf Personen<sup>126</sup> nennen auf selbstreflexive Weise auch, dass sie gerne mehr oder weniger an sich arbeiten möchten.

Fünf Personen<sup>127</sup> nennen sich kennenlernen als Methode um an sich zu arbeiten. Unter sich kennenlernen wird unter anderem herauszufinden, was einen glücklich macht, das eigene Verhalten zu verstehen und die eigenen Stärken zu kennen, verstanden.

In Übereinstimmung mit dem vielfach genannten sozialen Bereich, nennen acht Personen<sup>128</sup> Austausch, Beziehungspflege und die Verbesserung der eigenen sozialen Fähigkeiten als Methode für die Arbeit an sich selbst. "Familie und Freunde ist halt das bewusste Zeit nehmen und die Beziehungen pflegen" (Transkript, Person 10, Absatz 59). Der soziale Bereich wurde nach dem akademischen und beruflichen Bereich am häufigsten<sup>129</sup> in den Interviews angesprochen. Empathisch sein, die eigenen Emotionen kontrollieren und so möglichst konfliktfrei und harmonisch zu leben scheint den Studierenden in dem Bereich ein Anliegen zu sein. Auch das Aufbauen eines guten Netzwerkes wird von zwei Personen<sup>130</sup> als Arbeit im beruflichen Bereich gesehen.

Übereinstimmend mit der geringen Intensität der Arbeit an sich selbst im Bereich Aussehen im Fragebogen, wurde das Aussehen in den Interviews gar nicht genannt und sogar explizit von Sport und Gesundheit abgetrennt. Wenige Befragte<sup>131</sup> antworten, dass sie vollumfänglich an sich arbeiten, wenn auch die meisten Interviewten mehreren Bereiche nennen, in denen sie an sich arbeiten.<sup>132</sup>

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Resultate des Fragebogens zwar leicht in der angegebenen

<sup>122</sup>Dies wurde durch die ATLAS.ti interne Kookkurrenz-Analyse von Kodes in Erfahrung gebracht. Zwei Kodes sind kookkurrent, wenn sich die Zitate zu den Kodes überschneiden oder identisch sind.

<sup>123</sup>Genau die Hälfte der Personen spricht von der Arbeit an der eigenen Person und dem eigenen Glück. Die Antworten sind kodiert mit "Q4 Bereich Glück / eigene Person".

<sup>124</sup>Fünf Personen sprechen von der Arbeit an sich selbst im Bereich Gesundheit. Die Antworten sind kodiert mit "Q4 Bereich Gesundheit". Dass im Fragebogen die Arbeit an der eigenen Gesundheit im Vergleich zum Interview relativ hoch gewertet wurde, kann daran liegen, dass die im Bereich Gesundheit genannten Aktivitäten wie gesunde Ernährung und Sport im Interview separat als Methode und Sport separat als Bereich kodiert wurden. Diese wurden von fünf bis acht Personen genannt.

<sup>125</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q4 Methode Selbstreflexion (sowie mit Anderen)".

<sup>126</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Vergangenheit".

<sup>127</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q4 Methode sich selbst kennenlernen".

<sup>128</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q4 Methode Austausch, Beziehungspflege, soziale Fähigkeiten".

<sup>129</sup>Es handelt sich dabei um 16 Personen. Die Antworten sind kodiert mit "Q4 Bereich Soziales".

<sup>130</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q4 Netzwerk".

<sup>131</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q4 Vollumfänglich".

<sup>132</sup>Basierend auf den Antworten des Fragebogens wurde untersucht, wie unterschiedlich intensiv die Befragten über alle Bereiche an sich arbeiten: Durchschnittlich arbeitet die Person, die über alle Bereiche am intensivsten an sich arbeitet zirka doppelt so intensiv an sich; wie die Person, die am wenigsten intensiv an sich arbeitet. Dies wird unter anderem in Abbildung 7 im Kapitel 4.5 illustriert.

Intensität<sup>133</sup>, nicht aber in den genannten Bereichen und Methoden von jenen der Interviews abweichen. Die Befragten arbeiten hinsichtlich des Berufslebens, dem aktuellen akademischen Leben sowie im sozialen Bereich und jenem der eigenen Person an sich. Beliebte Methoden für die Arbeit an sich selbst stellen Wissensaneignung, Selbstreflexion und Beziehungspflege dar. Sich selbst kennenzulernen wird weniger häufig als Methode zur Arbeit an sich selbst genannt.

An dieser Stelle scheint es wichtig, die Diversität der Verständnisse des 'an sich Arbeitens' aufzuzeigen. Die meisten Personen beschreiben an sich arbeiten als aktiven Prozess. Einige sprechen in ihren Antworten von dazu lernen, ein Leben lang zu lernen oder sich weiterzuentwickeln, ohne die Begriffe weiter auszuführen.<sup>134</sup> Vielfach werden die Begriffe auf das Kennenlernen diverser Perspektiven im beruflichen oder akademischen Bereich bezogen. Person 26 beschreibt sich weiterentwickeln als automatischen "natürlichen Prozess", in dem sich jede Person weiterentwickelt, egal ob das erwartet wird oder nicht (Transkript, Absatz 50), während andere Personen Weiterentwickeln stark an systematische Selbstreflexion anlehnen oder das Weiterentwickeln darauf basieren. Bei wenigen Personen wird sich weiterentwickeln sogar mit sich kennenlernen, den eigenen Platz finden in Verbindung gebracht, wie Person 1 in folgendem Zitat beschreibt "wie navigier ich durch dieses System, Priorisierungen kennen, auch eigene Stärken (in dem Feld)" (Transkript, Absatz 51). Obschon das an sich Arbeiten, anhand der Reaktionen der Befragten, kaum Bestandteil des alltäglichen Vokabulars ist, gab es keine Anzeichen dafür, dass der Begriff nicht wie intendiert verstanden wurde.<sup>135</sup>

Manche Personen brachten den Begriff an sich Arbeiten in ihren Antworten direkt mit Selbstverbesserung oder Optimierung in Verbindung. Person 27 sieht in der Selbstverbesserung 'intrinsischen Wert' und sieht sie als Verpflichtung an: "Manche glauben an Gott, manche an die Evolution, aber alleine, dass wir hier sind, ist so absurd und jetzt sind wir in der Situation und jetzt müssen wir das Beste daraus machen und unsere Potenziale erreichen. Ich glaube, uns wurde damit eine 'Verpflichtung' mitgegeben (in Anführungszeichen)" (Transkript, Absatz 85). Während Person 28 "ein gewisses Aggressionsverhältnis" hinsichtlich Selbstoptimierung sieht: "Wenn beispielsweise im Gym immer mehr gedrückt werden, immer mehr verdient werden oder irgendeine andere Zahl vergrößert werden muss. Die Person ordnet danach ein, dass das nicht immer positiv sein muss, aber der Habitus wohl schon zu wachsen ist" (Transkript,

Absatz 49). Person 6 formuliert vielmehr einen "Druck an der Uni und das Konstante 'sich vergleichen'. Es fühlt sich an als würde ich mich die ganze Zeit optimieren wollen. Ich glaube, da muss ich eher ein bisschen herunterschrauben und vielleicht ist an mir arbeiten dann halt einfach etwas anderes: zum Beispiel lernen im Moment zu sein" (Transkript, Absatz 62). Mehrere Personen erklären, dass sich beim an sich Arbeiten der eigene Fokus verschiebt, oder sie sogar davon wegkommen wollen.<sup>136</sup> Zusammenfassend geht aus den Interviews hervor, dass fast alle Personen sich aktiv weiterentwickeln wollen und dass dies wie beispielsweise von Person 27 positiv bewertet wird: "Ich erwarte von meinem Umfeld, ob's Freunde oder Familie sind, dass sie sich ständig weiterentwickeln, und ich glaube, das gleiche wird auch von mir erwartet. Aber das ist für mich eine sehr gute Sache" (Transkript, Absatz 55). Das nächste Kapitel widmet sich ausschliesslich den für die Selbstoptimierung genannten Gründen.

#### 4.3. Motivation zur Selbstoptimierung

Die Abbildung 4 illustriert, dass über alle Bereiche die beliebtesten Gründe zur Selbstoptimierung das persönliche Glück, das kurzfristige Wohlbefinden, die Erreichung des eigenen Lebensziels sowie sich selbst kennenzulernen sind. Durch die Arbeit an sich selbst Sinn zu erfahren ist ein weiterer Grund, der im Mittel von den Befragten Zustimmung erhielt. Das persönliche Glück erhielt doppelt so oft die stärkste Zustimmung der Befragten wie das kurzfristige Wohlbefinden. Am dritt häufigsten<sup>137</sup> wurde dem Grund sich selbst kennenlernen am stärksten zugestimmt. Allen anderen im Fragebogen angegebenen Gründen, wie beispielsweise dem Vergleich mit anderen, Gruppendruck, familiäre oder gesellschaftliche Erwartungen, spirituelle Gründe, wurde im Schnitt leicht nicht bis nicht zugestimmt. Gemäss dem begrenzten Rahmen dieser Arbeit wurden hier bewusst die Gründe über alle Bereiche zusammengefasst.<sup>138</sup>

Die in den Interviews am häufigsten genannte Motivation für die Arbeit an sich selbst war die soziale Anerkennung und Akzeptanz - das Dazugehören<sup>139</sup>. 17 Personen äusserten diese Motivation in unterschiedlichen Formen: Person 3 spricht von einer "Angst, nicht mehr gebraucht zu werden in einer Gesellschaft" (Transkript, Absatz 63) und diesem "gesellschaftlichen Druck nicht allein zu sein und nicht zurückgelassen zu werden" (Transkript, Absatz 67).

<sup>136</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Vergangenheit".

<sup>137</sup>Sechsmal.

<sup>138</sup>Dies ist unter anderem möglich gewesen, weil die beliebtesten Gründe - obschon teilweise in unterschiedlicher Reihenfolge - über die Bereiche konstant waren. Zudem wurde in Bereichen, in denen im Mittel intensiver gearbeitet wird, den Gründen im Mittel stärker zugestimmt. Im Anhang sind die Gründe pro Bereich beschrieben.

<sup>139</sup>Hier sei zu betonen, dass in den Interviews mit der ersten Frage explizit nach der inneren Motivation gefragt wurde. Im Anschluss wurde gefragt, ob es weitere Faktoren gibt, die es erstrebenswert machen an sich zu arbeiten (was einer äusseren Motivation gleichkommt). Die entsprechenden Antworten auf beide Fragen wurden zusammen als "Q5 Anerkennung / dazugehören / Akzeptanz" kodiert.

<sup>133</sup>Eine weitere plausible Erklärung für den Unterschied in der Intensität wäre, dass im Fragebogen das an sich Arbeiten definiert wurde, während im Interview lediglich die individuellen Verständnisse der Studierenden galten.

<sup>134</sup>Die Antworten sind mit "Weiterentwicklung" sowie "Q2/Q3 Leben langes lernen" kodiert.

<sup>135</sup>In den Pretests wurde ausdrücklich gefragt, ob der Begriff im Interviewkontext als Selbstoptimierung verstanden wird. Im Fragebogen wurde zusätzlich eine Definition des Begriffs eingeblendet, worauf die Befragten mit einer Lesebestätigung reagieren mussten, bevor sie mit dem Fragebogen weiterfahren durften.

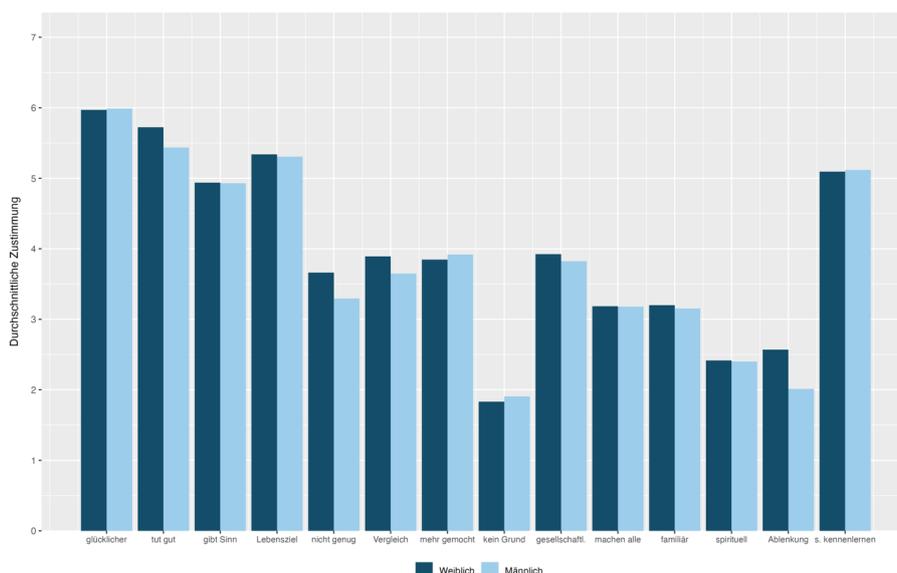


Figure 4: Durchschnittliche Zustimmung Selbstoptimierungsmotive (eigene Darstellung)

Auch Person 17 hat Respekt vor der "Bewertung der Anderen" (Transkript, Absatz 73). Die Antworten harmonisieren mit der oben beschriebenen gesellschaftlichen Erwartung, etwas aus dem eigenen Leben machen zu müssen. Aus den Antworten geht hervor, dass die Studierenden eine solche Erwartungshaltung auch aus dem engeren Umfeld erfahren. Person 10 nennt als Motivation an sich zu arbeiten "Personen in meinem Umfeld. Ich nehme an, wenn ich an mir selber arbeite, werde ich selber oder wirke ich angenehmer auf andere. Konversationen und der Umgang wird besser" (Transkript, Absatz 67). Person 22 drückt den Wunsch nach Akzeptanz und Anerkennung folgendermassen aus: "Ich glaube auf jeden Fall das äussere Umfeld; dass Leute stolz auf mich sind (Eltern, Verwandte oder Geschwister). Ja und auch ein bisschen das dazugehören, wenn halt alle an sich arbeiten und alle erfolgreich sind, dann will man das ja irgendwie auch (machen) – da will ich ja nicht nur faul auf dem Sofa rumliegen" (Transkript, Absatz 62). Person 24 spricht hingegen von "Chancen" (Transkript, Absatz 57), die ohne die Arbeit an sich selbst nicht möglich wären.

Personen 21 und 23 zeigen mit ihren Aussagen auf, dass die Anerkennung und Akzeptanz auch nach innen gerichtet sein kann: "Ich glaube ich kann mich mehr respektieren, wenn ich gewisse Dinge kann oder weiss" (Transkript, Person 21, Absatz 67) sowie "Anspruch an mich selbst. Ich würde sagen, ich bin eher von mir selbst motiviert und froh, dass ich da keinen externen Druck brauche" (Transkript, Person 23, Absatz 81). Glückliche Beziehungen wurden von zwölf Personen<sup>140</sup> als Motivation genannt an sich selbst zu arbeiten. Person 2 spricht davon, ein "nachhaltiges Umfeld aufzubauen" (Transkript, Absatz 67), während Person 6 motiviert ist Bekanntschaften zu machen, welche sie sich vor

einem Jahr noch nicht getraut hätte zu machen (Transkript, Absatz 71). Andere Interviewte sind motiviert, die jetzigen Beziehungen zu pflegen: "Und ich kann soziale Beziehungen besser pflegen, weil ich mich verhalte, wie ich das Gefühl habe, es wird erwartet". Glückliche Beziehungen werden von Person 15<sup>141</sup> mit möglichst konfliktfreien Beziehungen gleichgesetzt: "Und ich glaube, wenn man sich mit den Leuten versteht, dass mir das das Leben einfacher macht. Weil es weniger Konflikte gibt und deswegen versuche ich emotionale Intelligenz zu verbessern/ zu steigern, die Leute besser zu verstehen im Umfeld, weil das mein Leben leichter macht und weniger Konflikte gibt" (Transkript, Absatz 54).

Übereinstimmend mit den Resultaten des Fragebogens nennt mehr als ein Drittel der Befragten<sup>142</sup> im Interview ein Glückliches Leben als Motivation, an sich selbst zu arbeiten. Person 2 spricht davon, "irgendwie für mein Glück selber zu sorgen versuchen" (Transkript, Absatz 67) und Person 5 "und das andere ist sicherlich eine sehr universelle Idee; das Streben nach Glück. Ich fühl mich wirklich gut, wenn ich Dinge besser mache und wenn ich auch zum Glück von anderen und auch von mir beitragen kann, in dem ich Sachen besser mache oder Probleme löse oder neue Horizonte eröffne" (Transkript, Absatz 57). Hier sei darauf aufmerksam gemacht, dass die Befragten verschiedene Verständnisse von einem glücklichen Leben haben, auf welche später im Detail eingegangen wird.<sup>143</sup>

<sup>141</sup>Person 23 drückt sich fast identisch aus.

<sup>142</sup>Insgesamt 11 Personen. Die Antworten sind kodiert mit "Q5 Glückliches Leben".

<sup>143</sup>Hier sind bereits vorab ein paar Beispiele genannt. Person 1 spricht davon, im Alter nicht zu bereuen, dass sie etwas nicht getan hat, sondern gemacht zu haben "was ich für richtig halte, was mir wichtig ist und was mich glücklich macht" (Transkript, Absatz 56). Person 14 spricht davon möglichst viele neue Erfahrungen machen zu können (Transkript, Ab-

<sup>140</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q5 Glückliche Beziehungen".

Weniger oft, aber dennoch regelmässig<sup>144</sup> wurde als Motivation für das an sich Arbeiten das Ziel, die bestmögliche Version von sich selbst sein zu wollen, genannt. Von den Studierenden wird diese Motivation folgendermassen ausgedrückt: "Ich habe das Gefühl, wenn man mit sich selber im Reinen ist, dann kann man auch anderen viel besser helfen" (Transkript, Person 10, Absatz 68) sowie "Und ich glaube, wir haben eine solche Verantwortung so: Du bist hier, weil du hier bist, solltest du die bestmögliche Version deiner selbst sein" (Transkript, Person 13, Absatz 59).

Viele der Personen wollen für andere oder die positive Wirkung, die sie auf andere haben können, eine bestmögliche Version von sich selbst sein. Acht Personen<sup>145</sup> äussern des Weiteren separat die Motivation in ihrem Umfeld etwas zu bewirken und/oder die Welt verbessern zu wollen. Die Befragten wünschen sich dies für das eigene Wohlbefinden sowie für jenes des Umfeldes und der Umwelt. Auf weitere vereinzelt genannte Motivationen für die Arbeit an sich selbst, kann aufgrund des begrenzten Rahmens dieser Arbeit nicht eingegangen werden.<sup>146</sup> Sofern die Studierenden bei der Motivation davon sprachen, sich selbst kennenlernen zu wollen, war es vielfach im Zusammenhang damit, dass sie mit sich im Reinen und/oder zufrieden sein wollen.<sup>147</sup>

Abschliessend lässt sich über die genannten Motivationen zur Selbstoptimierung folgendes sagen: Glückliche Beziehungen und ein glückliches Leben sind die dominantesten intrinsischen Motivationen für die Arbeit an sich selbst. Die Befragten sprechen noch einstimmiger von der Anerkennung und dem 'Dazugehören' als beliebteste extrinsische Motivation. Wie aufgezeigt, stehen die Resultate des Fragebogens nicht im Widerspruch zu jenen des Interviews. Im Fragebogen wurde zudem erfragt, wie die Studierenden die Beantwortung der Fragen zur Intensität und Motivation der Selbstoptimierung empfunden haben. Dies fiel den Befragten gesamthaft schwerer als jene Fragen zum gelingenden Leben, auf welche im nächsten Kapitel eingegangen wird. Weitere Details zur Auswertung der selbstreflexiven Frage können im Anhang C eingesehen werden.

#### 4.4. Gelingendes Leben

Wie Abbildung 5 zeigt, stimmen die Befragten im Fragebogen im Mittel allen Aussagen zu den unterschiedlichen

PERMA-Kategorien stark zu.<sup>148</sup> Positive Beziehungen, Sinn sowie die in dieser Arbeit hinzugefügte Kategorie 'sich selbst kennenzulernen und weiterentwickeln können'<sup>149</sup> wiesen die höchsten Durchschnittswerte aus.

Es ist denkbar, dass die Fragestellung, welche die Studierenden um keine Priorisierung der Aussagen oder Kategorien gebeten hat, die hohe Zustimmung begünstigte. Spannende Muster zeichnen sich ab, wenn sich Personen zwischen verschiedenen Möglichkeiten entscheiden müssen, wie dies beispielsweise bei der Frage 6 der Fall war. In dieser wurden die Studierenden gefragt, welche der Darstellungen in Abbildung 6 für sie dem Verlauf eines gelingenden Lebens näherkommt und weshalb dies der Fall ist.

13 Personen entscheiden sich für die linke Darstellung, zehn für die rechte Darstellung, während sich fünf Personen für eine Mischung der Formen über verschiedene Zeitabschnitte oder in der Form einer Spirale oder Wellenlinie entscheiden

In den Begründungen beschreiben zwölf Personen<sup>150</sup> wie hier Person 13 den geraden Pfeil als unrealistisch: "Die Vorstellung, das Leben linear zu sehen, wie es rechts dargestellt wird, denke ich, greift zu kurz. Es ist ein in sich geschlossenes komplexes, aber irgendwie sinnstiftendes Phänomen. Ich denke links. Das rechts ist mehr der Aktienmarkt" (Transkript, Absatz 73). Die meisten<sup>151</sup> dieser Personen entscheiden sich für die linke Darstellung. Sechs der 30 Personen vertraten die teils gegensätzliche Meinung, dass der rechte Pfeil einen Aufwärtstrend zum besseren und reiferen Selbst sei, davon wählten vier Personen auch den geradlinigen Pfeil als Darstellung eines gelingenden Lebens. Mit diesem Narrativ übereinstimmend interpretierten acht Personen die Darstellung des Kreises als stehen bleiben. Die Rundung des Kreises wird von diesen Personen als Wiederholung und nicht weiterkommen interpretiert und unter anderem mit Langeweile in Verbindung gebracht. Alle ausser eine dieser Personen entschieden sich für die rechte Darstellung. Dem gegenüber sehen 13 Personen einen Kreislauf in der Darstellung des runden Pfeils. Davon wählen acht Personen den kreisförmigen Pfeil als Repräsentation für die Darstellung eines gelingenden Lebens. Alle vier Personen, die die rechte Darstellung mit dem Wirtschaftswachstum in Verbindung bringen, wählen den Kreis als Darstellung für ein gelingendes Leben. Die restlichen Personen entscheiden sich sprunghaft zwischen den Darstellungen hin und her oder können sich für keine Darstellung entscheiden, beziehungsweise die Darstellungen für sich sinnvoll kombinieren.<sup>152</sup>

In der Folgefrage des Interviews wurden die Studieren-

satz 73), während sich Person 18 einfach glücklich fühlen möchte (Transkript, Absatz 57). Person 6 versucht, ein Glücksgefühl der Vergangenheit wieder zu erlangen (Transkript, Absatz 67).

<sup>144</sup>Es handelt sich dabei um neun Personen. Die Antworten sind kodiert mit "Q5: Beste Version von sich selbst".

<sup>145</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q5: Impact / Bewirken / Einfluss / Welt verbessern".

<sup>146</sup>Von acht Personen wurden Neugierde, Interesse oder die Suche nach Herausforderung als Motivation an sich zu arbeiten genannt. Mehrfach wurde auch das kurzfristige Wohlbefinden, finanzielle Ziele, Ablenkung, oder die Befriedigung durch das Erfüllen eines Ziels genannt. Weniger oft wurde eine Verantwortung, Dankbarkeit für die eigene Existenz oder das Innehaben von Privilegien als Motivation des an sich Arbeitens genannt.

<sup>147</sup>Entsprechend wurde kein separater Kode für sich kennenlernen kreiert, sondern die Antworten mit einem gemeinsamen Kode namens "Q5 sich kennen / mit sich im Reinen sein" erfasst.

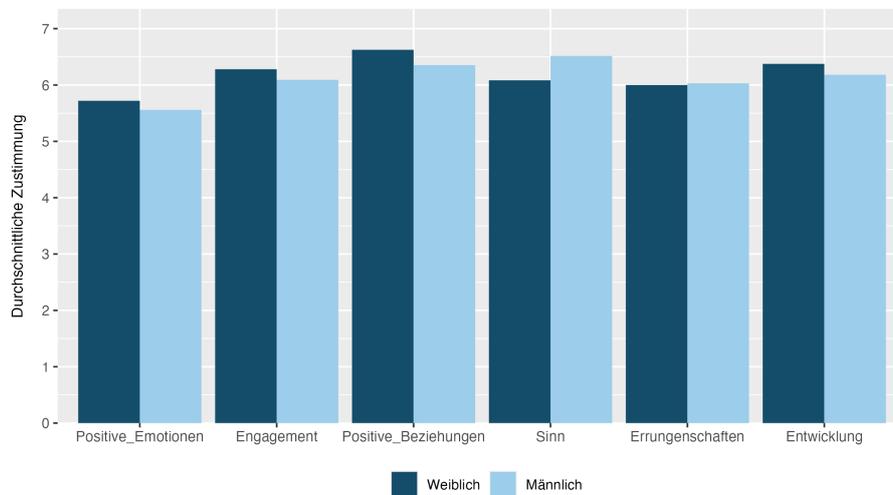
<sup>148</sup>Die Varianz innerhalb der Subfragen ist klein: Die Befragten beantworten alle Subfragen konstant hoch. Ein Boxplot Diagramm zeigt, dass die Streuung der Werte ist innerhalb der Kategorie positive Emotionen am grössten ist.

<sup>149</sup>Im Diagramm als 'Entwicklung' abgekürzt.

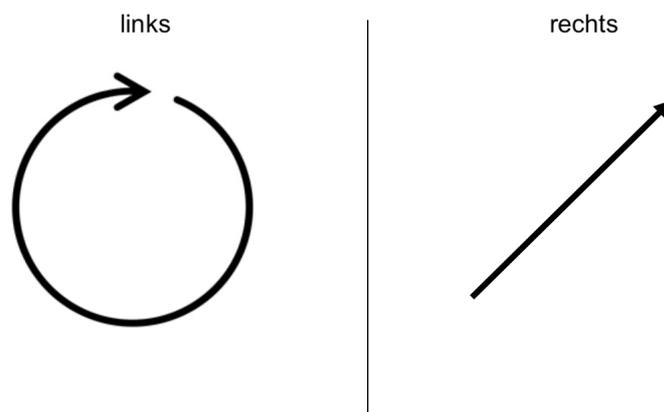
<sup>150</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q6 Geradlinigkeit = unrealistisch".

<sup>151</sup>Es handelt sich um eine knappe Mehrheit von sieben Personen.

<sup>152</sup>Manche sehen in beiden Darstellungen gelingende Leben und beschreiben, dass dies je nach Individuum unterschiedlich ist.



**Figure 5:** Vorstellungen eines gelingenden Lebens anhand des PERMA-Modells und die Bedeutung von Entwicklung darin (eigene Darstellung)



**Figure 6:** Auswahl Formen eines gelingendes Leben (eigene Darstellung)

den gefragt, was für sie, abgesehen von den Darstellungen, ein erfülltes Leben ausmacht.

Positive Beziehungen wurde von 20 Personen als massgebend für ein erfülltes Leben genannt und stellt somit die häufigste Antwort dar. Die Befragten verstehen darunter "geliebt werden und lieben" (Transkript, Person 2, Absatz 87) oder eine eigene Familie zu gründen. Person 10 spricht von einem wichtigen "Tiefgang" (Transkript, Absatz 81), der durch Beziehungen möglich wird, und das Zitat von Person 3 veranschaulicht, dass viele der Befragten Verbundenheit und Tiefe in ihren direkten menschlichen Interaktionen verspüren möchten: "Dann gute Beziehungen mit Freunden, Familie, Partner usw. und mit guten Beziehungen meine ich wirklich so Qualität über Quantität. Lieber weniger aber dafür tiefere Beziehungen" (Transkript, Absatz 83).

Auf die Frage nach dem gelingenden Leben nennen zehn

Personen<sup>153</sup> die Erfüllung von Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken sowie finanzielle Sicherheit. Für ebenfalls zehn Personen<sup>154</sup> gehört das Empfinden positiver Gefühle zu einem gelingenden Leben. Die Interviewten nennen Spass und Freude am Leben haben, die Welt bereisen sowie neue spannende Erfahrungen machen in diesem Bereich.

Zehn Personen<sup>155</sup> nennen sich selbst kennen oder mit sich im Reinen sein als essenziellen Teil eines gelingenden Lebens. Person 1 fasst dies folgendermassen in Worte: "Dass man nicht ein fremd bestimmtes Leben führt, sondern bei sich selbst ist, sich selbst kennenlernen und dann auch bei sich selbst ist und eigentlich, dass man seine tiefsten Überzeugungen stärken, Wünsche und Antriebe verwirklichen kann [...]"

<sup>153</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q7 Grundbedürfnisse".

<sup>154</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q7 Positive Emotionen".

<sup>155</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q7 Sich kennen / mit sich im Reinen sein".

Ja, losgelöst von dem, was andere denken und losgelöst von dem, was sein soll - mehr was für einen selbst sein möchte" (Transkript, Absatz 75). Auch Person 10 beschreibt das sich selbst Kennen ähnlich heldenhaft: "Also ich glaube ein gelingendes Leben ist im Einklang zu leben mit sich selber und dem, was um einen herum passiert, also seine Bedürfnisse zu verstehen und diese dann entsprechend zu befriedigen, wie es einen dann glücklich macht. Ich glaube, das ist so zusammengefasst, das, was ein gelingendes Leben ist. Wie gesagt, das ist sehr, sehr stark, abhängig davon, dass man sich selber gut kennt" (Transkript, Absatz 81). Andere Personen beschreiben das mit sich im Reinen sein als nichts bereuen zu wollen (Transkript, Person 11, Absatz 82) oder nicht unnötiges Leid verursachen (Transkript, Person 2, Absatz 87).

Engagement wird von neun Personen<sup>156</sup> als Teil eines gelingenden Lebens gesehen. Die Studierenden bekunden Freude daran herausgefordert zu werden, dem eigenen Interesse nachzugehen und die eigene Neugierde befriedigen zu können. Das Engagement wird insbesondere auf die Arbeit oder das Studium bezogen.

Ähnliche Tendenzen sind bei der Nennung von Sinn zu verzeichnen. Wie im nächsten Kapitel verdeutlicht, wird Sinn von den Studierenden oft genannt, selten aber ausführlich beschrieben. Vielfach wird Sinn in Kombination mit einer beruflichen Tätigkeit genannt, die sowohl herausfordernd als auch sinnvoll sein soll<sup>157</sup>. Sinn wurde wie angedeutet vielfach mit dem in Verbindung gebracht, mit dem, "was man macht" (Transkript, Person 4, Absatz 73). Für die einen stellt das einen Beitrag zur Nachhaltigkeit dar, für die anderen einen für die 'community' (Transkript, Person 6, Absatz 86).

Unter dem Kode "Q7 Andere" wurden weitere weniger häufig genannte Bestandteile eines gelingenden Lebens wie Achtsamkeit, Bescheidenheit, Autonomie gesammelt, auf welche in dieser Arbeit aufgrund des begrenzten Rahmens nicht weiter eingegangen wird.

Auf die Folgefrage, ob die Studierenden etwas tun, um das zu erreichen, was sie zuvor als gelingendes Leben beschrieben haben, antworteten die allermeisten Studierenden mit Tätigkeiten, die denen der vierten Frage ähneln: 20 Personen<sup>158</sup> nennen das aktive sich Zeit nehmen für Beziehungen, neue Kontakte knüpfen und pflegen als Tätigkeit. Zwölf Personen<sup>159</sup> nennen sich Wissen aneignen und lernen als eine Tätigkeit. Mehr als die Hälfte der Personen bezieht dies auf das aktuelle Studium. Es geht aber auch um das Wahre einer Balance der Interessen.<sup>160</sup>

<sup>156</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q7 Engagement".

<sup>157</sup>Für Tätigkeiten, die von den Studierenden als sinnvoll beschrieben wurden, wurde ein neuer Kode "Q7 erfüllende Tätigkeit" entwickelt. Dieser und jener für den Sinn und Zweck im PERMA-Modell wurden je sieben Mal – zum Teil auch überschneidend - verwendet.

<sup>158</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q8: Methode Social skills / Austausch / Netzwerk".

<sup>159</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q8 Methode Wissen / skills aneignen, lesen".

<sup>160</sup>Es wird besonders im sozialen Bereich (12 Personen), im Beruflichen (11 Personen), Akademischen (7 Personen) sowie der Gesundheit für ein gelingendes Leben gearbeitet. Die Antworten sind kodiert mit "Q8

Sich selbst kennenzulernen, wird von acht Personen als Tätigkeit genannt. Dazu zählen die Befragten, innere Stärke aufzubauen sowie möglichst viele verschiedene Perspektiven kennenzulernen um zu sehen, welche einem am meisten liegt. Neu findet der Kode "Selbstsorge, Zeit für sich" bei acht Personen<sup>161</sup> Anwendung. Die Befragten beschreiben unter anderem, wie sie ihr eigenes Wohlbefinden wieder auf den Radar bringen, bewusst im Moment sein oder starke Leistungserwartungen ablegen möchten. Die Zeit für sich ist vielfach auch an Zeit für Selbstreflexion geknüpft. Selbstreflexion als Methode wurde von neun Personen genannt.

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass in ähnlichen Bereichen, entsprechend den vorherrschenden Vorstellungen eines gelingenden Lebens, (an sich) gearbeitet wird. Wenige Personen<sup>162</sup> äusserten das Gefühl, dass das Erreichen eines gelingenden Lebens, wie sie es sich vorstellen, nicht kontrollierbar ist. Andere<sup>163</sup> überkommt das Gefühl, dass sie für das gelingende Leben noch mehr arbeiten müssten.

Die Rückmeldungen auf die letzte Interviewfrage, die die Studierenden nach ihren persönlichen Zusammenhängen zwischen den Antworten auf die Fragen des an sich Arbeitens und des gelingenden Lebens fragt, bestätigt den Link zwischen Arbeit an sich selbst und dem gelingenden Leben: 20 Personen bestätigen in unterschiedlicher Intensität, dass sie für ein gelingendes Leben an sich arbeiten. Acht Personen bemerken die Überschneidungen in ihren Antworten, stellen aber sonst keinen Zusammenhang bewusst her. Während eine Person die Frage nicht ausreichend<sup>164</sup> beantwortet, sieht eine Person keinen Zusammenhang. Es überwiegt die Erzählung, dass durch die Arbeit an sich selbst bewusst auf ein gelingendes Leben hingearbeitet wird. Entsprechend wurden die Antworten des Fragebogens darauf überprüft, inwiefern einzelne Faktoren eines gelingenden Lebens als Selbstoptimierungsgründe angeführt werden und ob dies beispielsweise mit der Wichtigkeit dieser Faktoren einhergeht.<sup>165</sup>

Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautete, inwiefern Selbstoptimierungsnarrative und -praktiken mit Heldenreisen konkurrieren. Um die Frage beantworten zu können, wird im nächsten Kapitel auf die Resultate der Heldenreisen eingegangen.

Bereich Soziales", "Q8 Bereich Beruflich", "Q8 Bereich Akademisch", "Q8 Bereich Gesundheit".

<sup>161</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q8 Methode Selfcare / Zeit für sich". Der Kode, der in der Frage 4 "eigenes Glück / Persönlichkeit" oft Anwendung fand, wurde in dieser Frage möglicherweise auch wegen dem neuen Selbstsorgekode nur viermal angewendet.

<sup>162</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q8: Keine Kontrolle".

<sup>163</sup>Die Antworten sind kodiert mit "Q8: Gefühl, mehr machen zu müssen".

<sup>164</sup>Die Person geht bei ihrer Antwort nicht ausreichend auf die gestellte Frage ein, was der Interviewerin erst beim Transkribieren, nicht aber in Echtzeit, auffiel.

<sup>165</sup>Dazu wurden die Zustimmung zu den PERMA-Kategorien und dem ergänzten 'sich selbst kennenlernen' mit den dazu passenden Selbstoptimierungsgründen untersucht. Die Beschreibung dessen kann im Anhang C eingesehen werden.

#### 4.5. Heldenreisen

Die Auswertung der Interviews ergab, dass sich eine Minorität der Befragten<sup>166</sup> auf einer inneren Heldenreise befindet. Während eine Person nur eine innere Heldenreise erlebt, konnte bei fünf Personen sowohl eine innere als auch eine äussere Heldenreise festgestellt werden. Die Hälfte der Befragten befindet sich ausschliesslich auf äusseren Heldenreisen. Bei den restlichen neun Interviewten konnte keine Heldenreisen-ähnliche Struktur aus den Erzählungen festgestellt werden. Die Analyse der Personen, die sich auf Heldenreisen befinden, ergab zudem, dass sich Männer im Vergleich zu Frauen tendenziell weniger auf innere Heldenreisen begeben. Personen, die den Kurs Ökonomie des Glücks besucht haben, tendieren dazu, sich auf Heldenreisen zu begeben oder zu befinden. Beim Glauben ist kein Muster erkennbar.<sup>167</sup>

In der Abbildung 7 wurden die Summen der angegebenen Intensität des an sich Arbeitens<sup>168</sup> aller Personen in den jeweiligen Heldenreisenkategorien abgebildet<sup>169</sup>. Die Darstellung veranschaulicht, dass ein hohes Mass an Selbstoptimierung keine Art der Heldenreise per se ausschliesst<sup>170</sup>. Es ist interessant zu sehen, dass die höchste Summe der Selbstoptimierung von der Person erreicht wurde, die eine innere Heldenreise macht. Aufgrund der geringen Anzahl interviewter Personen und dem primär qualitativen Ansatz zur Auswertung der Heldenreisen lassen sich keine aussagekräftigen quantitativen Resultate ausweisen. Infolgedessen liegt der Fokus auf den erkannten Mustern der qualitativen Analyse.

Die nächsten Abschnitte sind den Inhalten der Interviews gewidmet, auf denen die Einteilung in die vier Kategorien innere Heldenreise, äussere Heldenreise, innere und äussere Heldenreise sowie keine Heldenreise basiert<sup>171</sup>.

Zuerst werden Trends beschrieben, die auf eine äussere Heldenreise hindeuten.<sup>172</sup> Wie bereits in den Kapiteln zum gelingenden Leben und den Selbstoptimierungsmotivationen behandelt, sprechen insgesamt 14 Personen davon, etwas be-

wirken zu wollen oder sich aktivistisch für etwas einzusetzen. Die Befragten sprechen davon "einen Unterschied zu machen" oder "etwas Gutes" zu tun. Der Akt des sich Auflehns ist an sich nicht heroisch, sondern kann quasi heroische Züge annehmen.<sup>173</sup>

19 Personen berichten davon, dass sie daran arbeiten, ihre Emotionen oder Triebe zu kontrollieren oder erzählen davon sich selbst zu betäuben. Dies wurde im Rahmen dieser Arbeit als nicht heroisch angesehen, weil die Kontrolle von Emotionen zu einem gewissen Grade impliziert, dass die Personen ihre Emotionen nicht spüren und aushalten können, sowie diese möglicherweise nicht im Sinne ihres wahren Selbst ausleben können. Das Betäuben kann beispielsweise in Form von Überarbeitung auftreten und dazu führen, dass Emotionen und Bedürfnisse gar nicht erst spürbar werden. Personen 3 und 23 beschreiben die Kontrolle von Emotionen folgendermassen: "Also ich habe jetzt so vor 1-2 Monaten angefangen, (fast) jeden Tag zu meditieren (das habe ich so mit einer App gemacht) und auch so eine mindfulness Meditation jeden Tag, die so 10 Minuten geht. Das ist so bisschen eine Art mich zu 'grounden'. So versuchen meine emotionale Seite zu zähmen zu wissen, und dass die mir nicht alles ruiniert" (Transkript, Person 3, Absatz 59) sowie

"Ich denke persönlich ist die Motivation eher ein harmonisiertes Leben/Umfeld haben zu können, wo man sich nicht ständig mit Konflikten oder negativen Gefühlen herumschlägt. Man möchte ja auch eine Verbindung zu anderen Menschen haben. Ich denke, egal wie individuell ein Mensch ist, man braucht trotzdem ein Minimum an sozialen Kontakten/Umfeld, um glücklich zu sein und da ist der Trieb in einem einfach tief verankert, ein Umfeld zu haben und akzeptiert zu werden und da kann man sich ja nicht verhalten, wie man will" (Transkript, Person 23, Absatz 75).

Folgende Aussagen enthalten Hinweise, dass sich zu betäuben unter den Befragten ein gängiges Narrativ ist: "Ich glaube ich bin jemand, der immer beschäftigt sein muss. Ich kann irgendwie nicht immer das Gleiche machen. Ich finde es mega spannend, wenn jeder Monat und jedes Jahr anders aussieht. Ich finde den Einblick in verschiedene Dinge des Lebens sehr spannend und man sollte sich nicht auf irgendetwas begrenzen, sondern sich wirklich weiterentwickeln" (Transkript, Person 4, Absatz 56). "Ich merke, wenn ich so gar nichts zu tun habe im Leben, wird mir langweilig" (Transkript, Person 7, Absatz 60). Die Rückmeldungen spiegeln die Befürchtung gewisser Befragter, 'sich im Kreis zu drehen'<sup>174</sup>. Das Betäuben kommt der Zielerreichung ohne Ziel aus der Theorie<sup>175</sup> gleich. Person 9 beschreibt die Tatsache, dass sie in den Semesterferien aufgrund von

<sup>166</sup>Es handelt sich um sechs Personen, wobei sich fünf Personen zeitgleich auch auf einer äusseren Heldenreise befinden.

<sup>167</sup>Aufgrund des niedrigen N kann nicht von signifikanten Trends gesprochen werden. Die genannten Tendenzen müssten mit einer grösseren Stichprobenmenge überprüft werden. Im Anhang C können ausgewählte Übersichtsdarstellungen betrachtet werden.

<sup>168</sup>Gemessen anhand der Intensität der Ausführung der Tätigkeiten über alle Bereiche.

<sup>169</sup>Eine vergleichbare Darstellung wurde mit der Summe der Zustimmung der Gründe für die Selbstoptimierungstätigkeiten entworfen und kann im Anhang C eingesehen werden.

<sup>170</sup>Sowie umgekehrt.

<sup>171</sup>Die genannten vier Kategorien sind im Kodierleitfaden sogenannte Fazitkodes. Im Kodierleitfaden wurden während des Auswertens sogenannte Indikatorenkodes erstellt und angewendet, die eine gewisse Art der Heldenreise indizieren. Die Beschreibung der Trends in den Indikatorenkodes zeigt ein holistischeres Bild der Heldenreisen(-anteilen) der Befragten. Mit den nachfolgenden Links können alle angewendeten Fazit- und Indikatorenkodes eingesehen werden.

<sup>172</sup>Es sei hier darauf hingewiesen, dass die Indikatorenkodes nicht in jedem Fall voneinander abgrenzbar sind beziehungsweise je nach dem sogar miteinander in Verbindung stehen.

<sup>173</sup>Die Theorie dazu kann im Kapitel 2.3.3 eingesehen werden.

<sup>174</sup>Referenz zu den Rückmeldungen auf die Interviewfrage 6; welche der beiden Darstellungen dem gelingenden Leben näherkommt und wieso.

<sup>175</sup>Die Theorie dazu befindet sich im Kapitel 2.3.3.

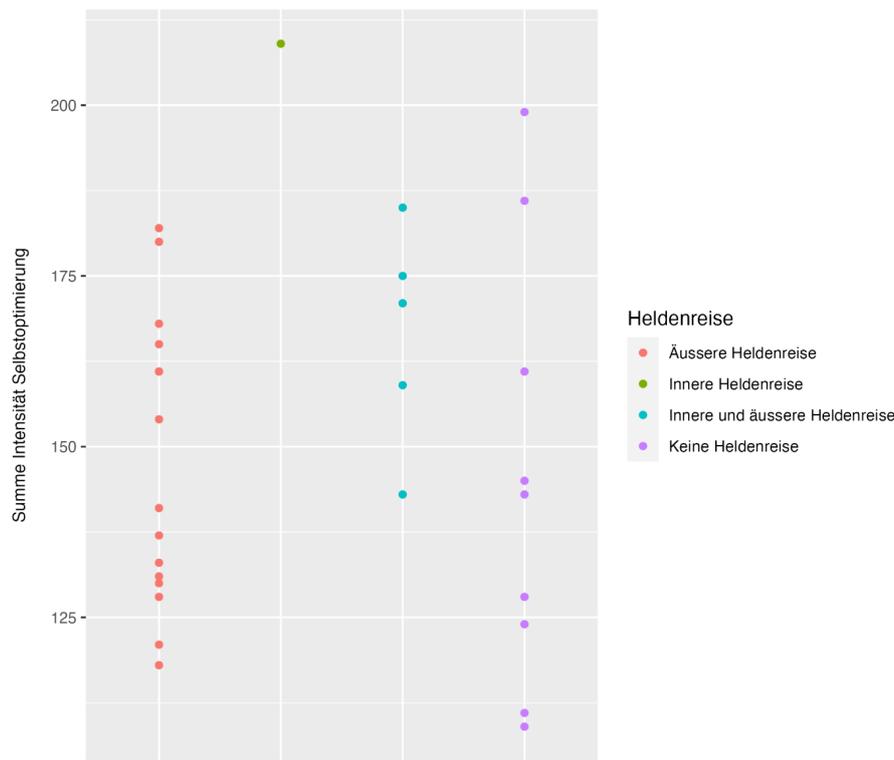


Figure 7: Totale Selbstoptimierungsintensität und Art der Heldenreise (eigene Darstellung)

Langeweile bereits wieder Bücher für die Universität liest als "toxischen Selbsthass" (Transkript, Absatz 68).

18 Personen sprachen in den Interviews zudem von Lebensprojekten, die sie stark mit der eigenen Identität und dem eigenen Glück verknüpfen. Es konnten drei verschiedene Arten von Lebensprojekten ausgemacht werden, die vermeintlich zu Glück führen.<sup>176</sup> Erstens scheinen die Befragten gute Beziehungen mit ihren Mitmenschen sowie die Gründung einer Familie als Lebensprojekte zu sehen. Folgende zwei Zitate illustrieren dies: "Was für mich auch sehr wichtig wäre - das habe ich glaube ich noch nicht so gesagt - ist, dass ich schon eine Familie haben und eine sehr gute Beziehung zu meinem Mann und meinen Kindern haben möchte. Das ist etwas, was mir wahrscheinlich auch sehr viel Zufriedenheit geben kann, so über eine längere Zeit einen 'happy' machen kann" (Transkript, Person 20, Absatz 104). Sowie "ein anderes Ziel (da gibt es natürlich Etappen) ist Familie: eine eigene Familie gründen könnte ein Ziel sein und ist auch ein Ziel von mir" (Transkript, Person 8, Absatz 91). Person 26 spricht sogar vom Ziel, sich nicht von der Partnerin trennen zu wollen (Transkript, Absatz 64).

Zweitens zeichnet sich ab, dass einige Studierende eine erfüllende Tätigkeit als Lebensprojekt ansehen. Das kann aktuell das Studium sein oder auch der ganze absehbare Karriereweg. Person 8 möchte beispielsweise, verbunden mit dem

Berufsleben, viel reisen (Transkript, Absatz 92), während Person 15 viel Geld verdienen möchte, um sich viel leisten und viel erleben zu können:

"Deswegen auch der starke Fokus auf die Karriere, weil ich weiss okay, mit einem normalen Job wird man nicht unbedingt reich werden – es würde zwar zum Leben reichen, aber ich mag zum Beispiel auch sehr gerne Autos; also so Ferraris finde ich sehr schön, so von der Form. Ich bin da sehr fasziniert von und das kriegt man auch nicht mit 'nem normalen Job und deswegen weiss ich, dass ich für die Karriere da bisschen mehr geben muss als vielleicht andere" (Transkript, Absatz 61).

Drei Personen<sup>177</sup> sind zudem fasziniert von der Verantwortung und Rolle als Unternehmer\*in oder Manager\*in.

Die beste Version von sich selbst sein zu wollen und folglich konstant an sich zu arbeiten, konnte als dritte Lebensprojektkategorie identifiziert werden. Person 5 beschreibt dies folgendermassen:

"Ich habe einfach den inneren Willen, ein Leben lang (über) an mir zu arbeiten, in dem Sinne, dass niemand perfekt ist. [...] Es geht nicht

<sup>176</sup>Die Theorie dazu kann im Kapitel 2.1 eingesehen werden.

<sup>177</sup>(Transkript, Personen 12, Absatz 81), (Transkript, Person 15, Absatz 79), (Transkript, Person 30, Absatz 95).

darum, perfekt zu sein oder irgendwelche Ideale, die vielleicht auch krank sind oder krank machen können, zu verfolgen, sondern einfach, dass man Fehler sieht, dass man Dinge sieht, die man besser machen hätte können, auch gegenüber anderen, und dass man daraus lernt. Man lernt ein Leben lang, und meine Einstellung ist es, dass das wichtig ist, auch für mich persönlich" (Transkript, Absatz 47).

Das Suchen des Glücks in Lebensprojekten kommt dem Kreisen um die unbeschreibbare und unerreichbare Mitte nah. Folgende Zitate machen deutlich, dass dieses Kreisen bei knapp der Hälfte der Befragten, vielfach im Zusammenhang mit äusseren Heldenreisen, ein Thema ist. Beispielhaft sieht Person 3 Sinn im Leben in der Arbeit: "Ich hoff mal später irgendwo zu arbeiten, wo mich die Arbeit erfüllt und einen gewissen Sinn erweckt" (Transkript, Absatz 87). Person 15 strebt danach, Glück durch Wohlstand zu erreichen: "Ja schon, also ich meine, wenn man ein gutes Leben hat oder in einem schönen Auto sitzt - also ich bin jemand - ich würde auch in der Stadt ein bisschen ‚rumposen‘ gehen, weil ich's auch lustig finde, mit ‚nem Freund zusammen oder so. Das ist auch ein Teil. Man möchte den Leuten ja auch zeigen ‚ich bin hier und ich hab's geschafft‘" (Transkript, Absatz 67). Sinn wird auch von Person 14 nicht im Sinne der inneren Heldenreise, als Teil eines Grösseren, sondern wie folgt beschrieben: "Eben wertstiftend zu sein für andere. Die Möglichkeiten haben. Ich glaube bei mir ist auch recht stark präsent so 'Ich muss jetzt wachsen, damit ich ein Leben für mich aufbauen kann'. Eben auf der einen Seite finanziell, aber auch auf anderen Seiten; Beziehungs-technisch" (Transkript, Absatz 69).

Person 7 ist sich hingegen bewusst, dass sie im Leben noch auf der Suche ist: "Da ich da selbst noch im Leben am Suchen bin und das noch nicht so ganz gefestigt ist, ist es schwierig zu sagen, aber jetzt auf die längere Zukunft, wäre mir das schon auch glaube ich wichtig jemand zu haben, mit dem ich das Leben teilen kann, eine eigene Familie zu gründen" (Transkript, Absatz 81). Wie bereits in vorherigen Kapiteln beschrieben sind einige Befragte dabei, sich aktiv kennenzulernen und streben Erfahrungen an, die ihnen ermöglichen, sich kennenzulernen. Während oberflächliche Narrative um das sich kennenlernen existieren, sieht Person 1 Folgendes darin:

"Zurückfinden zum Urvertrauen, zu unseren Urstärken und zu dem was (man so zu sagen) wirklich ist. Was einen wirklich glücklich macht, bevor man sozusagen geprägt wurde von allen Einflüssen, die vielleicht nur zu Reaktionen geführt haben, statt Aktionen und ich glaub so, dass für mich ist es stark ein Zurückfinden zu 'wer man wirklich ist' und dann das leben zu können. Also in einem ersten Schritt herausfinden zu können, wer man ist, und das dann leben können, ja vielleicht wie eine Heldenreise. Auch so in dem Beispiel, dass man mal runter

geht und abtaucht in diese Tiefen des Selbst, es dann effektiv ausleben kann, so dass zum Schluss halt auch so ein gängiger Begriff in der Sprache ist, schlüssig ist. Also, dass das Leben in sich schlüssig ist" (Transkript, Absatz 69).

Narrative des sich verstehen und oder verändern Wollens sind entsprechend in Kontexten der inneren sowie der äusseren Heldenreise aufgetreten: Person 6 erlernt im Moment zu sein, während Person 2 zu sich selbst gut zu sein lernt. Person 3 verändert sich in Richtung mehr Resilienz. Einige Befragte arbeiten daran alte Glaubenssätze, die bekannte Welt hinter sich zu lassen. Person 17 spricht sogar davon "aus alten Mustern herauszukommen" (Transkript, Absatz 80). Bei wenigen Interviewten kommt sogar der Kode Kampf gegen die eigenen Dämonen zu Anwendung, wie bei Person 24, die den Umgang mit den eigenen Angststörungen und Depressionen erlernt.<sup>178</sup> Nur eine Person äusserte sich so, dass sie als Person von zwei Welten identifiziert werden konnte.

Die bisher beschriebenen Resultate haben gezeigt, dass sich in den Interviewantworten einiger Personen keine ausreichend Heldenreisen-ähnlichen Struktur erkennen lassen. Bei den Befragten, bei welchen eine transformative Struktur erkennbar war, dominierte die äussere Heldenreise über die innere. Intensive Arbeit an sich selbst verunmöglicht keine innere Heldenreise. Es scheint von grösserer Bedeutung zu sein aus welcher Motivation und daraus abgeleitet wie an sich gearbeitet wird. In anderen Worten; ob ein tieferes ‚wozu‘ existiert, das die Arbeit an sich selbst stützt.

Um auf die Forschungsfrage dieser Arbeit zurückzukehren, ist es entsprechend möglich, dass Selbstoptimierungsnarrative und -praktiken neben inneren Heldenreisen existieren und/oder ausgeführt werden. Falls in Lebensprojekten, wie beispielsweise der kontinuierlichen Arbeit an sich selbst, Glück erreichbar scheint, können tiefergreifende innere Heldenreisen durch äussere verdrängt werden. Die vorläufige Antwort auf die Forschungsfrage soll im nächsten Kapitel ausführlich, unter Einbezug weiterer Forschung und im Rahmen des säkularen Gesellschaftsbildes diskutiert werden. In einem ersten Schritt werden das von den befragten Studierenden wahrgenommene Gesellschaftsbild sowie die darin enthaltenen Sinn- und Selbstoptimierungsnarrative diskutiert. Im Anschluss werden die Selbstoptimierungspraktiken und -gründe der Studierenden mit anderen Studien verglichen. Schliesslich werden die identifizierten Zusammenhänge der Vorstellungen eines gelingenden Lebens und der Selbstoptimierung der Studierenden mit bestehender Literatur verglichen und kritisch diskutiert. Das Kapitel schliesst

<sup>178</sup>Zur Anwendung von Codes der inneren Heldenreise ist ein Verunsicherungsmoment der eigenen Identität essenziell. Zur Vereinfachung der Auswertung wurde auch ein Kode "Vergangenheit" erstellt, der diese Abgrenzung verdeutlicht. Kolmar (2021, S. 208 ff) beschreibt, dass gewisse Transformationsprozesse in unserer Gesellschaft auf psychische Krankheiten reduziert werden. Damit sollen psychische Krankheiten keineswegs romantisiert werden, sondern lediglich auf das vielfach übersehene Transformationspotential dieser aufmerksam gemacht werden.

mit Vorschlägen zum künftigen Umgang mit den erhaltenen Resultaten.

## 5. Diskussion

### 5.1. Die Arbeit an sich selbst in einer säkularen postheroischen Gesellschaft

Die befragten Studierenden bezeichnen die Gesellschaft nicht durchgehend als säkular oder postheroisch. Heroisch scheint den Befragten allgemein kein Begriff für eine Gesellschaft zu sein - das Wort wurde nie verwendet. Modern oder säkular wird von wenigen Befragten als Bezeichnung für die Schweizer Gesellschaft verwendet. Das Bild einer säkularen Gesellschaft gemäss C. Taylor (2007) ergibt sich aus den fehlenden Bezügen auf einen gemeinsamen Glauben oder ein vergleichbar Sinn und Moral gebendes Konstrukt. Das Gesellschaftsbild, das sich aus den Interviews ergibt, stimmt überein mit jenem der Forschenden, die ein postheroisches, säkulares Zeitalter proklamieren (Campbell, 1953; Kolmar, 2021, S. 61; C. Taylor, 2007).

Die Narrative der eigenen Leistung und Arbeit an sich selbst ziehen sich durch die Interviews und den Fragebogen. Die Schweiz wird als leistungs- und zielorientiert, manchmal kompetitiv beschrieben. Während auf die Frage nach den gesellschaftlichen Leistungserwartungen die Antworten vorerst zurückhaltend waren, spricht sich eine deutliche Mehrheit für die Wichtigkeit und Erwartung der Arbeit an sich selbst aus. Ob die hohe individuelle Leistungserwartung im Rahmen dieser Bachelorarbeit positiv oder negativ bewertet wird, hängt insbesondere davon ab, ob die Arbeit an sich selbst aus einer Wie-Frage entspringt oder Konsequenz einer sinnstiftenden Wozu Frage ist. Die Arbeit an sich selbst ist, in anderen Worten, nach dem dahinterstehenden Sinn zu bewerten, worauf im Verlauf der Diskussion weiter eingegangen wird.

Die Frage nach dem eigenen Platz in der Gesellschaft wird wiederholt über die eigene Leistung, dem eigenen Beitrag zur Gesellschaft, beantwortet. Das Gefühl von Zugehörigkeit wird mehrfach darüber definiert, ein funktionierender Teil der Gesellschaft zu sein. Duttweiler beschreibt eine vergleichbare Verbindung "an sich selbst zu arbeiten, seine Schwächen auszugleichen und seine Stärken auszubauen, ist heute eine Schlüsselkompetenz der gesellschaftlichen Integration geworden" (Duttweiler, 2013, S. 95). Auch Bröckling beschreibt in seinem Buch (2013), dass unternehmerisch handelnde Individuen durch Selbstoptimierung und Erfolgstreben in einer dynamischen Welt zu bestehen versuchen.

Einige Befragte drücken die implizite gesellschaftliche Leistungserwartung als Angst 'abgehängt zu werden' aus. Besonders im beruflichen Kontext konnte eine solche Angst bereits in anderen Studien (Aichinger & Bauer, 2014; Hanich & Berger, 2011; Lengfeld, 2019) ausgewiesen werden<sup>179</sup>. Verglichen mit bestehender Literatur, zum Beispiel

(Albert et al., 2016, S. 243; Aichinger and Bauer, 2014), welche die Mittvierziger sowie Jugendliche aus unteren sozialen Schichten als gefährdete Personen betrachtet, sind die Befragten dieser Bachelorarbeit erstaunlich jung und aus einer hohen sozialen Schicht.

Die Bedeutung, die der eigenen Leistung und Arbeit an sich selbst beigemessen wird, lässt die Vermutung zu, dass die befragten Studierenden dazu tendieren, fehlende grössere Sinn narrative mit dem Imperativ 'an sich selbst zu arbeiten zu müssen' zu füllen versuchen. Obwohl diese These in weiteren Studien geprüft werden müsste, ist ein Vergleich mit anderen analogen Thesen an dieser Stelle wertvoll. In der Studie von Mühlhausen (2016a, S. 8) wird beispielsweise davon gesprochen, dass die Selbstverantwortung das Schicksal besiegt: "Nachdem alle Ideologien ausgedient haben, bleibt dem freien Menschen bloss diese eine grosse Metaidee: Mach das Beste aus dem eigenen Leben". Das Beste aus dem eigenen Leben und sich selbst machen zu wollen, wurde von knapp einem Drittel der Befragten als Motivation für die Arbeit an sich selbst genannt.

Rebentisch (2012, S. 172) argumentiert, dass Selbstverwirklichung der neue Religionsersatz ist: "Man muss nur wollen. Eigenverantwortung, Initiative, Flexibilität, Beweglichkeit werden so zu Forderungen, die zwar das alte Disziplinarmodell der Gesellschaft verdrängt haben, ohne dabei jedoch die Einzelnen von der Selbstdisziplin zu befreien. An die Stelle einer Normierung des Subjekts nach gesellschaftlich vorgeschriebenen Rollen ist die Erwartung der kreativen Selbstverwirklichung getreten". Girking (2012, S. 277, S. 20) argumentiert, dass Persönlichkeitsentwicklung im Kontext der Rivalitätslogik eine Anpassungsleistung darstellt, um gesellschaftlich mitzuhalten. Persönlichkeitsentwicklung und lebenslanges Lernen sind "die einzig verbliebenen Krisenbewältigungsstrategien".

Narrative, wie das 'Leben lange Lernen' sowie 'sich weiterentwickeln', wie sie in den Interviews für diese Bachelorarbeit genannt wurden, haben gesellschaftlich an Aufschwung erhalten und laut Girking (2012, S. 216) mehr Raum im öffentlichen Diskurs eingenommen.

Wie genau die Studierenden von der Arbeit an sich selbst erzählen, wird im nächsten Kapitel diskutiert. Es lässt sich festhalten, dass ein Grossteil der befragten Studierenden in der säkular und postheroisch wahrgenommenen Gesellschaft, entsprechend gesellschaftlicher Leistungsnarrative, ein Gefühl verinnerlicht hat, dass im eigenen Leben immer noch "mehr geht" (Girking, 2019, S. 4) und dies möglicherweise für gewisse Befragte fehlende grössere Sinn narrative ersetzt und so ein Zugehörigkeitsgefühl entstehen kann.

### 5.2. Erzählungen von Selbstoptimierung

Wie mehrfach in der Arbeit beschrieben, besitzen die befragten Studierenden starke Narrative rund um die Arbeit an sich selbst: Mehr als 90 % der Studierenden berichten von der eigenen Erwartungshaltung, an sich zu arbeiten. Die Befragten scheinen sich dem "Zeitgeist der Selbstoptimierung"

<sup>179</sup>Obschon laut Lengfeld (2019) diese Angst in Deutschland im Jahr 2016 einen Tiefstand erreichte. Die Angst erinnert auch an das von Bröckling (2013) beschriebene 'erschöpfte Selbst'.

(Girkinger, 2019, S. 4) angepasst zu haben. In Deutschland bekennen sich laut einer Studie zur Selbstoptimierung im Gesundheitsbereich (Mühlhausen, 2016a) 59% der Befragten dazu, sich mehr oder weniger selbst zu optimieren<sup>180</sup>. Die Studie zeigt zudem, dass sich die jungen Personen am meisten mit dem Begriff Selbstoptimierung anfreunden können (S. 30), was zu den Zahlen dieser Arbeit passt, in welcher der Begriff nicht verwendet wurde. Die Personen, die das Forschungsdesign dieser Arbeit testeten, gaben an, dass sie an sich arbeiten im Kontext der Befragungen durchaus als Selbstoptimierung verstanden haben.

Unter den befragten Studierenden herrscht grosse Einigkeit darüber, dass die Arbeit an sich selbst erstrebenswert ist. Hinsichtlich dessen, was die Selbstoptimierung umfasst, in welchen Bereichen und wie intensiv diese betrieben wird, liegt Heterogenität vor. Hinweise darauf sind unter anderem in der Diversität der Selbstoptimierungsverständnisse zu finden. Für die starke Erwartungshaltung, an sich selbst zu arbeiten, gaben die Individuen im Fragebogen unerwartet tiefe Intensitäten an, mit welcher sie Selbstoptimierungspraktiken ausführen. Einerseits kann dies daran liegen, dass Intensität kein gewohnter Massstab war, Selbstoptimierungspraktiken zu bewerten. Zudem kann es, wie im Resultate-Teil angedeutet sein, dass die angebotenen Tätigkeiten nicht auf die Personen gepasst haben. Es ist zudem plausibel, dass die im Fragebogen enthaltene Definition der Arbeit an sich selbst zur Zurückhaltung der Studierenden beigetragen hat. Zusammen mit den verschiedenen Selbstoptimierungsverständnissen kann darauf geschlossen werden, dass Selbstoptimierung für die Interviewten eine höchst individuelle Angelegenheit ist und deren Inhalt, wie in der Theorie beschrieben, beliebig füllbar ist (Röcke, 2021, S. 178).

Die erkennbaren Trends hinsichtlich der Bereiche und Methoden der Selbstoptimierung werden in der Folge mit anderen Studien und im Kontext der Theorie diskutiert.

Die Studie von Mühlhausen (2016a) weist Selbstoptimierungspraktiken und -narrative im Bereich Gesundheit in Deutschland aus. Gesundheit stellt auch in dieser Bachelorarbeit einen mehrfach genannten Bereich der Selbstoptimierung dar und wird wie in der Studie mit Wohlbefinden und Glück verbunden. Sport sowie gesunde Ernährung sind Methoden, die in beiden Forschungen genannt werden. Das daraus resultierende Erscheinungsbild ist kaum die Motivation. In den Interviews wird das Aussehen gar nicht als Bereich genannt. In der Studie von Mühlhauser wird argumentiert, dass sportlich das neue attraktiv darstellt (S. 17).

Mehr als an der Gesundheit, sozialen Beziehungen und der eigenen Persönlichkeit arbeiten die Befragten im beruflichen und akademischen Bereich an sich. Dass beide Bereiche jeweils von fast 2/3 der Befragten genannt werden,

<sup>180</sup>Beim Vergleich gilt zu berücksichtigen, dass die Forschungsgruppe der genannten Studie ein grösseres Altersspektrum umfasste, sich insbesondere auf den Gesundheitsbereich fokussierte und ein anderes Forschungsdesign, inklusiver anderer Ausdrücke, angewendet wurde wie in dieser Bachelorarbeit.

kann wahrscheinlich auch damit erklärt werden, dass die Studierenden kurz vor dem Berufseinstieg stehen und ihre aktuelle Hauptaktivität das Studium darstellt<sup>181</sup>. Es kam vor, dass die Bereiche wie das Berufliche, Akademische und Soziale miteinander verknüpft wurden oder überlappend diskutiert wurden. Gesellschaftlich wird, wie auch in Stellenausschreibungen nach vollumfänglicher Persönlichkeitsentwicklung gesucht und beispielsweise mit Slogans wie "wer dem Profil entsprechen will, muss nicht nur beruflich qualifiziert sein, sondern muss eine Reihe persönlicher Eigenschaften besitzen [...] darunter unter anderem Optimismus, richtige Einstellung, Motivation, Stressresilienz, Selbstbewusstsein, Kreativität - die Liste ist lang" (Schmelzer, 2015) geworben. In den Interviews wurde dies selten erkannt: Die wenigsten beschrieben die Arbeit an sich selbst als vollumfänglich. Dennoch darf festgehalten werden, dass die Selbstoptimierung bei einigen Personen - es sei hierbei an die neun Personen gedacht, die angaben, die beste Version von sich selbst sein zu wollen - breite Teile der Persönlichkeit betrifft. In der Studie von Mühlhausen (2016b, S. 5) ist auch davon die Rede, dass Selbstoptimierung immer mehr in die Freizeit-Bereiche eintritt und beispielsweise das Herstellen von 'work-life-balance' zur Selbstoptimierung gehört. Die Resultate der Interviews lassen den Schluss zu, dass die Studierenden sowohl im professionellem Kontext als auch in privaten Bereichen so beispielsweise den eigenen Beziehungen, der Alltagsgestaltung und der eigenen Persönlichkeit an sich arbeiten und sind folglich mit der bestehenden Forschung konform<sup>182</sup>.

Soziologe Rosa (2019, S. 40) spricht von einem Ressourcenfixierungs-Trend der Selbstoptimierung: "Gesundheit, Geld, Gemeinschaft (bzw. Beziehungen), dazu häufig noch Bildung und Anerkennung, gelten nicht nur als die wichtigsten Ressourcen für ein gutes Leben, sie werden für das gute Leben selbst gehalten". Rosa (2019) argumentiert weiter, dass eine 'Parametrisierung der Lebensführung' stattgefunden hat, die es ermöglicht das Leben mit Hilfe messbarer Einheiten zu vergleichen und zu optimieren. Die Parametrisierung der Selbstoptimierung kam in den Interviews kaum zur Sprache<sup>183</sup>. Ein Fokus auf die Vermehrung der eigenen Ressourcen kann, entsprechend den Kapitalbegriffen von Bourdieu festgestellt werden<sup>184</sup>: Soziale Kontakte knüpfen, diese pflegen, das eigene Netzwerk ausbauen, das Erwerben sowie Ausweisen diverser Fähigkeiten

<sup>181</sup>Die befragten Studierenden befinden sich hauptsächlich im Bachelor. Knapp die Hälfte der Befragten arbeitet neben dem Studium gegen Bezahlung. Knapp ein Drittel leistet freiwillige Arbeit.

<sup>182</sup>Entsprechend der explorativen Natur dieser Bachelorarbeit ist die Anzahl der existierenden Forschung limitiert. Insbesondere hinsichtlich der Arbeit in sozialen Beziehungen und den verwendeten Methoden zur Selbstoptimierung existiert keine der Autorin vorliegende Forschung.

<sup>183</sup>Es wurde beispielsweise nicht von Schrittzählern, Blutzuckermessgeräten, Zahlen auf den sozialen Medien oder ähnlichem gesprochen, was nicht bedeutet, dass die Befragten sich darin und damit nicht messen. Der Schluss, dass die Fragen nicht darauf abzielten, liegt näher.

<sup>184</sup>Vgl. Kapitel 2.2.2 Inwiefern dies für die Studierenden als Voraussetzung für ein gelingendes Leben angesehen wird, wird im nächsten Unterkapitel behandelt.

sowie akademischer Abschlüsse, und Zeit in sich selbst zu investieren sind nur einige genannte Beispiele. Es sei zudem darauf hingewiesen, dass es durchaus befragte Studierenden gab, die ihre eigenen Selbstoptimierungs- und Selbstinvestitionsnarrative hinterfragen und sich teilweise davon abzugrenzen versuchen.

Abschliessend lässt sich über die Selbstoptimierungstendenzen der Befragten sagen, dass diese nicht aus der Norm fallen. Primär wird entsprechend dem vorherrschenden Zeitgeist an sich gearbeitet. Obwohl die Tätigkeiten und Bereiche teilweise auseinandergehen, stehen die Ergebnisse nicht im Gegensatz zur Theorie und der bisher limitiert existierenden Forschung.

### 5.3. Selbstoptimierung und Glücksstreben

Die Selbstoptimierung wurde schon in verschiedenen Studien mit dem Streben nach Glück und dem gelingenden Leben in Verbindung gebracht (Girkinger, 2019; Mühlhausen, 2016a). Die Mehrheit der Befragten berichtet in den Interviews davon, dass sie bei der Arbeit an sich ein gelingendes Leben als Ziel vor Augen haben. Obwohl die Interviewten teilweise unterschiedliche Selbstoptimierungspraktiken und -verständnisse sowie unterschiedliche Vorstellungen von einem gelingenden Leben haben, sieht die Mehrheit der Studierenden<sup>185</sup> Selbstoptimierung als wegebend für ein gelingendes Leben.

In den Interviews wird Anerkennung und das 'Dazugehören' als häufigste extrinsische Motivation genannt. Dass eine deutliche Mehrheit der befragten Personen von Zugehörigkeit und Zustimmung zur Arbeit an sich selbst motiviert ist, untermauert die Thesen von Rosa und Bourdieu hinsichtlich der Ressourcen- und Kapitalakkumulation. Vom durch die Selbstinvestition erworbenen Kapital und den Ressourcen geht Anerkennung aus<sup>186</sup>. Das Anerkennungsnarrativ passt wiederum mit dem zuvor beschriebenen Gesellschaftsbild sowie den als Religionsersätze diskutierten Imperativen 'an sich selbst zu arbeiten' oder 'etwas aus dem Leben zu machen' zusammen.<sup>187</sup>

Glück ist im Fragebogen der beliebteste Grund für die Arbeit an sich selbst<sup>188</sup>. Auch in der Befragung von (Mühlhausen, 2016a) wurde Glück als dritt-häufigster Grund für die Selbstoptimierung im Gesundheitsbereich genannt.

In der Folge werden die Glücksvorstellungen der Studierenden eingehend diskutiert. Entsprechend der Heldenreise ist Glück stark mit sich kennen(lernen) sowie der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens verbunden. Im Fragebogen haben die Studierenden der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens, sich kennenlernen und weiterentwickeln sowie positiven Beziehungen für ein gelingendes Leben den höchsten Wert beigemessen. Auch in den Gründen, weshalb Selbstoptimierung ausgeführt wird, sind neben dem erhofften langfristigen Glück, kurzfristigem Wohlfühlen, der Sinn und sich kennenlernen unter den beliebtesten Gründen. Es bestehen Sinnbedürfnisse und Bedürfnisse sich selbst kennenzulernen und zu entwickeln. Aber wie Zukunftsforscher Robert Junk in einem Arbeitspapier argumentiert, "gibt Selbstoptimierung keine Antwort darauf, was ein gelingendes sinnvolles Leben ausmacht" (Girkinger, 2019, S. 9; Jungk, 1993). Auch Röcke (2021, S. 211) hält es zumindest für umstritten, dass Selbstoptimierung "einen einheitlichen Werteizont schaffen kann, der von innen heraus die Lebensgestaltung im Sinne eines einheitlichen Prinzips anzuleiten vermag".

Laut Kolmar wird in der säkularen Gesellschaft in Lebensprojekten nach Sinn, Glück und dem erfüllten Leben gesucht (Kolmar, 2021, S. 49). Mehr als die Hälfte der Befragten erhofft sich von Lebensprojekten wie einer Familie, einer erfüllenden Tätigkeit oder der Selbstoptimierung Glück. Es scheint, als seien Tiefe und Zugehörigkeit für die Interviewten primär in Partnerschaften, Freundschaften und der Familie realisierbar und als würde Arbeit an sich zum Erreichen dieser Empfindungen dazugehören<sup>189</sup>.

Sinn wird von den Befragten abgesehen von in erfüllten Beziehungen auch in erfüllten Tätigkeiten gesucht. Person 22 setzt Berufs- und Sinnsuche gar gleich (Transkript, Absatz 78). Knapp die Hälfte der Studierenden spricht davon, mit ihren Tätigkeiten Gutes zu tun, etwas zu bewirken oder einen Unterschied zu machen und dadurch Erfüllung zu erhalten<sup>190</sup>. Es lässt sich vermuten, dass einige Studierende, da sie sich auf keine innere Reise begeben, sondern Sinn in Lebensprojekten suchen, einem oberflächlicheren Verständnis von Sinn hinterherlaufen<sup>191</sup>.

Ein ähnlich oberflächliches Verständnis lässt sich hinsichtlich des Bedürfnisses<sup>192</sup> und der Umsetzung des 'sich selbst Kennenlernens' vermuten. Vormbusch (2016) ver-

<sup>185</sup>Dies geht aus den Antworten auf die Frage hervor, ob die Studierenden Zusammenhänge zwischen ihren Antworten zu Fragen zur Arbeit an sich selbst und Fragen zu ihren Vorstellungen eines gelingenden Lebens sehen. Es sei hier darauf hingewiesen, dass die Inklusion von 'Zusammenhängen' in der Frage bei den Befragten eine Erwartungshaltung ausgelöst haben könnte, Zusammenhänge zu sehen. Darauf wird in den Limitationen der Arbeit erneut unter dem Stichwort Konfabulation eingegangen.

<sup>186</sup>Bourdieu bezeichnet dies als symbolisches Kapital.

<sup>187</sup>Die in dieser Arbeit erfragten intrinsisch und extrinsischen Selbstoptimierungsmotivationen stellen ein spannendes Forschungsfeld dar, welches im Rahmen dieser Arbeit nicht umfassend behandelt werden konnte.

<sup>188</sup>Glück ist in allen Bereichen ausser dem Aussehen (mitunter) der beliebteste Grund für die Arbeit an sich selbst. Im Bereich der Beziehungen liegen das Glück und die Erreichung des persönlichen Lebensziels gleichauf.

<sup>189</sup>Die beliebtesten Motivationen, um an den sozialen Beziehungen und Fähigkeiten zu arbeiten sind das eigene Glück und das Erreichen des eigenen Lebensziels. Dem Erreichen des persönlichen Lebensziels wurde nur im Bereich Glück stärker zugestimmt. Inwiefern sich das Arbeitsverständnis in Beziehungen über die Zeit verändert hat und inwiefern dies mit fortschreitender Selbstoptimierung zusammenhängt, könnte Ausgangspunkt einer weiterführenden Studie sein.

<sup>190</sup>Ein Grossteil der Studierenden nennt in den Interviews den positiven Einfluss der Arbeit an sich selbst auf das Umfeld und die Umwelt als Motivation.

<sup>191</sup>Sinn wird lediglich sieben Mal und vielfach in Verbindung mit Arbeit oder einer positiven Wirkung auf andere genannt. Der Kode zur erfüllenden Tätigkeit fand ebenso häufig Anwendung. Es ist zudem interessant festzuhalten, dass der Sinn im nicht vorstrukturierten Interviewformat weniger Bedeutung erhält als im vorstrukturierten Fragebogen.

<sup>192</sup>Bei der Befragung sowie in den Interviews wurde klar, dass ein Bedürfnis existiert, sich kennenzulernen. Sich selbst kennenlernen und entwickeln,

steht Selbstoptimierung als einen Prozess des "Sich-selbst-Entdeckens". Im Fragebogen war 'sich selbst kennenlernen' im Durchschnitt einer der beliebtesten Gründe für die Selbstoptimierung der Befragten. Ähnlich wie beim Sinn<sup>193</sup>, wird für die Wichtigkeit, die dem 'sich selbst kennenlernen und sich Weiterentwickeln' im Fragebogen beigemessen wird, in den Interviews wenig davon gesprochen. Im Interview drehten sich die Narrative des sich Kennenlernens vielmehr darum, mit sich selbst und den eigenen Entscheidungen zufrieden beziehungsweise im Reinen zu sein. Einige Befragte sprechen davon, möglichst viel kennengelernt haben zu wollen, um herausfinden zu können, was ihnen gefällt. Entsprechend diesem Verständnis findet das sich Kennenlernen über das Aneinanderreihen von Erlebnissen statt. Vergleichbar beschreibt Rosa die Idealvorstellung eines modernen Lebens als eines, in dem man viel erlebt. Rosa (2005) führt aus, dass eine Beschleunigung unserer Leben notwendig ist, um möglichst viel von der Welt zu erleben. Rosa's These erinnert auch an die Tendenz einer Vielzahl von Studierenden, die sich selbst mit neuen Eindrücken, Perspektiven und Aufgaben zu betäuben. Mithilfe der vielfach genannten Selbstreflexion scheint versucht zu werden, das Erlebte einzuordnen. Auch hier lässt sich die Frage aufwerfen, ob die Selbstreflexion auf einer tieferen Erfahrungsebene ansetzt oder verkopft und oberflächlich stattfindet. Obschon wenige der Studierenden auf die Frage nach dem gelingenden Leben innere Heldenreisen-ähnliche sich kennenlernen Narrative mitteilen, kann die These gewagt werden, dass die Mehrheit der Befragten sich nicht auf die tiefsten Ebenen des sich Kennenlernens einlässt, da sich die wenigsten ihren tiefsten Ängsten und Dämonen stellen.<sup>194</sup>

Es ist plausibel anzunehmen, dass das unvollständige Verständnis von Sinn und Selbstkenntnis der Studierenden zum Gefühl führen kann, um eine unerreichbare Mitte zu streben, wie es Lacan als natürlichen Teil der modernen menschlichen Existenz beschreibt (Lacan, 1977, 1992). Dieses ist in den Interviews regelmässig aufgetreten<sup>195</sup>. Lacan bezeichnet 'das Ding' auch als Inschrift eines Unverständnisses dessen, was das Selbst ist (Kolmar, 2021, S. 278 f.). Obschon eine Ungewissheit besteht, ob tiefergreifendere Verständnisse der eigenen Existenz und Sinns in den Interviews nicht eingehend genug erfragt wurden<sup>196</sup>, erlauben die bisher disku-

tierten Resultate folgende Antwort auf die Forschungsfrage dieser Arbeit:

Wenn, basierend auf oberflächlichen Verständnissen von Glück, Selbstkenntnis und Sinn, in äusseren Heldenreisen wie beispielsweise der Selbstoptimierung nach eben diesen Erfahrungen<sup>197</sup> gesucht wird, sind diese Glückserreichungsversuche erstens zum Scheitern verurteilt und verunmöglichen zweitens möglicherweise innere Heldenreisen.

Andere Studien kommen auf ähnliche Thesen - zumindest, was den Glücksbegriff betrifft: Es sei gefährlich, wenn gesellschaftlich suggeriert wird, dass Glück durch Diäten, Konsum, Alltagsgestaltung und die Arbeit an sich selbst erreichbar ist (Girkinger, 2019, S. 7). Die Individuen bekommen zu verstehen, dass Glück "nur eine Frage der Einstellung und Lernwilligkeit" (Girkinger, 2019, S. 20) ist. Die Ratgeberkultur lässt die Bevölkerung durch ihre unzähligen Anleitungen und Aufforderungen glauben, dass immer mehr Menschen ein erfülltes Leben führen, während das Stresslevel und die Anzahl psychischer Krankheiten in der Bevölkerung zunehmen (Perriard & Ramaciotti, 2003).

Nach dem Wissen der Autorin existieren keine vergleichbaren Studien zu den Verständnissen von Sinn und Selbstkenntnis. Hier sei nochmals auf die Theorie zurückgegriffen: Wie C. Taylor (2007) und Kolmar (2021) argumentieren verschwinden die Bedürfnisse nach Sinn, Tiefe und Zugehörigkeit, die durch innere Heldenreisen befriedigt werden können, nicht. Taylor spricht davon, dass sich durch die unbefriedigten Bedürfnisse Spannungen aufbauen, die sich dann unkontrollierbar in alle Richtungen entladen können. Aufgrund des begrenzten Rahmens dieser Arbeit wurde nicht auf diese Nova-Effekte eingegangen<sup>198</sup>.

Der Umgang mit potenziell oberflächlichen Verständnissen von Sinn und Selbstkenntnis soll in der Arbeit nicht ausgeklammert werden, besonders weil diese Unverständnisse innere Heldenreisen verunmöglichen können: Möglichkeiten und Unmöglichkeiten von Heldenreisen im gesellschaftlichen Kontext, insbesondere welchen Raum und Diskurs wir Heldenreisen widmen, soll im nächsten Kapitel beleuchtet werden. Das nachfolgende Kapitel ordnet die Ergebnisse dieser Arbeit zudem in einem grösseren Kontext ein und liefert in Form eines Ausblicks einen Nährboden für weitere Studien, auf die konkret nach der Erläuterung der Limitationen und Potentiale dieser Arbeit eingegangen wird.

#### 5.4. Gesellschaftlicher Raum für Heldenreisen

Mehr als die Hälfte der Entwicklungsgeschichten der Studierenden lässt sich in transformative Heldenreisen einteilen: Ein kleiner Teil davon befindet sich auf inneren Heldenreisen. Es ist denkbar, dass die Heldenreisen der Studierenden nicht spezifisch genau erfragt werden konnten oder von den Studierenden zu undeutlich formuliert wur-

ein essenzieller Teil der Heldenreise wurde in der Frage zum gelingenden Leben gleich hoch bewertet, wie alle anderen PERMA-Kategorien. Sich selbst kennenlernen geht auch als einer der vorherrschendsten Gründe um an sich selbst zu arbeiten hervor. Es ist der viertbeliebteste Grund über alle Bereiche zusammen und erhält sechsmal den höchsten Zustimmungswert.

<sup>193</sup>Vgl. vorletzte Fussnote.

<sup>194</sup>Es wird dazu geraten, die Thesen zum oberflächlichen Verständnis von Sinn und Selbstkenntnis in weiterführenden Studien zu untersuchen.

<sup>195</sup>Ein weiteres Beispiel: Die Mehrheit der Personen, die den Kreis als Darstellung für ein gelingendes Leben wählten, bezeichneten das Leben zudem als Kreislauf, beschrieben dessen Verlauf oder Inhalt jedoch nicht weiter.

<sup>196</sup>Dies weil die Interviewerin sich einerseits an den Interviewleitfaden hielt und andererseits sprachliche Grenzen bestehen, transformative Erfahrungen zu beschreiben.

<sup>197</sup>Gemeint sind Glück, tiefe Selbstkenntnis, Verbundenheit und Sinn.

<sup>198</sup>Zusätzliche Umfragen zu potenziellen gesellschaftlichen Spannungen sowie deren Entladungsmöglichkeiten sind von weiterem Interesse.

den, da diese nicht in Heldenreisen-ähnlichen Dimensionen über ihr Leben nachdenken<sup>199</sup>.

Lacan argumentiert hingegen, dass unsere Kultur und unser Zugehörigkeitsgefühl in der Krise ist und wir uns eingestehen sollten: "Unsere Vorstellung, dass die Menschen schon gesättigt sind, wenn sie in Shoppingmalls einkaufen und im Cafe sitzen können oder eine sichere 40-Stunden-Woche haben, ist zum Irrglauben geworden" (Medick, 2015). Lacan beschreibt die modernen Menschen als suchend: "Viele Menschen wollen auch gerne für etwas kämpfen. Wer sich einmal in den Pariser Banlieues mit Jugendlichen unterhalten hat, wird das bestätigen können. Viele von ihnen hadern mit ihrer Identität und ihrer Rolle" (Medick, 2015). Die Zitate suggerieren, dass unsere Kultur zu wenig Angebote für innere Heldenreisen macht und dadurch extreme äussere Heldenreisen an Attraktivität gewinnen.

Auch Ullrich (2016) argumentiert, dass in unserem gesellschaftlichen Diskurs, ausgedrückt beispielsweise in Werbungen "kein Platz für tragische Helden, existenzielle Opfer, komplizierte Konflikte ist. Nie wird eine Stimmung vielschichtig, ein Motiv unheimlich, ein Topos grausam. Vielmehr gibt es nur strahlende Sieger, Erfolgsgeschichten, 'happy ends', glückliche und konfliktfreie Beziehungen. Und wenn doch einmal ein Gefühl jenseits guter Laune angesprochen ist, dann sicher so gut in Kitsch verpackt, dass einmal mehr alle Komplikationen verschwinden" (Ullrich, 2016, S. 197).

Ein möglicher Umgang mit den Ergebnissen dieser Studie bestünde darin, den Diskurs zum Thema Heldentum anzuregen, gesellschaftlich mehr Verständnis und Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse, beispielsweise nach Sinn und Zugehörigkeit, zu schaffen. Welche konkreten Massnahmen die Studierenden dabei unterstützen würden, von einer äusseren auf eine innere Heldenreise zu wechseln, könnte eine Forschungsfrage für weitere Studien darstellen. Da ansatzweise mehr Befragte, die den Kurs Ökonomie des Glücks besucht haben, eine innere Heldenreise erleben, sollten Unterrichtsfächer<sup>200</sup>, die Glücksnarrative hinterfragen, im Detail auf ihre Wirkung geprüft werden.<sup>201</sup>

Eine weitere mögliche Konsequenz wären Korrekturen im Glücksdiskurs. Taylor postuliert, dass aufgrund der Säkularität der Welt keine inneren Heldenreisen gelingen können (Kolmar, 2020, S. 41). Die Beurteilung, ob innere Heldenreisen in der säkularen Gesellschaft gelingen können oder nicht, liegt ausserhalb des Rahmens dieser Arbeit. In

dieser Arbeit wurden Tendenzen festgestellt, dass Glücksversprechen von Lebensprojekten, aufgrund von fehlendem Verständnis, innere Heldenreisen verunmöglichen. Kolmar (2021) stimmt insofern zu, dass sich die Individuen

"zu schnell auf die Richtigkeit der nächsten Stufe der Erkenntnis von Wirklichkeit [verlassen] und daraus weitreichende Schlussfolgerungen für das eigene Leben und die Gesellschaft [ziehen]. All diese Theorien sind aus buddhistischer Sicht mehr oder weniger hilflose Schnellschüsse, die höchstens zufällig mal ins Ziel treffen, weil man innerhalb des westlichen Denkens die Reise nach innen nicht nur konsequent nicht antritt, sondern eine solche auch noch regelmässig als unwissenschaftlichen Mystizismus disqualifiziert und Menschen belächelt, die eine solche mache" (S. 279).

Thema zukünftiger Studien könnte sein, wie wir Selbst- und Menschenkenntnis diskutieren und insbesondere innere Heldenreisen vermehrt in den öffentlichen Diskurs einbringen können. Um das Konkurrenzpotential zwischen inneren und äusseren Heldenreisen zu verringern, müsste gesellschaftlich am Glücksverständnis gearbeitet werden. Es wäre sinnvoll, öffentlich das Versprechen "der Herstellbarkeit von Glück und Erfolg zu hinterfragen" (Girkinger, 2019, S. 64) und realistische Erwartungen sowie fundierte Methoden hinsichtlich der Erfahrung von Sinn zu liefern.

Es könnte zukünftig angedacht werden, einen informativ aufklärenden statt ratgebenden Diskurs zu führen. Die Vielseitigkeit von Glück sollte zum Ausdruck kommen. Der bisherige Diskurs der Selbstverantwortung, Machbarkeit und Multioptionalität (Girkinger, 2019, S. 37 ff.) hat oberflächlich positive Seiten, kann aber auch zur Überforderung des Individuums führen. Es ist darauf zu achten, dass der Diskurs nicht zwangspositiv ist. Reckwitz findet dafür folgende Worte: "Die Spätmoderne ist im Kern eine Kultur der positiven Affekte, die den negativen oder auch nur ambivalenten Erfahrungen kaum legitimen Raum gibt" (Reckwitz, 2017, S. 347). Das Glück ist aber eben durch Lebensprojekte erreichbar: "Wir können uns um unser Glück und um das, was wir als wertvoll erachten kümmern und bemühen, aber nicht mit Checklisten herstellen, genauso wenig wie wir Liebe oder Freundschaft herstellen können" (Girkinger, 2019, S. 66).

Dies legt die Empfehlung nahe, dass es ambivalente Erfahrungen aushalten zu lernen gilt. Weil sich viele Dinge in der säkularen Welt nicht erreichen oder ändern lassen, ist gesellschaftlich und individuell empfohlen zu "lernen mit der Leere umgehen zu können" (Kolmar, 2021, S. 177). "Gerade das Loslassen, das Sich-Abfinden, das Akzeptieren von Grenzen kann der Schlüssel sein, um gut mit dem Leben zu können, was wir haben" (Girkinger, 2019, S. 67). Das sind Beispiele von inneren Heldennarrativen, die zentralen wozu-Fragen nicht durch wie-Fragen ersetzt, sondern uns durch die Konfrontation mit unseren inneren Dämonen Zugehörigkeit und Sinn empfinden lässt. Der Rocksänger Bruce Springsteen

<sup>199</sup>Basierend auf der Annahme, dass mehrere Heldenreisen aneinandergereiht in einem Leben gemacht werden können und somit je nach Lebensabschnitt unterschiedliche Heldenreisen möglich sind, wäre es von Interesse in weiterführenden Studien die potenziellen inneren und äusseren Heldenreisen von Bachelor und Master Studierenden zu untersuchen. Der Auszug von zu Hause, möglicherweise sogar aus dem Heimatland könnten solche Heldenreisen darstellen. Eine Befragung mit Fokus auf persönliche Gedanken, Ziele sowie Bedürfnisse (entsprechend der Maslow Pyramide) der Studierenden könnte dafür aufschlussreich sein.

<sup>200</sup>Ebenso könnte persönliches Mentoring als Massnahme geprüft werden.

<sup>201</sup>Es existieren beispielsweise Studien, die belegen, dass das Besuchen von Stärken-fokussierten Positiven Psychologie Kursen sich positiv auf das Wohlbefinden von Studierenden auswirkt (B. W. Smith et al., 2021).

ist davon überzeugt, dass "mit jedem Jahr, das vorbei geht, der Preis der Verweigerung sich seinen inneren Dämonen zu stellen steigt" (Hailey, 2018).

Transformative Heldenreisen sind zentrale Pfeiler für das Wohlergehen und die psychische Gesundheit einer Gesellschaft (Kolmar, 2021, S. 95). Nachdem in dieser Arbeit Tendenzen festgestellt wurden, dass oberflächliche Verständnisse der Erreichbarkeit von Sinn und Glück durch Lebensprojekte wie die Selbstoptimierung existieren, stellt dieses Kapitel insbesondere Ansatzpunkte dar, weitere Studien zu gesellschaftlichen Selbstoptimierungs- und Glücksnarrativen zu lancieren und basierend darauf eine kritische öffentliche Debatte zum Wohle der Gesellschaft anzuregen.

Konkrete Vorschläge zu weiterführende Studien sind im separaten Kapitel 6.4 aufgeführt. Vorerst wird auf die wichtigsten Limitationen dieser Arbeit eingegangen.

## 6. Limitationen und Potenziale

### 6.1. Forschungsdesign und allgemeine Limitationen

Die grösste Limitation dieser Arbeit besteht in der geringen Zahl der Teilnehmenden und der daraus folgenden limitierten Aussagekraft der Resultate<sup>202</sup>. Bei explorativen Studien, die mit einer geringen Zahl Personen das Forschungspotential eines Themas erkundet, liegt das vielfach in der Natur der Sache. In dieser Arbeit war es lediglich mit dieser Anzahl Teilnehmenden möglich, die aufwendige Kombination quantitativer und qualitativer Forschungsmethoden anzuwenden.

Die Methodenkombination wurde angewendet, um ein vielfältigeres Bild der Selbstoptimierungsnarrative zu erhalten und eine Scheinsicherheit der Daten abwenden zu können. Eine Problematik davon besteht darin, dass die erhaltenen Daten widersprüchlich sein können. In dieser Arbeit sind die Daten der Interviews mit jenen des Fragebogens kompatibel. Es ist möglich, dass die Interviews das anschliessende Ausfüllen des Fragebogens beeinflusst haben und die hohe Kongruenz der Daten unter anderem so entstanden ist. Allerdings wurden die Testinterviewten in den Pretests hinsichtlich ihrer wahrgenommenen Beeinflussung des Interviews auf den Fragebogen befragt: Sie gaben an, dass sie die Abfolge von Interview und Fragebogen gelungen finden und sich dadurch beim Ausfüllen des Fragebogens unterstützt fühlten, diesen aber nicht bewusst anders ausfüllten. Obwohl eine Beeinflussung nicht ausgeschlossen ist, schien die Kombination der Methoden das bestmögliche Forschungsdesign für diese explorative Studie.

<sup>202</sup>Entsprechend stark können einzelne Geschichten und Schicksale ins Gewicht fallen und die Resultate in eine Richtung beeinflussen. Eine befragte Person verlor kurz vor dem Interview eine geliebte Person, bei einer anderen handelt es sich um eine Person mit psychischen Erkrankungen. Die Themen wurden in den Interviews angesprochen, ohne dass ein Auswertungsgefäss dafür existierte. In künftigen Studien könnten insbesondere psychischen Krankheiten im Interview aktiv aufgegriffen werden. Denn "was wir für eine psychische Krankheit halten—bzw. was von manchen Therapeuten sodefiniert wird—ist in Wirklichkeit ein Transformationsprozess" de (Kolmar, 2021, S. 208 ff.).

Im Verlauf dieses Kapitels wird auf Fragebogen- und Interview-spezifische Limitationen eingegangen. Vorerst werden weitere allgemeine Limitationen behandelt. Aufgrund des hohen zeitlichen Aufwands für die Teilnehmenden wurden diese unter anderem aus dem erweiterten Bekanntenkreis rekrutiert. Da der Interviewerin zudem hauptsächlich Zugriff auf Kommunikationskanäle der Universität St. Gallen hatte, studieren die meisten befragten Studierenden dort. Es ist möglich, dass der Leistungsgedanke an der führenden Schweizer Universität für Wirtschaftswissenschaften besonders ausgeprägt ist.<sup>203</sup> Ein weiteres Selektion Bias ergab sich hinsichtlich an Nachhaltigkeit interessierter Studierenden. In weiteren Studien könnten durch finanzielle Mittel Anreize zur Teilnahme geschaffen werden, entsprechend grossflächiger rekrutiert werden und Aussagen über verschiedene Universitäten oder Ausbildungswege hinweg gemacht werden.

Weitere Limitation des Forschungsdesign liegen in der Subjektivität<sup>204</sup> und der Abhängigkeit von der Tagesform<sup>205</sup> der befragten Studierenden. Die Studierenden wurden jeweils nur an einem Tag befragt und hatten keinerlei Vorbereitungszeit. Das Forschungsdesign konnte aufgrund des limitierten Rahmens dieser Arbeit das aktuelle Wohlbefinden der Befragten nicht miteinbeziehen.<sup>206</sup>

Des Weiteren konnte den potenziell unterschiedlichen Ausgangspunkten der Befragten in dieser Arbeit begrenzt Rechnung getragen werden. In anderen Worten wurde im Forschungsdesign limitiert erfasst, wie intensiv sich die Befragten bereits mit Vorstellungen eines gelingenden Lebens sowie der Arbeit an sich selbst befasst haben. Obwohl selbstreflexive Fragen im Fragebogen grob abbilden sollten, wie stark sich die Befragten mit den Themen Selbstoptimierung und dem gelingenden Leben auseinandergesetzt haben, kann dies für die Interviews nicht gesagt werden. Es konnte nicht ausgeschlossen werden, dass Personen unterschiedlich viel über Selbstoptimierung reflektiert haben. Es wurde keine Kontrollfrage zur Messung des Masses an bisheriger Selbstreflexion eingefügt, weshalb keine Aussagen zur Reflexivität der Studierenden in dem Bereich getroffen werden können<sup>207</sup> und sich dies limitierend auf die Aussagekraft der Resultate auswirkt.

Es wurde zudem in den Interviews nicht konkret nach den Verständnissen von 'an sich Arbeiten' gefragt. Dies wurde be-

<sup>203</sup>Im Anhang C können die Universitäts-spezifischen Narrative eingesehen werden.

<sup>204</sup>Dazu ein Beispiel: Was für Person 2 'stimme voll und ganz zu' bedeutet, kann für Person 1 unter stimme zu fallen.

<sup>205</sup>Dass die Tagesform der befragten Personen in qualitativen Studien die Resultate beeinflussen kann, zeigt unter anderem Andreas Diekmann (Diekmann, 2007, S. 463)

<sup>206</sup>In künftigen Studien wäre es wünschenswert, zumindest eine Einschätzung des aktuellen Wohlbefindens zu erfassen, wenngleich dieses erneut subjektiv ist. Anstelle von Vorstellungen des gelingenden Lebens könnte mittels des originalen PERMA-Profilers die aktuelle subjektive Lebenszufriedenheit mit den jeweiligen Selbstoptimierungsnarrativen und -praktiken untersucht werden.

<sup>207</sup>Es wird hier angenommen, dass die Resultate je nach Level der Reflexivität unterschiedlich eingeordnet werden können.

absichtigt, um die spontanen Reaktionen und Verständnisse der Studierenden einzufangen und durch eine Definition des Begriffes vor den Selbstoptimierungsfragen im Fragebogen ausgeglichen. Für die Interviews gab es keine spezifische Verständnisfrage zum Begriff an sich Arbeiten und neben dem Kodierleitfaden kein Auswertungsverfahren der Verständnisse. Obwohl in den Pretests das Verständnis von an sich Arbeiten konkret erfragt wurde und dies dem gewünschten Verständnis entsprach, besteht eine Limitation der Arbeit darin, dass Studierende unter dem Begriff an sich Arbeiten unterschiedliche Situation verstehen<sup>208</sup>. Aufgrund der bedeutenden Rolle des 'an sich Arbeitens' Begriffes für diese Arbeit wurden die unterschiedlichen Auffassungen des Begriffes unter 4.2 in den Resultaten erfasst.

## 6.2. Interview-spezifische Limitationen

Die Interviewerin dieser Arbeit schulte sich durch die Pretests für die Interviews. Aufgrund der fehlenden professionellen Ausbildung ist zumindest fraglich, ob die Interviewerin immer in der Lage war, genügend tief nachzufragen, wenn es aufgrund von unzureichender Beantwortung der Fragen notwendig gewesen war. Zum Zeitpunkt der Interviews war die Interviewerin zudem 23 Jahre alt und hatte damit selbst limitierte Erfahrung hinsichtlich eigener transformativer Reisen. Dies machte es zusätzlich anspruchsvoll in Echtzeit mit den richtigen Nachfragen aufzukommen.

Der begrenzte transformative Erfahrungsschatz der Interviewerin und die nicht kommunizierbare Natur transformativer Erfahrungen machten es zudem zur Herausforderung, transformative Erfahrungen anderer einzuordnen. In Form von im Kodierfaden definierten Indikatorenkodes wurden bestmögliche Voraussetzungen für eine objektive Auswertung geschaffen. Da die Einteilung in die Heldenreisenkategorien nicht immer eindeutig erschien, wurde zu jeder Einteilung zur Nachvollziehbarkeit eine Begründung geschrieben.<sup>209</sup>

Darüber hinaus, war es nicht ideal, dass die Interviewerin die Interviews und die Auswertung selbst vornimmt, da sie aufgrund der kleinen Anzahl Befragten und dem geringen zeitlichen Abstand zwischen Interviewdurchführung und -auswertung oftmals die Aussagen den Personen noch zuordnen konnte. Trotz der vorgenommenen Anonymisierung ist es möglich, dass somit implizite 'biases' der Befragten<sup>210</sup> in die Auswertung haben einfließen können. Mit der getreuen Verwendung des erstellten Kodierleitfadens konnten diese hoffentlich weitestgehend minimiert werden.

Eine weitere Limitation der Interviewergebnisse besteht darin, dass die Aussagen nicht mit den Befragten nachbe-

sprochen wurden, beziehungsweise diese aufgrund des Rahmens der Arbeit nicht die Möglichkeit erhielten die eigenen Interviewtranskripte einzusehen und allfällige Missverständnisse aufzuklären oder Ergänzungen vorzunehmen<sup>211</sup>.

In den Interviews wurden zudem gesellschaftlich heikle und sehr persönliche Fragen gestellt. "Der menschliche Drang zur Selbstachtung und Selbstdarstellung kann ausserdem zu übertreiben bzw. Untertreiben, Verdrängen, Ausweichen, Lügen und zum Anpassen der Aussagen führen" ("Response-Bias: Verzerrung von Ergebnissen durch Teilnehmer - Wirtschaftspsychologische Gesellschaft", n.d.). Das Bild des weniger intensiven an sich Arbeitens im Fragebogen liesse sich auch dadurch begründen, dass die Befragten im Fragebogen aufgrund der Anonymität nicht mit potenziellen Erwartungen der Befragten konfrontiert sind. Es wurde ein möglichst sicherer und kooperativer Rahmen geschaffen, um das Risiko Wunscherzählungen statt die Wirklichkeit von den Studierenden zu hören, minimal klein zu halten.<sup>212</sup>

Es wurde insbesondere versucht, nicht erwartend zu erscheinen, da Personen zu Konfabulation tendieren, wenn sie sich unter einem Antwortenzwang befinden. Bei Konfabulation handelt es sich "um eine Abwesenheit von Zweifel dort, wo Zweifel angebracht wäre" (Kolmar, 2021, S. 80). Obschon keine reine Konfabulation festgestellt werden konnte, gab es möglicherweise Sequenzen, in denen die Studierenden mehr von ihren Wunschorstellungen als der Realität erzählt haben. Ein weiteres Risiko besteht darin, dass Personen dazu tendieren kongruente Geschichten erzählen zu wollen. In den Interviews wurde vermehrt festgestellt, dass die Studierenden sich eine kongruente Geschichte<sup>213</sup> auslegen. Da im Fragebogen keine persönliche Konfrontation mit der Interviewerin stattfindet, konnten mittels dessen allfällige Verzerrungen ausgeglichen werden.<sup>214</sup>

Da die Interviewerin weiblich ist, kann zudem mit einem 'gender bias'<sup>215</sup> gerechnet werden: Es ist möglich, dass Frauen offener zu einer Frau sprechen als zu einem Mann. Zudem besteht die Möglichkeit, dass Männer weniger authentisch mit der Interviewerin gesprochen haben, als sie dies gegenüber einem Interviewer getan hätten.

<sup>211</sup>Dies könnte in weiterführenden Studien verbessert werden.

<sup>212</sup>Es wird davon ausgegangen, dass die geringere Intensität des an sich Arbeitens auch durch die im Fragebogen enthaltene Definition des an sich Arbeitens, die Verwendung einer Intensitätsskala sowie möglicherweise unpassende Tätigkeitsbeispiele zustande kam.

<sup>213</sup>Dies zum Beispiel in dem die Studierenden am Ende des Interviews einen Bogen zur Antwort der 'Warm-up'-Frage machen und damit das Interview abschliessen.

<sup>214</sup>In diesem Kapitel wurden die für am bedeutendsten gehaltenen Fehlerquellen dieses Interviews beschrieben. Eine Übersicht von möglichen weiteren Fehlerquellen in Interviews und weiterführende Literatur hierzu kann dem Buch von Diekmann (2007) auf den Seiten 446-471 entnommen werden.

<sup>215</sup>Weitere Verzerrungen können aufgrund von anderen sozio-ökonomischen Faktoren, die bei der Befragten und Befragenden Person entweder ähnlich oder unterschiedlich sind, entstehen. Aufgrund des begrenzten Rahmens dieser Arbeit wird darauf nicht weiter eingegangen. Insbesondere zu 'gender biases' sei auf die Studie von Williams and Heikes (1993) verwiesen.

<sup>208</sup>Es sei erneut darauf hingewiesen, dass auf Begriffen wie der Selbstoptimierung weitaus stärkere Bewertungen lasten und der Begriff an sich Arbeiten somit die geringstmögliche Problematik mit sich brachte.

<sup>209</sup>Die Begründungen können unter folgendem [Link](#) eingesehen werden.

<sup>210</sup>Aufgrund des begrenzten Rahmens dieser Arbeit kann nicht auf alle potenziellen 'biases' der Interviewerin eingegangen werden. Für weiterführende Literatur sei hier insbesondere auf folgende zwei Studien verwiesen: (Kvale, 1994; Salazar, 1990).

### 6.3. Fragebogen-spezifische Limitationen

In der Methodik wurde bereits beschrieben, weshalb ein Mittelwert im Fragebogendesign hinzugefügt wurde. Dass die Befragten etwas mehr zur Mitte tendieren, ist eine natürliche Folge davon, schränkt jedoch je nach dem die Aussagekraft der Resultate ein. Es ist zudem plausibel, dass durch die Wiederholung des Frageformats im Fragebogen ein Trainingseffekt stattgefunden hat und die ersten Frageblöcke von den Befragten möglicherweise langsamer und konzentrierter ausgefüllt wurden.

Das Risiko, dass die Studierenden neben dem Ausfüllen des Fragebogens durch Nachrichten oder andere Aktivitäten abgelenkt werden und entsprechend unkonzentriert den Fragebogen ausfüllen, konnte durch die Anwesenheit wahrscheinlich verringert, nicht aber ausgeschlossen werden. Für künftige Studien empfiehlt es sich dennoch, eine Frage zur Kontrolle der Aufmerksamkeit oder weitere Ausschliessbarkeitskriterien für den Fragebogen zu formulieren.

Abschliessend sei erwähnt, dass die Kombination der komplexen und transdisziplinären Themen<sup>216</sup> Selbstoptimierung, transformative Heldenreisen und gelingendes Leben für die Autorin eine Herausforderung darstellte. Obwohl so eine Blindheit auf dem eigenen Gebiet weitgehendst ausgeschlossen werden kann, haben sich höchstwahrscheinlich weitere Verzerrungen ergeben, welche die Autorin aufgrund ihrer begrenzten psychoanalytischen Kenntnisse nicht einordnen kann. Dass sich die Befragterin zudem in ähnlichen Lebenssituationen wie die Befragten befindet, kann einerseits zu weiteren 'Biases' geführt haben. Andererseits ermöglichten die Gemeinsamkeiten ein persönliches und intimes Format, auf welchem in weiteren Studien aufgebaut werden kann.

Nach der Nennung der stärksten Limitationen dieser Arbeit sollen auf diese und weitere anhand von Verbesserungsvorschlägen eingegangen werden und die aus der Arbeit hervorgehenden weiterführenden Forschungsansätze zusammengefasst werden.

### 6.4. Verbesserungsvorschläge und weiterführende Studien

Ein übergeordnetes Ziel weiterführender Studien könnte die Prüfung der nachfolgenden Thesen sein, die in dieser Arbeit aufgestellt wurden; dass Studierende der Wirtschaftswissenschaften oberflächliche Sinn- und Selbstkenntnis-Verständnisse haben und diese unter gewissen Umständen<sup>217</sup> ihr Glücksstreben und -erfahrungen beeinflusst. Von weiterem Interesse wäre zudem, die vorhandenen Sinn- und Selbstkenntnis-Verständnisse mit den in der Gesellschaft vorhandenen Erfahrungsmöglichkeiten zu analysieren. Der Fokus dieser Arbeit lag auf den Selbstoptimierungsverständnissen, weshalb

<sup>216</sup>In welchen die Autorin, aufgrund ihrer Wirtschafts-orientierten Ausbildung, insbesondere hinsichtlich der zu verwendenden sozialpsychologischen Methoden, kaum Vorkenntnisse besass.

<sup>217</sup>In dieser Arbeit wurde festgestellt, dass Lebensprojekte wie die Selbstoptimierung und andere äussere Heldenreisen, unter anderem glücksversprechend wirken. Das Forschungsdesign künftiger Studien könnte den Fokus auf der Selbstoptimierung behalten. Es wäre ebenso spannend, das Forschungsdesign mit Fokus auf die Sinn- und Selbstkenntnisnarrative anzupassen.

weiterführende Studien sich sowohl der tiefgründigeren Untersuchung derer sowie deren Konsequenzen widmen können. Basierend auf den Thesen, dass unsere Kultur zu wenig Angebote (Lacan, 1977, 1992; C. Taylor, 2007) für Heldenreisen und das Erfahren von Sinn liefert, wäre es wichtig in Erfahrung zu bringen, ob dies die Studierenden zunehmend frustriert und sie nach Wegen suchen, diese Spannungen zu entladen<sup>218</sup>.

Eine Wiederholung der Studie mit einer erhöhten Anzahl befragter Personen könnte die Aussagekraft der Resultate stärken - vorausgesetzt diese wären vergleichbar. Darüber hinaus könnte mit mehr Teilnehmenden in zusätzliche Richtungen explorativ geforscht werden. Konkret wäre es in weiterführenden Studien denkbar, potenzielle Unterschiede hinsichtlich der Selbstoptimierung entsprechend verschiedenen Ländern<sup>219</sup>, sozialen Klassen, dem Glauben, dem Geschlecht sowie der Ausbildung<sup>220</sup> zu untersuchen. Nachtwey (2016) stellte beispielsweise fest, dass sich Personen aus der mittleren sozialen Klasse am stärksten selbstoptimieren, da sich diese um ihren sozialen Abstieg fürchten.

Der Einbezug des aktuellen Wohlbefindens<sup>221</sup> ins bisherige Forschungsdesign könnte eine weitere erkenntnisbringende Studie hervorbringen. Inwiefern Personen auf inneren oder äusseren Heldenreisen aktuell zufriedener sind, wäre eine mögliche Forschungsfrage. Zumindest dem Fragebogen könnten Fragen zur subjektiven Lebenszufriedenheit hinzugefügt und potenzielle Zusammenhänge untersucht werden.

Allgemein konnte auf Grund des begrenzten Rahmens dieser Bachelorarbeit nicht das ganze Potential aus den gesammelten Daten geholt werden. Es wurde vielfach mit Mittelwerten gearbeitet. Es besteht weiterhin viel Potential in der Untersuchung individueller Interviewaussagen in der Kombination mit den im Fragebogen gewählten Antworten. Insbesondere mit anderen Methoden<sup>222</sup> könnten weitere quantitative Zusammenhänge basierend auf den Fragebogendaten erforscht werden.

Die Selbstoptimierungstätigkeiten wurden in dieser Bachelorarbeit anhand ihrer Durchführungsintensität erfragt. Eine andere Möglichkeit die Intensität zu messen wäre der persönliche Konsum, der in der Arbeit kaum zur Sprache kam. Weitere Studien zur Selbstoptimierung anhand des Konsums sind insofern von Interesse, als der Konsum der Befragten absolut besser verglichen werden kann. Zudem

<sup>218</sup>Was Taylor als sogenannten Nova-Effekt beschreibt.

<sup>219</sup>Hier wäre es besonders interessant Vergleiche zwischen einem stark säkulareren und weniger säkularen Land zu ziehen.

<sup>220</sup>Einerseits könnten verschiedene Berufs- und Ausbildungswege sowie andererseits verschiedene Universitäten in den Fokus genommen werden.

<sup>221</sup>Dies einerseits, weil sich die Selbstoptimierungspraktiken und -narrative bereits auf das aktuelle Wohlbefinden auswirken können und andererseits die psychische Gesundheit junger Personen und Studierender insbesondere zunehmend schlechtere Werte verzeichnet. (Barrense-Dias et al., 2021; Bundesamt für Statistik, 2018, S. 12)

<sup>222</sup>Hier sind insbesondere quantitative Methoden gemeint, die Aussagen zur statistischen Relevanz ermöglichen. Ein Beispiel stellen Regressionsanalysen dar. Eventuell müsste dafür das Forschungsdesign leicht angepasst werden und/oder mehr Personen befragt werden.

könnten Glücksversprechen spezifischer durch Konsum untersucht werden.

Wie bereits in anderen Kapiteln der Diskussion angetönt, könnten weitere Studien zu vorherrschenden inneren und äusseren Heldenreisen der heutigen Studierenden sowie zum gesellschaftlichen Umgang mit Heldenreisen wichtige Erkenntnisse liefern. Es wäre erstens wissenswert, welche Momente für junge Erwachsene Krisenmomente darstellen, von welchen eine innere Heldenreise gestartet werden könnte, sowie welche äusseren Heldenreisen in diesem Alter angetreten werden können. Das Zugrundegehen der ersten romantischen Beziehung, Nichtbestehen universitärer Prüfungen, ein Studienabbruch oder -wechsel sowie der Auszug von zu Hause könnten als solche geprüft werden.

Weiterführende theoretische Arbeiten könnten die Ergebnisse dieser Arbeit in einem grösseren normativen Rahmen wie dem Buddhismus oder der Tugendethik einordnen sowie konkrete Vorschläge zur Verwendung der Begriffe Heldenreise, Glück und Sinn liefern.

## 7. Fazit

Die Säkularisierung der (westlichen) Welt und die notwendige Anpassung der Individuen an die darin vorherrschenden gesellschaftlichen Konventionen führen laut (Kolmar, 2021; Lacan, 1977; C. Taylor, 2007) dazu, dass den Menschen im Kern ihrer Existenz etwas fehlt. Das Gefühl der Leere entspringt der unzureichenden Bedürfnisbefriedigung nach Zugehörigkeit, Bedeutung und Sinn. Während der epistemische Rahmen ungenügende Angebote zur Befriedigung jener Bedürfnisse liefert, wird durch unzählige Ratgeber, Aufforderungen und die Multioptionalität suggeriert, dass das Glück erreichbar ist, ja sogar von jedem Individuum persönlich erreicht werden muss. Transformative Entwicklungsgeschichten wie die Heldenreise nach Campbell (1953) sind in der Lage jene Bedürfnisse nach Transzendenz, Zugehörigkeit und Tiefe zu befriedigen, sind aber in der postheroischen Ordnung problematisch geworden.

Im proklamierten Zeitalter der Selbstoptimierung besteht indessen die Gefahr, dass Selbstoptimierung als glücksversprechende Entwicklungsgeschichte (miss)verstanden wird. Ziel dieser Arbeit war es, die Forschungslücke, die hinsichtlich der Verständnisse von Selbstoptimierung als Entwicklungsgeschichte und Glücksversprechen besteht, mit einer ersten explorativen, empirischen Umfrage zu schliessen zu beginnen. Diese Arbeit bezog sich zudem auf Studierende, da diese in Studien zur mentalen Gesundheit verglichen mit Gleichaltrigen sowie anderen Generationen schlechter abschnitten. Folgende Forschungsfrage stand zur Beantwortung: Inwiefern konkurrieren Selbstoptimierungsnarrative und -praktiken von Studierenden der Wirtschaftswissenschaften mit Heldenreisen, die dem gelingenden Leben zuträglich sind?

In einem ersten Schritt wurden dazu die Konzepte und fundamentalen Unterschiede zwischen der Selbstoptimierung als Beispiel für äussere Heldenreisen und der inneren Heldenreisen auf Basis einer Literaturrecherche erar-

beitet. In einem nächsten erlaubte es die Methodenkombination von vorstandardisierten Interviews und einem Fragebogen, das Gesellschaftsbild der Studierenden, ihre Selbstoptimierungspraktiken und -motive, Vorstellungen eines gelingenden Lebens sowie deren Zusammenhänge qualitativ und quantitativ zu erfassen.

Aus den Antworten wird deutlich, dass die Befragten die Gesellschaft säkular und postheroisch wahrnehmen. Die Befragten bewerten zudem das Leistungserwarten höher als beispielsweise die Entwicklungsmöglichkeiten in der Gesellschaft. Fast alle der Befragten erwarten von sich, ein Leben lang an sich zu arbeiten. In Duttweiler's Worten wird das "Leben als unendliche Baustelle gesehen", auf welcher "ständige Ausbesserung in diversen Bereichen" gemacht werden können (Duttweiler, 2016, S. 47). Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dieser Studie optimieren sich insbesondere hinsichtlich ihres beruflichen Werdegangs, ihrer Gesundheit sowie sozialen Beziehungen. Dem eigenen Leben Sinn zu geben, kurzfristiges Wohlbefinden, das Erreichen des persönlichen Lebensziels, sich kennenlernen sowie allen voran langfristiges Glück und soziale Anerkennung sind die genannten Gründe für die Arbeit an sich selbst.

Was sie unter 'Sinn' und 'sich kennenlernen' verstehen, wurde von den Interviewten selten ausgeführt und falls schon, dann auf eine oberflächliche Weise. Die endlose Arbeit an sich selbst, die Gründung einer Familie, oder einer erfüllende Tätigkeit - idealerweise mit positivem Einfluss auf die Welt - nachzugehen, wurden als sinnvoll beschrieben. 'Sich kennenlernen' bekam vielfach den 'mit sich im Reinen sein'-Stempel, was so viel bedeutete wie am Ende des Lebens nichts zu bereuen. Die wenigsten Befragten stellen sich in Form von inneren Heldenreisen ihren eigenen Dämonen und erlangen entsprechend tiefe Kenntnis über sich selbst, die Welt, und sich selbst als deren Teil. Äussere Heldenreisen werden, möglicherweise basierend auf den oberflächlichen Sinn- und Selbstkenntnis-Verständnissen, als Weg zum Glück wahrgenommen und verunmöglichen durch diesen Fehlglauben potenziell innere Heldenreisen.

Obschon diese Arbeit die Forschungsfrage somit übereinstimmend mit der bestehenden Literatur, die besagt, dass gefährliche Glücksversprechen in der Selbstoptimierung proklamiert werden und dies zur Überforderung und Erschöpfung der Individuen führen kann, beantwortet, ist weitere Forschung zur statistischen Legitimation der Resultate dieser Arbeit mit einer höheren Anzahl Teilnehmenden benötigt. Die Ergebnisse dieser ersten interdisziplinären Arbeit zu den Verständnissen von Selbstoptimierung, Vorstellungen erfüllter Leben und deren Zusammenspiel mit Heldenreisen liefern zudem Ansatzpunkte für weitere Studien zu den Verständnissen von Sinn und Selbstkenntnis sowie Zusammenhänge zwischen Selbstoptimierung und mentaler Gesundheit.

Weitere Forschung und die Beobachtung des Diskurses rund um Heldenreisen sind von zentraler Bedeutung, da transformative Heldenreisen zentrale Pfeiler für das Wohlergehen und die psychische Gesundheit einer Gesellschaft sind (Kolmar, 2021, S.95).

## References

- Aghamanoukjan, A., Buber, R., & Meyer, M. (2009). Qualitative Interviews. In R. Buber & H. Holzmüller (Eds.), *Qualitative Marktforschung: Konzepte–Methoden–Analyse* (pp. 415–436). Gabler.
- Aichinger, H., & Bauer, K. (2014). Zwischen Beschleunigung und Abstellgleis. *DerStandard*. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.derstandard.at/story/2000009299351/45-plus-zwischen-beschleunigungswahn>
- Albert, M., Hurrelmann, K., Quenzel, G., & Schneekloth, U. (2016). Die 17. Shell Jugendstudie – Eine pragmatische Generation im Aufbruch. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*, 11(2), 241–246. <https://doi.org/10.3224/diskurs.v11i2.23658>
- Allison, S. T., & Goethals, G. R. (2017). The hero's transformation. In *Handbook of heroism and heroic leadership* (pp. 401–422). Routledge.
- Allison, S. T., Goethals, G. R., Marrinan, A. R., Parker, O. M., Spyrou, S. P., & Stein, M. (2019). The metamorphosis of the hero: Principles, processes, and purpose. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00606>
- Backstrom, C. H., & Hursh, G. D. (1963). *Survey Research*. Northwestern University Press.
- Balandis, O., & Straub, J. (2018). Selbstoptimierung und Enhancement. *Journal für Psychologie*, 26(1), 131–155. <https://doi.org/10.30820/8247.09>
- Barnes, J. (2008). Nothing to Be Frightened of. *The New York Times*. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.nytimes.com/2008/10/05/books/chapters/chap-nothing-to-be-frightened-of.html>
- Barrense-Dias, Y., Chok, L., & Surís, J.-C. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. In *Unisanté - Centre universitaire de médecine générale et santé publique* (pp. 1–71). <https://doi.org/10.16908/issn.1660-7104/323>
- Blickhan, D. (2017). *Anleitung zum Glücklichein: Studie über die Wirkung von Ausbildungen in Angewandter Positiver Psychologie auf Wohlbefinden und Flourishing der Teilnehmenden*. Freie Universität.
- Boltanski, L., & Chiapello, È. (2003). *Der neue Geist des Kapitalismus*. BoD–Books on Demand.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic medicine*, 71(5), 574–579. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0>
- Bröckling, U. (2013). *Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform*. Suhrkamp Verlag.
- Bundesamt für Statistik. (2018). Gesundheit der Studierenden an den Schweizer Hochschulen. Retrieved May 17, 2023, from <https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/6526111/master>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Campbell, J. (1949). *The Hero with a Thousand Faces*. New World Library.
- Campbell, J. (1953). *Der Heros in tausend Gestalten*. Suhrkamp Verlag.
- Campbell, J. (1972). *Myths to live by*. Viking Press.
- Campbell, J. (1988). *The power of myth*. Anchor Books.
- Campbell, J. (2004). *Pathways to bliss: Mythology and personal transformation* (Bd. 16). New World Library.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Hachette Book Group.
- Das optimierte Selbst. (2014). *NIM - Nürnberg Institut für Marktentscheidungen*. Retrieved March 24, 2020, from <https://www.gfk-verein.org/compact/fokusthemen/das-optimierte-selbst%EF%83%B1>
- Diekmann, A. (2007). *Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden (Anwendungen)* (18. Aufl.). Rowohlt Taschenbuch.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Donaldson, J. F., Graham, S. W., Martindill, W., & Bradley, S. (2000). Adult undergraduate students: How do they define their experiences and their success? *The Journal of Continuing Higher Education*, 48(2), 2–11. <https://doi.org/10.1080/07377366.2000.10400400>
- Duden. (2023a). Held. Retrieved May 17, 2023, from [https://www.duden.de/rechtschreibung/Held\\_Held\\_Recke](https://www.duden.de/rechtschreibung/Held_Held_Recke)
- Duden. (2023b). Populismus. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.duden.de/rechtschreibung/Populismus>
- Duden. (2023c). Selbstoptimierung. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstoptimierung>
- Duttweiler, S. (2013). *Beratung und Therapie in Zeiten des Neoliberalismus–oder: Vom Zwang zur Freiheit, sich selbst zu optimieren*. Psychotherapie & Sozialwissenschaft.
- Duttweiler, S. (2016). Alltägliche (Selbst) Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 66(37–38), 27–32.
- Ehrenberg, A. (2015). *Das erschöpfte Selbst: Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Campus Verlag.
- Fenner, D. (2020). Selbstoptimierung. bpb Bundeszentrale für politische Bildung. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.bpb.de/themen/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung/>
- Flick, U., & Kardorff, E. v. (2006). *Qualitative Forschung* (I. Steinke, Ed.). (Aufl.). Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Foucault, M. (1977). *Der Wille zum Wissen, Sexualität und Wahrheit*.
- Foucault, M. (1988). *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault* (L. Martin, H. Gutman, & P. Hutton, Eds.). University of Massachusetts Press.
- Foucault, M. (2005). Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit. In D. Defert & F. Ewald (Eds.), *Michel Foucault. Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits. Band I* (pp. 875–902). Suhrkamp.
- Foucault, M. (2015). Geschichte der Gouvernementalität II. In *Die Geburt der Biopolitik* (4. Aufl.). Suhrkamp Verlag.
- Franzen, A. (2019). Antwortskalen in standardisierten Befragungen.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gamm, G. (2013). Das Selbst und sein Optimum. Selbstverbesserung als das letzte Anliegen der modernen Kultur. In R. Mayer, C. Thompson, & M. Wimmer (Eds.), *Inszenierung und Optimierung des Selbst* (pp. 31–53). Springer.
- Girkinger, M. (2012). *Einmal Glück und Erfolg, bitte!: Über das Glück und seine Vermarktung in der Persönlichkeitsbildung*. Eine Untersuchung zur Kultur der Selbstoptimierung. Tectum Wissenschaftsverlag.
- Girkinger, M. (2019). Warum wollen wir uns selbstoptimieren? Retrieved May 17, 2023, from <https://jungk-bibliothek.org/wp>
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. Basic books.
- Hainey, M. (2018). Beneath the Surface of Bruce Springsteen. *Esquire*. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.esquire.com/entertainment/a25133821/bruce-springsteen-interview-netflix-broadway-2018/>
- Hannich, F., & Berger, V. (2011). Schweizer Wohlstand zwischen Vergangenheit und Zukunft. <https://doi.org/10.21256/zhaw-968>
- Herold, T. (2020). Die Heldenreise—Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Retrieved May 17, 2023, from <https://thomasherold.com/heldenreise-bestimmung/>
- Heßdörfer, F. (2018). Die Leere der Optimierung–Versuch über eine Ideologie ohne Idee. *Politische Psychologie*, 1, 110–125.
- Hirschman, A. O. (1977). *The passions and the interests*. Princeton University Press.
- Hondo, D. (2013). Charles Taylor, exclusive humanism, and the Dharma. No Zen in the West. Retrieved May 17, 2023, from <https://nozeninthwest.wordpress.com/2013/06/16/charles-taylor-exclusive-humanism-and-the-dharma/>
- Horkheimer, M., & Adorno, T. W. (1987). Dialektik der Aufklärung. In G. Noerr (Ed.), *Max Horkheimer: Gesammelte Schriften (B)* (pp. 453–457, Vol. 5). Fischer.
- Immer, N. (2017). PERMA-Profil (Institut für Positive Psychologie und Mental Coaching). Retrieved May 17, 2023, from [https://www.ippp.at/wp-content/uploads/2019/11/PERMA\\_Profil\\_Druckversion.pdf](https://www.ippp.at/wp-content/uploads/2019/11/PERMA_Profil_Druckversion.pdf)
- Jakubasch, L. (2017). Aktueller Stand der Lebenszufriedenheit von Studierenden: Eine empirische Untersuchung am Hochschulstandort Mittweida [Hochschule Mittweida].

- Jochum, G. (2010). *Arbeit als Grundlage menschlicher Existenz: Zur historischen Entwicklung des Verständnisses von Arbeit* (F. Böhle, G. Voss, G. Wachtler, & H. Arbeitssoziologie, Eds.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Jungk, R. (1993). *Trotzdem: Mein Leben für die Zukunft*. Carl Hanser Verlag.
- Jurt, J. (2012). Bourdieus Kapital-Theorie. In M. Bergman (Ed.), *Bildung, Arbeit, Erwachsenwerden: Ein interdisziplinärer Blick auf die Transition im Jugend- und jungen Erwachsenenalter* (pp. 21–41). Springer.
- Kinsella, E. L. (2013). A psychological perspective on the features and functions of heroes. *University of Limerick (Ireland)*.
- Kolmar, M. (2020). Narrative Lost Theorie [Vorlesungsfolien].
- Kolmar, M. (2021). *Grenzbereitungen: Vom Sinn, dem gelingenden Leben und unserem Umgang mit Natur*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kvale, S. (1994). Ten standard objections to qualitative research interviews. *Journal of phenomenological psychology*, 25(2), 147–173. <https://doi.org/10.1163/156916294X00016>
- Lacan, J. (1977). *Écrits: A Selection*. (trans. Alan Sheridan). Tavistock/Routledge.
- Lacan, J. (1992). *The ethics of psychoanalysis: The seminar of Jacques Lacan*. Tavistock/Routledge.
- Lengfeld, H. (2019). Abstiegsangst in Deutschland auf historischem Tiefstand: Ergebnisse der Auswertung des Sozio-ökonomischen Panels 1991–2016. In J. Delhey (Ed.), *Diagnose Angstgesellschaft?: Was wir wirklich über die Gefühlslage der Menschen wissen* (pp. 59–75). transcript Verlag.
- Maior, G. (2015). „Wir leben in einer Gesellschaft, die nur Sieger sehen will“. *NZZ*. [Interview]. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.nzz.ch/wissenschaft/bildung/wir-leben-in-einer-gesellschaft-die-nur-sieger-sehen-will-ld.732406>
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being*. Simon and Schuster.
- Mayring, P. (1991). Qualitative Inhaltsanalyse. In U. Flick, E. Kardoff, H. Keupp, L. Rosenstiel, & W. S (Eds.), *Handbuch qualitative Forschung: Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendunge* (pp. 209–213). Beltz - Psychologie Verlags Union.
- Mecke, I. (2001). Das narrative Interview. Retrieved May 17, 2023, from [http://webdoc.sub.gwdg.de/ebook/diss/2003/fu-berlin/2001/224/Kap.6\\_Teil.I.VI.pdf](http://webdoc.sub.gwdg.de/ebook/diss/2003/fu-berlin/2001/224/Kap.6_Teil.I.VI.pdf)
- Medick, V. (2015). Islamischer Staat: „Der IS ist für viele schlicht ein Abenteurer“. *Der Spiegel*. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.spiegel.de/politik/ausland/islamischer-staat-der-ist-ist-fuer-viele-schlicht-ein-abenteurer-a-1065754.html>
- Meissner, S. (2016). Der vermessene Schlaf. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, & J. Strübing (Eds.), *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt* (p. 10). transcript Verlag.
- Moors, G. (2008). Exploring the effect of a middle response category on response style in attitude measurement. *Quality & quantity*, 42, 779–794. <https://doi.org/10.1007/s11135-006-9067-x>
- Mühlhausen, C. (2016a). Healthstyle III: Ganzheitlich gesund! Aus Selbstoptimierung wird Self Coaching. Retrieved May 17, 2023, from <https://docplayer.org/54709909-Healthstyle-iii-ganzheitlich-gesund-aus-selbstoptimierung-wird-self-coaching.html>
- Mühlhausen, C. (2016b). Selbstoptimierung 2.0—Entspannt schneller, höher und weiter kommen. *na-news aktuell*. Retrieved May 17, 2023, from <https://docplayer.org/35945132-Whitepaper-selbstoptimierung-selbstoptimierung-wie-menschen-und-unternehmen-vom-megatrend-profitieren.html>
- Mühlhausen, C., & Wippermann, P. (2013). *Das Zeitalter der Selbstoptimierer*. New Business Verlag.
- Münkler, H. (2011). *Die neuen Kriege*. Rowohlt Verlag GmbH.
- Münkler, H. (2015). *Kriegssplitter: Die Evolution der Gewalt im 20. Und 21. Jahrhundert*. Rowohlt Verlag GmbH.
- Nachtwey, O. (2016). *Die Abstiegs-gesellschaft: Über das Aufbegehren in der regressiven Moderne*. Suhrkamp Verlag.
- Neiman, S. (2010). Victims and Heroes: The Tanner Lecture on Human Values. Retrieved May 17, 2023, from [https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/66469/neiman-tanner\\_lecture.mp4?sequence=1](https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/66469/neiman-tanner_lecture.mp4?sequence=1)
- Neumüller, D. (2013). *Reaktionen auf soziale Ausgrenzung in kollektivistischen und individualistischen Kulturen*. Universität Graz.
- Perriard, J., & Ramaciotti, D. (2003). Die Kosten des Stresses in der Schweiz. *Staatssekretariat für Wirtschaft*. Retrieved May 17, 2023, from [https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen\\_Dienstleistungen/Publikationen\\_und\\_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Studien\\_und\\_Berichte/die-kosten-des-stresses-in-der-schweiz.html](https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Studien_und_Berichte/die-kosten-des-stresses-in-der-schweiz.html)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2012). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification.
- Picton, C., Kahu, E. R., & Nelson, K. (2018). Hardworking, determined and happy: First-year students' understanding and experience of success. *Higher education research & development*, 37(6), 1260–1273. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1478803>
- Questionnaires | Moral Foundations Theory. (n.d.). Retrieved May 17, 2023, from <https://moralfoundations.org/questionnaires/>
- Rebentisch, J. (2012). Hegels Missverständnis der ästhetischen Freiheit. In J. Rebentisch & C. Menke (Eds.), *Kreation und Depression: Freiheit im gegenwärtigen Kapitalismus* (2. Aufl., Bd, pp. 172–190, Vol. 67). Kulturverlag Kadmos.
- Reckwitz, A. (2017). *Die Gesellschaft der Singularitäten* (1. Aufl.). Suhrkamp Verlag.
- Response-Bias: Verzerrung von Ergebnissen durch Teilnehmer - Wirtschaftspsychologische Gesellschaft. (n.d.). Retrieved May 18, 2023, from <https://wpgs.de/fachtexte/ergebnisinterpretation/response-bias-verzerrung-ergebnisse-durch-teilnehmer/>
- Röcke, A. (2021). *Soziologie der Selbstoptimierung*. Suhrkamp Verlag.
- Rosa, H. (2005). *Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Suhrkamp Verlag.
- Rosa, H. (2019). Ich will den Modus unseres In-der-Welt-Seins ändern. *Philosophie Magazin*. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.philomag.de/artikel/hartmut-rosa-ich-will-den-modus-unseres-der-welt-seins-aendern>
- Rose, N. (1999). *Governing the soul: The shaping of the private self* (2. Aufl.). Free Association Books.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383–1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Salazar, M. K. (1990). Interviewer Bias: How it Affects Survey Research. *AAOHN Journal*, 38(12), 567–572. <https://doi.org/10.1177/216507999003801203>
- Schmelzer, T. (2015). Sei authentisch! Von wegen. *Der Standard*. Retrieved May 17, 2023, from <http://www.pressreader.com/austria/der-standard/20190525/282647508990439>
- Schramek, G. G. R. (2012). Angst, Depressivität und Lebenszufriedenheit von Studentinnen und Studenten der Universität Leipzig.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon; Schuster.
- Seligman, M. E. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K., & Guzman, A. (2021). The Effects of a Character Strength Focused Positive Psychology Course on Undergraduate Happiness and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 343–362. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00233-9>
- Smith, J. (2019). Charles Taylor and Our Secular Age. In *Southeastern Baptist Theological Seminary*. Retrieved May 17, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=H9Ka32RdcTM>
- Sprenger, M. (2017). An sich arbeiten – Zum Zwang zur Selbstinvestition. *Universität St. Gallen*.
- Steger, M. F. (2013). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In *The human quest for meaning* (pp. 211–230). Routledge.
- Taylor, C. (2007). *A secular age*. Harvard University Press.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- UCLA CTSI Community Engagement & Research Program. (n.d.). How to: Pretest a survey questionnaire. Retrieved May 17, 2023, from [https://ctsi.ucla.edu/patients-community/files/view/docs/Howto\\_pretest\\_survey\\_questionnaire.pdf](https://ctsi.ucla.edu/patients-community/files/view/docs/Howto_pretest_survey_questionnaire.pdf)

- Ullrich, W. (2016). *Habenwollen: Wie funktioniert die Konsumkultur?* S. Fischer Verlag.
- Venter, H. J. (2016). Self-transcendence: Maslow's answer to cultural closeness. *Journal of Innovation Management*, 4(4), 3–7. [https://doi.org/10.24840/2183-0606\\_004.004\\_0002](https://doi.org/10.24840/2183-0606_004.004_0002)
- Vormbusch, U. (2016). Taxonomien des Selbst. In S. Duttweiler (Ed.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojek* (pp. 45–59). transcript Verlag.
- Weber, M. (2002). *Wirtschaft und Gesellschaft: Grundriss der Verstehenden Soziologie* (5. Aufl.). JCB Mohr.
- Weber, M. (2016). Die protestantische Ethik und der „Geist“ des Kapitalismus. In K. Lichtblau & J. Weiss (Eds.), *Die protestantische Ethik und der „Geist“ des Kapitalismus (B)* (pp. 29–176, Vol. 53). Springer Fachmedien.
- Williams, C. L., & Heikes, E. J. (1993). The importance of researcher's gender in the in-depth interview: Evidence from two case studies of male nurses. *Gender & society*, 7(2), 280–291. <https://doi.org/10.1177/089124393007002008>
- Zeidner, M. (2021). „Don't worry—Be happy”: The sad state of happiness research in gifted students. *High Ability Studies*, 32(2), 125–142. <https://doi.org/10.1080/13598139.2020.1733392>