

Besser leben mit erreichbaren Zielen

Wer sich im Leben realistische Ziele setzt, kann später auf ein höheres Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit hoffen. Wichtig ist dabei, ob die eigenen Lebensziele als erreichbar wahrgenommen werden und was sie einem bedeuten, wie Psychologinnen und Psychologen der Universität Basel in einer Studie mit über 970 Befragten berichten.

Wohlstand, Gemeinschaft, Gesundheit, sinnvolle Arbeit: Lebensziele gehören zum Ausdruck einer Persönlichkeit, denn sie bestimmen das Verhalten und den Kompass, von dem sich ein Mensch leiten lässt. Erreichte Ziele, so nimmt man ebenso an, können massgeblich dazu beitragen, wie zufrieden man im Leben ist – oder wie unzufrieden, wenn wichtige Ziele nicht erreicht werden konnten.

Die Auswirkungen von Lebenszielen bei Erwachsenen differenziert untersucht hat ein Psychologieteam der Universität Basel im Fachblatt «European Journal of Personality». Die Forschenden verwendeten die Daten von 973 in der Deutschschweiz lebenden Personen zwischen 18 und 92 Jahren; über die Hälfte wurde nach zwei und vier Jahren erneut befragt. Die Probanden hatten die Wichtigkeit und die wahrgenommene Erreichbarkeit von Lebenszielen in zehn Bereichen – Gesundheit, Gemeinschaft, persönliches Wachstum, soziale Beziehungen, Ruhm, Image, Reichtum, Familie, Verantwortung/Fürsorge für kommende Generationen sowie Arbeit – zu bewerten, und zwar anhand einer vierstufigen Skala.

Lebensziele mit Vorhersagekraft

Eines der Resultate: Wenn jemand seine persönlichen Ziele als realisierbar wahrnimmt, ist dies ein Indikator für späteres kognitives und affektives Wohlbefinden. Menschen sind nämlich dann zufrieden, wenn sie ein Gefühl von Kontrolle und Erreichbarkeit erleben. Wie wichtig für sie ursprünglich das jeweilige Ziel war, ist dabei weniger entscheidend.

Lebensziele tragen damit auch eine Art Vorhersagekraft in sich: Wer sich Ziele punkto sozialer Beziehungen oder Gesundheit gesetzt hatte, war später auch zufriedener mit seinen Freundschaften oder mit der eigenen Gesundheit. Dieser Zusammenhang zwischen den Lebenszielen und dem späteren Befinden trat relativ unabhängig vom Alter der Befragten auf.

Jüngere wollen Status, Ältere soziales Engagement

Welche Lebensziele stehen in welchem Alter im Vordergrund? Die Ziele in einer Lebensphase sind von den jeweiligen Entwicklungsaufgaben abhängig: Je jünger die Befragten, desto wichtiger schienen ihnen Ziele wie persönliches Wachstum, Status, Arbeit und gute soziale Beziehungen. Und je älter sie waren, desto bedeutender waren für sie soziales Engagement und Gesundheit.

«Viele unserer Ergebnisse konnten theoretische Annahmen der Entwicklungspsychologie bestätigen», erläutert Erstautorin und Doktorandin Janina Bühler von der Fakultät für Psychologie der Universität Basel. Die Lebensziele werden zwar stark durch das Alter bestimmt. «Wenn es aber darum geht, ob diese Ziele zufrieden machen, so ist das Alter weniger entscheidend», sagt die Psychologin. Erwachsene Menschen, ob alt oder jung, sind in der Lage, die Wichtigkeit und die Erreichbarkeit ihrer Ziele aufeinander abzustimmen.

Weiterführende Links

- [Universität Basel, Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie](#)

Originalbeitrag

Janina Larissa Bühler, Rebekka Weidmann, Jana Nikitin, Alexander Grob

[A closer look at life goals across adulthood: Applying a developmental perspective to content, dynamics, and outcomes of goal importance and goal attainability](#)

European Journal of Personality (2019), doi: 10.1002/per.2194