

Krähenmann, Lea

**Article**

## Mit Selbstoptimierung zum individuellen Glück?

Junior Management Science (JUMS)

**Provided in Cooperation with:**

Junior Management Science e. V.

*Suggested Citation:* Krähenmann, Lea (2024) : Mit Selbstoptimierung zum individuellen Glück?, Junior Management Science (JUMS), ISSN 2942-1861, Junior Management Science e. V., Planegg, Vol. 9, Iss. 1, pp. 1341-1383,  
<https://doi.org/10.5282/jums/v9i1pp1341-1383>

This Version is available at:

<https://hdl.handle.net/10419/290638>

**Standard-Nutzungsbedingungen:**

Die Dokumente auf EconStor dürfen zu eigenen wissenschaftlichen Zwecken und zum Privatgebrauch gespeichert und kopiert werden.

Sie dürfen die Dokumente nicht für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, öffentlich zugänglich machen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Sofern die Verfasser die Dokumente unter Open-Content-Lizenzen (insbesondere CC-Lizenzen) zur Verfügung gestellt haben sollten, gelten abweichend von diesen Nutzungsbedingungen die in der dort genannten Lizenz gewährten Nutzungsrechte.

**Terms of use:**

*Documents in EconStor may be saved and copied for your personal and scholarly purposes.*

*You are not to copy documents for public or commercial purposes, to exhibit the documents publicly, to make them publicly available on the internet, or to distribute or otherwise use the documents in public.*

*If the documents have been made available under an Open Content Licence (especially Creative Commons Licences), you may exercise further usage rights as specified in the indicated licence.*



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



## **Online-Appendix zu**

„Self-Optimization for Individual Happiness?“

„Mit Selbstoptimierung zum individuellen  
Glück?“

Lea Krähenmann  
University of St.Gallen

Junior Management Science 9(1) (2024) 1341-1383

## Anhang A Theorie

### Selbstinvestition

Bereits im antiken Griechenland wurde es als Lebenskunst angesehen, an sich zu arbeiten. Die sogenannte 'Sorge um sich selbst' beschreibt das Streben, sich bewusst und fürsorglich um die eigene Gesundheit und Fähigkeiten zu kümmern<sup>225</sup>. Als Voraussetzung für die Sorge um sich selbst gilt es sich selbst zu kennen (Foucault, 1988). "Das 'schöne Ich' stellte das selbstbestimmte, nicht von äusseren Faktoren beeinflussbare Subjekt dar. Es war ein Ziel der Minimierung äusserer Einflüsse bis hin zur absoluten Unabhängigkeit" (Sprenger, 2017, S. 46).

Im Christentum wurde das Arbeiten an sich selbst für sich zum Arbeiten an sich für Gott (Sprenger, 2017, S. 15). Laut Weber handelt der Mensch vermehrt ökonomisch rational: Gottgefällig zu leben hiess Nutzen maximierend zu leben. Weber (2016) argumentiert, dass mit der fortschreitenden Säkularisierung die ökonomische Rationalität verinnerlicht wurde. Neu sei, dass das Individuum die Investitionstätigkeit auf sich selbst bezieht.

Foucault spricht davon, dass der Homo Oeconomicus neu inventiert wurde: Er ist nicht mehr Tauschpartner sondern "Unternehmer, und zwar ein Unternehmer seiner selbst [...], der für sich selbst sein eigenes Kapital ist, sein eigener Produzent, seine eigene Einkommensquelle" (2015, S. 314). Gemäss Foucault sind diese auf das Selbst bezogenen Tätigkeiten "nicht etwas [...], was das Subjekt selbst erfindet. Es sind Schemata, die es in seiner Kultur vorfindet und die ihm vorgegeben, von seiner Kultur, seiner Gesellschaft, seiner Gruppe aufgezwungen sind" (Foucault, 2005, S. 889).<sup>226</sup> Folglich lernt der\*die Einzelne entsprechend nicht nur, dass, sondern auch, wie an sich gearbeitet werden soll.

Medizinethiker Maio beschreibt in einem Interview mit der NZZ, dass die Anwendung ökonomischer Logik die modernen Menschen sich als Unternehmer\*innen ihrer selbst verstehen lässt. Die eigenen Körper werden zum Biokapital, in welche investiert werden muss (2015). Die Menschen werden rastlos, weil sie nie das Gefühl haben, genug aus dem eigenen Kapital herausgeholt zu haben.

Um eine Idee zu bekommen, wie die Internalisierung dieser ökonomischen Rationalität durch Veränderungen in der Umwelt stattgefunden hat, werden im Folgenden zwei Theorien zusammengefasst<sup>227</sup>.

Für Nikolas Rose entspringt der Zwang zur Selbstinvestition einer Zunahme psychologischer Expertise, welche den Individuen immer wieder zurückmeldet, wo sie stehen, und schliesslich für diese zum eigenen Beurteilungsmassstab wird (Rose, 1999). Da alles lernbar erscheint, schwebt das Individuum in ständigem

---

<sup>225</sup> "Die Sorge um sich selbst bezog sich wenig auf den eigenen Körper. Vielmehr ging es um die eigenen Handlungen. Allgemein waren für griechische Philosophen politische und geistige Aktivitäten bedeutungsvoller als körperlich-handwerkliche Tätigkeiten" (Jochum, 2010, S. 91).

<sup>226</sup> Was wiederum dafür spricht, das vorherrschende Gesellschaftsbild in dieser Bachelorarbeit zu untersuchen.

<sup>227</sup> Erneut sei für weitere Details auf die Masterarbeit von Marcel Sprenger (2017) verwiesen.

Selbstzweifel und andauernder Kontrolle des eigenen: Persönlicher Erfolg wird durch ständiges Umformen- und -modellieren des Selbst ausgezeichnet Verhaltens (Rose, 1999, S. 242 f.). "Das Individuum wird zum Subjekt, das gleichzeitig frei und dazu angehalten ist, zu wählen" (Sprenger, 2017, S. 40). Sogenannte 'Subjektivitäts-Experten' führen den modernen Menschen anstelle traditioneller, beispielsweise religiöser Moralvorstellungen durchs Leben. Sollte der Erfolg ausbleiben, kann auf unzählige schriftliche oder persönliche Ratgeber zurückgegriffen werden.

Laut Ulrich Bröckling (2013) ist der Drang zur Selbstinvestition eine Folge des Wettbewerbs und der daraus entstehenden Individualität: "Das Individuum im Neoliberalismus sei dazu angehalten – analog zu einem Unternehmen in der Marktwirtschaft – sich ein Alleinstellungsmerkmal und damit Marktvorteile zu verschaffen" (Sprenger, 2017, S. 42). Nur mit einer einmaligen Eigenmarke kann sich das Individuum gegen die Masse durchsetzen. Die Entwicklung eines einzigartigen Profils steht für den modernen Menschen im Zentrum seiner Existenz. Reckwitz führt aus, dass es auf dem sozialen Attraktivitätsmarkt weder klare formale Qualifikationen noch Leistungsanforderungen (mehr) gibt (2017, S. 8 ff.).

"Unternehmerisch handelt man nur, sofern und solange man innovativer, findiger, wagemutiger, selbstverantwortlicher und führungsbewusster ist als die anderen" (Bröckling, 2013, S. 125). Es besteht die Gefahr, dass aus dem 'unternehmerischen Selbst' das 'erschöpfte Selbst' wird, da es den Anforderungen nicht gerecht werden kann. Es besteht konstant das Risiko, nicht mehr mit den anderen mithalten und abgehängt zu werden, was den sozialen Tod bedeuten würde. "Nicht alle sind in der Lage, diesem Druck standzuhalten, und niemand ist es immer" (Bröckling, 2013, S. 289). Das unternehmerische Selbst wird zum unzulänglichen selbstoptimierenden Individuum: "Das antriebslose, unkreative, unflexible, zurückgezogene, ohnmächtige, selbstzweifelnde, entscheidungsschwache, mutlose oder traurige Subjekt" (Sprenger, 2017, S. 44). Daraus, dass Erfolg immer relativ zu den Anderen und in Konkurrenz gesehen wird, ergibt sich eine negative Aufwärtsspirale mit immer steigenden Anforderungen an das Individuum. "Es ist das klinische Bild der Depression, in dem das Anforderungsprofil des unternehmerischen Selbst als Negativfolie wiederkehrt" (Bröckling, 2013, S. 289 f.).

## Helden, Heldinnen, ihre Transformationen und Funktionen

Die Transformation von Helden und Heldinnen ist zentral für eine gelingende Reise. Die Entwicklung birgt "d unmögliche Erkenntnisse" und "Dinge, die vorher rätselhaft waren, sind jetzt vollständig verstandene Wahrnehmungen" (Campbell, 1972, S. 219).

Dieses Kapitel soll, durch das Ausführen verschiedener Transformationsarten, diese Entwicklung zu einer neuen, verbesserten Person aufzeigen. Allison et. al. (2019) formulieren fünf Arten der Transformation: Eine moralische, eine mentale, eine emotionale, eine physische sowie eine spirituelle, die im Folgenden kurz beschrieben werden. Der\*die Held\*in wandelt sich in einer moralischen Transformation von unmoralisch zu moralisch. Bei einer mentalen Transformation findet ein Wandel in Intelligenz, Kreativität oder Wissen über die Welt statt. Die emotionale Transformation bezeichnen Allison et. al. als Transformation des Herzens. Es kann sich dabei um die Aneignung von Demut, Selbstvertrauen, Mut, Mitgefühl oder Resilienz handeln und sie wird erreicht, wenn sich der\*die Held\*in den tiefsten eigenen Ängsten stellt. Eine physische Transformation kann sich als physischen Zerfall oder dem Heranwachsen zu neuer Grösse und Robustheit zeigen. Gleichermassen kann eine physische Transformation durch giftige oder anderweitig schädliche Stoffe ausgelöst werden. Verändert sich der\*die Held\*in in seinem\*ihrem Glauben hinsichtlich der Existenz Gottes oder anderen Wunder der Welt, handelt es sich laut Allison et. al. (2019) um eine spirituelle Transformation.

In einer anderen Quelle nennen Allison und Goethals (2017) zusätzlich eine transformative Veränderung der Motivation, des Fokus im Leben (S. 386).

Nachdem die Arten der Transformationen beleuchtet wurden, werden in Folge die erforschten Funktionen und Ziele von Heldentum erläutert. Helden und Heldinnen ermöglichen es Menschen, Gefühle wie Sinnhaftigkeit, Achtsamkeit, Bescheidenheit, Zugehörigkeit, Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit, Vergeben und Loslassen zu empfinden (Allison et al., 2019, S. 3–4). Für diese Bachelorarbeit zentral sind die Funktionen des persönlichen Wachstums und der Heilung. Heldentum führt durch die Erfahrung des Einssein mit der Welt zu einem besseren Verständnis jener. Die soziale Vereinigung, die laut Campbell dadurch entsteht, dass der\*die Held\*in das eigene Verhalten nicht länger als das Eigene sondern das Gesellschaftliche versteht (Campbell, 1972, S. 57), ist eine weitere wichtige Funktion. Der\*die transformierte Held\*in ist "selbstlos, grenzenlos, ohne Ego" (Campbell, 1972, S. 57).

Elaine Louise Kinsella geht in ihrer Dissertation (2013) zu den psychologischen Charakteristiken und Funktionen von Helden noch weiter: Sie sieht die Funktion von Helden und Heldinnen auch darin, bei der Selbst- und Gefühlsregulation zu unterstützen (2013, S. 135, 163). Helden und Heldinnen geben laut

Kinsella Schutz vor psychischen und physischen Gefahren. Sie fördern Moral, soziale Identität und Ordnung (Kinsella, 2013, S. 57 ff.).

Zusammenfassend erfüllen Helden und Heldinnen wichtige menschliche Bedürfnisse wie Sicherheit, Selbstwerterhöhung, Transzendenz und Zugehörigkeit. Sie motivieren, schöpfen Hoffnung, retten, beschützen, sind Vorbilder und helfen im Umgang mit Unsicherheit und Sinnlosigkeit.

## Anhang B Methodik

### Finale Interviewfragen

Warm-Up-Frage: Wenn du einen Titelsong für dein Leben auswählen müsstest, welcher wäre das und warum? [Falls jemand ins Stocken gerät: Das kann auch ein Song sein, dessen Motto dir gefällt oder den du gerade gerne hörst]

Frage 1.0: Wie würdest du die Schweizer Gesellschaft, dein erweitertes Umfeld, beschreiben? [Falls jemand ins Stocken gerät, fragen: Gibt es beispielsweise gewisse Eigenschaften, welche du ausmachen kannst?]

Frage 1.5: Wie nimmst du deinen Platz/deine Rolle in der Schweizer Gesellschaft, deinem erweiterten Umfeld, wahr? [Falls die Antwort nicht genug ausführlich ist nachfragen, hast du einen festen Platz in der Gesellschaft?]

Frage 2: Bist du der Meinung, dass gesellschaftlich von Menschen ein Leben langes an sich Arbeiten erwartet wird?

Frage 3: Nun gehen wir von den gesellschaftlichen Erwartungen zu deinen eigenen Erwartungen. Abgesehen von der Gesellschaft: Erwartest du von dir, dass du an dir arbeitest?

Frage 4: [Hier versuchen auf vorher gesagtes einzugehen] Wie gehst du das an und in welchen Bereichen? [Falls jemand stark ansteht folgende Hilfe leisten: Versuchst du beispielsweise, deinen Umgang mit anderen Personen aktiv und kontinuierlich zu verbessern? Oder deine Produktivität, Gesundheit, Fitness oder Aussehen?]

Frage 5.0: [hier auf vorher gesagtes versuchen einzugehen] Was motiviert dich innerlich an dir zu arbeiten?

Frage 5.5: Wieso ist es für dich erstrebenswert an dir zu arbeiten?

---

Themenwechsel: Wir werden jetzt das Thema wechseln (vom an sich Arbeiten) und zwar werden wir über deine Vorstellungen von einem gelingenden Leben sprechen.

Vielleicht hast du die Komposition gelingendes Leben noch nicht gehört. Umgangssprachlich ist oft von einem erfüllten oder glücklichen Leben die Rede.

Frage 6: Ich werde dir jetzt zwei Darstellungen zeigen und bitte dich mir zu sagen, welche für dich dem Verlauf eines gelingenden Lebens näherkommt? Wieso siehst du das so?

[Für diese Frage wird ein Screenshot der Abbildung 6 geöffnet]

Frage 7: Abgesehen von den Darstellungen, was macht für dich [mit Betonung auf dich vorlesen] ein gelingendes Leben aus?

[Falls jemand stark ansteht folgende Hilfe leisten: Manche Personen würden hier von einer Lebensaufgabe sprechen, die es zu erfüllen gilt, andere von bereichernden Beziehungen, möglichst viel Freude zu haben und wieder andere von einem erfolgreichen Berufsweg, oder einer Kombination?]

Frage 8: [Hier versuchen auf vorher gesagtes einzugehen] Was machst du, um das zu erreichen?

Frage 9: [Achtung, langsam vorlesen]

Gibt es für dich Zusammenhänge zwischen den zwei Frageblöcken, dem ersten, wo du beschrieben hast, wie und warum du an dir arbeitest und den letzten Fragen zu deiner Vorstellung eines gelingenden Lebens?  
Abschlussfrage: Hast du noch Ergänzungswünsche zu den bisherigen Antworten?

---



## Rekrutierungsnachricht zur Teilnahme an der Bachelorarbeit

Da die Umgangssprache der Gruppen Englisch ist, wurde die Anfrage zur Teilnahme an dieser Bachelorarbeit wie folgt auf Englisch formuliert:

"I hope this reaches you well and you enjoy the holidays! I am reaching out in my search of students willing to support me with my bachelor thesis.

Besides your willingness to gift me with one hour of your time, the only requirement is that you speak German, as the interviews will be held in high German. Broadly said, the interview covers self-images of students who study something business or economics related. You would find out more during the interview for sure.

The topic was inspired by the course of Prof. Kolmar called 'Ökonomie des Glücks'. It is not a classic one for economics but intersects strongly with sociology and psychology, so if you are interested in this (and maybe even looking for a topic yourself), there could even be ways to build on what I am doing before I add more bla bla here, feel free to text me a private message if you would be up for participating. I will be more than grateful

Please do not hesitate to ask me any question related to the Bachelor thesis and have a happy Tuesday.<sup>228</sup>

"

## Erinnerungsnachricht Interviewtermin

Hi (Vorname der Person),

Ich hoffe du hattest eine gute Woche. Ich freue mich auf unser Interview morgen früh um (Uhrzeit). Du darfst gerne folgenden Zoom Link und Angaben verwenden: Zoom Link: <https://unisg.zoom.us/j/6602369157?pwd=Q09rVHpORk5aWmRhb3N5ZkZwR1pRQT09> sowie Meeting-ID: 660 236 9157 und Kenncode: 341466.

Ich freue mich, bis bald und hab einen schönen restlichen Tag.

---

<sup>228</sup> Die enthaltenen Smileys sowie die Ansprachen der Originalnachrichten wurden hier weggelassen.

## Kodierleitfaden

Forschungsfrage:

Inwiefern konkurrieren Selbstoptimierungsnarrative und -praktiken mit Heldenreisen<sup>229</sup> und Vorstellungen vom gelingenden Leben von Studierenden der Wirtschaftswissenschaften?

Im folgenden Kodierleitfaden sind Codes definiert und für die qualitative Inhaltsanalyse der Interviews voneinander abgegrenzt. Gewisse Codes entspringen direkt der Theorie<sup>230</sup> (markiert als = preset in der Spalte ‚Art des Codes‘). Andere haben sich während der Transkription der Interviews und ersten Analyse herauskristallisiert (markiert unter Art = aus Interviews). Wo weitere Feinheiten (in der Auswertung) gemacht werden mussten, wurden in den darauffolgenden Kodierunden weitere Codes definiert. Zur Nachvollziehbarkeit wurde ebenfalls in der Spalte ‚Art des Codes‘ jeweils notiert, in welcher Kodierunde der Code dazugekommen ist. Wenn nichts anderes angegeben wurde, sind die Codes nach der Transkription der Interviews entstanden. Die Codes, die davor von der Theorie schon bestanden haben, sind wie oben beschrieben mit Art: Theorie (pre-set) markiert.

Die Codes sind jeweils Aussagen der transkribierten Interviews zugeordnet. Wenn nichts anderes notiert wurde, gelten die Codes pro Frage. Die Codes tragen entsprechend das ‚Label‘ der Frage im Kodierprogramm ATLAS.ti. Ein Code, der sich auf die Interviewfrage 1 bezieht, heisst Q1: Kodename. Die reflexiven offenen Fragen des Fragebogens wurden ins Interview-Transkriptionsdokument des\*der jeweiligen Befragten hinzugefügt und entsprechend dieses Leitfadens kodiert. Die Fragebogenkodes tragen das ‚Label‘ QF1: Kodename. Wenn Antworten auf spätere Fragen auf frühere Fragen bezogen sind, wird die Antwort in die passende Frage kodiert. Wenn in der dritten Frage über das Schweizer Gesellschaftsbild gesprochen wird (Q1), wurde das entsprechend kodiert. Es ist möglich, dass ein Code mehrfach pro Frage und innerhalb eines Interviews einer Person verwendet wurde (weil die Aussage in anderen Worten wiederholt wurde).

Die meisten Codes (Antwortmöglichkeiten innerhalb einer Frage) schliessen einander nicht aus. Bei den Ausnahmen, wo sich die Codes gegenseitig ausschliessen, ist im Kodierleitfaden darauf hingewiesen.

Ein Wort bildet dabei die kleinstmögliche Kodiereinheit. Die grösste Kodiereinheit stellt eine Antwort zur Frage (inklusive Rückfragen zur gleichen Interviewfrage der Interviewerin) dar. Die Interviews wurden in der Reihenfolge kodiert, in der sie aufgezeichnet wurden.<sup>231</sup>

---

<sup>229</sup> Die in der Arbeit gewählte männliche Form der Heldenreise bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und andere Personen.

<sup>230</sup> Ein Verzeichnis der Quellen ist am Ende des Kodierleitfadens zu finden.

<sup>231</sup> Die Reihenfolge, in welcher die Texte kodiert werden, wird auch als Auswertungseinheit bezeichnet.

## Übergeordnete Kodes (Heldenreise & weitere)

Mit übergeordnet ist gemeint, dass die Kodes hinsichtlich Heldenreisen über alle Fragen zusammen analysiert wurden.

Die Kodes zur Heldenreise sind für die Arbeit zentral. Sie wurden in der 3. Kodierrunde, nach der fragespezifischen Auswertung, hinzugefügt. Alle nachfolgenden Kodes sind stark mit der Theorie der Bachelorarbeit verbunden und entspringen dieser.<sup>232</sup> Zur Zuordnung wurde jedes Interview gelesen und währenddessen Aussagen der Personen mit Indikatorenkodes kodiert: Indikatorenkodes indizieren eine gewisse Art der Heldenreise, die die interviewte Person in ihrem Interview beschreibt. Indikatorenkodes treffen vermehrt überschneidend auf. In einem separaten Notizdokument wurde das ‚big picture‘ jedes Interviews<sup>233</sup> in Stichworten zusammengefasst und mit dem dazu passenden Fazitkode kodiert. Wo es für die weitere Auswertung nützlich sein konnte, wurden die gleichen Notizen direkt zu den passenden Kodes in ATLAS.ti hinzugefügt.

Im Anschluss wurde für jedes Interview im Notizdokument ein Fazit geschrieben, welches abschliessend beschreibt, ob sich die interviewte Person, basierend auf den Interviewantworten auf einer inneren, äusseren, inneren und äusseren oder keiner Heldenreise befindet. In anderen Worten; ob die Interviewantworten dem Narrativ einer solchen Heldenreise entsprechen. Es wurde im Vorfeld keine Regel festgelegt, wieviele Indikatorenkodes den Fazitkode bestimmen, da diese in ihrer Intensität schwanken können. Zur Nachvollziehbarkeit der Fazitkodes wurde jeweils eine Begründung dazugeschrieben.

Dann wurden alle Notizen und das Fazit in das jeweilige Interviewtranskript auf ATLAS.ti kopiert und der Fazitkode hinzugefügt. Die Fazitkodes schliessen sich gegenseitig aus, während theoretisch alle Indikatorenkodes in einem Interview vorkommen können.

### Kodes zur Heldenreise

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Innere Heldenreise (IH)	Fazitkode (3. Kodierrunde)	Für die ausführliche Definition der inneren Heldenreise sei auf das Kapitel 2.3.1 in der Bachelorarbeit verwiesen. Wichtig für die Zuteilung des Fazitkodes ist das Vorhandensein nachfolgender Indikatorenkodes: <ul style="list-style-type: none"><li>- Bewusstseinsveränderung / Verunsicherung der Identität</li><li>- Narrativ des sich verstehen / verändern Wollens</li><li>- Kampf gegen eigene Dämonen</li><li>- Person beider Welten</li></ul> Ein weiteres spannendes Merkmal ist, dass die Paradoxie zwischen Ordnungserhaltung und Ordnungszerstörung aufgelöst wird, wenn

<sup>232</sup> Wenige Kodekategorien wurden im Verlauf des Auswertens (alles innerhalb der 3. Kodierrunde) mit Beispielen aus den Interviews ergänzt, die in die gleiche Kategorie gehören.

<sup>233</sup> Inklusiv der selbstreflexiven Fragen des Fragebogens.

		"heroischer Akt darin besteht, die Widersprüche und Inkonsistenzen der bestehenden Ordnung blosszustellen." (Kolmar, 2021a, S. 223)
IH: Bewusstseinsveränderung / Verunsicherung der Identität	Indikatorcode (3.Kodierrunde)	In Abgrenzung zur äusseren Heldenreise nimmt der*die Heldin anfänglich eine Verunsicherung der Identität war: Durch die psychologische Notwendigkeit, sich damit auseinanderzusetzen, begibt sich der*die Heldin von der äusseren auf eine innere Heldenreise. Oftmals stellt die Verunsicherung der Identität eine regelrechte Krise dar. (Kolmar, 2021a, S. 71)
IH: Narrativ des sich verstehen / verändern Wollens	Indikatorcode (3.Kodierrunde)	Basierend auf der Identitätsverunsicherung hat der*die Held*in ein Bewusstsein für das 'auf dem Weg sein' und strebt gewisse Erfahrungen an, um eine andere Person zu werden. Der*die Held*in versucht dem Prozess zuträgliche Erfahrungen zu machen. Es handelt sich um ein Narrativ des "sich verstehen und sich verändern wollen". Im Gegensatz zum gleichnamigen Narrativ der äusseren Heldenreise geht jenes der inneren Heldenreise tiefer (Vgl. Beschrieb gleichnamiger Kode äussere Heldenreise).
IH: Kampf gegen eigene Dämonen	Indikatorcode (3.Kodierrunde)	Der*die Held*in trägt innere Kämpfe (mit eigenen Dämonen/Ängsten) aus. Stellt sich diesen in der unbekanntem Welt. Zudem wird sich der*die Held*in des Ausmasses der Aufgabe bewusst. (Vgl. Bachelorarbeit Kapitel 2.3.1)
IH: Person beider Welten	Indikatorcode (3.Kodierrunde)	Der*die Held*in wird durch die innere Heldenreise zu einer reiferen Version von sich selbst. Er*Sie durchlebte eine Bewusstseinsweiterung und integriert die Erfahrungen der unbekanntem Welt erfolgreich in die bekannte Welt, was mit diversen Glücksgefühlen einhergeht. (Vgl. Bachelorarbeit Kapitel 2.3.1)
Äussere Heldenreise (AH)	Fazitcode (3. Kodierrunde)	Für die ausführliche Definition der äusseren Heldenreise sei auf das Kapitel 2.3.3 in der Bachelorarbeit verwiesen.  Wichtig für die Zuteilung des Fazitcodes ist das Vorhandensein nachfolgender Indikatorenkodes:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Betäuben / Triebkontrolle / sich zähmen</li> <li>- Narrativ des sich (verstehen) / verändern Wollens</li> <li>- Auflehnen /Aktivieren / Bewirken</li> <li>- Lebensprojekt / Identität</li> <li>- Streben um unbestimmbare / leere Mitte</li> </ul>
AH: Betäuben / Triebkontrolle / sich zähmen	Indikatorcode (3.Kodierrunde)	<p>In diese Kodekategorie fallen Bemühungen von Personen, die sich mit grossen Mengen von neuem Wissen, Arbeit, eigenen Erwartungen beschäftigt (bis abgelenkt) in einem Rad der äusseren Heldenreise beschäftigt halten. (Vgl. Bachelorarbeitskapitel 2.3.3) Das kann absichtlich oder unbewusst ablenkend auf die Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten und Dämonen sein und somit innere Heldenreisen verunmöglichen.</p> <p>In diese Kategorie fallen auch Bemühungen eigene Triebe / Emotionen zurückhalten bzw. sich selbst zu zähmen.</p> <p>In den Interviews bezogen Befragte dieses Konzept oft auf soziale Beziehungen. Sie waren stark Konflikt vermeidend und Harmonie bewahrend / herstellend unterwegs, was ebenfalls dieser Kategorie zugeordnet wird.</p> <p>Entscheidend ist, dass die Personen in ihren Handlungen jeweils ein Weiterentwicklungsmuster beschreiben (oder sich dieses erhoffen).</p>
AH: Narrativ des sich (verstehen) / verändern Wollens	Indikatorcode (3.Kodierrunde)	<p>Personen möchten sich (ähnlich wie beim fast gleichnamigen Indikatorcode für die innere Heldenreise) verstehen bzw. durch das Anstreben fördernder Erfahrungen der Heldenreise entsprechend verändern. Jedoch wurde im Fall der äusseren Heldenreise die Identität nicht (oder nicht in gleichem Masse) verunsichert wie beim entsprechenden Indikatorcode für die innere Heldenreise. Das sich verstehen findet (sofern eines stattfindet) im postheroischen Kontext statt, sodass keine vergleichbare Identitätskrise aufkommen kann.</p>
AH: Auflehnen /Aktivieren / Bewirken	Indikatorcode (3.Kodierrunde)	<p>Als äussere Heldenreise wird je nach dem auch das ‚sich Auflehnen‘ verstanden. "Der Akt des sich Auflehns ist an sich noch nicht heroisch,</p>

		<p>er ersetzt die Frage nach dem Sinn nicht und wird zur blossen Attitüde. Im Gegenteil kann man argumentieren, dass ein sinnloses gegen 'das Sterben des Lichts' ein Mangel an Mut und Einsicht ist, das Unabweisbare anzuerkennen" (Kolmar, 2021a, S. 68). Heroisch wäre es in diesem Fall, die Welt so anzuerkennen, wie sie ist.</p> <p>Eine äussere Heldenreise kann auch im Aktivismus wiedererkannt werden. Oftmals sprachen die Personen im Interview von 'etwas bewirken', was als abgeschwächte Version des Aktivismus mitkodierte wurde.</p>
AH: Lebensprojekt / Identität	Indikatorcode (3.Kodierrunde)	<p>Als Ersatz für innere Heldenreisen erhoffen sich Menschen in säkularen Gesellschaften in Lebensprojekten wie Familiengründung, Karriere oder dem materiellen Konsum ein erfülltes Leben, was sich letztendlich als Illusion erweist (Kolmar, 2021a, S. 49; J. Smith, 2019; C. Taylor, 2007, S. 14). Diese und andere Lebensprojekte wurden in dieser Kategorie kodiert.</p> <p>Wenn konkrete und langfristige Pläne angesprochen werden, die stark mit der eigenen Identität oder dem eigenen Glück verbunden wurden, kam diese Kategorie zu tragen (wenn auch die Kategorie viele Überschneidungen zu anderen Elementen der AH aufweist)</p>
AH: Streben um unbestimmbar / leere Mitte	Indikatorcode (3.Kodierrunde)	<p>Wenn Personen alles rund um das zu erreichende Glück beschreiben, dieses und der Prozess dem Streben nach einer unbestimmbar, leeren und somit unerreichbaren Mitte entsprechend dem Philosophen Lacan gleichkommt.<sup>234</sup></p> <p>Wenn Personen den Sinn in ihren Handlungen und Plänen nicht zum Ausdruck bringen konnten, obwohl sie diesen / oder das eigene</p>

<sup>234</sup> Lacan benennt gesellschaftliche Normen und Umgangsformen wie die gemeinsame Sprache und Kultur als 'das Symbolische'. Durch die Anpassung des Individuums an das Symbolische gibt es ein Teil der eigenen Natur auf. Als 'Imaginäres' beschreibt Lacan Selbstbilder sowie Beziehungen zu anderen Personen. Es umfasst 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, 1992, 1992). Imaginäres und Reales werden sich niemals übereinkommen, was zu einer "nicht zu füllenden Leere im Zentrum jeder (menschlichen) Existenz führt" (Kolmar, 2021a, S. 178). Laut Kolmar (2021a) werden zudem "die Wünsche zu einer Leere, um die sich der Kapitalismus wie ein Strudel dreht, ohne diese je füllen zu können" (S. 48). Diese unbeschreibbare und unerreichbare Mitte ist hier gemeint.

		Glück zu beschreiben suchen, kam diese Kategorie zu tragen (wenn auch die Kategorie viele Überschneidungen zu anderen Elementen der AH aufweist).
Innere und äussere Heldenreise	Fazitkode (3. Kodierrunde)	Diese Kategorie wird gewählt, wenn sowohl innere als auch äussere Heldenreisen bei einer Person festgestellt werden können.
Keine Heldenreise / unbestimmbar	Fazitkode (3. Kodierrunde)	Entwicklung der Person kann von aussen nicht als Heldenreise nach Campbell bezeichnet werden oder ist nicht bestimmbar (weil zu wenig Indikatoren für eine innere oder äussere Heldenreise vorhanden sind)

Auch die übrigen Codes dieser Kategorie (ausserhalb der Heldenreise) sind unabhängig von der spezifischen Frage Aussagen der Befragten zugeordnet. Diese Codes wurden lediglich für die weitere Verarbeitung verwendet; zum Beispiel um Regelmässigkeiten in den Antworten zu analysieren und später feinere Codes zu machen oder die Verwendung von Begriffen (der Befragten) für die Auswertung einsehen zu können. Kategorien wie "Feedback spannend", "Feedback schwierig" oder "Theoriebezug" halfen ebenfalls Limitationen auszumachen. Unter "Zuordnung offen /Fragen" wurden Aussagen markiert, die noch einzuordnen sind, während unter "Zitatpotential" oder "interessant" Verwendungsmöglichkeiten für die Arbeit erneut überprüft werden sollten. Weil die Codes inhaltlich eine untergeordnete Rolle spielen, wurde auch die Art der Codes nicht definiert.

Andere übergeordnete Codes:

Bezug Prof. Kolmar /ÖdG	Studierende beziehen sich auf Prof. Kolmar oder die Vorlesung Ökonomie des Glücks
Theoriebezug	Studierende beziehen sich auf Theorien wie die Glücksforschung, antike Philosophie etc.
Aufteilung Privat vs. Professionell	Beim 'an sich arbeiten' und/oder den Vorstellungen eines gelingenden Lebens teilen die Befragten ihre Antworten in professionell und privat ein (insbesondere Fragen 4 & 8)
Interessant	Die Interviewerin findet die Aussage spannend, möchte sich diese erneut ansehen und für die Auswertung speziell bedenken → angedacht ist, dass diese Kategorie mit der vollständigen Auswertung überflüssig wird.
Zitatpotential	Eine Aussage, die für die Interviewerin das Potential hat in der Arbeit zitiert zu werden (wertvoller Inhalt + präzise Formulierung)
Zuordnung offen / Fragen	Die Interviewerin ist sich noch nicht sicher, ob für die Aussage eine Kategorie geschaffen werden soll und/oder hat eine Frage zur Zuordnung/Einordnung dieser Aussage → angedacht ist, dass diese Kategorie mit der vollständigen Auswertung überflüssig wird.
Weiterentwicklung	Studierende sprechen von sich weiterentwickeln

	<p>→ Mit dieser Kategorie soll herausgefunden werden, was Studierende unter sich weiterentwickeln verstehen.</p> <p>→ Zudem kann diese Kategorie als Hilfe zur Einteilung in äussere oder innere Heldenreisen hinzugezogen werden.</p>
Sinn	<p>Studierende sprechen von Sinn</p> <p>→ Mit dieser Kategorie soll herausgefunden werden, was Studierende unter Sinn verstehen, wie sie den Begriff verwenden</p> <p>→ Zudem kann diese Kategorie als Hilfe zur Einteilung in äussere oder innere Heldenreisen hinzugezogen werden.</p> <p>→ Geprüft werden soll besonders, ob Lebenswerke Pflaster für fehlenden Sinn zu scheinen seien, die Wunde aber nicht heilen können</p>
Leben langes Lernen	<p>Studierende sprechen von Leben langem Lernen</p> <p>→ Mit dieser Kategorie soll herausgefunden werden, was Studierende unter Leben langem verstehen.</p> <p>→ Zusammenhang mit Selbstoptimierung soll mithilfe dieser Kategorie geprüft werden</p>
Selbstoptimierung & -verbesserung	<p>Studierende sprechen von Selbstoptimierung und/oder Selbstverbesserung</p> <p>→ Mit dieser Kategorie soll herausgefunden werden, was Studierende unter Selbstoptimierung verstehen &amp; in welchem Zusammenhang die Begriffe Verwendung finden.</p>
Balance	<p>Studierende sprechen von Balance</p> <p>→ Mit dieser Kategorie soll herausgefunden werden, wie der Begriff verwendet wird und was für Studierende ein balanciertes Leben ist.</p> <p>→ Zusammenhang mit Selbstoptimierung &amp; gelingendem Leben soll mithilfe dieser Kategorie geprüft werden</p>
Umwelt / Natur	<p>Befragte drücken 'concern' für oder Verbundenheit mit der Umwelt aus (diese Verbundenheit kann eine Erfahrung des Erhabenen auslösen)</p>
Universität St. Gallen	<p>Diese Kategorie wurde im Verlauf der Analyse hinzugefügt, da Studierende sich teils auf die Universität (St.Gallen) und das universitäre Umfeld bezogen haben und dass diese(s) ihr Selbstoptimierungsverhalten verändert hat</p>
Universität Basel	<p>Diese Kategorie wurde im Verlauf der Analyse hinzugefügt, da Studierende sich teils auf die Universität (Basel) und das universitäre Umfeld bezogen haben</p>
Feedback schwierig	<p>Befragte drücken aus, dass die Frage(n) schwierig zu beantworten sind</p>
Feedback spannend	<p>Befragte drücken aus, dass die Frage(n) spannend sind</p>

In ATLAS.ti wurden die Fragen 1 und 1.5 zusammen als Q1:Kodename kodiert.

In diesen Fragen schliessen sich keine Codes gegenseitig aus. Weil die Schweiz oft als heterogen beschrieben wurde, können sogar gegensätzliche Codes im gleichen Interview vorkommen: Teile der Schweiz können demokratisch und andere populistisch wahrgenommen werden (gleiches mit gesund vs. ungesund usw.). Dies ist bei der Interpretation und Auswertung zu beachten.

Frage 1:

Wie nimmst du die Schweizer Gesellschaft, dein erweitertes Umfeld wahr? Kannst du da ein paar Eigenschaften ausmachen?

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Limitation	Aus Interviews	Personen limitieren eigene Aussagekraft,



		sei das wegen starker bubble oder weil nicht Schweizer*in
Wohlhabend / privilegiert	Aus Interviews	Reich und privilegiert, Zugang und Verfügbarkeit von diversen Mitteln und Ressourcen (damit zusammenhängend auch Konsum) inklusive Bildung
Zuverlässig	(in 1. Überarbeitungsrunde hinzugefügt) (Höflichkeit, Harmonie in 2. Überarbeitungsrunde hinzugefügt)	Auf die Leute ist Verlass, sie sind pflichtbewusst, diszipliniert → bis Höflichkeit, Harmonie, Ehrlichkeit, Konsistenz, Integrität, Hilfsbereitschaft
Zurückhaltend / distanziert	Aus Interviews	Distanz und Zurückhaltung in sozialen Interaktionen (zumindest anfänglich)
Heterogen	Aus Interviews	Sozial ungleich, bubbles die wenig miteinander in Berührung kommen, auch Gespaltenheit wurde diesem Kode hinzugefügt
Kulturell offen & vernetzt	Aus Interviews	Offenheit gegenüber anderen Kulturen & Diversität
Leistungs- und Zielorientiert	Aus Theorie (preset)	Studierende drücken Leistungs & Erfolgstreben sowie Erwartungshaltung der Individuen in der Gesellschaft aus.  Im Gegensatz zur Kategorie kapitalistisch/kompetitiv liegt weniger Fokus auf dem "in sich selbst investieren" und der Konsum- und Tauschlogik. Die Leistungs- oder Zielorientierung musste von den Studierenden nicht definiert oder ausgeführt werden um diese Kategorie anzuwenden <sup>235</sup> . Das Wort 'meritokratisch' wurde dieser Kategorie zugeordnet.  Vielfach wurden die Kategorien zusammen angesprochen und entsprechend kodiert wie beispielsweise bei Person 17 "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

<sup>235</sup> Die Kategorie wurde insbesondere hinzugefügt, falls die Studierenden Begriffe wie Ziel- oder Leistungsorientierung nicht näher beschreiben oder aus dem Kontext klar wird, dass die sich diese Ziel- oder Leistungsorientierung in einem kapitalistischen Kontext bezieht. Die Kategorien werden dennoch nicht komplett voneinander losgelöst betrachtet.

		deinem Leben und weniger, wer du als Person bist." oder bei den Personen 10 und 15, die Leistung stark auf die Arbeit / das professionelle Leben der Personen beziehen.
Individualisierend / disconnected	Aus Theorie (preset)	Individuum steht über dem Kollektiv Sowie der Zwang ,disconnected' von anderen, der eigenen GS individuell/aussergewöhnlich zu sein (Kolmar, 2020, S. 12,16). (z.T. postheroisches Merkmal)
Glücklich, gesund	(glücklich in 1. Überarbeitungsrunde hinzugefügt)	Glücklich: Menschen leben glückliches Leben, sind glücklich  Gesund: Gesellschaft fördert Gesundheit der Menschen, diese leben mehrheitlich gesund (mental und körperlich)
Unbewusst/& unverantwortungsvoll	Aus Interviews	Personen (in der Schweiz) werden nicht als bewusst oder verantwortungsvoll wahrgenommen
Verantwortungs-bewusstsein / Moral	Aus Interviews	Personen (in der Schweiz) werden als moralisch oder verantwortungsvoll wahrgenommen
Kapitalistisch/ kompetitiv	Aus Theorie (preset)	Kapitalistische Gesellschaftsordnung, sich selbst als Kapital verstehend <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Die allgemeine Tauschlogik bezieht sich auch reflexiv auf die eigene Person als Kapital". (Kolmar, 2020, S. 9).</li> <li>• Tausch und Konsum als grundlegende soziale Kategorien</li> <li>• Kompetitiv</li> </ul> (postheroisches Merkmal)
Demokratisch	Aus Theorie (preset)	Mitbestimmungsrecht und Gleichheit aller (postheroisches Merkmal) "Eine demokratische Gesellschaft hat Probleme mit der Idee des Helden, weil sie auf einer prinzipiellen politischen Gleichheit und Gerechtigkeit basiert. Das Verhältnis zwischen kapitalistischer Demokratie und individuellem Subjekt ist grundsätzlich nicht heroisch" (Kolmar, 2020, S. 8).
Populistisch	Aus Theorie (preset)	"von Opportunismus geprägte, volksnahe, oft demagogische Politik, die das Ziel hat,

		<p>durch Dramatisierung der politischen Lage die Gunst der Massen (im Hinblick auf Wahlen) zu gewinnen" (Duden, 2023b)</p> <p>Die Kategorie wurde als Gegensatz zur Kategorie Demokratisch hinzugefügt. Dieser Kategorie wurde auch Aussagen der Studierenden, die auf eine "Vetternwirtschaft" (im Sinne von "nicht gleich lange Spiesse" aufgrund von ‚connections‘ haben) hindeuten, hinzugefügt.</p>
Konservativ (pre-set) & engstirnig	Aus Theorie (preset) Engstirnig in 1. Überarbeitungsrunde hinzugefügt)	<p>Politik des status quo; am Altbewährten festhalten, vorsichtig, zögerlich und Wohlstand bewahrend handeln</p> <p>Dieser Kode findet Anwendung, sofern eine Gründungsgeschichte (<b>heroisches Merkmal</b>) entsprechend (Kolmar, 2020, S. 7) von den Studierenden angesprochen wird.</p> <p>Sowie engstirnig, nicht über den Tellerrand hinausdenkend...</p>
Progressiv (pre-set)	Aus Theorie (preset)	<p>Auf Fortschritt ausgerichtete Politik Diese Kategorie wurde als Gegenkode zum obigen Kode "konservativ" erstellt. Im Gegensatz zur Kategorie Innovativ und adaptiv bezieht sich der Kode insbesondere auf die Politik. (<b>postheroisches Merkmal</b>)</p>
Pragmatisch / rational	Aus Theorie (preset)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Der Held wird ersetzt durch den (situativen) Experten. " (Kolmar, 2020, S. 9).</li> <li>• 'vernünftig' aus Interviews (<b>postheroisches Merkmal</b>)</li> </ul>
Geordnet / strukturiert	Aus Theorie (preset)	<p>Regelgebunden, streng mit sich selbst und der Umwelt</p> <p><b>z.T. postheroisches Merkmal</b>)-&gt; je nachdem ob Ordnung behütet wird durch Held*in oder herausgefordert</p> <p>-&gt; postheroisch Individuum muss nur noch Regeln einhalten (Kolmar, 2021a, S. 65)</p>
Adaptiv / innovativ	Aus Theorie (preset)	<p>Innovativ bezogen auf Technologie, Forschung und Entwicklung sowie</p> <p>Gesellschaft</p> <p>"sei hochgradig flexibel, erkaufe ihre Beweglichkeit jedoch mit dem Zwang zu</p>

		fortwährender Anpassung an einen beschleunigten sozialen Wandel. " (Kolmar, 2020, S. 8). ~ fortschreitend  (z.T. postheroisches Merkmal) -> wenn auf Personen bezogen
--	--	---

Nach der 1. Kodierrunde wurde folgende Codes herausgelöscht (weil nicht verwendet):

- Spirituell/religiös (aus Theorie) Beschreibung: Religion sollte als gemeinsame moralische metaphysische Ordnung als heroisches Merkmal einer Gesellschaft entsprechend Kolmar (2020, S. 12) kodiert werden.
- Ungesund (aus Theorie) Beschreibung: Gesellschaft und ihre Individuen erschweren Gesundheit der Menschen, diese leben mehrheitlich ungesund (mental und körperlich) "Reaktion auf die allgegenwärtige Erwartung an die einzelne Person, das Leben mündig und selbstbestimmt zu gestalten. " (Kolmar, 2020, S. 14.) → ungesunde Tendenzen sind in der Kategorie kapitalistisch/ kompetitiv, sowie disconnected/individualisierend abgedeckt

Frage 1.5 (mit Frage 1 als Q1 kodiert)

Wie würdest du deinen Platz / deine Rolle in der Schweizer Gesellschaft beschreiben?

→ Hast du einen festen Platz in der Gesellschaft?

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Zugehörigkeit	Aus Interviews	Befragte können sich in das System einordnen, sie drücken aus, ein Teil der Schweizer Gesellschaft zu sein
Kein Teil davon	Aus Interviews	Befragte sehen sich nicht als Teil der Gesellschaft, (höchstens als Ausländer*in) bis Befragte fühlen sich als Aussenseiter*in
Entfalten/Entwickeln	Aus Theorie (preset)	Befragte sprechen von Weiterentwicklungs- und Entfaltungsmöglichkeiten in der Gesellschaft, welche laut Maslow mit Transzendenz zu den höchsten menschlichen Bedürfnissen gehören und erheblich zu menschlichem Wohlbefinden beitragen (Haidt, 2006; Maslow, 2013; Venter, 2016)
Dankbarkeit	Aus Interviews (2. Kodierrunde)	Begriff wurde von Privileg abgespalten, weil das Gefühl von Dankbarkeit etwas anderes ausdrückt, Befragte sind dankbar in der Schweiz (oder Teil der Schweizer Gesellschaft) zu sein
Treiber von Innovation / Verantwortung	Aus Interviews	Personen sehen sich in der Gesellschaft oder im privaten – erweiterten Umfeld als Treiber*in von Innovation und Verantwortung Dazu zählt auch die Kommunikation und der Wechsel zwischen Welten (Person 24)
Bubble	Aus Interviews	Befragte drücken aus, dass sie sich in einer Blase befinden, befunden haben oder solche wahrnehmen Unter Blasen werden in dieser Arbeit gleich gesinnte Menschengruppierungen verstanden, die bestehende Meinungen verstärken

Unsicherheit / Suchen	Aus Interviews	Befragte drücken aus, dass sie ihren Platz nicht sicher festmachen können Oder sie drücken ein ständiges Suchen nach dem ‚korrekten‘ Platz für sie in der Schweizer Gesellschaft aus
Privileg Auf eigene Person bezogen	Aus Interviews	Die befragte Person fühlt sich selbst privilegiert in der Schweizer Gesellschaft
Unwohlsein /fühlen	Aus Interviews (1. Kodierrunde)	Die Person gibt zum Ausdruck, dass sie sich in der Schweizer Gesellschaft unwohl fühlt

Nach der 2. Kodierrunde wurde folgende Codes herausgelöscht (weil nicht verwendet):

- Sinn (Theorie preset): Befragte äussern ein Sinnempfinden vom in der Schweizer Gesellschaft sein

Frage 2:

Wird von Menschen gesellschaftlich (wieder auf die Schweiz bezogen) ein Leben langes an sich Arbeiten erwartet?

Die Ja- und Nein- Antworten dieser Kategorien schliessen sich aus. Der Antwort einer Person können entsprechend nicht beide Codes "Zögerliches Ja" und "Klares Nein" zugeordnet werden. Die Antwort kommt darauf an, kann mit allen Kodeskategorien ausser "Klares Ja" oder "Klares Nein" verwendet werden. Innerhalb dieser Frage ist die Art des Codes "Aus Theorie (preset) " als vorgängig definiert zu verstehen.

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Klares Ja	Aus Theorie (preset)	Interviewte zeigen Verständnis für den Begriff 'an sich arbeiten' und wenden diesen mit voller Überzeugung direkt auf die Gesellschaft an
Zögerliches Ja	Aus Interviews	Finale Antwort, ja an sich arbeiten wird erwartet, jedoch anfängliches Zögern, was mit dem Begriff gemeint ist
Ja Berufl.	Aus Interviews	Es wird so lange von den Menschen erwartet an sich zu arbeiten, wie sie aktiv im Berufsleben sind
Kommt darauf an	Aus Interviews	Sehr heterogen, (vielleicht in einzelnen Teilen oder Blasen)
Nein zögerlich	Aus Interviews	Arbeiten wird nicht vorausgesetzt (indirekt, sekundäre Erwartungen oder Judgment)
Klares Nein	Aus Theorie (preset)	Keine Erwartungen zum an sich Arbeiten wahrgenommen
Trend / Zukunft	Aus Interviews	An sich arbeiten wird als Trend bezeichnet Oder wird potenziell stärker in der Zukunft
Selbstoptimierung	Aus Interviews	An sich arbeiten wird als Selbstoptimierung aufgefasst → Wurde wegen geringen Verwendung allgemein und nicht Fragen spezifisch kodiert
Weiterentwickeln	Aus Interviews	An sich arbeiten wird als Weiterentwickeln aufgefasst

Leben langes Lernen

Aus Interviews

An sich arbeiten wird als Leben langes Lernen aufgefasst  
inklusive lebenslanger Bildung

Frage 3:

Von den gesellschaftlichen zu deinen eigenen Erwartungen: Erwartest du von dir, dass du an dir arbeitest?

Die Ja- und Nein- Antworten dieser Kategorien schliessen sich aus. Der Antwort einer Person können entsprechend nicht beide Codes "Zögerliches Ja" und "Klares Nein" zugeordnet werden. Innerhalb dieser Frage ist die Art des Codes "Aus Theorie (preset) " als vorgängig definiert zu verstehen.

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Klares Ja	Aus Theorie (preset)	Interviewtee zeigen Verständnis für den Begriff 'an sich arbeiten' und wenden diesen mit voller Überzeugung direkt auf sich selbst an
Zögerliches Ja	Aus Interviews	Finale Antwort, ja an sich arbeiten, jedoch anfängliches Zögern, was mit dem Begriff gemeint ist
Nein zögerlich	Aus Interviews	Höchstens reaktives an sich arbeiten, nicht proaktives
Klares Nein	Aus Theorie (preset)	Personen erwarten nicht, dass sie an sich arbeiten
Selbstoptimierung	Aus Interviews	An sich arbeiten wird als Selbstoptimierung aufgefasst → Wurde wegen geringen Verwendung allgemein und nicht Fragen spezifisch kodiert
Weiterentwickeln	Aus Interviews	An sich arbeiten wird als Weiterentwickeln aufgefasst
Leben langes Lernen	Aus Interviews	An sich arbeiten wird als Leben langes Lernen aufgefasst

Frage 4:

Wie gehst du das an dir arbeiten an (als Methodik kodiert) und in welchen Bereichen (als Bereiche kodiert)?

Kein Kode schliesst die Anwendung eines anderen Kodes aus. Im Theoriekapitel 2.2.1 dieser Bachelorarbeit wird illustriert, dass Selbstoptimierung in allen Bereichen und mit Hilfe diverser Methoden stattfinden kann. Die Bereiche und Methoden, die für diese Frage mit der Art "Aus Theorie (preset)" beschrieben sind, bestanden bereits bevor die Interviews transkribiert wurden<sup>236</sup>.

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Bereich Sport	Aus Interviews	Interviewte arbeiten im Sport an sich, hier kann auch der Körper gemeint sein
Bereich Gesundheit	Aus Theorie (preset)	Interviewte arbeiten an ihrer Gesundheit (mental & körperlich)
Bereich Vollumfänglich	Aus Theorie (preset)	Personen arbeiten in allen von ihnen als notwendig empfundenen Bereichen an sich → hier sind auch ‚Betäübungs-ähnliche‘ Verhaltensweisen von AH mitkodiert
Bereich Glück / eigene Person	Aus Theorie (preset)	Interviewte nennen "glücklich werden" oder "glücklich sein" als Ziel des an sich Arbeitens → hier sind auch Ansätze von IH mitkodiert wie eigene Glaubenssätze zu verändern (eigene Dämonen zu bekämpfen)
Bereich Soziales	Aus Theorie (preset)	Interviewte arbeiten an ihren sozialen Fähigkeiten und Beziehungen
Bereich Akademisch	Aus Theorie (preset)	Wahl Studiengang, Gute Noten und sich herausfordern im Akademischen Bereich werden als an sich arbeiten genannt
Bereich Beruflich	Aus Theorie (preset)	Skills, aussercurriculares Engagement, sich für Arbeitsgeber attraktiv machen werden genannt, Berufserfahrung
Verantwortung	Aus Interviews	Verantwortung, Privilegien, Nachhaltigkeit wird in dieser Frage genannt
Methode Gelassenheit / Meditation	Aus Interviews (1.Kodierrunde)	Studierende nennen Meditation, oder Achtsamkeits- oder Gelassenheitsübungen als Methoden um an sich zu arbeiten
Methode Selbstreflexion (sowie mit Anderen)	Aus Theorie (preset)	Alleine oder mit anderen reflektieren (z.B. Journaling)
Methode Sport	Aus Theorie (preset)	Befragte nennen Sport als Methode des an sich Arbeitens

<sup>236</sup> Bevor die Interviews transkribiert wurden, wurden besonders Bereiche und Methoden als mögliche Kodes festgelegt, die basierend auf der Theorie als plausibel angesehen wurden und entsprechend der Methodik auch im Fragebogen abgefragt wurden (Vgl. Kapitel 3.1.4).



Methode Zielsetzung	Aus Interviews (1.Kodierrunde)	Befragte sprechen von regelmässiger Zielsetzung als Methode des an sich Arbeitens
Methode ‚self-care‘ & Zeit für sich	Aus Theorie (preset)	Befragte sprechen von self-care und sich Zeit für sich selbst nehmen als Methode des an sich Arbeitens
Methode Ernährung	Aus Interviews (1.Kodierrunde)	Befragte sprechen von gesunder (oder anderer spezieller Form) von Ernährung als Methode des an sich Arbeitens
Methode Alltagsgestaltung	Aus Interviews (2.Kodierrunde)	Befragte sprechen von angepasster Alltagsgestaltung als Methode des an sich Arbeitens
Methode sich selbst kennenlernen	Aus Theorie (preset)	Befragte sprechen von sich kennenlernen als Methode des an sich Arbeitens
Methode Therapie / Coaching	Aus Theorie (preset)	Befragte sprechen von Therapie oder Coaching als Methode des an sich Arbeitens
Methode Wissen / Skills aneignen / Lesen	Aus Theorie (preset)	Befragte sprechen von Wissens- und Skillsaneignung (u.a. Lesen) als Methode des an sich Arbeitens  In diese Kategorie fallen auch Tätigkeiten, die scheinbar und wirklich aus Interesse getan werden.
Methode Austausch, Beziehungspflege, soziale Fähigkeiten	Aus Theorie (preset)	Befragte nennen Austausch mit sozialen Beziehungen als Methode des an sich Arbeitens, evtl. auch konkret sich Zeit nehmen für Beziehungen oder an etwas in Beziehungen arbeiten
Methode Netzwerk	Aus Interviews	Im Gegensatz zu Freundschaften opportunistischer und mehr auf Nutzen ausleget
Vergangenheit	Aus Theorie (preset)	An sich arbeiten gehört der Vergangenheit an (gewisse Bereiche davon)
Finanzielle Ziele	Aus Interviews	Personen nennen finanzielle Ziele

Nach der 2. Kodierrunde wurde folgende Codes herausgelöscht (weil nicht verwendet):

- Bereich Aussehen (Theorie, preset)

Frage 5:

Es wurden zwei Fragen zur Motivation des an sich Arbeitens gestellt, welche direkt zusammen kodiert wurden. Die Frage 5.0 lautete: Was motiviert dich innerlich an dir zu arbeiten (gerne wieder auf die Bereiche der vorherigen Frage bezogen). Die Frage 5.5 lautete: Gibt es etwas, neben dem, was du als innere Motivation beschrieben hast, was es für dich erstrebenswert macht an dir zu arbeiten?

Kein Kode schliesst die Anwendung eines anderen Kodes aus. Die Motivationen, die für diese Frage mit der Art "Aus Theorie (preset) " beschrieben sind, bestanden bereits bevor die Interviews transkribiert wurden<sup>237</sup>.

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Zielsetzung	Aus Interviews (1.Kodierrunde)	Befragte nennen Zielsetzung und Zielerreichung als Motivation
Neugierde/Wissensdurst stillen/Herausforderungen	Aus Interviews	Befragte nennen eigene Neugierde, das Bedürfnis, den eigenen Wissensdurst zu stillen, oder den Wunsch nach Herausforderung als Motivation des an sich Arbeitens
Abwechslung - Ablenkung	Aus Theorie (preset) + Ergänzung aus Interviews (1.Kodierrunde)	Befragte müssen sich durch die Arbeit an sich selbst nicht mit anderen Problemen herumschlagen (Theorie) Befragte arbeiten an sich um Langeweile zu verhindern (Theorie)  Befragte motiviert die Abwechslung oder Ablenkung des an sich Arbeitens. (Interviews) Zufriedenheitsgefühl durch Abwechslung, neue Eindrücke, Perspektiven... (Interviews)
Glückliches Leben	Aus Theorie (preset)	Befragte nennen das Erreichen eines glücklichen Lebens / das persönliche Glück als Motivation des an sich Arbeitens → langfristiges Wohlbefinden
Tut gut	Aus Theorie (preset) + Ergänzung aus Interviews (2. Kodierrunde)	Kategorie wurde von "macht mich glücklich / glückliches Leben abgespalten", da Dopamin des öfteren genannt wurde und Dopamin sich im Moment gut anfühlt → kurzfristiges Wohlbefinden
Anerkennung / dazugehören / Akzeptanz	Aus Theorie (preset) + Ergänzung aus Interviews	Befragte nennen gesellschaftliche Anerkennung oder die Anerkennung/das dazugehören zu Bekannten, Familien oder anderen Gruppen als Motivation des an sich Arbeitens Dazu gehört auch nicht abgehängt werden zu wollen ... sowie eine erhöhte eigene Akzeptanz. Gemocht werden (aus Interviews) Sowie mehr Möglichkeiten und Chancen durch die Arbeit an sich selbst (aus Interviews)

<sup>237</sup> Bevor die Interviews transkribiert wurden, wurden Motivationen als mögliche Kodes festgelegt, die basierend auf der Theorie als plausibel angesehen wurden und entsprechend dem Methodikteil auch im Fragebogen als Gründe für die Selbstoptimierung abgefragt wurden.

Glückliche Beziehungen	Aus Theorie (preset)	Befragte nennen glückliche Beziehungen als Motivation des an sich Arbeitens
Finanzielle Mittel & evtl. Statussymbole	Aus Interviews	Befragte nennen finanzielle Mittel, Sicherheit oder materielle Statussymbole als Motivation des an sich Arbeitens
Sich kennen	Aus Theorie (preset)	Eigene Drachen bekämpfen/ sich selbst kennenlernen wird als Motivation des an sich Arbeiten genannt (klassische innere Heldenreise)
„Impact“ / Bewirken /Einfluss / Welt verbessern	Aus Interviews	Befragte nennen Welt verbessern, einen Unterschied machen, etwas bewirken als Motivation für das an sich Arbeiten → hier auch intakte Umwelt (als Teil der Welt)
Beste Version von sich selbst sein	Aus Interviews	Befragte nennen als Motivation des an sich Arbeitens die beste Version von sich selbst sein, ihr eigenes Potential nutzen und das Beste aus dem eigenen Leben zu machen
Gesundheit / fit sein	Aus Interviews	Befragte nennen die eigene Gesundheit als Motivation des an sich Arbeitens (inklusive fit sein und fit alt werden/ lange gesund Leben)
Verantwortung/Privilegien/ Dankbarkeit	Aus Interviews	Befragte nennen das eigene Verantwortungsbewusstsein, Dankbarkeit oder die erhaltenen Privilegien als Motivation an sich zu arbeiten

Frage 6<sup>238</sup>: Welche der beiden Darstellungen (Kreis vs. Pfeil auf Bildschirm geteilt) kommt für dich einem gelingenden Leben näher und wieso?

Kein Kode schliesst die Anwendung eines anderen Kodes aus. Innerhalb dieser Frage ist die Art des Kodes „Aus Theorie (preset) als vorgängig definiert zu verstehen.“<sup>239</sup>

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Links / Kreis	Aus Theorie (preset)	Für die Befragten kommt die linke Darstellung einem gelingenden Leben näher
Kreis als Kreislauf	Aus Theorie (preset)	Die Befragten verstehen die linke Darstellung als Kreislauf/Prozess
Rechts / Pfeil	Aus Theorie (preset)	Für die Befragten kommt die rechte Darstellung einem gelingenden Leben näher
Pfeil = vorwärts /bergauf	Aus Interviews	Die Befragten verstehen die rechte Darstellung als ‚immer besser‘, immer mehr, positiven Aufwärtstrend
Kreis = Stehen bleiben	Aus Interviews	Befragte deuten den sich schliessenden Pfeil als Stehen bleiben (hier auch z.T. äussere Perspektive von Bekannten oder der Gesellschaft)

<sup>238</sup> Die Antworten auf diese Frage dienen zudem als guter Indikator für die Einteilung in die Heldenreise(n).

<sup>239</sup> Dabei handelte es sich insbesondere um die Entscheidung für eine der Darstellungen sowie Anzeichen auf ein Heldenreisen-ähnliches Verständnis eines gelingenden Lebens.

Geradlinigkeit unrealistisch	=	Aus Interviews	Befragte nehmen die konstante Steigung des rechten Pfeils als unrealistisch bis stressig wahr
Mischung andere Formen	oder	Aus Interviews	Befragte entscheiden für sich für eine Mischung der Formen
Weder Wechsel	noch /	Aus Interviews	Person wird während des Gesprächs unsicher oder wählt keine der Formen
Heldenreise kennenzulernen	/	Aus Theorie (preset)	Befragte sprechen von Heldenreisen oder sich selbst kennenzulernen
Wachstums-related		Aus Interviews (1.Kodierrunde)	Befragte stellen Link zwischen Darstellungen und Wachstumstheorien her

#### Frage 7:

Was macht für dich ein gelingendes Leben aus? (Welche Punkte müssen erfüllt sein, dass du erfüllt bist?)

Kein Kode schliesst die Anwendung eines anderen Kodes aus. Wenn nichts anderes beschrieben wurde, sind die Kodes der Art "Aus Theorie (preset)", der Theorie zum PERMA-Modell entsprungen. Es sei dabei auf das Kapitel (2.5) in der Arbeit verwiesen.

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Positive Emotionen / Hedonismus	Aus Theorie (preset)	Befragte nennen Spass, Hobbies, Unterhaltung (Reisen, SchönheitsOPs, je nach dem Geld im Zusammenhang mit Luxus und anderen Vergnügen), Stolz, Erregung, Ehrfurcht, Begeisterung und andere Formen von hedonistischem Leben für gelingend
Engagement	Aus Theorie (preset)	Gelingend ist für Befragte: Starkes Zusammenarbeiten mit eigenen Stärken, Aufgaben nachgehen, die mit Kompetenzen übereinstimmen und in ihnen versinken, ‚Flow‘ Zustände, Empfinden von Stimmigkeit, Klarheit, Rausch, Immersion ...
Positive Beziehungen	Aus Theorie (preset)	Positive Beziehungen sind für Befragte Teil von gelingendem Leben (mit Familie, Arbeitskollegen*innen, Freund*innen, romantische Partnerschaften etc.)
Sinn & Zweck	Aus Theorie (preset)	Gelingendes Leben beinhaltet für Befragte: Antwort auf Wozu-Fragen, Teil eines Grösseren zu sein, Überzeugung eigenes Leben hat einen Sinn, Transzendenz / Grenzerfahrung, Bezogenheit / Beziehungen (je nach Story) – des Weges wegen, nicht Ziels wegen
Errungenschaften	Aus Theorie (preset)	Gelingendes Leben beinhaltet für Befragte: sich selbst Ziele zu setzen und diese zu erreichen
Impact / Bewirken / Verbessern	Aus Theorie (preset) + Ergänzung aus Interviews	Gelingendes Leben beinhaltet für Befragte etwas Bewirken/Verändern/Verbessern entsprechend der äusseren Heldenreise (Vgl. Kapitel 2.3.3) wie beispielsweise durch Aktivismus, Unternehmertum, Wissenschaftler*in, sich an Grenzen bringen im Extremsport, pol. Macht und Reichtum (~ Erfolg in der WR)

		<p>Ergänzt wurden alle weiteren Verständnisse von etwas bewirken oder verbessern aus den Interviews, wie beispielsweise ein gutes Elternteil sein.</p> <p>Im Gegensatz zu Errungenschaften liegt hier der Fokus auf dem 'output'/ der Veränderung und nicht auf der Zielsetzung und -erreichung, obwohl der Übergang fließend sein kann oder beides zusammen auftreten kann</p> <p>→ dieser Kode wurde für die Antworten der Fragen 7 und 8 zusammenkodiert, da sich die Antworten oft vermischten.</p>
Gesundheit	Aus Interviews	Für Befragte gehört mentale und physische Gesundheit zu einem gelingenden Leben dazu
Grundbedürfnisse	Aus Interviews	Für Befragte gehört Erfüllung der Grundbedürfnisse (Vgl. Maslow bis und mit Sicherheitsbedürfnisse) zu einem gelingenden Leben dazu
Andere	Aus Interviews	Befragte nennen andere Punkte, die für sie für ein gelingendes Leben erfüllt sein müssen. Zum Beispiel bewusst und achtsam leben.
Erfüllende Tätigkeit	Aus Interviews (1.Kodierrunde)	Befragte nennen eine erfüllende Tätigkeit als Komponente für ein gelingendes Leben → der Kode wurde erstellt, um prüfen zu können, ob erfüllende Tätigkeit besonders in einem beruflichen Sinne angestrebt wird
Sich kennen & damit im Reinen sein	<p>Sich kennen (aus Theorie)</p> <p>Mit sich im Reinen sein (aus Interviews)</p>	<p>Befragte nennen Wissen über sich selbst und Menschheit (~ entsprechend der inneren Heldenreise) als Teil eines gelingenden Lebens (Vgl. Kapitel 2.3.1 und 2.3.2)</p> <p>Zudem nennen Befragte mit sich selbst im Reinen sein zu wollen (während des Lebens oder am Lebensende)</p>

#### Frage 8:

Falls du aktiv etwas dafür machst, was du jetzt als gelingendes Leben für dich beschrieben hast, was umfasst das?

Kein Kode schliesst die Anwendung eines anderen Kodes aus. Innerhalb dieser Frage ist die Art des Kodes „Aus Theorie (preset) als vorgängig definiert zu verstehen<sup>240</sup>.

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Gefühl mehr machen zu müssen	Aus Interviews (zweite Kodierrunde)	Studierende äussern das Gefühl, mehr machen zu müssen
(keine) Kontrolle	Aus Interviews (zweite Kodierrunde)	Studierende äussern das Gefühl, dass gelingendes Leben nicht zu befriedigendem Anteil unter ihrer eigenen Kontrolle ist

<sup>240</sup> Die Bereiche und Methoden wurden zu Vergleichszwecken an diese der Frage 4 angelehnt.

Bereich Gesundheit	Aus Theorie (preset)	Interviewte arbeiten an ihrer Gesundheit (mental & körperlich) um ein gelingendes Leben zu erhalten
Bereich Vollumfänglich	Aus Theorie (preset)	Personen arbeiten in allen von ihnen als notwendigen Bereichen an sich, um ein gelingendes Leben zu erhalten
Bereich Glück / eigene Person	Aus Theorie (preset)	Arbeit gehört für Studierende zum Glück dazu
Bereich Soziales	Aus Theorie (preset)	Arbeit im sozialen Bereich, um gelingendes Leben zu erhalten. Beinhaltet: Sich Zeit nehmen, in Beziehungen investieren, um ein gelingendes Leben zu erhalten
Bereich Akademisch	Aus Theorie (preset)	Studierende arbeiten akademisch an sich, um ein gelingendes Leben zu erhalten. Dazu gehört beispielsweise: Wahl Studiengang, gute Noten und sich akademisch herausfordern
Bereich Beruflich	Aus Theorie (preset)	Arbeit im beruflichen Bereich um gelingendes Leben zu erhalten. Beinhaltet: Skills, aussercurriculares Engagement, sich für Arbeitsgeber attraktiv machen werden genannt, Berufserfahrung, Studium für erfüllenden Beruf
Methode Gelassenheit / Meditation	Aus Interviews	Um gelingendes Leben zu erreichen nennen Studierende Methoden zur Achtsamkeit und/oder Gelassenheit (bspw. Meditation)
Methode Selbstreflexion	Aus Theorie (preset)	Alleine oder mit anderen reflektieren (z.B. Journaling)
Methode Sport	Aus Theorie (preset)	Um gelingendes Leben zu erreichen, nennen Studierende Methode Sport
Methode ‚self-care‘ & Zeit für sich	Aus Theorie (preset)	Um gelingendes Leben zu erreichen, nennen Studierende selbstpflegende Methoden (inklusive Zeit für sich selbst nehmen)
Methode Ernährung	Aus Theorie (preset)	Um gelingendes Leben zu erreichen, nennen Studierende Methoden wie gesunde oder spezielle Ernährung
Methode sich selbst kennenlernen	Aus Theorie (preset)	Um gelingendes Leben zu erreichen, nennen Studierende Methoden um sich selbst kennenzulernen
Methode Therapie / Coaching	Aus Theorie (preset)	Um gelingendes Leben zu erreichen, nennen Studierende Methoden wie Coaching oder Therapie
Methode Wissen /skills aneignen / Lesen	Aus Theorie (preset)	Um gelingendes Leben zu erreichen, nennen Studierende Methoden wie Wissen aneignen und Lernen sowie ein Studium machen
Methode Social skills / Austausch / Netzwerk	Aus Theorie (preset)	Um gelingendes Leben zu erreichen, nennen Studierende Methoden wie interpersoneller Austausch, Netzwerk aufbauen, soziale Fähigkeiten verbessern, inklusive sich Zeit für Beziehungen nehmen, aktive Beziehungspflege und -entwicklung

Methode Zielerfüllung	Aus Interviews (1.Kodierrunde)	Um gelingendes Leben zu erreichen, nennen Studierende Methoden wie die Zielsetzung und -erfüllung
Vergangenheit	Aus Theorie (preset)	An sich arbeiten gehört der Vergangenheit an (gewisse Bereiche davon)

Nach der 2. Kodierrunde wurde folgende Codes herausgelöscht (weil nicht verwendet):

- Bereich Aussehen (Theorie, preset)
- Bereich Sport (aus Interviews im Vgl. mit Frage 4)

Zusammenhangfrage – Frage 9:

Seht ihr Zusammenhänge zwischen den Fragen zu wie und warum du an dir arbeitest und deinen Vorstellungen eines gelingenden Lebens?

Für die Kodierung dieser Frage wurde jeweils nur ein Kode verwendet. Die Anwendung eines Kodes schliesst entsprechend die Anwendung anderer Kodes aus. Die einzige Ausnahme bildet "Nicht wirklich beantwortet / Andere". Innerhalb dieser Frage ist die Art des Kodes "Aus Theorie (preset)" als vorgängig definiert zu verstehen.

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Arbeit für Gelingendes Leben	Aus Theorie (preset)	An sich arbeiten wird von den Befragten für gelingendes Leben vorausgesetzt oder zumindest damit in Verbindung gebracht, Kausalität & Korrelation möglich, (dabei sei darauf aufmerksam gemacht, dass verschiedene Verständnisse von Arbeit existieren)
Überschneidung in Antworten	Aus Theorie (preset)	Befragte stellen Überschneidung in Antworten fest, haben davor nicht zwangsmässig einen direkten Link in Gedanken gehabt
Keine offensichtlichen Zusammenhänge	Aus Interviews	Personen sehen zumindest für sich selbst keine offensichtlichen Zusammenhänge (geben zum Teil zu, dass diese bei anderen existieren können)
Nicht wirklich beantwortet /Andere	Aus Interviews	Studierende beantworten die Frage nicht wirklich oder beschreiben noch etwas anderes.

Die Antworten auf die selbstreflexiven Fragen im Fragebogen wurden in das Interview der entsprechenden Person kopiert und wie folgt kodiert:

FQ1: Wie war es für dich, die Arbeit an dir selbst nach Intensität zu kategorisieren und deinen Tätigkeiten Gründe zuzuordnen?

In dieser Frage schliessen sich nur die gegenteiligen Kodes (wie einfach vs. schwierig) von der gemeinsamen Verwendung aus.

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Einfach	Aus Beantwortung	Befragte fanden die Zuordnung leicht
Schwierig	Aus Beantwortung	Befragte fanden die Zuordnung schwierig
In Ordnung	Aus Beantwortung	Befragte fanden die Zuordnung in Ordnung (nicht besonders schwer, nicht besonders leicht)

Anregend (weitere Selbstreflexion)	Aus Beantwortung	Befragte fanden die Zuordnung anregend, um sich weitere Gedanken dazu zu machen (dazu zählt spannend, interessant)
Kritische, ehrliche Auseinandersetzung	Aus Beantwortung	Befragte stellen während der Zuordnung fest, dass sie sich kritisch mit sich selbst auseinandersetzen müssen (sich teils sogar "ertappt fühlen")

FQ2: Wie hast du das Beantworten der vorherigen beiden Fragen (zum gelingenden Leben) erlebt?

In dieser Frage schliessen sich nur die gegenteiligen Kodes (wie einfach vs. schwierig) von der gemeinsamen Verwendung aus.

Kode	Art	Bedeutung & Beispiele
Einfach	Aus Beantwortung	Befragte fanden die Zuordnung leicht
Einfacher (im Vgl. zu anderen Fragen)	Aus Beantwortung	Befragte fanden die Zuordnung leichter als die vorherigen Fragen
Schwierig	Aus Beantwortung	Befragte fanden die Zuordnung schwierig
Keine Antwort	Aus Beantwortung	Befragte beantworteten die Frage nicht
Anregend (weitere Selbstreflexion)	Aus Beantwortung	Befragte fanden die Zuordnung anregend, um sich weitere Gedanken dazu zu machen (dazu zählt spannend, interessant)
Wohltuend	Aus Beantwortung	Befragte beschreiben die Beantwortung der Frage als angenehm / wohltuend
Kritische, ehrliche Auseinandersetzung	Aus Beantwortung	Befragte stellen während der Zuordnung fest, dass sie sich kritisch mit sich selbst auseinandersetzen müssen

Die Frage FQ3, wie sich das Glücksverständnis der Personen durch das Besuchen des Kurses "Ökonomie des Glücks" entwickelt hat, wurde nur mit dem Kode "Bezug Ökonomie des Glücks" kodiert und Herrn Prof. Kolmar (als Feedback zum Kurs) zur Verfügung gestellt.



## Übersicht Aussagen und Zuordnung Gesellschaftsbild Frage für die quantitative Auswertung

Aussage	Kategorie / Achse
Ich fühle mich in der Gesellschaft einsam.	Sinn, Zugehörigkeit und Tiefe <sup>241</sup>
Ich erhalte in der Gesellschaft Hilfe und Unterstützung von anderen, wenn ich diese brauche.	Sinn, Zugehörigkeit und Tiefe
Ich weiss genau, was mein Leben sinnvoll macht.	Sinn, Zugehörigkeit und Tiefe
Ich fühle mich gesellschaftlich über meine Leistungen bewertet.	Persönliches Leistungserwarten
Gesellschaftlich wird von mir erwartet, an mir zu arbeiten.	Persönliches Leistungserwarten
Je beschäftigt ich bin, desto mehr werde ich gesellschaftlich angesehen.	Persönliches Leistungserwarten
In der Gesellschaft kann ich mich sinnvoll weiterentwickeln / realisieren.	Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten
In der Gesellschaft kann ich mich tiefgründig kennenlernen / meine Identität erkunden.	Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten
In der Gesellschaft kann ich meinen eigenen Werten treu bleiben.	Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten
In der Gesellschaft zählen nur wissenschaftlich rationale Meinungen.	Eigenständige Kontrollfrage
In unserer Gesellschaft ist es für Individuen leicht, glücklich zu leben.	Eigenständige Kontrollfrage
In unserer Gesellschaft ist es für Individuen leicht, gesund zu leben.	Eigenständige Kontrollfrage

<sup>241</sup> Die Zustimmungsskala wurde bei dieser Aussage umgekehrt.

## Übersicht Aussagen und Zuordnung PERMA Frage für die quantitative Auswertung

Aussage	Kategorie / Achse
Möglichst viel Freude im Leben zu haben	Positive Emotionen
Mir jeglichen Genuss leisten zu können (Reisen, Erlebnisse, materielle Güter...)	Positive Emotionen
Beruflich oder ausserhalb meines Berufes fordernden Tätigkeiten nachgehen zu können, die mit meinen Kompetenzen zusammenpassen	Engagement
Viele Momente erleben, in denen ich vergesse, was ich mache, weil ich die Momente so genieße	Engagement
Bereichernde romantische, familiäre und freundschaftliche Beziehungen zu haben	Positive Beziehungen
Geliebt zu werden	Positive Beziehungen
Sinn und Bedeutsamkeit des eigenen Lebens wahrzunehmen	Sinn
Einer sinnstiftenden Beschäftigung nachzugehen	Sinn
Berufliche oder andere Meilensteine und Ziele zu erreichen	Errungenschaften
Das persönliche Lebensziel zu erreichen	Errungenschaften
Mich persönlich weiterentwickeln zu können	Sich kennenlernen / entwickeln
Mich selbst gut zu kennen	Sich kennenlernen / entwickeln

## Anhang C Resultate

### Universitäre Umfeldler und mögliche Einflüsse auf die Arbeit an sich selbst

Die Codes zu den Universitäten<sup>242</sup> wurden angelegt, nachdem wiederholt in den Interviews darauf hingewiesen wurde, dass sich die Erwartungshaltungen hinsichtlich des 'an sich Arbeitens' im universitären Kontext stark von jenen des Gesamtgesellschaftlichen unterscheiden.

Alle bis auf drei der befragten Personen studieren an der Universität St. Gallen.

Die Universität St. Gallen wird mehrfach<sup>243</sup> als eine Blase leistungsorientierter und oftmals privilegierter Personen beschrieben. Leistung wird an der Universität scheinbar mit Anerkennung belohnt. Person 22 erzählt davon, dass sie den Druck mehr zu tun, schneller und besser zu sein an der Universität vermehrt verspürt und die Person entsprechend nach dem Studienbeginn in St. Gallen die Arbeit an sich selbst intensiviert hat (Transkript, Absatz 33). Mehrere Personen<sup>244</sup> erzählen ebenfalls von einem hohen Druckempfinden an der Universität St. Gallen. Person 6 verspürt sogar den Druck, sich selbstoptimieren zu müssen (Transkript, Absatz 62). Die Person spielt mit dem Gedanken hinsichtlich der wahrgenommenen universitären Erwartungen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Neben dem Leistungsnarrativ sprechen mehrere Personen<sup>245</sup> den guten Ruf der Universität St. Gallen an. Für eine Person ist das Studium an der Universität St. Gallen lediglich der Weg zum notwendigen "Bildungszettel" (Transkript, Person 29, Absatz 108), den es in der Welt zu bestehen braucht. Für Person 23 bestanden die Motive, ein Studium an dieser Universität zu absolvieren, darin, "Prestige und Geld" (Transkript, Absatz 74) zu erhalten. Die Person führt weiter aus, dass sich die Motivation geändert hat, und die Person deshalb die Universität (für den Master) verlässt. Damit ist sie nicht allein: Zwei weitere Personen<sup>246</sup> sprechen im Interview über den Prozess sich von Leistungsnarrativen zu befreien oder diese kritisch zu hinterfragen.

Aufgrund der geringen Anzahl befragter Personen, die an der Universität Basel (zum Teil mit Nebenfach in Luzern) studieren, ist die Aussagekraft des gezeichneten Bildes limitiert. Das Studium wird von den Studierenden der Wirtschaftswissenschaften als Mittel zum Berufseinstieg gesehen. Die Universität wird im Kontext des Studierens sowie des Arbeiten dort angesprochen. Die Person, die im Nebenfach in Luzern studiert, kommt nur im Kontext der durch das Studium beeinflussten politischen Meinung auf das Studium zu sprechen.

---

<sup>242</sup> Die Antworten wurden mit den Codes "Uni Basel" sowie "Uni St. Gallen" kodiert.

<sup>243</sup> Personen 15, 10, 2, 20, 26, 27.

<sup>244</sup> Personen 6, 28, 29.

<sup>245</sup> Personen 14, 15.

<sup>246</sup> Personen 10, 20.

Es wäre spannend in weiteren Studien die Unterschiede in der Selbstoptimierung an verschiedenen Universitäten oder Bildungsstufen zu untersuchen.

## Gründe pro Selbstoptimierungsbereich und Gender

Die im Fragebogen genannten Gründe für die Selbstoptimierung wurden nebst der Bereichsübergreifenden Analyse für alle Selbstoptimierungsbereiche einzeln analysiert. Die Darstellungen dazu können anhand des Codes unter Kapitel 2.3<sup>247</sup> des R Skripts dieser Bachelorarbeit produziert werden. Aufgrund von Platzgründen sind hier lediglich die Ergebnisse zusammengefasst:

Im Bereich des Aussehens erhielten fast alle Gründe weniger Zustimmung als in den anderen Bereichen. Das Aussehen ist zudem der einzige Bereich, in dem 'kurzfristiges Wohlbefinden' als Selbstoptimierungsgrund mehr Zustimmung erhält als 'langfristiges Glück'. Insbesondere bei Frauen erhält dafür das Vergleichen mit anderen relativ zu anderen Bereichen viel Zustimmung.<sup>248</sup>

Die beliebtesten Selbstoptimierungsgründe im Bereich Gesundheit sind den über alle Bereiche zusammengefassten ähnlich. Lediglich das 'Erreichen des eigenen Lebensziels'<sup>249</sup> erhält besonders viel Zustimmung sowie 'sich selbst kennenlernen' bei den Männern. Zudem erhalten 'gesellschaftliche und familiäre Erwartungen' sowie der 'Vergleich mit anderen' und die 'soziale Akzeptanz' positive Zustimmungswerte.

Die Selbstoptimierungsgründe im Bereich geistige Leistungsfähigkeit sind jenen Gründen über alle Bereiche gesehen sehr ähnlich.

Bei der auf soziale Beziehungen und Fähigkeiten ausgerichteten Selbstoptimierung erhielten vergleichsweise viele Gründe hohe Zustimmungswerte. Das 'persönliche Glück' und die 'Erreichung des Lebensziels' sind für beide Geschlechter starke Gründe für die Arbeit an sich in diesem Bereich. Frauen stimmen zudem den Gründen 'kurzfristiges Wohlbefinden', 'Sinn' und 'sich selbst kennenlernen' stärker zu als Männer. In diesem Bereich erhält die 'soziale Akzeptanz' als Grund für die Selbstoptimierung hohe Zustimmungswerte.<sup>250</sup>

Im Bereich des Glücks waren die beliebtesten Selbstoptimierungsgründe (gleich wie über alle Bereiche) 'langfristiges Glück', die 'Erreichung des eigenen Lebensziels', 'Sinn', 'kurzfristiges Wohlbefinden' und 'sich selbst kennenlernen', wobei die letzten drei Gründe noch stärkere Zustimmung von Frauen erhielten. Interessanterweise erhielt in diesem Bereich 'soziale Anerkennung' ebenfalls hohe Zustimmungswerte.

---

<sup>247</sup> Dabei handelt es sich um die Kodelinien 491 – 628.

<sup>248</sup> Bei den Männern werden stärkere gesellschaftliche Erwartungen wahrgenommen, bei den Frauen höhere familiäre Erwartungen. Die gesellschaftlichen Erwartungen sind hinsichtlich des Aussehens ein vergleichbar hoher Motivationsfaktor wie in anderen Bereichen. Familiäre Erwartungen als Begründung für Selbstoptimierung im Bereich des Aussehens erhält bei den Befragten deutlich weniger Zustimmung als in anderen Bereichen.

<sup>249</sup> In weiterführenden Studien könnten die Inhalte der Lebensziele der Studierenden zusammen mit aktuellen Heldenreisen im Detail untersucht werden.

<sup>250</sup> Bei Frauen erneut höher als bei Männern. Frauen bewerten ebenso den Vergleich und das 'nicht genug sein' als stärkeren Grund für die Selbstoptimierung in diesem Bereich – obschon im Mittel eine neutrale Haltung resultiert. Von Männern wurde beispielsweise dem Grund 'machen alle' stärker zugestimmt. Im Mittel geht dennoch eine ablehnende Haltung hervor, weshalb auf diese Gründe nicht weiter eingegangen wird.

## Auswertung der selbstreflexiven Fragen – zum Empfinden der Studierenden beim Ausfüllen des Fragebogens

Im Fragebogen wurden Fragen zum Empfinden des Ausfüllens eingebaut. Nach den Fragen zu den Selbstoptimierungstätigkeiten und Gründen wurden die Studierenden gefragt, wie sie das Einordnen der Tätigkeiten entsprechend der Intensität sowie die Zuordnung von Gründen zu jenen Tätigkeiten empfanden. Im Folgenden sind die Resultate dazu zusammengefasst.

Acht Personen empfanden das Zuordnen der Intensitäten zu den Tätigkeiten als anregend. Sie berichten davon, dass sie achtsamer oder vermehrt an sich arbeiten möchten. Gewisse Personen berichten, dass sie das Reflektieren erkenntnisreich fanden, zum Teil auch, weil die Tätigkeiten unbewusst ausgeführt werden. Allerdings empfand die Mehrheit der Befragten die Einstufung der Intensität als schwierig - wie hier von Person 9 beschrieben: "Es war teilweise schwierig, sich selbst gut einzuschätzen und zu hinterfragen, warum man etwas macht und zu versuchen, die grundlegende Motivation zu definieren" (Transkript, Absatz 117).<sup>251</sup>

Sieben Personen geben bei der selbstreflexiven Frage an, dass während des Beantwortens der Fragen eine ehrliche Auseinandersetzung stattgefunden hat: "Es war ein kritisches Auseinandersetzen mit mir selbst. Ehrlich zu sein mit mir selbst ist nicht immer einfach, aber ein essenzieller Punkt zur Verbesserung und Arbeit an einem selbst" (Transkript, Person 10, Absatz 110) sowie Person 24 "in den meisten Bereichen ging es gut, ausser bei den Themen Soziales und Glück, dort fühlte ich mich teilweise wie 'ertappt'" (Transkript, Absatz 109)

Person 21 beschreibt die Erfahrung folgendermassen: "Es ist eine ungewohnte Übung, die mich dazu bringt, in Frage zu stellen, ob ich genug für mein Glück/mein Lebensziel tue. Zudem fällt es schwer, Glück zu definieren" (Transkript, Absatz 115) und macht damit auf das Transformationspotential des Glückserlebens aufmerksam.

---

<sup>251</sup> Lediglich drei Personen empfanden das Beantworten der Tätigkeits- und Gründeblöcke als einfach, zwei als in Ordnung. Die Antworten sind kodiert als "QF1: einfach", "QF1: in Ordnung" sowie "QF1: anregend / (weitere) Selbstreflexion", "QF1: schwierig" und "QF1: kritische, ehrliche Auseinandersetzung".

Die Studierenden wurden zudem gefragt, wie sie das Beantworten der Frage zum gelingendes Leben empfanden. Obschon es auch ehrliche Auseinandersetzungen gab und die Frage von einigen Studierenden<sup>252</sup> als anregend empfunden wurde, überwiegt das Narrativ, dass die Frage einfacher zu beantworten war als jene zu den Selbstoptimierungstätigkeiten und -gründen: Acht Personen geben an, dass die Frage einfacher zu beantworten war. Sechs Personen geben an, dass sie die Beantwortung der Frage als einfach empfanden. Zwei sprechen sogar von wohltuend. Drei Personen beantworteten die Frage gar nicht und lediglich zwei Personen beschrieben Schwierigkeiten bei der Beantwortung der Frage.<sup>253</sup> Person 15 beschreibt diesen Trend folgendermassen: "Die Frage war nicht allzu schwierig, da ich mich schon öfters damit befasst habe und recht genaue Vorstellungen davon habe, wie ich ein glückliches Leben führen kann. Trotzdem ist es spannend, die Ziele zum gelingenden Leben genau zu definieren und nach Intensität zu ordnen. Das hilft einem sich besser kennenzulernen" (Transkript, Absatz 110).

Aus den selbstreflexiven Fragen des Fragebogens geht hervor, dass die Studierenden es einfacher fanden die Frage nach dem gelingenden Leben zu beantworten als ihre Selbstoptimierungstätigkeiten und -motive zu erfassen. Dies kann einerseits an der Frageformulierungen und Antwortmöglichkeiten gelegen haben. Eine andere Möglichkeit wäre, dass verglichen mit der Selbstoptimierung klarere und bewusstere Narrative rund um das gelingende Leben existieren und harmoniert mit der in der Theorie genannten "beliebig zu füllenden Hülle der Selbstoptimierung" (Röcke, 2021, S. 178).

---

<sup>252</sup> Vier Studierende beschrieben die Frage als anregend. Dabei wurde beispielsweise beschrieben, dass die Studierenden erstaunt sind über ihre hohen Ansprüche an ein gelingendes Leben (Transkript, Person 16, Absatz 105) und den Stellenwert von Liebe anderer in der eigenen Weltanschauung (Transkript, Person 27, Absatz 134).

<sup>253</sup> Die Antworten sind kodiert mit "QF2: einfach", "QF2: andere", "QF2: anregend, (weitere) Selbstreflexion", "QF2: einfacher/schneller (im Vgl.)", "QF2: Keine Antwort", "QF2: schwierig", "QF2: wohltuend".

## Prüfung Zusammenhänge Vorstellungen eines gelingenden Lebens und dem Arbeiten zur Erreichung dessen

Die Antworten des Fragebogens wurden auf Zusammenhänge zwischen der Bewertung der Wichtigkeit einer PERMA-Kategorie sowie dem 'sich selbst kennenlernen' und den entsprechenden Gründen für die Selbstoptimierung dieser Kategorie geprüft. Dafür wurden Punktediagramme mit der durchschnittlichen<sup>254</sup> Wichtigkeit einer PERMA-Kategorie und der durchschnittlichen<sup>255</sup> Zustimmung des zu dieser Kategorie passenden Grundes für die Selbstoptimierung erstellt. Zudem wurden jeweils eine lineare Trendlinie durch die Punkte der 30 Befragten gezogen.

Die Darstellungen können anhand des Codes unter Kapitel 2.5<sup>256</sup> des R Skripts dieser Bachelorarbeit produziert werden. Aufgrund von Platzgründen sind hier lediglich die Ergebnisse zusammengefasst.

Die Punktediagramme zeigen, dass alle PERMA-Kategorien sowie die hinzugefügte Kategorie 'selbst kennenlernen' von den Befragten als zentral für ein erfülltes Leben wahrgenommen werden. Dem jeweils passenden Selbstoptimierungsgrund wurde von den Befragten unterschiedlich stark zugestimmt. Obwohl beispielsweise Sinn für alle Befragte ein Bestandteil eines gelingenden Lebens ist, wird Sinn als Selbstoptimierungsgrund von manchen Befragten stark zugestimmt, von manchen mittel und von manchen gar nicht. Es zeigte sich zudem, dass Sinnempfinden insbesondere von Männern nicht als Grund für Selbstoptimierung gesehen wird. Bei den Kategorien soziale Beziehung, sich kennenlernen, Errungenschaften und positiver Emotionen konnten keine vergleichbaren Trends hinsichtlich Geschlechter festgestellt werden. Die Bedeutung, die die Befragten positiver Emotionen beimessen, ist verstreuter als in anderen Kategorien. Die Zustimmung zu den Selbstoptimierungsgründen ist für alle PERMA-Kategorien ähnlich verstreut.

Entsprechend flach sind die linearen Trendlinien<sup>257</sup>, die hinzugefügt wurden. Ein leicht positiver Trend wurde bei Errungenschaften festgestellt: Je wichtiger die Befragten Errungenschaften nannten, je stärker stimmten sie im Trend der Erfüllung des eigenen Lebensziels als Grund zu. Bei den positiven Emotionen wurde ein leicht negativer Trend festgestellt, während der Trend bei den Sinnfragen je nach Wahl der Subfrage mal positiv und mal negativ ausfällt.

In diesem Kapitel wurde beschrieben, dass geprüft wurde, ob quantitativ Zusammenhänge zwischen den PERMA-Aspekten des gelingenden Lebens und Selbstoptimierungsgründen bestehen. Mit 30 Befragten konnte lediglich festgestellt werden, dass sich die Wichtigkeit einer PERMA-Kategorie nicht in deren Zustimmung als Selbstoptimierungsgrund niederschlägt. Dies kann auch daran liegen, dass die Befragten

---

<sup>254</sup> Durchschnittlich, weil zum Teil mehrere Subfragen zu einer Kategorie zählten.

<sup>255</sup> Durchschnittlich meint in diesem Fall über alle Bereiche gesehen.

<sup>256</sup> Dabei handelt es sich um die Kodelinien 730 – 919.

<sup>257</sup> Insbesondere jene der positiven Beziehungen und des sich Kennenlernens.



allen PERMA-Kategorien maximal zustimmen konnten und sie nicht gegeneinander abwägen mussten. In weiterführenden Studien müssten entsprechend die Zusammenhänge erneut, und dies idealerweise mit einer grösseren Anzahl Befragten, geprüft werden.

## Ausgewählte Darstellungen zur Heldenreise

Aus Übersichtsgründen wurde in den nachstehenden Darstellungen folgende Abkürzungen verwendet:  
 Innere Heldenreise (IH), äussere Heldenreise (AH) und keine Heldenreise (KH).

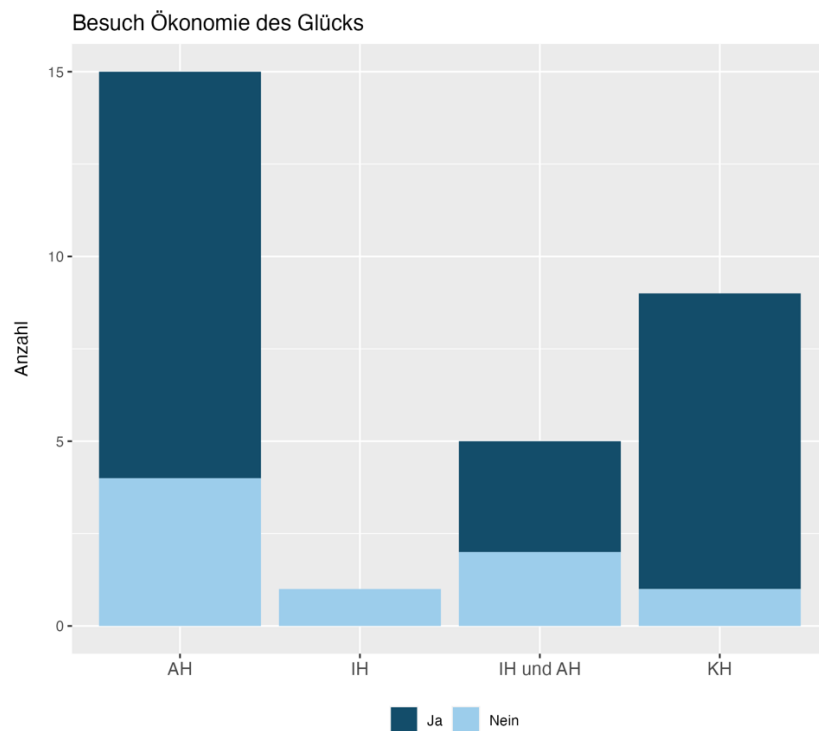


Abbildung 8: Besuch der Lehrveranstaltung Ökonomie des Glücks und Heldenreisenarten (eigene Darstellung)

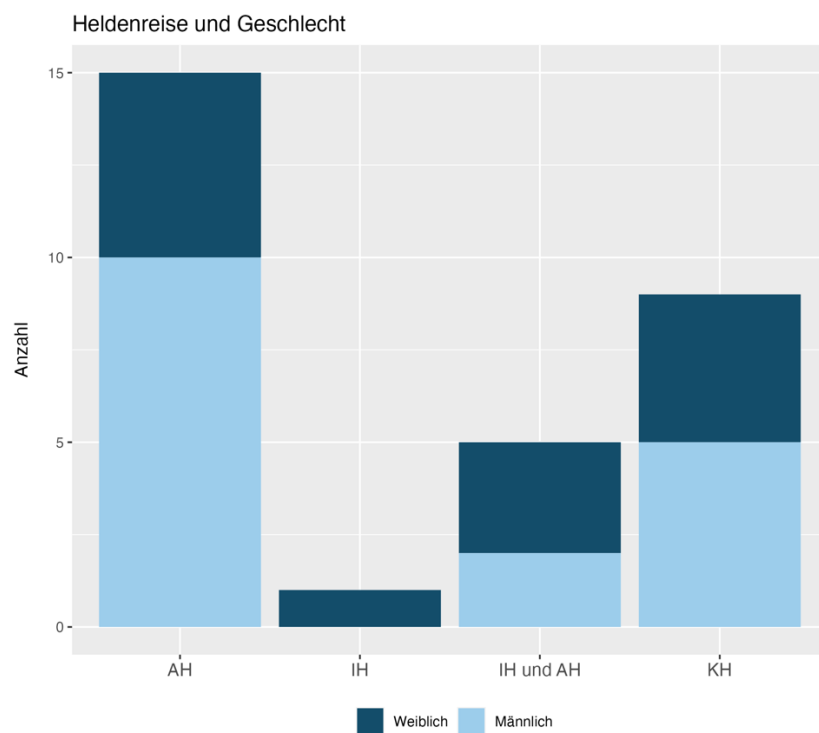


Abbildung 9: Geschlechtsidentitäten und Arten der Heldenreise (eigene Darstellung)

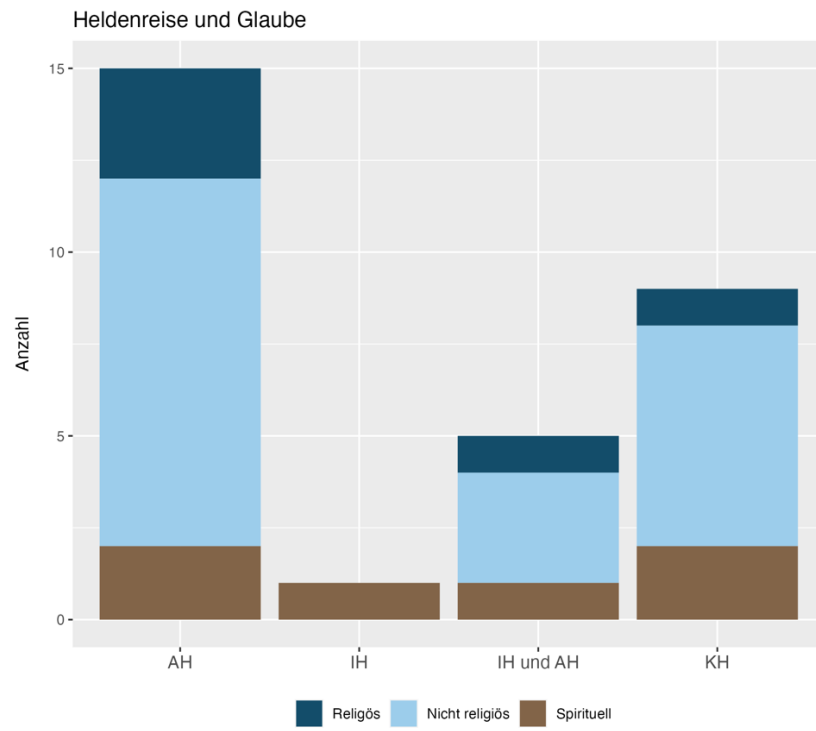


Abbildung 10: Glaubensrichtungen und Arten der Heldenreisen (eigene Darstellung)

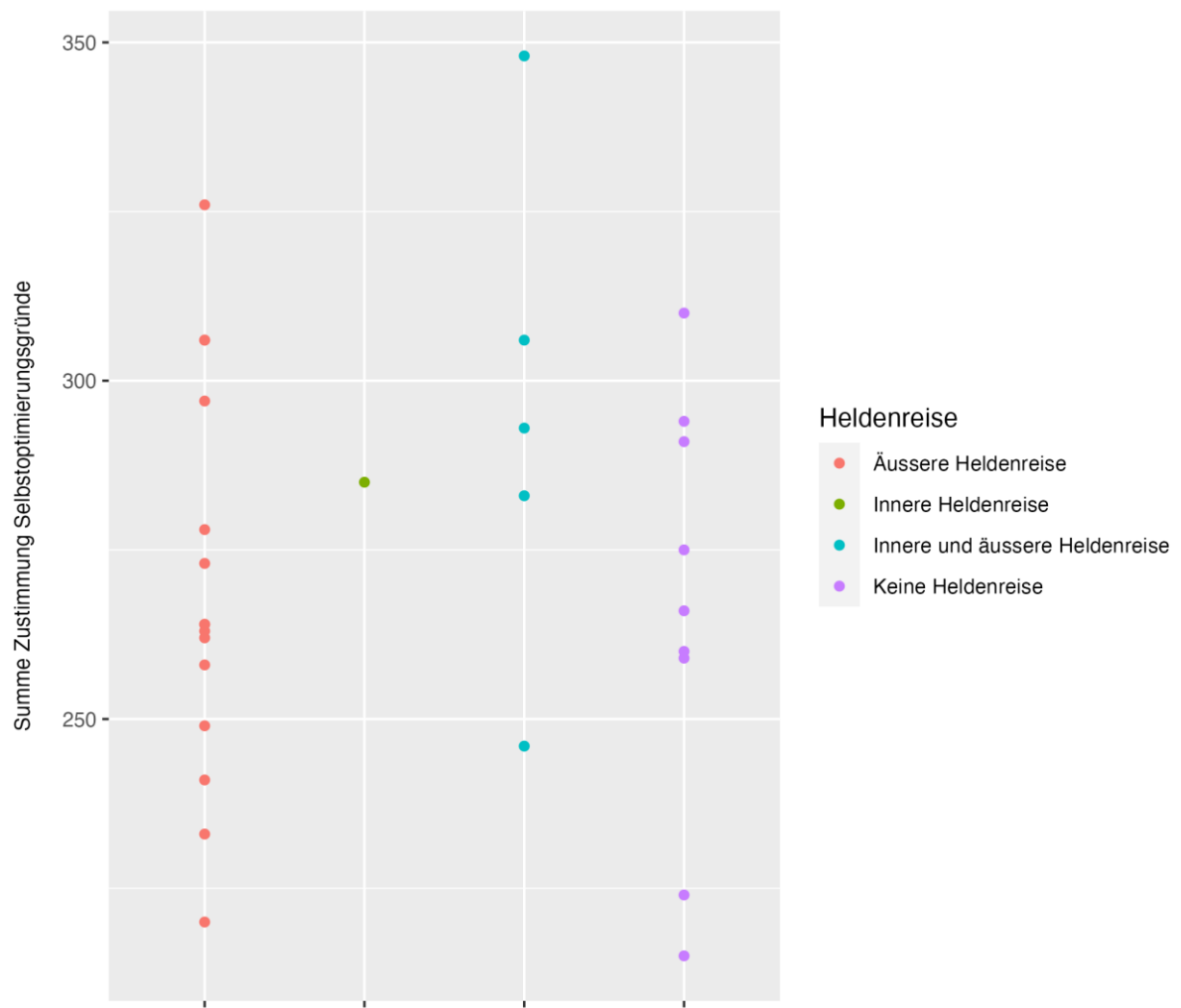


Abbildung 11: Totale Zustimmung Selbstoptimierungsgründe über alle Bereiche und Heldenreisenarten (eigene Darstellung)

## Anhang D Zugang zu weiteren Dokumenten

Folgende Links führen zu den wichtigsten mit dieser Arbeit zusammenhängenden Dokumenten.

[Material und Methodik Pretests](#)

[Daten, Auswertung und Veränderungen Pretest](#)

[Interviewtranskripte & Audiodateien](#)

[Material, Methodik und Auswertung Interviews](#)

[Finaler Fragebogen, Rohdaten und Auswertung dessen](#)