

6

Das Streben nach persönlichen Zielen: emotionales Wohlbefinden und proaktive Entwicklung über die Lebensspanne

Joachim C. Brunstein/Günter W. Maier

1. Einführung

»Personality is something and personality does something« – mit dieser Formulierung beschrieb Gordon Allport (1937, S. 48) zwei unterschiedliche, aber sich ergänzende Seiten der Persönlichkeitsforschung: Einerseits geht es darum, die Struktur grundlegender Eigenschaften und Dispositionen zu ermitteln, die für eine Person kennzeichnend sind und in denen sie sich von anderen Personen unterscheidet; andererseits stellt sich die Frage, wie die besonderen Merkmale des Individuums in dessen Denken, Handeln und Fühlen zum Ausdruck kommen und wie sie in Interaktion mit Merkmalen der sozialen Umwelt Verhalten beeinflussen können (Cantor, 1990). Gleichfalls 1937 plädierte Floyd Allport dafür, Personen nicht nur durch das zu kennzeichnen, was sie typischerweise tun, sondern auch durch das zu charakterisieren, was sie mit ihrem Tun intendieren und zu erreichen versuchen. Das Ziel einer solchen »teleonomischen« Analyse der Persönlichkeit besteht darin, Absichten, Bestrebungen und Zwecke zu identifizieren, an denen sich das Handeln von Menschen orientiert, die aber je nach Situation in unterschiedlichen Formen des Verhaltens Ausdruck finden können. Gordon Allport (1953) argumentierte später in gleicher Richtung, dass es eine zentrale Aufgabe der motivationspsychologischen Un-

tersuchung der Persönlichkeit sei, herauszufinden, wonach Menschen in ihrem Leben streben und welche Qualitäten (z.B. Kompetenzen und Identitätsaspekte) sie sich dabei zu Eigen machen möchten.

Seit diesen Arbeiten Gordon und Floyd Allports ist geraume Zeit vergangen und die motivationspsychologische Analyse der Persönlichkeit hat währenddessen eine respektable Position in der Persönlichkeitspsychologie eingenommen (McAdams, 1997). In den letzten 20 Jahren ist diese Entwicklung aufs Engste mit der Einführung von Konzepten intentionalen Handelns in die Persönlichkeitsforschung verbunden gewesen (Pervin, 1989). Federführend ist dabei die Vorstellung, dass Menschen, jenseits des Wirkens innerer Triebe und äußerer Zwänge, prinzipiell in der Lage sind, ihr Leben in Übereinstimmung mit eigenen Absichten zu gestalten. Gleichzeitig haben sich Vertreter der Entwicklungspsychologie verstärkt der Frage zugewandt, welche Funktionen Lebensziele und Zukunftspläne in der Entwicklung der Persönlichkeit über die Lebensspanne erfüllen und wie sie die jeweilige Form der Interaktion zwischen Person und Umwelt in unterschiedlichen Lebensphasen prägen (vgl. Brandstädter/Lerner, 1999). Auch hier sind Vorläufer zu nennen, wie zum Beispiel Bühler und Massarik (1968), die eine detaillierte Analyse alterstypischer Ziele im Lebenslauf vorlegten, oder Neugarten (1977), die sich für eine stärkere Berücksichtigung menschlicher Ambitionen und Pläne in der Untersuchung biografischer Entwicklungen aussprach, und Thomae (1968), der »Themen des Daseinsvollzugs« eine zentrale Stellung in der Analyse der Auseinandersetzung des Individuums mit den Anforderungen der Umwelt zuwies.

Im Mittelpunkt dieses Kapitels werden zwei Fragen stehen. Erstens werden wir erörtern, in welcher Beziehung das Streben nach persönlich bedeutungsvollen Zielen zum emotionalen Wohlbefinden von Menschen steht. Dabei werden wir von der Annahme ausgehen, dass die Bildung persönlich bedeutsamer Ziele eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung für Glück, Vitalität und Lebenszufriedenheit darstellt. Unsere zentrale These lautet stattdessen, dass das Streben nach Zielen nur dann zu hohem Wohlbefin-

den führt, wenn die betreffenden Ziele im Einklang sowohl mit äußeren Lebensbedingungen als auch mit inneren Bedürfnissen stehen. Dementsprechend werden wir darlegen, dass unrealistische und bedürfnisinkongruente Ziele mit emotionalen Belastungen verbunden sind, die in negativen Lebenseinstellungen und depressiven Affekten zum Ausdruck kommen können. Zweitens werden wir diskutieren, welche Funktionen persönliche Ziele in der Entwicklung im Erwachsenenalter erfüllen. Wir werden zunächst Veränderungen beschreiben, denen persönliche Ziele im Lebenszyklus unterworfen sind. Anschließend werden wir argumentieren, dass persönliche Ziele die Ausübung von Selbstkontrolle über das eigene Leben ermöglichen, und zudem erörtern, welchen Beitrag übergreifende Lebensziele, aber auch konkrete Anliegen des Alltagslebens, zur Kontinuität und Variabilität im Leben von Menschen leisten. Abschließend werden wir diskutieren, welche Rolle Veränderungen in Zielsystemen in der proaktiven Bewältigung von Lebensschnitten spielen.

2. Persönliche Ziele

Persönliche Ziele beruhen auf antizipierten Zuständen und Ereignissen, die für eine Person von individueller Bedeutung sind. Sie zeigen an, wonach eine Person in ihrer gegenwärtigen Lebenssituation strebt und was sie in Zukunft in unterschiedlichen Lebensbereichen erreichen oder auch vermeiden möchte (Brunstein, Dangelmayer/Schultheiss, 1996; Brunstein/Maier, 1996). Unter dem Begriff der persönlichen Ziele wird eine ganze Reihe kognitiv-motivationaler Konstrukte der Persönlichkeitspsychologie zusammengefasst, wie zum Beispiel *current concerns* (Klinger, 1977), *personal projects* (Little, 1983), *personal strivings* (Emmons, 1986) und *life tasks* (Cantor/Zirkel, 1990). Diese Konstrukte verbindet die Auffassung, dass Menschen zukunftsgerichtete und sich selbst motivierende Wesen sind, die danach streben, ihr Leben nach eigenen Ab-

sichten zu gestalten und ihre Alltagsaktivitäten mit persönlicher Bedeutung zu erfüllen.

Der Bildung von persönlichen Zielen liegt ein kreativer Prozess zugrunde, in dem Menschen bedeutungsvolle Vorhaben generieren und sie mit Handlungsplänen verknüpfen, welche der Erreichung der jeweils ausgewählten Ziele dienen. Auf die Bildung von Zielen können zahlreiche interne und externe Faktoren einwirken. Um sich Ziele zu setzen, die einerseits realistisch, andererseits aber auch befriedigend sind, müssen Individuen ihre eigenen Interessen, Bedürfnisse und Werte mit den Aufgaben, Erwartungen und Gelegenheiten ihrer sozialen Umwelt in Einklang bringen (Cantor, 1994). Dennoch ist die Bildung von Zielen nicht einfach als Produkt der Abwägung eigener Wünsche gegenüber äußeren Erfordernissen zu verstehen. Vielmehr impliziert die Bildung persönlicher Ziele stets einen Akt der Entscheidung oder Selbstverpflichtung, durch den ein bestimmtes Ziel erst zum Maßstab des eigenen Handelns wird (Emmons/Kaiser, 1996).

Persönliche Ziele verleihen dem Alltag von Menschen Struktur und Bedeutung (Klinger, 1977). Menschen identifizieren sich mit den Zielen, die sie verfolgen (Cross/Markus, 1991), und investieren ein beträchtliches Maß an Zeit und Energie, um ihre Anliegen zu verwirklichen (Brunstein, 2000; Novacek/Lazarus, 1990). Sie ersinnen Strategien, wie sie ihre Ziele implementieren können, wählen Situationen danach aus, ob sie für die jeweils verfolgten Ziele passend sind, überwachen Fortschritte, die sie bei einzelnen Zielen machen, und verändern ihr Verhalten und verfeinern ihre Strategien, sofern sich ihre bisherigen Bemühungen als erfolglos erwiesen haben. Gemeinsam bilden diese Aktivitäten die Grundlage jeglicher Form selbstgesteuerten Handelns. Sie befähigen Menschen, ihr eigenes Tun selbst zu bestimmen und es gemäß eigener Absichten und Pläne auf erstrebenswerte Zustände auszurichten (Ford, 1987).

Obwohl Menschen ihre Ziele nicht fortlaufend reflektieren, sondern sich überwiegend auf die Ausführung zielgerichteter Handlungen konzentrieren, wird angenommen, dass persönliche Ziele dem Bewusstsein zugänglich sind. Daher werden sie mit Methoden

des Selbstberichts erfasst. Typisch dafür ist, dass idiographische mit nomothetischen Elementen kombiniert werden (Klinger, Barta/Maxeiner, 1981). Die Probanden berichten zunächst ihre Anliegen, Projekte und Bestrebungen in einem freien Antwortformat. Die Inhalte, die dabei generiert werden, sind in hohem Maße idiosynkratisch, d.h. spezifisch für die betreffende Person und ihre gegenwärtige Lebenssituation. Anschließend werden persönliche Ziele nach unterschiedlichen Merkmalen eingeschätzt, wobei neben inhaltlichen Aspekten (z.B. dem Thema eines Ziels) auch formale Eigenschaften der berichteten Ziele (z.B. die Wichtigkeit eines Ziels) beurteilt werden. Auf diese Weise können interindividuelle Differenzen im Streben nach Zielen erfasst und zu anderen Variablen, wie Indikatoren des subjektiven Wohlbefindens, in Beziehung gesetzt werden.

3. Entschlossenheit und Realisierbarkeit: ein teleonomisches Modell des emotionalen Wohlbefindens

In den letzten Jahren haben zahlreiche Autoren darauf hingewiesen, dass *Zielgerichtetheit* eine wichtige Rolle in der Lebenszufriedenheit und psychischen Gesundheit von Menschen spielt (vgl. Diener, Suh, Lucas/Smith, 1999). Persönliche Ziele können auf mindestens drei Wegen emotionales Wohlbefinden fördern: Erstens vermittelt das Streben nach selbst gesetzten Zielen die Erfahrung, ein erfülltes und selbst bestimmtes Leben zu führen (Erikson, Erikson/Kivnick, 1986; Lazarus/DeLongis, 1983). Zweitens bieten Ziele Anreize, die je nach Aufgabe und Anforderung zu geistigen, sozialen und körperlichen Aktivitäten anspornen können (Cross/Markus, 1991; Harlow/Cantor, 1996). Drittens werden durch Ziele Orientierungspunkte für die Planung und Ausgestaltung des eigenen Lebens definiert (Brandtstädter, 1984; Bühler/Massarik, 1968). Dementsprechend empfinden Menschen, die »ziellos« sind, d.h. keine für sie

bedeutungsvollen Ziele verfolgen, ihren Alltag zumeist als »leer« und unausgefüllt und sind mit ihrem Leben unzufrieden (Klinger, 1977).

Das Streben nach persönlichen Zielen führt aber keineswegs aus innerer Notwendigkeit zu Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit. Klinger (1977) wies darauf hin, dass Personen, die ihren Zielen hohe Bedeutung zuweisen, bei ihrer Realisierung aber wenig erfolgreich sind, häufig Gefühle der Frustration und Enttäuschung erleben und – sofern ihre Ziele auf Dauer durch Hindernisse blockiert werden – in depressive Phasen verfallen können. Ähnlich betonte Michalos (1980), dass chronische Diskrepanzen zwischen Ansprüchen an das Leben einerseits und erzielten Lebenserfolgen andererseits eine der wichtigsten Ursachen für die Entwicklung negativer Lebenseinstellungen sind. Um zu einem umfassenderen Verständnis der Beziehung zwischen persönlichen Zielen auf der einen Seite und emotionalem Wohlbefinden auf der anderen Seite zu gelangen, genügt es daher nicht, zu fragen, ob und in welchem Umfang eine Person Ziele verfolgt, die für sie wichtig sind; vielmehr ist zusätzlich zu fragen, ob und in welchem Umfang eine Person über eine Lebenssituation verfügt, die das Erreichen selbst gesetzter Ziele begünstigt oder, im negativen Fall, erschwert.

Diesen Gedanken haben wir (die Autoren) in einer Serie von Studien aufgegriffen, deren Ergebnisse wir anschließend zusammenfassen werden. Allen Studien ist gemeinsam, dass Veränderungen im emotionalen Wohlbefinden als gemeinsame Funktion sowohl der *Entschlossenheit*, persönliche Ziele zu verfolgen, als auch der *Realisierbarkeit* von persönlichen Zielen im Licht der jeweils bestehenden Lebenssituation analysiert wurden. Mit Entschlossenheit bezeichnen wir das Ausmaß, in dem sich eine Person mit ihren Zielen identifiziert und sich verpflichtet fühlt, sie zu verwirklichen. Hohe Entschlossenheit bedeutet, dass ein Ziel für eine Person verbindlich ist, dass sie bereit ist, für das betreffende Ziel Anstrengung zu investieren, und dass sie das Ziel möglichst rasch in Angriff nehmen will. Mit Realisierbarkeit bezeichnen wir hingegen das Ausmaß, in dem eine Lebenssituation günstige oder ungünstige Bedingungen für die Verwirklichung von persönlichen Zielen bietet.

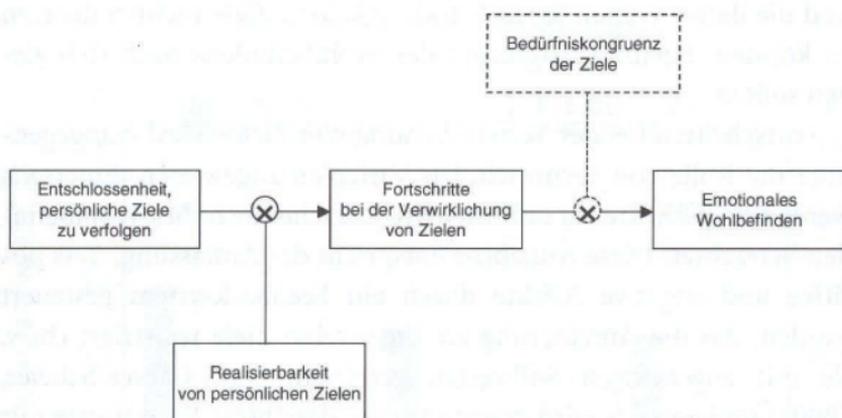


Abb. 1: Teleonomisches Modell des emotionalen Wohlbefindens.

Hohe Realisierbarkeit bedeutet zum Beispiel, dass eine Person ihren Alltag so gestalten kann, dass er ausreichend Zeit und Gelegenheit bietet, um etwas für persönliche Ziele zu tun; dass sie weiterhin diejenigen Faktoren, die für die Verwirklichung ihrer Ziele relevant sind, selbst beeinflussen kann; und dass sie sich zudem bei der Ausführung zielgerichteter Handlungen auf die Unterstützung relevanter Bezugspersonen verlassen kann (für die zugehörigen Einschätzungsskalen vgl. Brunstein, 1993, 2001; Maier/Brunstein, 2001).

Das von uns entwickelte »teleonomische« (d.h. auf Zielkonzepten beruhende) Modell des emotionalen Wohlbefindens besagt im Kern Folgendes (vgl. Abbildung 1; die in gestrichelten Linien abgebildeten Teile des Modells werden später erläutert werden): Entschlossenheit und Realisierbarkeit werden als distale Einflussgrößen des Wohlbefindens betrachtet. Jeder dieser beiden Variablen wird eine gesonderte Funktion bei der Vorhersage des Wohlbefindens zugewiesen. Die Höhe der Entschlossenheit bestimmt, in welchem Umfang das eigene Wohlbefinden vom Streben nach persönlichen Zielen abhängig gemacht wird. Demgegenüber beeinflusst die Realisierbarkeit von Zielen, in welcher Richtung sich das Wohlbefinden einer Person über die Zeit verändert. Lebensbedingungen, welche die Verwirklichung von Zielen begünstigen, sollten zu einer Zunahme des Wohlbefindens führen, während ungünstige Bedingungen

und die damit verbundenen Schwierigkeiten, Ziele nicht realisieren zu können, Beeinträchtigungen des Wohlbefindens nach sich ziehen sollten.

Fortschritten bei der Verwirklichung von Zielen wird demgegenüber die Rolle von vermittelnden Variablen zugewiesen. Einerseits werden Fortschritte als unmittelbare Ursache für hohes Wohlbefinden betrachtet. Diese Annahme entspricht der Auffassung, dass positive und negative Affekte durch ein Feedbacksystem gesteuert werden, das die Annäherung an angestrebte Ziele registriert (bzw. sie mit zugehörigen Sollwerten vergleicht; vgl. Carver/Scheier, 1999). Andererseits wird angenommen, dass hohe Fortschritte nur dann erzielt werden, wenn ein hohes Maß an Entschlossenheit auf der Seite der Person mit günstigen Bedingungen zur Realisierung von Zielen auf der Seite der Lebenssituation zusammentrifft. Ist eine dieser beiden Voraussetzungen nicht erfüllt, so sind auch keine substanziellen Fortschritte im Streben nach Zielen zu erwarten.

Um diese Annahmen zu prüfen, führte Brunstein (1993) eine Studie durch, in der Studenten im Verlauf eines Semesters mehrfach zu ihrem Wohlbefinden befragt wurden (Lebenszufriedenheit, positive Affekte und negative Affekte). Am Beginn des Semesters berichteten die Teilnehmer ihre persönlichen Zielen und schätzten sie nach Merkmalen ein, welche sich auf die oben beschriebenen Dimensionen »Entschlossenheit« und »Realisierbarkeit« bezogen. Vier, zehn und zwölf Wochen später gaben sie an, in welchem Umfang sie Fortschritte bei der Verwirklichung ihrer Ziele erreicht hatten; zu den gleichen Zeitpunkten wurden Angaben zum emotionalen Wohlbefinden erhoben. Erwartungsgemäß erwies sich die Interaktion zwischen Entschlossenheit und Realisierbarkeit als bedeutsamer Prädiktor sowohl von Fortschritten bei der Realisierung von Zielen als auch von Veränderungen im Wohlbefinden (vgl. Abbildung 2). Studenten, die fest entschlossen waren, ihre Ziele zu verwirklichen, und ihre Lebensbedingungen dafür als günstig erachteten, erzielten die größten Fortschritte und verbuchten einen deutlichen Anstieg in ihrem Wohlbefinden. Demgegenüber waren ungünstige Bedingungen mit geringen Fortschritten verknüpft und führten darüber vermittelt zu einer Minderung des emotionalen

REALISIERBARKEIT VON ZIELEN

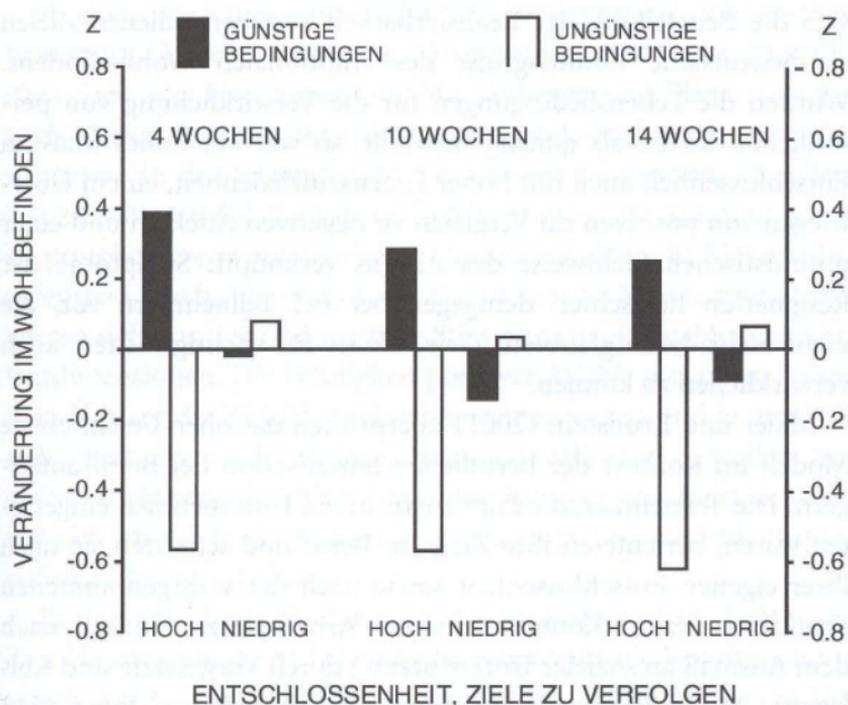


Abb. 2: Veränderungen im emotionalen Wohlbefinden als Funktion der Entschlossenheit, persönliche Ziele zu verfolgen, und der Realisierbarkeit von persönlichen Zielen in der aktuellen Lebenssituation.

Quelle: Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.

Wohlbefindens während des Semesters. Signifikant war dieser negative Effekt allerdings nur bei Studenten, die trotz ungünstiger Bedingungen entschlossen blieben, ihre Ziele zu verwirklichen.

Um die Generalisierbarkeit dieser Ergebnisse zu prüfen, führte Brunstein (1999) eine ähnliche Studie, diesmal jedoch mit einer Gruppe 60- bis 80-Jähriger durch. Die Teilnehmer berichteten zunächst ihre aktuellen Ziele in fünf Lebensbereichen (Familie, Freunde, Finanzen, Hobbys und Gesundheit). Danach schätzten sie ihre eigene Entschlossenheit ein und machten Angaben zur Reali-

sierbarkeit ihrer Ziele. Nach statistischer Kontrolle von Lebensalter, Einkommen, Gesundheitszustand und sozialen Kontakten erwies sich die Beurteilung der Realisierbarkeit von persönlichen Zielen als bedeutsame Einflussgröße des emotionalen Wohlbefindens. Wurden die Lebensbedingungen für die Verwirklichung von persönlichen Zielen als günstig beurteilt, so war ein hohes Maß an Entschlossenheit auch mit hoher Lebenszufriedenheit, einem Überwiegen von positiven im Vergleich zu negativen Affekten und einer optimistischen Sichtweise des Alterns verknüpft. Symptome der Resignation herrschten demgegenüber bei Teilnehmern vor, die nicht mehr daran glaubten, Ziele, die sie für wichtig hielten, auch verwirklichen zu können.

Maier und Brunstein (2001) überprüften das oben beschriebene Modell im Kontext der beruflichen Sozialisation bei Berufsanfängern. Die Teilnehmer, die kurz zuvor in ein Unternehmen eingetreten waren, berichteten ihre Ziele im Beruf und schätzten sie nach ihrer eigenen Entschlossenheit sowie nach der wahrgenommenen Realisierbarkeit im Kontext des neuen Arbeitsplatzes ein (z.B. nach dem Ausmaß an sozialer Unterstützung durch Vorgesetzte und Kollegen). Als Indikatoren der erfolgreichen beruflichen Integration wurden Veränderungen in der Höhe der Arbeitszufriedenheit sowie der organisationalen Verbundenheit über den Zeitraum von acht Monaten untersucht. Berufseinsteiger, die feste und klar umrissene Absichten vor Augen hatten und zudem überzeugt waren, ihre eigenen Ziele in ihren Unternehmen verwirklichen zu können, verzeichneten nicht nur einen deutlichen Anstieg in ihrer Arbeitszufriedenheit, sondern entwickelten auch ein hohes Maß an Identifikation mit ihrem Unternehmen. Wurden die Bedingungen zur Realisierung eigener Ziele am Arbeitsplatz negativ eingeschätzt, so ging die Höhe der Arbeitszufriedenheit zurück und das Ausmaß der Verbundenheit mit dem jeweiligen Unternehmen blieb während des ersten Jahrs der Anstellung gering. Diese Ergebnisse zeigen, dass die Qualität eines spezifischen Lebensbereichs, wie z.B. des Arbeitsplatzes in einem Unternehmen, danach beurteilt wird, in welchem Umfang er Gelegenheit zur Realisierung persönlich wichtiger Anliegen bietet. Brunstein, Dangelmayer und Schultheiss

(1996) haben ähnliche Ergebnisse in Studien zur Zufriedenheit mit Ehe und Partnerschaft ermittelt.

In einer wiederum ganz anderen Personengruppe untersuchten Brunstein, Ganserer, Maier und Heckhausen (1991) die persönlichen Ziele von Hausfrauen, die ihre Anliegen und Pläne zunächst nach Merkmalen der »Entschlossenheit« und »Realisierbarkeit« einschätzten. In der folgenden Woche wurden sie gebeten, an jedem Tag zu acht per Zufall ausgewählten Terminen ihre Stimmungslage zu protokollieren (mittels eines Signalgebers, der acht Mal am Tag »piepste«). Nach Aggregation der Daten über 56 Messzeitpunkte erwiesen sich positive und negative Stimmungen als unabhängige Affektdimensionen. Die Häufigkeit positiver Affekte war umso höher, je vielfältiger die Ziele der Teilnehmerinnen waren und je mehr sie sich entschlossen fühlten, ihre Ziele auch realisieren zu wollen. Negative Affekte wurden hingegen umso häufiger registriert, je seltener sich im Alltag die Gelegenheit bot, an persönlich bedeutungsvollen Zielen zu arbeiten.

Ein weiteres Ergebnis dieser Studie (Brunstein et al., 1991) war, dass Hausfrauen, deren Lebensbedingungen für die Verwirklichung persönlicher Ziele ungünstig waren, erhöhte Werte auf einem Depressionsinventar aufwiesen. Ähnlich berichteten Lecci, Karoly, Briggs und Kuhn (1994), dass Ziele, welche als bedeutsam erachtet werden, gleichzeitig aber kaum realisierbar erscheinen, das Risiko erhöhen, dass Symptome der Depression und Ängstlichkeit entwickelt werden. Röhrle, Hedke und Leibold (1994) haben dies in einer klinischen Stichprobe bestätigen können. Depressive Patienten schätzten ihre Ziele als weitaus schwieriger und belastender sowie weniger kontrollierbar ein als Personen einer nicht klinischen Vergleichsgruppe (zu ähnliche Befunden bei Patienten mit psychosomatischen Störungen vgl. Pöhlmann/Brunstein, 2000). Bemerkenswert ist, dass in keiner dieser Studien Symptome der Depression mit Zuständen der »Ziellosigkeit« verbunden waren. Im Gegenteil, gerade bei hoher Entschlossenheit, Ziel verwirklichen zu wollen, können widrige Lebensumstände nachteilige Effekte auf die emotionale Gesundheit von Menschen ausüben.

Zusammenfassend zeigen die hier berichteten Befunde, dass ein

hohes Maß an Zielgerichtetheit (bzw. an Entschlossenheit, einmal gesetzte Ziele auch zu realisieren) nur in dem Maße für emotionales Wohlbefinden förderlich ist, wie eine Person über eine Lebenssituation verfügt, die für die betreffenden Ziele günstig ist. Unter ungünstigen Bedingungen werden selbst bei hoher Entschlossenheit keine substanziellen Fortschritte bei der Verwirklichung von Zielen gemacht. Dies kann wiederum Gefühle der Enttäuschung und Unzufriedenheit nach sich ziehen und bei dauerhafter Blockierung wichtiger Ziele zum Auftreten depressiver Episoden führen. In einer solchen Situation mag es hilfreich sein, sich von unrealistischen Absichten zu lösen und Ziele, die eher belastend als befriedigend wirken, gänzlich aufzugeben. Wir kommen auf diesen Punkt später noch zurück.

4. Explizite Ziele und implizite Motive

Auch wenn die Realisierung persönlicher Ziele in der Regel von gesteigerter Lebensfreude begleitet wird, so stellt sich dennoch die Frage, ob alle Arten von Zielen gleichermaßen für emotionales Wohlbefinden förderlich sind (Sheldon/Kasser, 1998). Brunstein, Lautenschlager, Nawroth, Pöhlmann und Schultheiss (1995) vertraten die These, dass das Streben nach und die Verwirklichung von persönlichen Zielen nur in dem Maße emotionales Wohlbefinden fördert, wie die betreffenden Ziele Gelegenheit zur Befriedigung grundlegender Bedürfnisse bieten (vgl. hier die mit gestrichelten Linien gekennzeichneten Teile des Modells in Abbildung 1). Nach McClelland (1985) lassen sich Bedürfnisse, wie das Streben nach Nähe (Affiliation), Wirksamkeit (Macht) und Effizienz (Leistung), als Dispositionen betrachten, die auf der Grundlage affektiver Lernerfahrungen in der frühen Kindheit gebildet werden. McClelland bezeichnete interindividuelle Differenzen in der Stärke einzelner Bedürfnisse auch als *implizite Motive* und grenzte sie von den expliziten Zielen und Werten ab, die sich eine Person selbst zuschreibt.

Implizite Motive sind nach McClelland nichtsprachlich repräsentiert und daher dem Bewusstsein schwer zugänglich. Sie lassen sich weder mit Methoden des Selbstberichts erfassen noch aus beobachtbarem Verhalten ablesen (Schultheiss/Brunstein, in press). Implizite Motive können aber indirekt aus Phantasieaktivitäten erschlossen werden, die Personen spontan zu Bildern produzieren, wie sie dem Thematischen Apperzeptionstest (TAT) Murrays (1943) zugrunde liegen.

Brunstein et al. (1995) befragten Studenten, die zunächst Angaben zu ihrem emotionalen Wohlbefinden machten, zu ihren aktuellen Lebenszielen und legten ihnen zudem einen TAT zur Messung ihrer impliziten Motive vor. Sowohl Motive als auch Ziele wurden nach zwei Themen ausgewertet: *Wirkung* (das Streben nach Autonomie, Effektivität und sozialer Wirksamkeit) und *Bindung* (das Streben nach zwischenmenschlicher Nähe und warmherzigen, vertrauensvollen Beziehungen).

Die Studie erbrachte im Wesentlichen zwei Ergebnisse: Erstens zeigte sich, dass das Ausmaß, in dem die Probanden im TAT Bedürfnisse nach Wirkung und Bindung thematisierten, in keinem bedeutsamen Zusammenhang zur Intensität ihres selbst attribuierten Strebens nach Wirkung und Bindung stand, wie es in den berichteten Zielen zum Ausdruck kam. Dieser von anderen Autoren (z.B. King, 1995) bestätigte Befund illustriert, dass sich Menschen nicht nur an Ziele binden, die ihren eigenen Bedürfnissen entspringen, sondern dass sie ebenso häufig Ziele verfolgen, die nicht zu ihren latenten Bedürfnissen passen. Zweitens zeigte sich, dass die thematische Kongruenz zwischen expliziten Zielen und impliziten Motiven in systematischer Beziehung zur Höhe des emotionalen Wohlbefindens stand. Bei Studenten, die im TAT ein starkes Bedürfnis nach Bindung zum Ausdruck brachten, stand das Streben nach bindungsorientierten Zielen in positiver, das Streben nach wirkungsorientierten Zielen hingegen in negativer Beziehung zum Wohlbefinden. Umgekehrt war bei Studenten, die über ein starkes Wirkungsmotiv (TAT) verfügten, das Streben nach Wirkungszielen mit erhöhtem, das Streben nach Bindungszielen hingegen mit reduziertem Wohlbefinden verknüpft. Diese Befunde demonstrieren,

dass das Streben nach Zielen, welche den eigenen Motiven entsprechen, mit hohem Wohlbefinden einhergeht, während Ziele, die thematisch nicht zu den eigenen Bedürfnissen passen oder diesen gar entgegengesetzt sind, vermindertes Wohlbefinden zur Folge haben können.

Brunstein, Schultheiss und Grässmann (1998) untersuchten, wie sich die Kongruenz versus Inkongruenz zwischen expliziten Zielen und impliziten Motiven auf Veränderungen des emotionalen Wohlbefindens über den Zeitraum mehrerer Monate auswirkt. Am Beginn eines Semesters berichteten Studenten ihre aktuellen bindungs- und wirkungsorientierten Ziele. Zudem gaben sie an, wie sehr sie entschlossen waren, ihre Ziele zu verwirklichen, und wie günstig oder ungünstig ihre Lebenssituation diesbezüglich sei. Implizite Bedürfnisse nach Wirkung und Bindung wurden mithilfe eines TAT erfasst. Angaben zum Wohlbefinden wurden im Verlauf des Semesters mehrfach erhoben. Für bedürfniskongruente Ziele (d.h. von Wirkungszielen bei hohem Wirkungsmotiv bzw. von Bindungszielen bei hohem Bindungsmotiv) ergaben sich Befunde, die denen von Brunstein (1993) ähnelten. In Verbindung mit günstigen Lebensbedingungen führte ein hohes Maß an Entschlossenheit, bedürfniskongruente Ziele zu realisieren, zu positiven Veränderungen im emotionalen Wohlbefinden vom Beginn bis zum Ende des Semesters. Die Analyse bedürfnisinkongruenter Ziele (d.h. von Wirkungszielen bei hohem Bindungsmotiv bzw. von Bindungszielen bei hohem Wirkungsmotiv) erbrachte andere Ergebnisse. Studenten, die fest entschlossen waren, bedürfnisinkongruente Ziele zu verwirklichen, verzeichneten einen Rückgang in ihrem emotionalen Wohlbefinden. Dafür waren zwei Gründe ausschlaggebend: Zum einen führten Fortschritte bei bedürfnisinkongruenten Zielen, im Unterschied zu solchen bei bedürfniskongruenten Zielen, zu keinerlei positiven Effekten auf das Wohlbefinden. Zum anderen vernachlässigten Studenten, die sich auf bedürfnisinkongruente Ziele konzentrierten, zumeist andere Ziele, welche ihren Bedürfnissen besser entsprochen hätten. Die damit verbundene Stagnation bei der Verwirklichung von Zielen, die für die Befriedigung eigener Bedürfnisse relevant waren, wirkte sich wiederum negativ auf die Ent-

wicklung des emotionalen Wohlbefindens im Verlauf des Semesters aus.

Diese Befunde illustrieren, dass die Verwirklichung von Zielen nur dann zu hohem Wohlbefinden führt, wenn die betreffenden Ziele Gelegenheit zur Befriedigung eigener Bedürfnisse bieten. Die Befunde zeigen zudem, dass es sinnvoll ist, unterschiedliche Ebenen der Persönlichkeit (z.B. explizite Ziele und implizite Motive) zu berücksichtigen, um ein Erlebnisphänomen, wie emotionales Wohlbefinden, aufzuklären (Brunstein, Maier/Schultheiss, 1999). Die Bildung von Zielen beruht auf der menschlichen Fähigkeit, Zustände zu antizipieren, die in der (fernen) Zukunft liegen. Um sich persönlichen Zielen anzunähern, ist es häufig erforderlich, Pläne zu entwerfen, Strategien einzusetzen und Schwierigkeiten zu überwinden, bevor der eigentlich erwünschte Zustand erreicht werden kann. Verbindliche Lebensziele werden zumeist erst im Jugendalter gebildet, im Unterschied zu den ontogenetisch sehr viel früher entwickelten impliziten Motiven. Letztere bedürfen weder der Selbstreflexion noch erfordern sie die Sprache als Medium. Vielmehr beruhen sie auf emotionalen Präferenzen, die sich auf breite Inhaltsklassen von Anreizen beziehen (z.B. Nähe). Einmal aktiviert, können implizite Motive Verhalten spontan auslösen und es ohne bewusste Kontrolle auf emotional befriedigende Zustände ausrichten (McClelland, Koestner/Weinberger, 1989). Bedenkt man diese Unterschiede zwischen einem affektiv begründeten Motivsystem und einem kognitiv elaborierten Zielsystem, so ist es wenig erstaunlich, dass zwischen beiden Systemen häufig keine Übereinstimmung besteht. Umso wichtiger ist es, genauer zu klären, welche kognitiven und emotionalen Prozesse die Kluft zwischen impliziten Motiven und selbst generierten Zielen überbrücken können (Schultheiss/Brunstein, 1999), welche individuellen Merkmale mit chronischen Zuständen der Kongruenz oder Inkongruenz zwischen Motiven und Zielen verbunden sind (Brunstein, 2001) und welche biografischen Erfahrungen die Integration beider Systeme begünstigen können (Veroff/Smith, 1985).

5. Veränderungen in persönlichen Zielen über die Lebensspanne

Welchen Veränderungen unterliegen persönliche Ziele im Lebenslauf? Die meisten Befunde zu dieser Frage entstammen Querschnittsstudien, welche stets das Risiko einer Konfundierung von Alters- mit Kohorteneffekten in sich tragen. Sieht man von dieser Einschränkung ab, so liegen aber doch umfangreiche Erkenntnisse vor, wie sich Ziele im Verlauf des Erwachsenenalters verändern können. Betroffen ist zunächst der Inhalt von Zielen. Nurmi (1992) befragte 19- bis 64-Jährige zu ihren Lebenszielen und kategorisierte sie anschließend nach den jeweils vorherrschenden Themen. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen dominierten Ziele, die sich um Fragen der Berufswahl, Ausbildung, Familiengründung und Selbstentwicklung drehten. Von Teilnehmern im mittleren Erwachsenenalter wurden mehrheitlich Ziele genannt, welche Fragen der Entwicklung im Beruf sowie der Erziehung der eigenen Kinder betrafen. Gesundheit, Freizeitgestaltung und die Suche nach einem höheren Lebenssinn waren Themen, welche die Ziele älterer Erwachsener charakterisierten. Ähnliche Ergebnisse haben Cross und Markus (1991), Heckhausen (1997) sowie Ryff (1989) berichtet. Betrachtet man Nurmis Befunde, so fällt auf, dass sich Lebensziele sehr stark an den normativen Erwartungen und Entwicklungsaufgaben des Jugend- und Erwachsenenalters orientieren (Havighurst, 1974). Dabei sind allerdings zwei Dinge zu beachten: Zum einen bilden normative Lebensaufgaben nur einen groben Rahmen, innerhalb dessen persönliche Ziele individuell erarbeitet und auf spezifische Lebenskontexte zugeschnitten werden (Cantor, 1990). Zum anderen werden Lebensziele, bzw. die um sie kreisenden Gedanken, nicht automatisch deaktiviert, sobald sich die äußeren Bedingungen für ihre Realisierung verändern. Ergebnisse der »Bonner Längsschnittstudie über das Altern« zeigen beispielsweise, dass berufsbezogene Themen bei Männern noch im Alter zwischen 72 bis 87 Jahren eine hohe und gegenüber früheren Lebensjahren kaum verminderte Priorität genießen können (Thomae, 1988).

Neben inhaltlichen Merkmalen sind auch formale Merkmale von Zielen alterskorrelierten Veränderungen unterworfen. In der Arbeit Nurmi (1992; s.a. Nurmi, Pulliainen/Salmela-Aro, 1992) beurteilten die Teilnehmer ihre Ziele nach der zugehörigen zeitlichen Perspektive sowie nach dem Ausmaß, in dem sie glaubten, die Realisierung dieser Ziele selbst beeinflussen zu können. Ältere Erwachsene waren weit weniger als jüngere davon überzeugt, die Verwirklichung ihrer Ziele selbst kontrollieren zu können. Bei der Interpretation dieses Ergebnisses ist allerdings zu berücksichtigen, dass in unterschiedlichen Altersgruppen auch sehr unterschiedliche Ziele verfolgt werden. Ausbildungs- und berufsbezogene Ziele, wie sie im Jugend- und jüngeren Erwachsenenalter vorherrschen, werden generell mit einem stärkeren Maß an persönlicher Kontrolle verknüpft als Ziele, die sich auf die Entwicklung der eigenen Kinder oder den Erhalt der körperlichen Gesundheit im mittleren bis höheren Lebensalter beziehen.

Bezüglich der Zeitperspektive, unter der Ziele verfolgt werden, konnte Nurmi keine altersabhängigen Veränderungen feststellen. Allerdings waren bei Personen, die sich unmittelbar vor oder am Beginn einer neuen Lebensphase befanden (man denke z.B. an den Berufseintritt bei Jugendlichen oder an die Pensionierung bei älteren Berufstätigen), Ziele, welche die Ausgestaltung der bevorstehenden Lebensphase betrafen, generell mit einer ausgedehnteren Zeitperspektive verknüpft. Im Rahmen der *sozioemotionalen Selektivitätstheorie* haben Carstensen, Isaacowitz und Charles (1999) genauer dargelegt, wie sich die Wahrnehmung der verbleibenden Lebenszeit auf die Auswahl und Bevorzugung von Zielen auswirkt. Während bei geringer Zukunftsperspektive emotionalen Zielen höchste Priorität eingeräumt wird (z.B. dem Ziel, harmonische Kontakte zu anderen Menschen zu haben), treten bei einer ausgedehnteren Zukunftsperspektive kognitive Lebensziele in den Vordergrund (z.B. das Ziel, sich im Beruf weiterzubilden). Aus dieser Annahme lassen sich (mindestens) zwei Schlussfolgerungen ziehen: (a) Da die verfügbare Lebenszeit mit wachsendem Alter als zunehmend begrenzt erlebt wird, sollten emotionale Ziele mit fortschreitendem Alter zunehmend wichtiger werden, was durch die Befunde

von Carstensen et al. auch bestätigt wird. (b) Die im höheren Lebensalter häufig zu beobachtende Einschränkung sozialer Kontakte auf nahe stehende Vertraute muss nicht mehr ausschließlich als Ergebnis von Verlust- und Disengagementprozessen interpretiert werden. Aus der Sicht der sozioemotionalen Selektivitätstheorie reflektiert diese Entwicklung vielmehr ein Moment der aktiven Beziehungsgestaltung. Da emotionale Ziele im Leben älter werden der Menschen hohe Priorität genießen, werden auch die dafür relevanten Beziehungen zunehmend auf nahe stehende Bezugspersonen konzentriert (Fredrickson/Carstensen, 1990).

Heckhausen (1997) hat auf eine weitere Veränderung in der Bildung von Zielen hingewiesen, die im Verlauf des Erwachsenenalters eintritt. Während sich die Ziele jüngerer Erwachsener an der Erwartung orientieren, dass die eigenen Kompetenzen im weiteren Lebenslauf noch anwachsen werden, gewinnen drohende oder real erlebte Verluste bezüglich der eigenen kognitiven, sozialen und körperlichen Kompetenzen bei älteren Menschen zunehmend Einfluss auf die Zielbildung. Symptomatisch dafür ist, dass Absichten und Pläne nun häufiger als Vermeidungsziele (d.h. Ziele, die sich um die Abwendung unerwünschter Zustände drehen), statt Annäherungsziele (d.h. Ziele, die sich am Erreichen erwünschter Zustände orientieren) formuliert werden. Vermeidungsziele sind aber generell mit verminderter Zufriedenheit, Vitalität und Selbstwertschätzung verknüpft (Elliot, Sheldon/Church, 1997). Umso erstaunlicher ist, dass mit zunehmendem Lebensalter positive Lebensgefühle ansteigen und negative Affekte abnehmen, wie Charles, Reynolds und Gatz (2001) in einer Längsschnittstudie fanden. Wie lässt sich dieser Widerspruch erklären?

Erstens ist zu berücksichtigen, dass auch ältere Menschen sehr viel mehr über Annäherungs- als Vermeidungsziele berichten. Ogilvie und Rose (1995) fanden, dass drohende Entwicklungsverluste bei Erwachsenen in der Altersgruppe zwischen 66 und 82 Jahren nur recht selten in der Bildung von Vermeidungszielen resultierten, sondern weit häufiger in der Form von Erhaltungszielen zum Ausdruck kamen (z.B. bezüglich der Erhaltung von sozialen Rollen und Aufgaben). Ähnlich berichtete Thomae (1988), dass zwar nicht

die Ausweitung, wohl aber die Erhaltung eigener Interessen einen hohen Stellenwert im Leben älterer Menschen einnimmt. Das Ziel, soziale und kognitive Kompetenzen erhalten zu wollen, darf nicht mit Passivität oder Resignation im Alter verwechselt werden. Im Gegenteil: Rapkin und Fisher (1992) fanden, dass gerade Erhaltungsziele dem Auftreten von Depressionen und Selbstwertdefiziten im höheren Lebensalter entgegenwirken. In einer Reanalyse von Daten der »Terman Study of the Gifted« fand ähnlich auch Holahan (1988), dass Ziele, welche Autonomie, soziales Engagement und geistige Produktivität zum Inhalt hatten, mit Optimismus, Vitalität und Lebensfreude im höheren Lebensalter verbunden waren.

Ein zweiter Grund, warum drohende oder auch reale erlebte Entwicklungsverluste keine Einbußen im Wohlbefinden älterer Menschen nach sich ziehen, liegt in der alterskorrelierten Akzentuierung unterschiedlicher Funktionen des Zielmanagements. Effektives Zielmanagement setzt nicht nur die Fähigkeit voraus, sich immer wieder an neue Ziele zu binden, sondern erfordert auch die Fähigkeit, aussichtslosen Vorhaben entsagen zu können (Kuhl, 1994; Maier/Brunstein, 1999). Brandtstädter und Renner (1990) fanden, dass die zuerst genannte Funktion gegenüber der zuletzt genannten bei jüngeren Erwachsenen dominiert und im Ergebnis zu einer »hartnäckigen Beibehaltung« von Zielen auch bei widrigen Lebensumständen führt. Bei älteren Menschen verhält es sich umgekehrt. Mit zunehmendem Alter fällt es Menschen offensichtlich leichter, sich von Zielen zu lösen, die belastend und schwer zu realisieren sind. Diese Form der »flexiblen Zielanpassung« kann höchst funktional sein: Die Ablösung von unrealistischen Zielen setzt Ressourcen frei (z.B. Zeit), die für die Verwirklichung vielversprechender Anliegen genutzt werden können.

Sheldon und Kasser (in press) haben auf einen dritten Faktor hingewiesen, der zu dem oben erwähnten positiven Zusammenhang zwischen Lebensalter und affektivem Wohlbefinden beitragen dürfte. Beim Vergleich der Lebensziele unterschiedlicher Altersgruppen fanden diese Autoren, dass Erwachsene im mittleren bis höheren Alter – im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen – ein höheres Maß an Selbstbestimmung bei der Auswahl ihrer Ziele aus-

üben. Symptomatisch dafür ist, dass sie ihre Ziele vergleichsweise besser auf grundlegende menschliche Bedürfnisse abstimmen. Sheldon und Kasser fanden beispielsweise, dass das Streben nach Intimität, Generativität und Ich-Integrität mit zunehmendem Alter an Bedeutung gewinnt, während von jüngeren Erwachsenen häufiger Ziele genannt werden, die sich auf soziales Prestige und materielle Werte beziehen. Die Autoren interpretieren dieses Ergebnis dahingehend, dass Menschen mit zunehmender Lebenserfahrung zu meist auch ein wachsendes Maß an psychologischer Reife entwickeln. Im Zuge dieser Entwicklung gewinnen menschliche Grundbedürfnisse zunehmend Einfluss auf die Bildung von Zielen und fördern auf diesem Weg das emotionale Wohlbefinden.

Zusammenfassend illustrieren die in diesem Abschnitt berichteten Ergebnisse, dass sich das Streben nach persönlich bedeutungsvollen Zielen über das gesamte Jugend- und Erwachsenenalter erstreckt. Auch im höheren Lebensalter fungieren persönliche Ziele als Quelle für ein sinnerfülltes und zufriedenes Leben. M. Baltes und Carstensen (1996) betrachteten daher »Ziele haben und verfolgen« als ein zentrales Kriterium für erfolgreiches Altern. Umso wichtiger ist es, Faktoren zu identifizieren, welche die Bildung und Verwirklichung von Zielen auch im höheren Lebensalter unterstützen können. Robbins, Lee und Wan (1994) berichteten, dass die Einbettung in soziale Netzwerke eine solche förderliche Funktion erfüllen dürfte. In einer Gruppe von Frühpensionären kam der Verfügbarkeit von unterstützenden Beziehungssystemen eine wichtige Anregungsfunktion für die Bildung von Zielen zu. Kontinuität im Zielstreben war wiederum mit Optimismus und Lebenszufriedenheit sowie einem ausgefüllten Alltagsleben nach der Pensionierung verknüpft.

6. Entwicklung durch Ziele: Kontinuität und Veränderung im Lebenslauf

Untersuchungen zur Frage der Kontinuität und Veränderung der menschlichen Persönlichkeit im Erwachsenenalter konzentrieren sich traditionell auf Persönlichkeitsmerkmale wie Traits, Motive und Werte. Obgleich sich hinsichtlich solcher Merkmale durchaus bedeutsame Altersdifferenzen feststellen lassen (McCrae et al., 1999; Veroff/Smith, 1985), beeindruckt doch vor allem die hohe Stabilität, die ihnen ab einem Lebensalter von ca. 30 Jahren zukommt (Roberts/DelVecchio, 2000). Im Unterschied zu Traits, Motiven und Werten sind Lebensziele ständigen Veränderungen im Erwachsenenalter unterworfen. Beispiele dafür haben wir im vorangehenden Abschnitt gegeben. Allerdings ist dabei die Frage offen geblieben, welchen spezifischen Beitrag persönliche Ziele zur Entwicklung und Lebensbewältigung im Erwachsenenalter leisten können. Ebenso unbeantwortet blieb bisher die Frage, wie sich das Verhältnis zwischen Veränderung und Kontinuität im menschlichen Lebenslauf aus einer zieltheoretischen Perspektive beschreiben lässt. Auf beide Fragen werden wir anschließend näher eingehen und dabei neben dynamischen auch strukturelle Eigenschaften von Zielen bzw. Zielsystemen in unsere Analyse einbeziehen.

Die Fähigkeit von Menschen, sich selbst zu motivieren, gründet auf einem Wechselspiel zwischen diskrepanzproduzierenden und diskrepanzreduzierenden Prozessen (Bandura, 1997). Wenn sich Menschen Ziele setzen, generieren sie zunächst Diskrepanzen zwischen gegenwärtigen Ist- und angestrebten Sollzuständen. Anschließend planen und initiieren sie Handlungen, die erwarten lassen, dass die betreffenden Diskrepanzen reduziert und die zugehörigen Ziele verwirklicht werden können. Die Bildung von persönlichen Zielen (man denke z.B. an das Ziel, die Qualität einer Partnerschaft zu verbessern) beinhaltet stets eine selbst initiierte Unterbrechung eines bestehenden Lebenszustands, der nicht länger als befriedigend erachtet wird, sowie eine Neuorientierung des eigenen Verhaltens auf einen zukünftigen Zustand, der herbeigewünscht wird, aber

noch nicht erreicht worden ist. Mit der Verwirklichung einzelner Vorhaben endet aber nicht das Streben nach Zielen. Sobald ein Ziel erreicht ist, können gleich wieder neue Projekte generiert und in Angriff genommen werden. Dieses Wechselspiel zwischen zielbildenden und zielrealisierenden Aktivitäten kann mannigfaltige Veränderungen in der Art und Weise bewirken, wie Menschen mit ihrer Umwelt interagieren, wie sie ihre Lebenssituation bewerten und wie sie ihren Alltag auszugestalten versuchen. Beim Streben nach persönlichen Zielen erwerben Menschen neue Fertigkeiten, die sie für die Verwirklichung ihrer Vorhaben benötigen (Cantor/Zirkel, 1990); sie gewinnen neue Erkenntnisse über sich selbst und die Welt, in der sie leben (Lazarus/DeLongis, 1983); sie beginnen, ihren Alltag so zu formen, dass er Gelegenheit zur Verwirklichung ihrer Ziele bietet (Brunstein et al., 1991); und sie versuchen, ihre sozialen Beziehungen so zu gestalten, dass sie für die Verwirklichung wichtiger Vorhaben förderlich sind (Sanderson/Evans, 2001). All dies impliziert, dass die Fähigkeit von Menschen, sich eigene Ziele zu setzen, eine Vielfalt selbst gewollter Herausforderungen kreiert und dass sich Menschen bei der Bewältigung solcher Herausforderungen neue Qualitäten und Erfahrungen aneignen können. Von selbst generierten Zielen gehen aber nicht nur verhaltenssteuernde und aktivitätsstimulierende Effekte aus. Vielmehr bilden sie auch Eckpfeiler, an denen sich die zukunftsorientierte Planung des eigenen Lebens orientiert (Smith, 1999). Erst durch die Fähigkeit, sich persönlich bedeutungsvolle Ziele zu setzen, wird es Menschen möglich, selbstbestimmt zu leben und, um eine Formulierung von Lerner und Busch-Rossnagel (1981) aufzugreifen, zu »Produzenten ihrer eigenen Entwicklung« zu werden.

Will man die Bedeutung von persönlichen Zielen für die Entwicklung im Erwachsenenalter verstehen, genügt es aber nicht, sich auf die rein dynamischen Aspekte des Zielstrebens zu konzentrieren. Vielmehr ist es erforderlich, auch strukturelle Eigenschaften zu berücksichtigen, welche die Organisation von Zielsystemen (d.h. einer zusammengehörigen Gruppe von Zielen) prägen.

Anschließend werden wir zwei Arten von Prozessen unterscheiden, die dem Aufbau und der Veränderung von Zielsystemen zu-

grunde liegen: *Entfaltungsprozesse* einerseits und *Reorganisationsprozesse* andererseits.

Entfaltungsprozesse werden in Gang gesetzt, sobald sich eine Person an einen selbst gewählten Lebenszweck bindet. Entfaltungsprozesse fördern den hierarchischen Aufbau eines Zielsystems, dessen höchste Ebene durch ein global definiertes Lebensziel gebildet wird. Auf untergeordneten Ebenen der Hierarchie werden spezifischere Ziele generiert, die das allgemeine Lebensziel in konkrete Handlungsprojekte transformieren. Lebensziele orientieren sich zumeist an altersnormierten Anforderungen und sozialen Erwartungen, die eine Person in ihrer gegenwärtigen Lebenssituation zu meistern versucht (man denke z.B. an »Autonomie« als Entwicklungsziel des Jugendalters; vgl. Zirkel/Cantor, 1990), sowie an den Selbstdefinitionen, die sie dabei erwerben will (man denke z.B. an das Identitätsziel, ein »verantwortungsvoller Vater« oder eine »verantwortungsvolle Mutter« zu werden; vgl. Gollwitzer, 1986). Übergeordnete Lebensziele werden noch weit mehr als die vielfältigen Einzelprojekte des Alltagslebens mit Sinn und persönlicher Bedeutung verknüpft (McGregor/Little, 1998). Aufgrund ihres hohen Abstraktionsniveaus bieten sie jedoch nur grobe Anhaltspunkte für die Planung und Ausführung zielgerichteter Handlungen. Diese handlungssteuernde Funktion wird weit besser durch spezifische und klar definierte Absichten erfüllt, die einem Lebensziel instrumentell zugeordnet werden und letztlich für die konkrete Form seiner Verwirklichung bestimmend sind.

Die Entfaltung von Zielsystemen erfolgt durch Prozesse der *Differenzierung* und *Integration*. Die Aufgabe beider Prozesse besteht darin, ein engmaschiges Netz zu knüpfen, dessen Knoten aus vielfältigen, aber miteinander verbundenen Teil- und Subzielen besteht (Sheldon/Emmons, 1995). Ein Zielsystem ist in dem Maße differenziert, wie eine Person eine Vielzahl voneinander abgrenzbarer Einzelziele verfolgt. Integration wird in einem Zielsystem erreicht, indem Ziele, die auf einer handlungsnahen Ebene angesiedelt sind, sowohl untereinander (horizontale Verknüpfung) als auch mit einem übergeordneten Zweck (vertikale Verknüpfung) instrumentell verbunden werden. Man denke hier beispielsweise an die vielfälti-

gen Teilziele, die miteinander verkettet werden, um ein übergeordnetes Lebensziel, wie »eine erfolgreiche Berufskarriere zu absolvieren«, verwirklichen zu können.

Aus dem hierarchischen Aufbau von Zielsystemen lassen sich erste Schlussfolgerungen zur Frage der Kontinuität und Veränderung im Lebenslauf ziehen. Aus zieltheoretischer Sicht wird ein Sinn für die Kontinuität des eigenen Lebens dadurch gestiftet, dass sich eine Person dauerhaft und auf vielfältige Weise für ein übergeordnetes Lebensziel einsetzt (bzw. für die Verwirklichung mehrerer solcher Ziele). Da Lebensziele *per definitionem* langfristig angelegt sind, können sie nie auf einmal, sondern nur Schritt für Schritt, und manchmal niemals ganz, verwirklicht werden. Dauerhafte Investitionen in Lebensziele gestatten es Menschen, frühere Erfahrungen mit aktuellen Vorhaben und zukunftsorientierten Wünschen zu verbinden. Hieraus resultiert auch subjektiv der Aufbau einer Lebensgeschichte, die durch Kohärenz und Kontinuität gekennzeichnet ist (vgl. Ryff, 1984). Kontinuität ist dabei als dynamischer Prozess und nicht als starrer Zustand zu verstehen (Atchley, 1989), denn Dauerhaftigkeit im Streben nach einem übergeordneten Ziel schließt Flexibilität beim Verfolgen konkreterer Ziele nicht aus. Im Gegenteil, um ein Lebensziel aufrechtzuerhalten, müssen immer wieder neue Projekte generiert werden, die der Ausgestaltung des übergeordneten Ziels dienen. In diesem Entfaltungsprozess werden mannigfaltige Vorhaben kreiert und auf die jeweiligen persönlichen Kompetenzen, verfügbaren Ressourcen und situativen Gelegenheiten abgestimmt. Ein Teil der Vorhaben wird realisiert, andere werden verworfen und wieder andere werden überarbeitet und später erneut aufgegriffen. Weder Erfolge noch Fehlschläge bei einzelnen Anliegen beenden das Streben nach einem übergeordneten Lebensziel. Auf den unteren Ebenen der Zielhierarchie bestehen vielfältige Optionen, mit welchen Mitteln und auf welchen Wegen ein bestimmtes Lebensziel erreicht werden kann (nicht immer werden solche Optionen auch subjektiv erfasst, wie die Blockierung intentionalen Handelns durch grüblerische Gedanken zeigt; vgl. Brunstein, 1995). Dies erklärt, warum sich Menschen, die ähnliche Lebensziele verfolgen, in der konkreten Form der Ausgestaltung ihrer

Ziele dennoch in unverwechselbarer Weise voneinander unterscheiden können.

Während Entfaltungsprozesse zur Bildung eines kohärenten Musters miteinander vernetzter Absichten und Pläne führen, beinhalten Reorganisationsprozesse eine Neuordnung von Prioritäten, die Lebenszielen zugewiesen werden. Reorganisationsprozesse spielen immer dann eine wichtige Rolle, wenn sich eine Person mit einem Lebenschnitt konfrontiert sieht und den Übergang von einer Lebensphase in eine andere meistern will. Übergangsphasen des Lebens (man denke z.B. an den Übergang von der Paarbeziehung zur Elternschaft) sind stets mit grundlegenden Veränderungen in sozialen Rollen, alltäglichen Anforderungen und verfügbaren Ressourcen und Handlungsgelegenheiten verknüpft (P. Baltes/Schmid, 1987). Dementsprechend tief greifend sind die Veränderungen, die sie in persönlichen Lebensperspektiven nach sich ziehen. Ähnliche Veränderungen können dadurch ausgelöst werden, dass sich die Gelegenheitsstrukturen für bestimmte Ziele grundlegend verändern. Ein Beispiel dafür sind die von Heckhausen (1999) thematisierten »developmental deadlines« (z.B. die zeitlich begrenzte Fähigkeit, ein Kind zu gebären), die teils sozial und teils biologisch bedingte Obergrenzen für die Verwirklichung von Lebenszielen bilden. Die Reorganisation von Zielsystemen ist jedoch kein automatischer Prozess, der sich aus bloßer Einsicht in die Notwendigkeit vollzieht (Lazarus/DeLongis, 1983). Die Neuordnung von Zielprioritäten beinhaltet vielmehr einen konstruktiven Prozess, in dem sich eine Person an neue Ziele bindet *und* sich gleichzeitig von früheren Zielen ablöst.

Prozesse der *Zielbindung* und *Zielablösung* bilden gemeinsam die Grundlage für die Reorganisation von Zielsystemen. Personen, die in beide Teilprozesse aktiv involviert sind und sie flexibel aufeinander abstimmen, sollten in der Lage sein, ihre Zielprioritäten an die wechselnden Anforderungen und Gelegenheiten einer neuen Lebensphase anzupassen. Hierdurch wird die Voraussetzung geschaffen, dass ein Lebensübergang aktiv gestaltet und gemeistert werden kann. Werden angesichts einer Lebensveränderung keine neuen Ziele gebildet, so kann die neue Lebenssituation nicht wirklich ak-

zeptiert und mit persönlicher Bedeutung erfüllt werden. Scheitert eine Person daran, sich von früheren Lebensplänen zu lösen, so kann daraus eine Fixierung auf die frühere, jetzt aber nicht mehr aktuelle Lebenssituation resultieren. In beiden Fällen ist mit Anpassungsschwierigkeiten zu rechnen.

Wie aber kann der Übergang in eine neue Lebensphase erfolgreich bewältigt werden? Lowenthal (1971) hat dazu ausgeführt, dass die Bewältigung von Lebensveränderungen im Jugend- und Erwachsenenalter (man denke an Situationen wie das Verlassen des Elternhauses, das Eingehen einer Partnerschaft oder die Gründung einer Familie) sowohl eine »Expansion« von Zielen, die zu der neuen Anforderung passen, als auch eine »Konstriktion« von Zielen, die sich jetzt nicht mehr realisieren lassen, erfordert. Zumindest im Falle normativer und daher auch planbarer Lebensveränderungen können beide Transformationsprozesse (d.h. Expansion und Konstriktion) bereits *proaktiv* in Gang gesetzt werden, d.h. noch bevor die eigentliche Lebensveränderung eingetreten ist. In diesem Fall werden Ziele, die zu einer antizipierten Lebensphase passen, noch vor dem anstehenden Lebenschnitt gebildet und können durch Prozesse der Differenzierung und Integration entfaltet werden.

Diese Form der proaktiven Bewältigung mag vorübergehend zu einem Ungleichgewicht führen, das aus konfligierenden Beziehungen (z.B. um den Zugang zu begrenzten Ressourcen, wie die verfügbare Zeit) zwischen »neuen« und »alten« Zielen resultiert. Solche Konflikte können jedoch durchaus produktiv sein: zum einen, weil neue Ziele tief verwurzelte Bindungen an frühere Ziele abschwächen und sukzessive ersetzen können; zum anderen, weil Bedürfnisse und Interessen, die durch frühere Ziele befriedigt wurden, in neue Ziele integriert und dadurch, wenngleich in veränderter Form, erhalten werden können (z.B. wenn berufliche Interessen nach der Pensionierung in die Bildung von Freizeitzielen einfließen). Zudem werden Konflikte zwischen alten und neuen Zielen sehr rasch aufgelöst, sobald der betreffende Übergang in den äußeren Lebensbedingungen vollzogen wird. Einer Person, die sich proaktiv auf einen solchen Einschnitt vorbereitet hat, dürfte es leichter fallen, sich von früheren Lebenszielen abzulösen, um sich stattdes-

sen gänzlich auf ihre jüngeren Vorhaben zu konzentrieren. Auf diese Weise entsteht ein neues Gleichgewicht zwischen den Zielen, an die sich eine Person gebunden fühlt, und den veränderten Anforderungen und Chancen, welche die neue Lebenssituation bietet. Eine Person, die diesem hier nur grob skizzierten Modell der proaktiven Lebensbewältigung folgt, sollte den Übergang in eine neue Lebensphase eher als Gewinn denn als Verlust erleben und kann die zugehörige Lebensveränderung als produktives Element ihrer eigenen Entwicklung in ihre Lebensgeschichte integrieren.

7. Fazit

In diesem Kapitel haben wir beschrieben, wie das Setzen und Verfolgen von persönlichen Zielen (a) auf das emotionale Wohlbefinden von Menschen einwirkt und (b) einen Beitrag zur proaktiven Entwicklung im Erwachsenenalter leistet. Wir haben argumentiert, dass das Streben nach Zielen nur dann Wohlbefinden fördert, wenn zwei Bedingungen erfüllt sind: Erstens muss die jeweils bestehende Lebenssituation zu den Zielen einer Person passen, d.h. ausreichend Gelegenheit und Unterstützung für die Verwirklichung von persönlichen Zielen bieten; zweitens müssen selbst gewählte Ziele mit den inneren Bedürfnissen einer Person übereinstimmen, d.h. Anreize beinhalten, welche für die Befriedigung grundlegender Motive geeignet sind. »Passung« im Hinblick auf die äußere Welt sowie »Kongruenz« im Hinblick auf die innere Welt stellen zwei Voraussetzungen dar, unter denen das Streben nach Zielen zu einer Quelle positiver Gefühle und Lebenseinstellungen werden kann. Persönliche Ziele sind aber nicht nur für emotionales Wohlbefinden relevant. Die Fähigkeit, sich eigene Ziele zu setzen, gestattet es Menschen vielmehr, zu Architekten und Konstrukteuren ihrer eigenen Entwicklung zu werden. Aktives Engagement in Prozesse der Entfaltung und Reorganisation von Zielsystemen stiftet nicht nur einen Sinn für die Kontinuität des eigenen Lebens, sondern eröffnet auch

die Perspektive, sich flexibel an Veränderungen des Lebens anpassen und zugehörige Anforderungen erfolgreich meistern zu können.

Literatur

- Allport, F.H. (1937). Teleonomic description in the study of personality. *Character and Personality*, 5, 202–214.
- Allport, G.W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- Allport, G.W. (1953). The trend in motivational theory. *American Journal of Orthopsychiatry*, 23, 107–119.
- Atchley, R.C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183–190.
- Baltes, M./Carstensen, L.L. (1996). Gutes Leben im Alter: Überlegungen zu einem prozessorientierten Metamodell erfolgreichen Alterns. *Psychologische Rundschau*, 47, 199–215.
- Baltes, P.B./Schmid, U. (1987). Psychological gerontology. *German Journal of Psychology*, 11, 87–123.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Brandtstädter, J./Lerner, R.M. (Eds.) (1999). *Action and development: Theory and research through the life span*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Brandtstädter, J./Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58–67.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.
- Brunstein, J.C. (1995). *Motivation nach Misserfolg: Die Bedeutung von Commitment und Substitution*. Göttingen: Hogrefe.
- Brunstein, J.C. (1999). Persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden bei älteren Menschen. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 20, 58–71.
- Brunstein, J.C. (2000). Motivation and performance following failure: The effortful pursuit of self-defining goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49, 340–356.

- Brunstein, J.C. (2001). Persönliche Ziele und Handlungs- versus Lageorientierung: Wer bindet sich an realistische und bedürfniskongruente Ziele? *Zf. für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22, 1–12.
- Brunstein, J.C., Dangelmayer, G./Schultheiß, O.C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1006–1019.
- Brunstein, J.C., Ganserer, J., Maier, G.W./Heckhausen, H. (1991). *Persönliche Anliegen in Alltagssituationen* (Memorandum No. 82). Universität Erlangen-Nürnberg.
- Brunstein, J.C., Lautenschlager, U., Nawroth, B., Pöhlmann, K./Schultheiß, O. (1995). Persönliche Anliegen, soziale Motive und emotionales Wohlbefinden. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 16, 1–10.
- Brunstein, J.C./Maier, G.W. (1996). Persönliche Ziele: Ein Überblick zum Stand der Forschung. *Psychologische Rundschau*, 47, 146–160.
- Brunstein, J.C., Maier, G.W./Schultheiss, O.C. (1999). Motivation und Persönlichkeit: Von der Analyse von Teilsystemen zur Analyse ihrer Interaktion. In M. Jerusalem/R. Pekrun (Hrsg.). *Emotion, Motivation und Leistung*. Göttingen: Hogrefe.
- Brunstein, J.C., Schultheiss, O.C./Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.
- Bühler, C./Massarik, F. (Eds.) (1968). *The course of human life*. New York: Springer.
- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: »Having« and »doing« in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735–750.
- Cantor, N. (1994). Life task problem solving: Situational affordances and personal needs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 235–243.
- Cantor, N./Zirkel, S. (1990). Personality, cognition, and purposive behavior. In L.A. Pervin (Eds.). *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 135–164). New York: Guilford.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M./Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165–181.
- Carver, C.S./Scheier, M.F. (1999). Themes and issues in the self-regulation of behavior. In R.S. Wyer (Eds.). *Advances in social cognition: Vol. 12. Perspectives on behavioral self-regulation* (pp. 3–52). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Charles, S.T., Reynolds, C.A./Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136–151.
- Cross, S./Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230–255.
- Diener, E., Suh, M.E., Lucas, R.E./Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Elliot, A.J., Sheldon, K.M./Church, M. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 915–927.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058–1068.
- Emmons, R.A./Kaiser, H.A. (1996). Goal orientation and emotional well-being: Linking goals and affect through the self. In L.L. Martin/A. Tesser (Eds.). *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 79–98). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Erikson, E., Erikson, J./Kivnick. (1986). *Vital involvement in old age*. New York: Norton.
- Ford, D.H. (1987). *Humans as self-constructing living systems: A developmental perspective on behavior and personality*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Fredrickson, B.L./Castensen, L.L. (1990). Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective. *Psychology and Aging*, 8, 301–313.
- Gollwitzer, P.M. (1986). Striving for specific identities: The social reality of self-symbolizing. In R. Baumeister (Ed.). *Private and public self* (pp. 143–159). New York: Springer.
- Harlow, R. E./Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1235–1249.
- Havighurst, R.J. (1974). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: McKay.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33, 176–187.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: Age-normative and sociostructural constraints as adaptive challenges*. New York: Cambridge University Press.
- Holahan, C.K. (1988). Relation of life goals at age 70 to activity participa-

- tion and health and psychological well-being among Terman's gifted men and women. *Psychology and Aging*, 3, 286-291.
- King, L.A. (1995). Wishes, motives, goals, and personal memories: Relations of measures of human motivation. *Journal of Personality*, 63, 985-1007.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in lives*. Minneapolis, MI: University of Minnesota Press.
- Klinger, E., Barta, S.G./Maxeiner, M.E. (1981). Current concerns: Assessing therapeutically relevant motivation. In P.C. Kendall./S. D. Hollon (Eds.). *Assessment strategies for cognitive-behavioral interventions* (pp. 161-196). New York: Academic Press.
- Kuhl, J. (1994). A theory of action and state orientations. In J. Kuhl/J. Beckmann (Eds.). *Volition and Personality: Action versus state orientation* (pp. 9-46). Seattle: Hogrefe.
- Lazarus, R.S./DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.
- Lecci, L., Karoly, P., Briggs, C./Kuhn, K. (1994). Specificity and generality of motivational components in depression: A personal projects analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 404-408.
- Lerner, R.M./Busch-Rossnagel, A. (Eds.). (1981). *Individuals as producers of their development: A life-span perspective*. New York: Academic Press.
- Little, B.R. (1983). Personal projects. A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.
- Lowenthal, M.F. (1971). Intentionality: Toward a framework for the study of adaptation in adulthood. *Aging and Human Development*, 2, 79-95.
- Maier, G.W./Brunstein, J.C. (1999). *Action versus state orientation and disengagement from unrealistic goals*. Poster presented at the 107th Annual Convention of the American Psychological Association. Boston.
- Maier, G.W./Brunstein, J.C. (2001). The role of personal work goals in newcomers' job satisfaction and organizational commitment: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 1034-1042.
- McAdams, D. (1997). A conceptual history of personality psychology. In R. Hogan, J. Johnson/S. Briggs (Eds.). *Handbook of personality psychology* (pp. 3-39). San Diego: Academic Press.
- McCrae, R.R., Costa, P.T., Pedroso de Lima, M., Simoes, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., Marusic, I., Bratko, D., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Chae, J.-H./Piedmont, R.L. (1999). Age differences in personality across the life span: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, 35, 466-477.

- McClelland, D.C. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- McClelland, D.C., Koestner, R./Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96, 690–702.
- McGregor, I./Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494–512.
- Michalos, A.C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8, 385–422.
- Murray, H.A. (1943). *Thematic Apperception Test Manual*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Neugarten, B.L. (1977). Personality and aging. In J.E. Birren/K.W. Schaie (Eds.). *Handbook of the psychology of aging* (pp. 626–649). New York: Van Nostrand.
- Novacek, J./Lazarus, R.S. (1990). The structure of personal commitments. *Journal of Personality*, 58, 693–715.
- Nurmi, J.-E. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15, 487–508.
- Nurmi, J.-E., Pulliainen, H./Salmela-Aro, K. (1992). Age differences in adults' control beliefs related to life goals and concerns. *Psychology and Aging*, 7, 194–196.
- Ogilvie, D. M./Rose, K.M. (1995). Self-with-other representations and a taxonomy of motives: Two approaches to study persons. *Journal of Personality*, 63, 643–679.
- Pervin, L.A. (1989). Goal concepts in personality and social psychology. A historical perspective. In L.A. Pervin (Ed.). *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 1–17). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Pöhlmann, K./Brunstein, J.C. (2000). Les buts personnels en psychothérapie: Préciser ce qu'on veut et savoir comment l'atteindre. *Revue Québécoise de Psychologie*, 21, 219–238.
- Rapkin, B.D./Fischer, K. (1992). Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults' personal goals. *Psychology and Aging*, 7, 138–149.
- Robbins, S.B., Lee, R. M./Wan, T. T. H. (1994). Goal continuity as a mediator of early retirement adjustment: Testing a multidimensional model. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 18–26.
- Roberts, B.W./DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126, 3–25.

- Röhrlé, B., Hedke, J./Leibold, S. (1994). Persönliche Projekte zur Herstellung und Pflege sozialer Beziehungen bei depressiven und nicht depressiven Personen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 23, 43–51.
- Ryff, C.D. (1984). Personality development from the inside: The subjective experience of change in adulthood and aging. In P.B. Baltes/O.G. Brim (Eds.). *Life span development and behavior* (Vol. 6, pp. 243–279). Orlando: Academic Press.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Sanderson, C.A./Evans, S.M. (2001). Seeing one's partner through intimacy-colored glasses: An examination of the processes underlying the intimacy-goals-relationship-satisfaction link. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 463–473.
- Sheldon, K.M./Emmons, R.A. (1995). Comparing differentiation and integration within personal goal systems. *Personality and Individual Differences*, 18, 39–46.
- Sheldon, K.M./Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319–1331.
- Sheldon, K.M./Kasser, T. (in press). Getting older, getting better? Personal strivings and personality development across the life-course. *Developmental Psychology*.
- Smith, J. (1999). Life planning: Anticipating future life goals and managing personal development. In J. Brandstädter/R.M. Lerner (Eds.). *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 223–255). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Schultheiss, O.C./Brunstein, J.C. (1999). Goal imagery: Bridging the gap between implicit motives and explicit goals. *Journal of Personality*, 67, 1–38.
- Schultheiss, O.C./Brunstein, J.C. (in press). Assessment of implicit motives with a research version of the TAT: Picture profiles, gender differences and relations to other personality measures. *Journal of Personality Assessment*.
- Thomae, H. (1968). *Das Individuum und seine Welt*. Göttingen: Hogrefe.
- Thomae, H. (1988). *Das Individuum und seine Welt* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Veroff, J./Smith, D.A. (1985). Motives and values over the adult years. *Advances in Motivation and Achievement*, 4, 1–53.

Zirkel, S./Cantor, N. (1990). Personal construal of life tasks: Those who struggle for independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 172-185.