

## Engagement für persönliche Ziele im Alter



Alexandra M. Freund

Universität Zürich  
Psychologisches Institut

- *Angewandte Psychologie: Life-Management* -

### Engagement für persönliche Ziele im Alter

---

- ◆ Die Bedeutung von Zielauswahl und Zielverfolgung über das Erwachsenenalter und im Alter
- ◆ Das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation
- ◆ Zielprozesse und Lebensmeisterung:
  - ✦ Subjektive Theorien
  - ✦ Selbstberichtstudien
  - ✦ Verfolgen multipler Ziele
- ◆ Das "Was" der Ziele
  - ✦ Zielinhalte älterer Menschen
  - ✦ Von Zielen zu Werten

## Die Bedeutung von Zielen für die Lebens- meisterung über die Lebensspanne

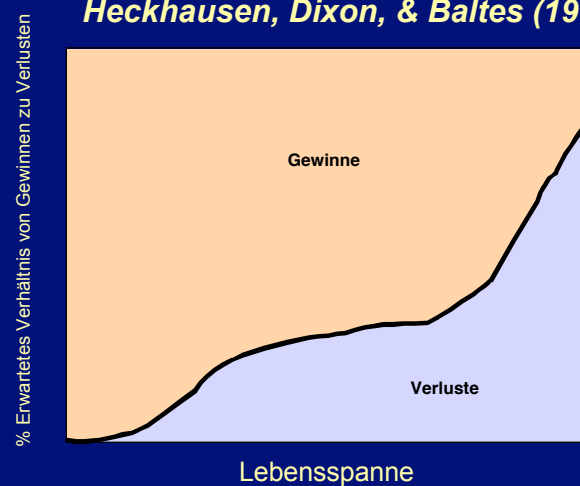
- Individuen bestimmen durch das Setzen und Verfolgen von Zielen aktiv die Richtung und das Funktionsniveau ihrer Entwicklung mit.

Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation  
(P.B. Baltes & M.M. Baltes, 1990; Freund & P.B. Baltes, 2000)

- Die Auswahl von Zielen (**Selektion**) konzentriert limitierte Ressourcen auf eine begrenzte Anzahl von Zielen (Spezialisierung; Richtung).
- Entwicklung umfasst Gewinne und Verluste.

## Gewinne und Verluste über die Lebensspanne

Heckhausen, Dixon, & Baltes (1987)



## Die Bedeutung von Zielen für die Lebens- meisterung über die Lebensspanne

---

- Individuen bestimmen durch das Setzen und Verfolgen von Zielen aktiv die Richtung und das Funktionsniveau ihrer Entwicklung mit.

### Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation (P.B. Baltes & M.M. Baltes, 1990; Freund & P.B. Baltes, 2000)

- Die Auswahl von Zielen (**Selektion**) konzentriert limitierte Ressourcen auf eine begrenzte Anzahl von Zielen (Spezialisierung; Richtung).
- Entwicklung umfasst Gewinne und Verluste. Prozesse der Zielerreichung (**Optimierung**) sind ebenso zentral für die Erklärung von Lebensmeisterung wie Prozesse der Aufrechterhaltung des Funktionsniveaus angesichts von Verlusten (**Kompensation**).

## Selektion, Optimierung und Kompensation im Kontext persönlicher Ziele

---

- Selektion: Auswahl einer Reihe persönlicher Ziele

z.B.:

- ◆ Formulierung persönlicher Ziele
- ◆ Aufstellen eines Zielsystems (Hierarchie)
- ◆ Verpflichtung gegenüber persönlichen Zielen

## Selektion, Optimierung und Kompensation im Kontext persönlicher Ziele

---

- Verlustbasierte Selektion: Anpassung von Zielen an Verluste in zielrelevanten Mitteln

z.B.

- ◆ Anpassen von Zielstandards
- ◆ Fokussieren auf wichtigstes Ziel
- ◆ Suche nach neuen Zielen

## Selektion, Optimierung und Kompensation im Kontext persönlicher Ziele

---

- Optimierung: Persönliche Ziele auf angestrebte Ergebnisse hin verfolgen

z.B.:

- ◆ Erwerb neuer Fähigkeiten / Ressourcen
- ◆ Übung und Verbesserung von Fähigkeiten
- ◆ Investition von Ressourcen (Zeit, Aufwand, Geld)

## Selektion, Optimierung und Kompensation im Kontext persönlicher Ziele

---

- Kompensation: Versuchen, trotz Verlusten von zielrelevanten Mitteln ein bereits erreichtes Funktionalitätsniveau aufrechtzuerhalten

z.B.:

- ◆ Substitution ehemals verfügbarer Mittel
- ◆ Aktivierung ungenutzter Fähigkeiten / Ressourcen
- ◆ Externale Hilfsmittel / Hilfe anderer Personen

## Zielengagement in Subjektiven Theorien über Lebensmeisterung

---

- **Kulturelles Wissen**

Gibt es Sprichworte, die S, O, K widerspiegeln ?

- **Individuelles Wissen**

Inwieweit nutzen Individuen SOK-bezogene Sprichworte in Lebensmeisterungssituationen?

## Kulturelles Wissen über SOK

(Freund & Baltes, 2001)

### ✦ Grundgesamtheit: ca. 20 000 Sprichworte

(Simrock, 1846/1991; Bayer & Bayer, 1985)

### ✦ Auswahl von 418 Sprichworten

- Entscheidungs- o. Handlungsmöglichkeit
- bereichsunspezifisch
- überkonfessionell
- altersunspezifisch

> Selektion	69
> Optimierung	131
> Kompensation	84
> Alternativen	99
> schwer zuordenbar	35

## Sprichwörter, die S, O, K widerspiegeln

- Selektion
  - ✦ Wer viel anfängt, endet wenig.
  - ✦ Man kann nicht auf zwei Hochzeiten zugleich tanzen.
  - ✦ Viele Handwerke verderben den Meister.
- Optimierung
  - ✦ Übung macht den Meister.
  - ✦ Wie gerungen, so gelungen.
  - ✦ Wo man das Gras hegt, da wächst es.
- Kompensation
  - ✦ Fehlt es am Wind, so greife zum Ruder.
  - ✦ Im Käfig lernt der Vogel singen.
  - ✦ Wenn man nicht fischen kann, dann muss man jagen.
- Alternativen
  - ✦ Man muss bisweilen fünf gerade sein lassen.
  - ✦ Übermut tut selten gut.

## **Individuelles Wissen über SOK: Sprichwortaufgabe**

---

Wenn etwas nicht mehr so gut  
läuft wie bisher....  
Was passt besser?

## **Individuelles Wissen über SOK: Sprichwortaufgabe**

---

Wenn etwas nicht mehr so gut  
läuft wie bisher....  
Was passt besser?

<b>Fehlt es am Wind, so greife zum Ruder.</b>	<b>Zeit bringt alles für den, der warten kann</b>
---	---

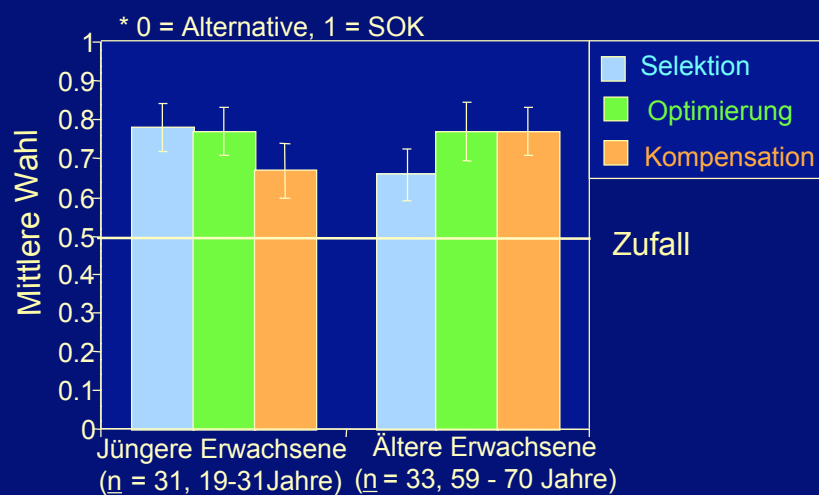
## Individuelles Wissen über SOK: Sprichwortaufgabe

Wenn etwas nicht mehr so gut  
läuft wie bisher....  
Was passt besser?

**Fehlt es am  
Wind, so greife  
zum Ruder.**

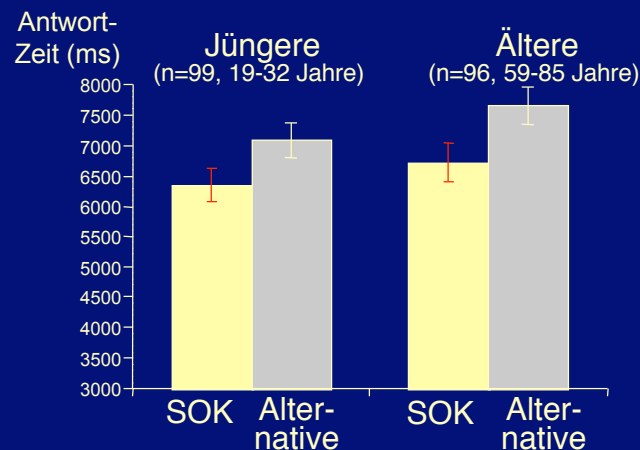
**Zeit bringt alles  
für den, der  
warten kann**

## Erwachsene wählen häufiger SOK-bezogene als alternative Sprichworte in Lebensmeisterungssituationen





## Jüngere und ältere Erwachsene wählen SOK-Sprichworte schneller als alternative Sprichworte



## Subjektive Theorien der Lebensmeisterung

### ■ Kulturelles Wissen

Es gibt Sprichworte, die S, O, K widerspiegeln

### ■ Individuelles Wissen

Jüngere und ältere Erwachsene wählen SOK-bezogene Sprichworte häufiger und schneller für Lebensmeisterungssituation aus

**Sind S, O, K mit erfolgreicher Lebensmeisterung verbunden?**

## SOK Fragebogen: Beispiel-Items

(P. Baltes, M. Baltes, Freund, & Lang, 1999)

### Elektive Selektion

#### Bildung und Auswahl persönlicher Ziele

Target	Alternative
Ich konzentriere meine Energie auf wenige Dinge	Ich verteile meine Energie auf viele Dinge

## SOK Fragebogen: Beispiel-Items

(P. Baltes, M. Baltes, Freund, & Lang, 1999)

### Verlustbasierte Selektion

Target	Alternative
Wenn mir etwas nicht mehr so gelingt wie bisher, konzentriere ich mich ausschliesslich auf das Wesentliche	Selbst wenn mir etwas nicht mehr so gelingt wie bisher, verfolge ich all meine Ziele

## SOK Fragebogen: Beispiel-Items

(P. Baltes, M. Baltes, Freund, & Lang, 1999)

### Optimierung

Erwerb, Verfeinerung und Investition von zielrelevanten Ressourcen zum Erreichen eines erwünschten Ergebnisses

Target	Alternative
Ich probiere so lange, bis mir gelingt, was ich mir vorstelle	Wenn mir nicht gleich gelingt, was ich mir vorstelle, probiere ich nicht mehr lange andere Möglichkeiten durch

## SOK Fragebogen: Beispiel-Items

(P. Baltes, M. Baltes, Freund, & Lang, 1999)

### Kompensation

Erwerb, Verfeinerung und Investition von zielrelevanten Ressourcen zur Aufrechterhaltung eines Funktionsniveaus angesichts von Verlusten

Target	Alternative
Wenn etwas nicht mehr so gut klappt wie bisher, bitte ich andere um Rat oder Hilfe	Wenn etwas nicht mehr so gut klappt wie bisher, gebe ich mich auch damit zufrieden

## Wie verändert sich SOK im Erwachsenenalter?

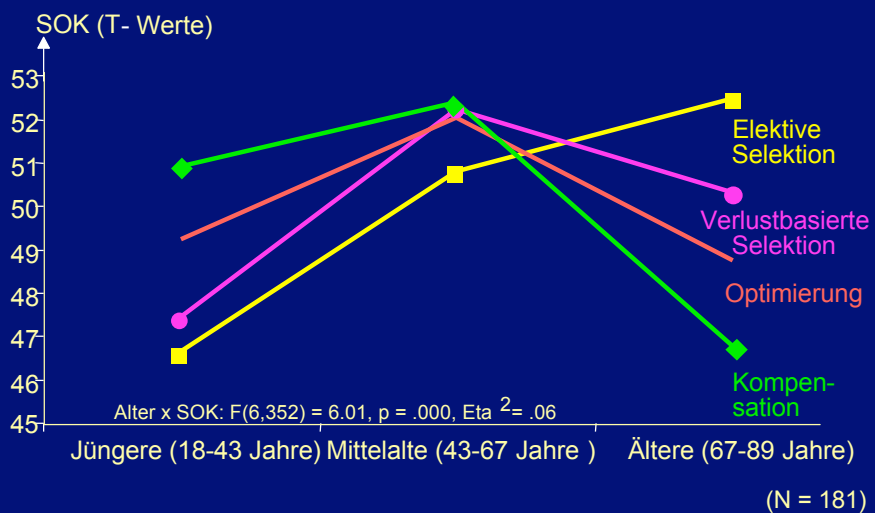
Die Präferenz für SOK über alternative Strategien der Lebensgestaltung sollte steigen, da...

- der Bedarf für SOK über das Erwachsenenalter ansteigt
- die "Expertise" in SOK mit dem Alter wächst

ABER: SOK benötigt Ressourcen, die ihrerseits im höheren Alter abnehmen

-> Abnahme von SOK im höheren Alter?

## Entwicklung von Zielprozessen über das Erwachsenenalter



## SOK ist mit subjektivem Erfolg in der Lebensmeisterung verbunden

### Wohlbefinden im Erwachsenenalter (14 - 89 Jahre, N = 395)

Positive Emotionen	.33** (Freund & Baltes, 2001)
Alltagskompetenz	.35**
Persönlichkeitswachstum	.37**
Lebenssinn	.44**

### Berliner Altersstudie (72 - 102 Jahre, N = 200)

Positive Emotionen	.47** (Freund & Baltes, 1998)
Zufriedenheit mit dem Alter	.33**
Emotionale Einsamkeit	-.31**

Anm: Korrelationen mit SOK-Gesamtscore

**Wie können ältere Erwachsene den  
Anforderungen multipler Ziele  
angesichts eingeschränkter Ressourcen  
gerecht werden?**

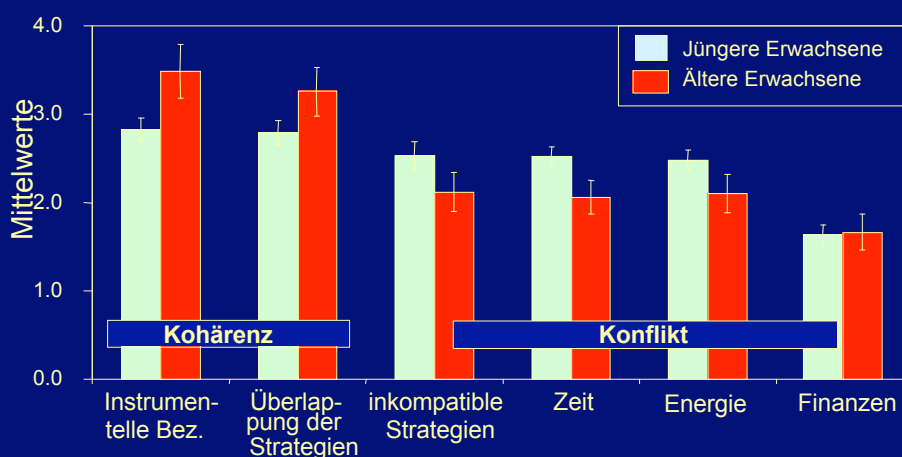
## Management Multipler Ziele

### Ziel-Selektion als Aufbau eines kohärenten Zielsystems

- ♦ Was sind die Ursachen von Zielkonflikten?
- ♦ Lernen Menschen mit zunehmendem Alter, kohärente Ziele zu wählen?

## Management Multipler Ziele: Zielkohärenz und Konflikt

(Riediger, Freund, & Baltes, 2004)

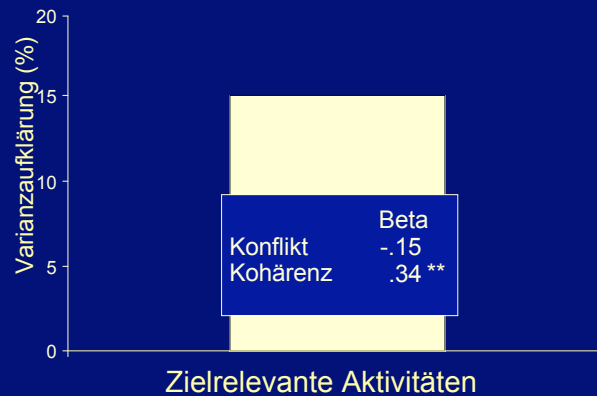


Stichprobe:  $N = 145$ ; jünger:  $n = 99$ ,  $M = 25$  Jahre; älter:  $n = 46$ ,  $M = 64$  Jahre

## Zielkohärenz (und -konflikt) und zielrelevante Aktivitäten im Alltag

(Riediger & Freund, 2005)

Zielkohärenz (aber nicht Zielkonflikt) sagt  
zielrelevante Aktivitäten im Alltag voraus

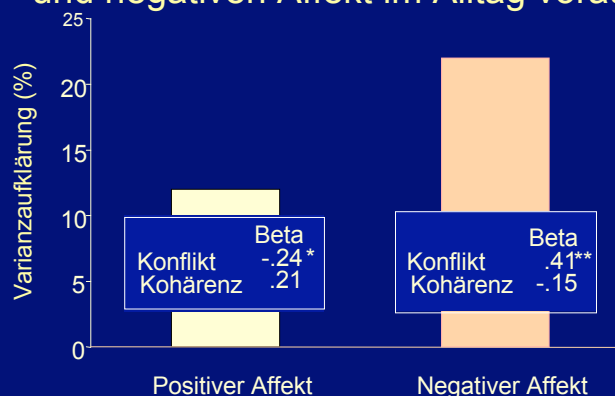


(Tagebuchstudie: N = 81; jung: n = 52, M = 26 Jahre; alt: n = 29, M = 63 Jahre)

## Zielkohärenz (und -konflikt) und Befinden im Alltag

(Riediger & Freund, 2005)

Zielkonflikt (aber nicht Zielkohärenz) sagt positiven  
und negativen Affekt im Alltag voraus



(Tagebuchstudie: N = 81; jung: n = 52, M = 26 Jahre; alt: n = 29, M = 63 Jahre)

## **Welche Ziele setzen und Verfolgen ältere Erwachsene?**

### **Soziale Erwartungen und persönliche Ziele**

---

**Soziale Erwartungen beeinflussen die persönliche Zielsetzung und Zielverfolgung**

**“Individuelle Aufgaben [Ziele] sind zu einem grossen Teil durch die gesesellschaftlichen Riten einer bestimmten Lebensphase bestimmt”**

*Cantor (1994)*

**(s.a. Freund, 1997; Heckhausen, 1999; Nurmi, 1992)**



## Soziale Erwartungen über Entwicklungsfristen

*Settersten & Hagestad (1996)*

Berufsbezogene Transitionen	Alter	
	Männer (SD)	Frauen (SD)
Ausbildungsabschluss	26,4 (4,5)	25,5 (3,4)
Berufseintritt	22,8 (3,3)	21,7 (2,6)
Berufsentscheidung	28,9 (4,8)	28,9 (4,7)
Beruflicher Höhepunkt	41,7 (7,8)	39,8 (8,4)
Pensionierung	61,3 (5,7)	59,3 (5,7)

## Soziale Erwartungen über Entwicklungsfristen

*Settersten & Hagestad (1996)*

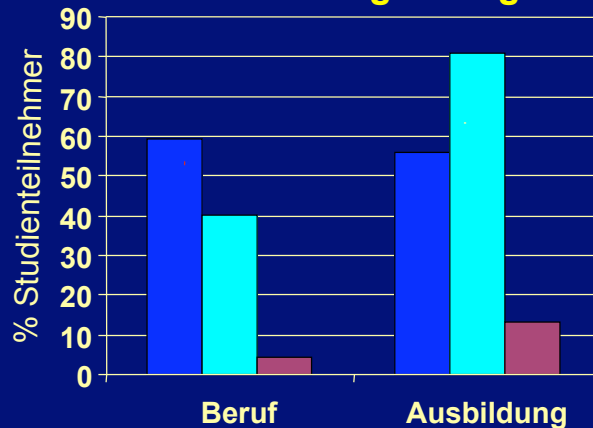
Familienbezogene Transitionen	Alter	
	Männer (SD)	Frauen (SD)
Auszug aus Elternhaus	26,4 (2,6)	25,5 (3,3)
Heirat	22,8 (4,3)	21,7 (3,9)
Elternschaft	28,9 (4,4)	28,9 (5,2)
Grosselternschaft	52,3 (7,6)	50,9 (7,2)

## Entwicklungsaufgaben im höheren Alter (nach Havighurst)

- Aufbau einer expliziten Angliederung an eigene Altersgruppe
  - Aufbau von altersgerechtem Wohnen
  - Anpassung sozialer Rollen in flexibler Weise
  - Anpassung an abnehmende physische Stärke und Gesundheit
  - Anpassung an Pensionierung/geringeres Einkommen
  - Anpassung an Tod des Partners
- **Altersbezogene (soziale) Erwartungen an persönliche Ziele und Zielverfolgung sind im höheren Alter weniger stark ausgeprägt**

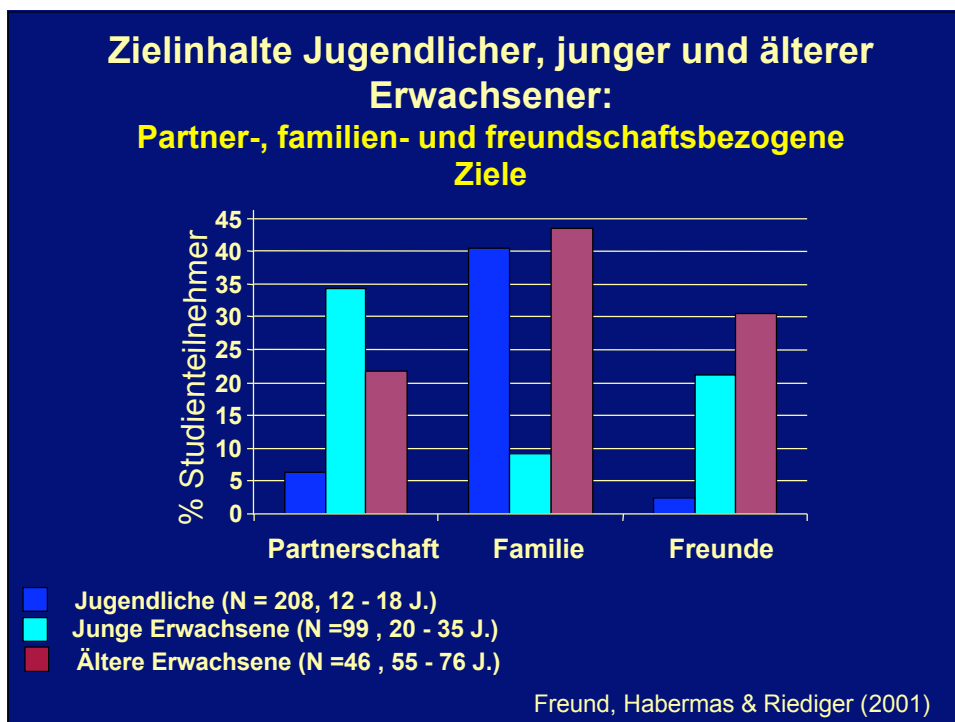
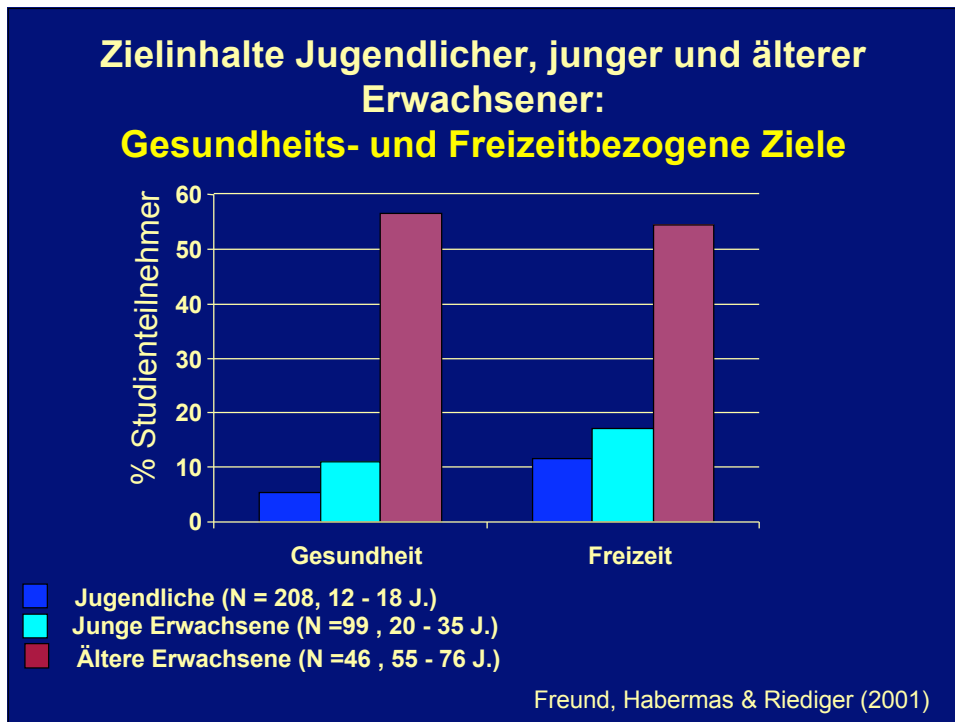
### Zielinhalte Jugendlicher, junger und älterer Erwachsener:

#### Berufs- und ausbildungsbezogene Ziele



- Jugendliche (N = 208, 12 - 18 J.)
- Junge Erwachsene (N = 99, 20 - 35 J.)
- Ältere Erwachsene (N = 46, 55 - 76 J.)

Freund, Habermas & Riediger (2001)



**Welche übergeordneten Werte verfolgen Erwachsene mit ihren Zielen?**

## **Von Zielen zu Werten**

*(Ritter & Freund, in Vorb.)*

---

### **Werte:**

**Abstrakte Standards für richtiges oder gutes Handeln, globale Ziele**

### **Zentrale Fragen:**

- **Welche Werte leiten Erwachsene?**
- **Welchen Einfluss haben Werte auf Entscheidungen und Handeln?**

## Altersverlauf von Werten

(Ritter & Freund, in Vorb.)

- Online Befragung, Querschnitts-Design,
- Erfassung von Werten: Schwartz Value Survey  
58 Werte-Items:

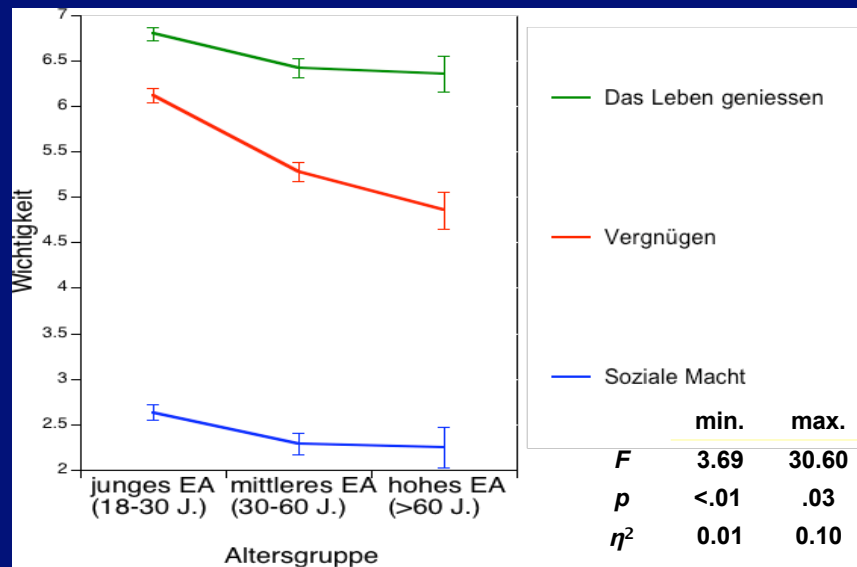
In seinem Leben sollte man sich orientieren an ...

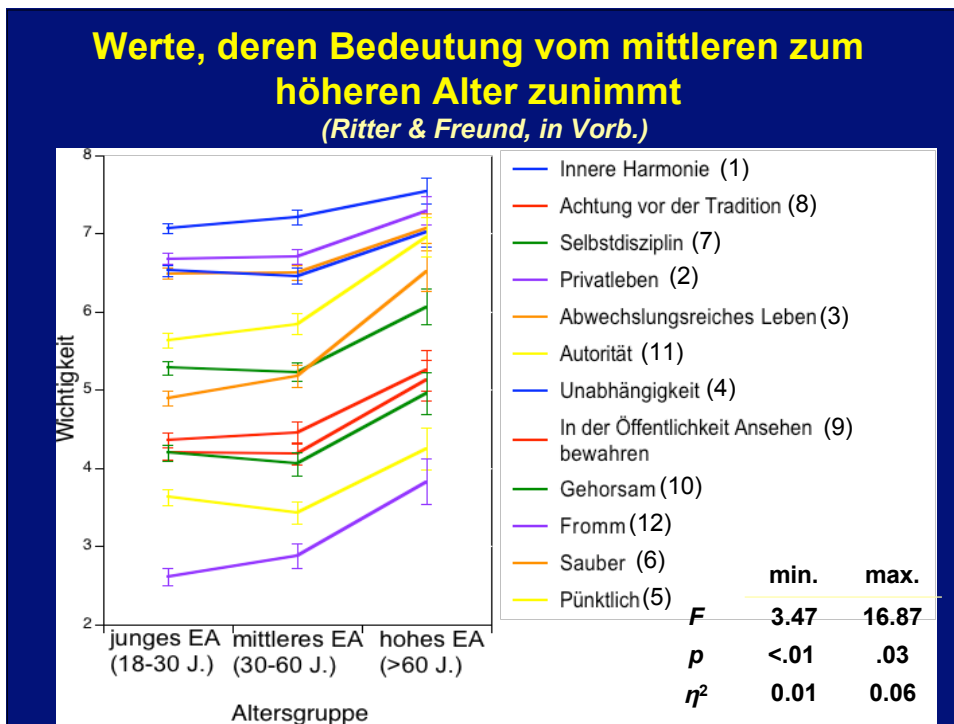
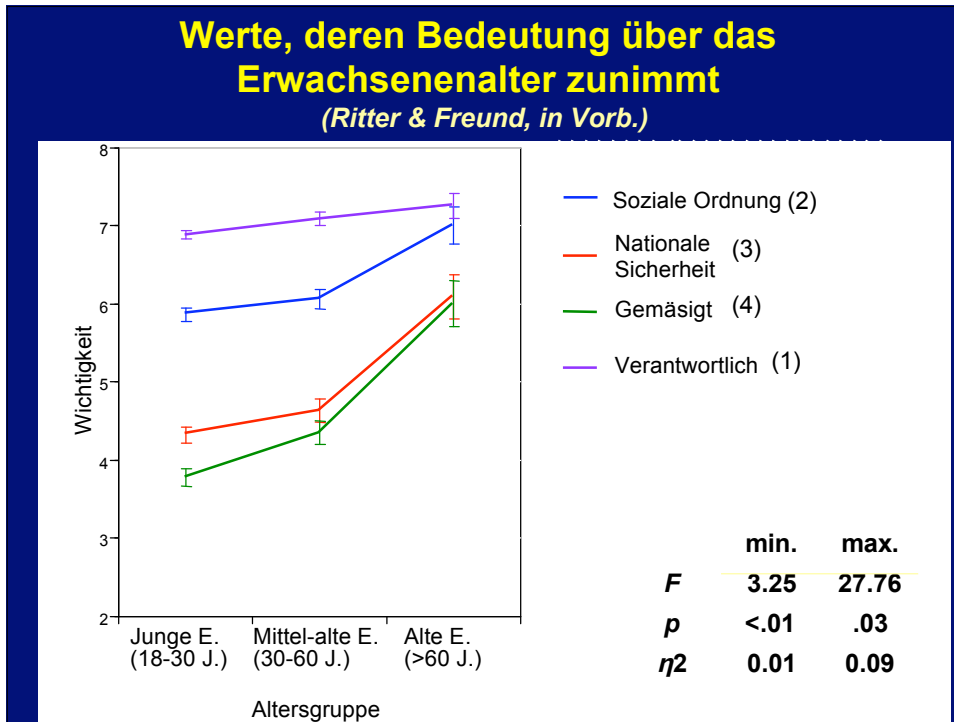
	(0) Stimme gar nicht zu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7) Stimme voll zu
1 Gleichheit (gleiche Chancen für alle)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Innere Harmonie (im Frieden mit sich selbst)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Soziale Macht (Kontrolle über andere, Dominanz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Vergnügen (Erfüllung von Wünschen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Stichprobe: 573 Personen, Alter: 18-84 J. (M=34 J.), 64% weiblich
- 3 Alterskategorien: junge Erwachsene (18-30 J., N=341), mittel-alte E. (30-60 J., N=169), ältere E. (>60 J., N=48).

## Werte, deren Bedeutung im Erwachsenenalter abnimmt

(Ritter & Freund, in Vorb.)





## Werte und Handeln

(Ritter & Freund, 2006)

**Geringer Zusammenhang von Werten und Entscheiden oder Handeln**

**Unter welchen Bedingungen orientieren sich Personen bei Entscheidungen verstärkt an ihren Werten?**

**Einfluss von Alter / Zeitperspektive**

## Werte und Zeitperspektive: Methode

(Ritter & Freund, 2006)

**Vignettenstudie mit 2 Entscheidungsszenarien**

Bsp.

***M.H. erhält die Anfrage, hilfsweise Fahrdienste für betagte Menschen zu leisten.***

***Stellen Sie sich vor, Sie wären in der Situation von M.H. und müssten sich entscheiden, ob Sie das Angebot annehmen oder ablehnen wollen. Welche Informationen bräuchten Sie noch bzw. worüber müssten Sie sich noch klar werden, bevor Sie sich entscheiden?***

## Werte und Zeitperspektive: Methode

(Ritter & Freund, 2006)

Zu jedem Szenario: Katalog von konkreter und wertbezogener Information, die für die Entscheidungsfindung in ihrer Relevanz zu bewerten ist.

- Bsp. - Konkret: *Würde ich dabei etwas verdienen?*  
 - Wertebezogen: *Was bedeutet mir Toleranz gegenüber älteren Personen?*

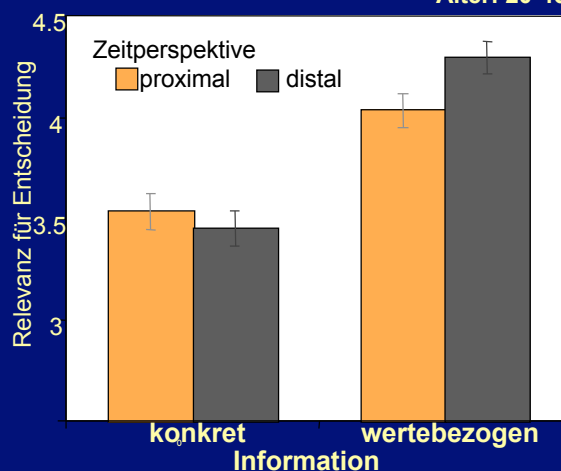
### Manipulation der Zeitperspektive

- proximal: Vorstellung des *morgigen* Tagesablaufes
- distal: Vorstellung des Lebens in *in 10 Jahren*

## Werte und Zeitperspektive: Ergebnis

(Ritter & Freund, 2006)

Stichprobe:  
 N=136 Wirtschaftsstudierende  
 Alter: 20-46 Jahre (M=25,3; 68% Männer)



Interaktion:  
 Zeitperspektive x  
 Informationsart:  
 $F(1, 127) = 4.68, p = .03$   
 $\eta^2 = .04$



## Werte und Zeitperspektive: Diskussion

(Ritter & Freund, 2006)

- Bedeutung von Werten für zeitlich entfernte Ereignisse grösser als für nahe Ereignisse.
- Zusammenhang auf abstraktere subjektive Repräsentation des zeitlich distalen Ereignisses zurückzuführen (=> construal level theory) oder auf deren hypothetischen Charakter (=> grösserer Einfluss der sozialen Erwünschtheit als der tatsächlichen Konsequenzen).

## Engagement für persönliche Ziele im Alter

- ◆ Die Bedeutung von Zielauswahl und Zielverfolgung über das Erwachsenenalter und im Alter
- ◆ Das Modell der Selektion, Optimierung und Kompensation
- ◆ Zielprozesse und Lebensmeisterung:
  - ✦ Subjektive Theorien
  - ✦ Selbstberichtstudien
  - ✦ Verfolgen multipler Ziele
- ◆ Das "Was" der Ziele
  - ✦ Zielinhalte älterer Menschen
  - ✦ Von Zielen zu Werten