



Masterarbeit im Rahmen des Masters of Advanced Studies
ZHAW in Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

Sinnhaftigkeit bei der Berufswahl von Jugendlichen

Eine Bestandesaufnahme mit den Oberstufenklassen der
Volksschule Felsberg

Eingereicht dem IAP Institut für Angewandte Psychologie,
Departement Angewandte Psychologie der ZHAW

von

Nina Claudia Albin

am

28. Januar 2026

Erstbetreuung: Susanna Borner
Zweitbetreuung: Anita Giezendanner-Schätti

«Diese Arbeit wurde im Rahmen der Weiterbildung an der ZHAW, IAP Institut für Angewandte Psychologie, Zürich, verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung des IAP».

Abstract

Die vorliegende Arbeit untersucht, welche Bedeutung Sinnhaftigkeit für die Berufswahl von Jugendlichen der Oberstufe hat. Im Zentrum steht die Fragestellung, welche Aspekte von Lebensbedeutung für Jugendliche im Berufswahlprozess relevant sind und wie Sinnhaftigkeit stärker in die Berufsberatung integriert werden kann. Zu diesem Zweck wurde der existierende Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) von Schnell und Becker (2007) gekürzt, sprachlich vereinfacht und für die Zielgruppe adaptiert. Die empirische Untersuchung erfolgte im Rahmen einer quantitativen Online-Befragung nach dem Forschungsprozess von Döring (2023) mit 80 Oberstufenschüler:innen der Schule Felsberg. Die Datenauswertung erfolgte deskriptivstatistisch anhand von Häufigkeiten und Mittelwerten. Die Ergebnisse zeigen, dass insbesondere die Dimension «Wir- und Wohlfühl» mit den Lebensbedeutungen «Gemeinschaft» und «Fürsorge» für die Jugendlichen eine hohe Relevanz im Kontext der Berufswahl aufweist. Darüber hinaus kommt der Lebensbedeutung «Explizite Religiosität» eine besondere Bedeutung zu. Auf Basis der Ergebnisse werden praxisbezogene Handlungsempfehlungen für die Berufsberatung abgeleitet sowie Ansatzpunkte für weiterführende Forschung aufgezeigt.

Danksagung

Ich richte meinen herzlichen Dank an alle Personen, die mich bei der Entstehung dieser Masterarbeit fachlich und persönlich begleitet haben. Barbara Moser danke ich für die hilfreichen Anregungen zur Erarbeitung der Disposition. Mein herzlicher Dank gilt Susanna Borner für die Übernahme der Erstbetreuung in Vertretung von Barbara Moser. Ein besonderer Dank gilt Anita Giezendanner-Schätti für die wertvollen Anregungen sowie ihre engagierte Unterstützung als Zweitbetreuerin. Mein besonderer Dank richtet sich an die Oberstufenschule Felsberg, Herrn Mathis Schlittler (Schulleiter) und die Klassenlehrpersonen für die Ermöglichung der Durchführung der Untersuchung. Die Zusammenarbeit gestaltete sich durchgehend angenehm und unkompliziert. Ebenso danke ich den teilnehmenden Schüler:innen sowie deren Eltern für ihr Mitwirken und ihr entgegengebrachtes Vertrauen. Abschliessend möchte ich meiner Familie von Herzen für die allgemeine Unterstützung danken. Zudem danke ich meinen zwei Neffen für die Testdurchführung der Online-Umfrage. Die wertvolle Mithilfe meines privaten Umfeldes hat den Abschluss dieser Arbeit entscheidend erleichtert.

Inhaltverzeichnis

1	Einleitung.....	1
1.1	Ausgangslage.....	1
1.2	Fragestellung und Zielsetzung.....	1
1.3	Aufbau der Arbeit.....	2
2	Theoretische und wissenschaftsbasierte Fundierung.....	3
2.1	Entwicklungspsychologische Aspekte der Berufswahl im Jugendalter	3
2.1.1	Entwicklungspsychologie des Jugendalters	3
2.1.2	Entwicklungsaufgaben im Jugendalter	4
2.1.3	Generationen Z und Alpha.....	7
2.2	Sinnhaftigkeit in der Berufsorientierung	10
2.2.1	Sinn: Definition und Abgrenzung.....	10
2.2.2	Relevanz von Sinn im Jugendalter.....	11
2.2.3	Sinnhaftigkeit im beruflichen Kontext	13
2.3	Psychologische Theorien zu Sinn.....	14
2.3.1	Integrative Sinntheorie und Hierarchisches Sinnmodell	14
2.3.2	PERMA-Modell	19
2.3.3	Die Vier Bedürfnisse nach Sinn - Konzept von Roy F. Baumeister	20
2.4	Konzepte zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn	22
2.4.1	Lebensbedeutungen nach T. Schnell.....	22
2.4.2	Sinnquellen nach G. Reker	26
2.4.3	Sinnquellen nach Paul T.P. Wong	27
3	Beschreibung der Schule Felsberg.....	28
4	Methode	29
4.1	Forschungsdesign	29
4.2	Fragebogen	30
4.3	Stichprobe	35
4.4	Datenerhebung.....	35
4.5	Datenaufbereitung	37

4.6	Datenauswertung	38
5	Ergebnisse	39
6	Diskussion	59
6.1	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	59
6.2	Gestaltungshinweise	62
6.3	Bedeutung für Theorie und Forschung	66
6.4	Kritische Reflexion	67
6.5	Fazit und Ausblick	69
7	Literaturverzeichnis	71
8	Anhang	76

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Übersicht der Generationen.....	7
Abbildung 2: Werteuniversum von Jugendlichen 2024.....	9
Abbildung 3: Beispiele von Collagen aus der SINUS-Studie 2024	11
Abbildung 4: Das Hierarchische Sinnmodell.....	17
Abbildung 5: Das PERMA-Modell	19
Abbildung 6: Skalen und Dimensionen des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn.....	23
Abbildung 7: Prädiktoren der Sinnerfüllung	25
Abbildung 8: Ergebnisdarstellung «Berufswahlentscheidung»	39
Abbildung 9: Übersicht Struktur für die Auswertung	42
Abbildung 10: Ergebnisdarstellung «Explizite Religiosität»	43
Abbildung 11: Ergebnisdarstellung «Soziales Engagement».....	44
Abbildung 12: Ergebnisdarstellung «Naturverbundenheit»	45
Abbildung 13: Ergebnisdarstellung «Generativität»	46
Abbildung 14: Ergebnisdarstellung «Entwicklung»	47
Abbildung 15: Ergebnisdarstellung «Kreativität»	48
Abbildung 16: Ergebnisdarstellung «Gemeinschaft»	49
Abbildung 17: Ergebnisdarstellung «Fürsorge».....	50
Abbildung 18: Ergebnisdarstellung «Bewusstes Erleben» Teil 1	51
Abbildung 19: Ergebnisdarstellung «Bewusstes Erleben» Teil 2	52
Abbildung 20: Ergebnisdarstellung «Harmonie» Teil 1	53
Abbildung 21: Ergebnisdarstellung «Harmonie» Teil 2	54
Abbildung 22: Ergebnisdarstellung «Alle Lebensbedeutungen»	55
Abbildung 23: Ergebnisdarstellung «Selbsttranszendenz»	56
Abbildung 24: Ergebnisdarstellung «Selbstverwirklichung».....	57
Abbildung 25: Ergebnisdarstellung «Wir- und Wohlgefühl»	57
Abbildung 26: Ergebnisdarstellung «Überblick alle Dimensionen»	58

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: 17 Sinninhalte nach Reker.....	26
Tabelle 2: 7 Sinnquellen nach Wong.....	27
Tabelle 3: Sprachliche Anpassungen der Fragen aus dem LeBe-Fragebogen.....	31
Tabelle 4: Zeitpunkt der Durchführung der Umfrage in den Oberstufenklassen der Schule Felsberg	36
Tabelle 5: Zusammenfassung und Kategorien zur Frage «Was ist dir sonst noch wichtig in Bezug auf deine Berufswahl?»	40
Tabelle 6: Fragekatalog mit Sinnfragen	63

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

Die Sinnhaftigkeit der beruflichen Tätigkeit stellt für Jugendliche der Generationen Z und Alpha ein zunehmend relevantes Kriterium bei der Berufswahl dar, wie verschiedene Studien belegen (Hüttmann, 2025). Die jungen Menschen streben nach persönlicher Erfüllung, Selbstbestimmung sowie danach, mit ihrer Arbeit einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten (Kochhan & Cichecki, 2024). Die 19. Shell Jugendstudie 2024 (Albert et al., 2024) bestätigt, dass Jugendliche persönliche Erfüllung mit einer sinnvollen Tätigkeit und der Verwirklichung eigener Vorstellungen verbinden. Steve Jobs äusserte an seiner Abschlussrede an der Stanford University im Jahr 2005 den Satz «You've got to find what you love». Dieses Zitat bringt treffend auf den Punkt, wie wichtig Sinnhaftigkeit besonders bei der Berufswahl für Jugendliche ist (Stanford University, 2025).

In der Schweiz absolvieren rund 60% der Jugendlichen eine Berufslehre, die eine wegweisende Phase der Persönlichkeitsentwicklung darstellt (Schmocker et al., 2025). Der Arbeitsmarkt ist laut Hüttmann (2025) zunehmend vom demografischen Wandel, Fachkräftemangel und den veränderten Erwartungen der Generationen Z und Alpha geprägt, die unter anderem eine sinnstiftende Tätigkeit erwarten. Werden diese Anforderungen nicht erfüllt, erschwert dies die Gewinnung junger Arbeitskräfte.

Die Sinnfrage stellt nach Auffassung der Verfasserin oft ein grundlegender Aspekt in der Laufbahnberatung dar und sollte daher frühzeitig in der Berufsberatung thematisiert werden. Der Arbeit liegt die Annahme zugrunde, dass eine frühzeitige Auseinandersetzung mit Sinnaspekten in der Oberstufe zu einer nachhaltig zufriedenstellenderen Berufswahl beiträgt. Zusätzlich fehlt jedoch ein validiertes Diagnostikinstrument zur Erfassung der Sinnhaftigkeit bei Oberstufenschüler:innen im Alter von 13 bis 15 Jahren. Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) nach Schnell und Becker (2007) wurde für Personen ab 16 Jahren entwickelt. Diese Arbeit beschäftigt sich damit, wie Sinnhaftigkeit bei der Berufswahl von Jugendlichen erfasst und gefördert werden kann.

1.2 Fragestellung und Zielsetzung

Vor diesem Hintergrund untersucht die vorliegende Arbeit die zentrale Fragestellung: «Welche Bedeutung hat Sinnhaftigkeit für Jugendliche bei der Berufswahl?» mit den folgenden zwei Unterfragen:

- Unterfrage 1: «Welche Aspekte zu Lebensbedeutung und Lebenssinn sind für die Jugendlichen bei der Berufswahl relevant?»
- Unterfrage 2: «Wie kann das Thema Sinnhaftigkeit stärker in die Berufsberatung integriert werden?»

Ziel dieser Masterarbeit ist die Untersuchung der Bedeutung von Sinnhaftigkeit im Kontext der Berufswahlentscheidung Jugendlicher. Die vorliegende Arbeit analysiert, inwieweit Oberstufenschüler:innen Sinnhaftigkeit als relevanten Faktor ihrer Berufswahl einstufen. Darüber hinaus will die Arbeit Jugendliche im Rahmen der Berufsberatung für die Bedeutung sinnbezogener Aspekte sensibilisieren. Dazu wird der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) gekürzt, sprachlich vereinfacht und anschliessend empirisch getestet. Aufbauend auf den Ergebnissen werden konkrete Gestaltungshinweise für die Berufsberatung abgeleitet, um Sinnaspekte systematisch in den Beratungsprozess zu integrieren; etwa in Form eines strukturierten Fragekatalogs.

1.3 Aufbau der Arbeit

Nach der Einleitung (Kapitel 1) beleuchtet der theoretische Teil (Kapitel 2) entwicklungspsychologische Aspekte der Berufswahl und zur Sinnhaftigkeit im Jugendalter. Des Weiteren erläutert der theoretische Teil generationenspezifische Merkmale, zentrale Konzepte und psychologische Theorien zu Sinn und Lebensbedeutungen. Anschliessend stellt die Arbeit den Untersuchungskontext (Kapitel 3) und die methodische Vorgehensweise (Kapitel 4) vor. Kapitel 5 präsentiert die Ergebnisse der Umfrage, bevor Kapitel 6 mit einer vertieften Diskussion, Handlungsempfehlungen sowie einem Ausblick auf zukünftige Forschung abschliesst.

2 Theoretische und wissenschaftsbasierte Fundierung

2.1 Entwicklungspsychologische Aspekte der Berufswahl im Jugendalter

2.1.1 Entwicklungspsychologie des Jugendalters

Bei der Berufswahl von Jugendlichen handelt es sich im Kanton Graubünden – analog zum Schweizer Bildungssystem – um eine Aufgabe, welche Schülerinnen und Schüler in der Regel im Alter von 13 bis 15 Jahren beschäftigt in Bezug auf den Übergang von der Oberstufe (Sekundar- und Realklasse) in eine Berufliche Grundbildung. Beim Übertritt in eine Mittelschule erfolgt die Berufswahl zu einem späteren Zeitpunkt. Diese Aufgabe ist Teil einer komplexen Entwicklungsphase im Jugendalter, wobei Aspekte wie Werte und moralische Orientierungen lebenslang für die Persönlichkeitsentwicklung wichtig bleiben.

Dies zeigt das Konzept der Identitätsentwicklung im Jugendalter nach Erik Homburger Erikson aus dem Jahr 1950. Gemäss Seiffke-Krenke (2021) ist die These von Erikson weiterhin von Relevanz. In seiner Theorie der psychosozialen Entwicklung geht Erikson davon aus, dass acht Phasen von der Geburt bis ins hohe Alter lebenslang identitätsprägend sind. Dabei hat das Jugendalter als fünfte von Eriksons Grundphasen eine Schlüsselfunktion im Lebenslauf. In dieser Phase entstehen neue Anforderungen, wie beispielsweise die Berufswahl, die die Jugendlichen auf die nächste Entwicklungsphase vorbereiten (Seiffke-Krenke, 2021).

Laut Schneider und Lindenberger (2012) hat James E. Marcia nach Erikson in den 1960-er Jahren das Modell von Erikson weiterentwickelt und folgende vier Identitätszustände definiert:

- 1) übernommene Identität (Festlegung ohne Exploration)
- 2) Identitätskrise (Exploration ohne Festlegung)
- 3) Identitätsdiffusion (geringe Exploration und Festlegung)
- 4) erarbeitete Identität (Festlegung nach erfolgter Exploration)

Diese Stadien spiegeln wider, in welchem Ausmass sich eine Person mit Rollen und Werten auseinandersetzt und inwieweit sie sich darauf festlegt. Zentral ist dabei die Beschäftigung mit der Frage der eigenen Identität, etwa welche Werte als besonders bedeutsam erachtet werden oder welcher berufliche Weg eingeschlagen werden soll. Widersprüche ergeben sich etwa bei der beruflichen Orientierung. Hier müssen Jugendliche die Identifizierungen der Kindheit kritisch reflektieren und neue Rollen sowie Werte ausprobieren. Eine Identität kann

als stabil betrachtet werden, wenn sie auf einer persönlichen und selbst geschaffenen Kombination verschiedener sozialen Identitäten und Rollen beruht (Schneider & Lindenberg, 2012). Boeger und Lüdmann (2023) kritisieren das psychosoziale Stufenmodell nach Erikson. So seien beispielsweise Entwicklungsprozesse nicht universell und Entwicklung muss als individueller Prozess gesehen werden; dennoch erklärt es wichtige Aspekte menschlichen Verhaltens.

In Bezug auf die Entwicklungspsychologie sind, gemäss Schneider und Lindenberg (2012), die Veränderungen des Erlebens und Verhaltens sowie die biopsychosozialen Grundlagen im Jugendalter (im ca. 10. bis 20. Lebensjahr) interessant. Besonders bedeutsam sind die Fortschritte der Jugendlichen hin zu einem bewussten, selbstgesteuerten Geist, welcher für die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben relevant ist. In der Entwicklungspsychologie wird bei Übergängen die aktive Zielverfolgung von Jugendlichen betont, die als Bewältigung von Entwicklungsaufgaben verstanden wird. Im Jugendalter erfolgt dabei der Übergang zum Erwachsenen, der verschiedene soziale Rollen einnimmt, welche den eigenen Lebensweg formen (Schneider & Lindenberg, 2012). Laut Boeger und Lüdmann (2023) verändert und entwickelt sich eine Person durch die lebenslange Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. Dabei verfügt der Mensch über ein Veränderungspotenzial, das sowohl durch persönliche Voraussetzungen, individuelle Wünsche und Ziele als auch durch externe Einflüsse wie gesellschaftliche Anforderungen bestimmt wird.

Für das Verständnis der jugendlichen Entwicklung sind laut Oerter und Montada (2008) das eigene Identitätsverständnis, die Selbsterkenntnis sowie die Erfahrung von Sinnhaftigkeit hinsichtlich des persönlichen Selbst- und Zukunftskonzepts zentral. Wer sich in einer Gesellschaft wie der Schweiz integrieren will, erkennt die Notwendigkeit, Arbeit und Beruf als wesentlichen Bestandteil des Lebens anzunehmen und in die eigene Identität zu integrieren; verliert die Arbeit jedoch ihre sinnstiftende Funktion, wird sie zur entfremdeten Tätigkeit (Oerter & Montada, 2008). Nach der konstruktivistischen Laufbahntheorie von Mark L. Savickas ist der Berufswahlprozess eine lebenslange Karriereentwicklung (Eschenbeck & Knauf, 2018).

2.1.2 Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

Wie im vorhergehenden Kapitel dargestellt, sind Jugendliche mit unterschiedlichen Entwicklungsaufgaben konfrontiert. Dieses Kapitel stützt sich auf das Konzept der Entwicklungsaufgaben nach Havighurst. Das Konzept wurde von Robert J. Havighurst und seinen Kollegen während den 30er und 40er Jahren erarbeitet (Oerter & Montana, 2008). Seine Grundideen sind jedoch nach Auffassung von Eschenbeck und Knauf (2018) noch immer gültig. Entwick-

lungsaufgaben beschreiben gemäss den Autoren, womit sich Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt oder in einer bestimmten Phase ihres Lebens typischerweise beschäftigen. Sie sind Lernaufgaben einer Person, die sich über die ganze Lebensspanne erstrecken und aufeinander aufbauen. Gemäss Havighurst (1972, nach Eschenbeck & Knauf, 2018) entstehen die Entwicklungsaufgaben aufgrund von biologischen Veränderungen des Körpers, gesellschaftlichen Erwartungen sowie Zielen, Erwartungen und Wertvorstellungen einer Person. In dieser Phase entwickeln Jugendliche ihre persönlichen Wert- und Normvorstellungen und sind auf der Suche nach ihrer Identität.

Laut dem Psychoanalytiker Erik H. Erikson ist die Entwicklung der eigenen Identität eine zentrale Entwicklungsaufgabe mit Fragen wie «Wer bin ich, wer will ich sein?». Dabei untersuchen die Jugendlichen unterschiedliche Möglichkeiten, um schliesslich Entscheidungen zur Lebensgestaltung, zu beruflichen Plänen sowie zu eigenen Werten und Überzeugungen zu treffen (Eschenbeck & Knauf, 2018).

Besonders im Jugendalter (ca. 12 bis 18 Jahre) listet Havighurst (1972, nach Eschenbeck & Knauf, 2018) zahlreiche Entwicklungsaufgaben auf, von denen folgende für die vorliegende Arbeit massgeblich sind:

- Aufbau neuer und reifer Beziehungen zu Gleichaltrigen
- ökonomische Abhängigkeit
- Berufswahl und -ausbildung
- Erwerb intellektueller Fähigkeiten, um eigene Rechte und Pflichten ausüben zu können
- Entwicklung sozialverantwortlichen Verhaltens
- Erlangen von Werten und eines ethischen Systems, das einen Leitfaden für das eigene Verhalten darstellt

Die Berufslehre und damit der Einstieg in die Arbeitswelt erfolgt somit in einer Phase, in welcher Jugendliche vor wichtigen Entwicklungsaufgaben wie der Entwicklung von Autonomie und Identität stehen (Schmocker et al., 2025).

Bei der Suche nach Sinn ist die Berufswahl im Jugendalter eine zentrale identitätsfördernde Aufgabe, die eng mit der Findung eines eigenen Platzes in der Gesellschaft verbunden ist, wie auch Grieser (2024) betont. Die Berufswahl ist ein elementarer Schritt im Leben einer Person, da die berufliche Tätigkeit ein zentraler Identifikationsaspekt bleibt und nicht nur dem Lebensunterhalt dient. Die Integration der Berufsrolle in die eigene Identität und deren Erfahrung als förderlich für die Selbstentwicklung erfolgt schrittweise und erfordert auch einen gewissen Zeitraum. Gemäss Fend (1991) ist die Phase der Berufswahl Ausdruck einer bestimmten Lebensorientierung und verdeutlicht, was man insgesamt tun und sein möchte.

Die Verbindung zwischen der eigenen Identität und einem Beruf entwickelt sich über einen langen Prozess.

Die konstruktivistische Laufbahntheorie unterteilt die Lebenszeit in fünf berufliche Entwicklungsphasen, welche mit typischen Aufgaben verbunden ist. In der frühen Jugend (bis 13. Lebensjahr) steht die Ausbildung eines beruflichen Selbstkonzepts im Vordergrund und alsdann (14. bis 24. Lebensjahr) folgt die berufsbezogene Exploration. Auf dem Weg vom Wunsch zur Anstellung sind Jugendliche laut Fend (1991) mit den folgenden drei Entwicklungsaufgaben konfrontiert:

- 1) Herausbildung beruflicher Präferenzen
- 2) Präzisierung des Berufswunsches
- 3) Umsetzung des Berufswunsches

Laut Steinmann und Maier (2018) beschäftigen sich Jugendliche mit Fragen wie: Soll eine Lehre als Fachperson Gesundheit oder Fachperson Betreuung oder ein Studium in Psychologie oder Medizin angestrebt werden? Solche Fragen stellen sich die Jugendlichen in der Regel irgendwann; ratlos, verzweifelt, neugierig oder interessiert. Da den Jugendlichen heute zahlreiche Möglichkeiten offenstehen, stellt die Entscheidung für viele eine Herausforderung dar (Eschenbeck & Knauf, 2018). In der beruflichen Grundbildung der Schweiz stehen rund 250 Berufe zur Auswahl (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation [SBFI], 2025). Die Fähigkeit und Bereitschaft Jugendlicher, eine durchdachte Berufswahl zu treffen, wird als Berufswahlbereitschaft bezeichnet. Diese umfasst spezifische Fähigkeiten, Einstellungen (Kompromiss-, Planungs- und Explorationsbereitschaft, Abgleich eigener Fähigkeiten mit beruflichen Anforderungen, Neugierde) und Persönlichkeitsmerkmale (Steinmann & Maier, 2018). Jugendliche mit einer hohen Berufswahlbereitschaft treffen gemäss Läge und Hirschi (2008) ihre Entscheidungen sicherer und verfügen über eine klarere berufliche Identität. Dadurch erleben sie weniger Stress im Entscheidungsprozess und haben bessere Chancen, erfolgreich einen Ausbildungsberuf zu finden.

Die Berufswahl ist nach Auffassung von Steinmann und Maier (2018) ein aktiver, dynamischer Prozess, in dem die Selbstwirksamkeitserwartungen, Ergebniserwartungen und persönlichen Ziele Jugendlicher eine zentrale Rolle spielen. Auch Umweltfaktoren beeinflussen die Berufs- und Studienwahl. Lent et al. (1994, nach Steinmann & Maier, 2018) stellen die persönlichen Ziele der Jugendlichen ins Zentrum der Berufswahl. Es zeigt die Absicht, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen oder eine bestimmte Leistung zu erzielen. Bei der Berufswahl können die Jugendlichen gemäss Hirschi (2013) ihr berufliches Selbstkonzept zum Ausdruck bringen, was ihrer Tätigkeit einen tieferen Sinn gibt.

2.1.3 Generationen Z und Alpha

Zentral für diese Arbeit ist die Darstellung der Perspektive aktueller Jugendlicher. Da eine Bestandesaufnahme mit Oberstufenschülerinnen und Oberstufenschülern im Alter zwischen 13 und 15 Jahren durchgeführt wird, fällt diese Altersgruppe in die Generation Z oder Alpha (je nach Quelle leichte Abweichungen). Aufgrund dessen werden sowohl die Generation Z als auch die nächste Generation Alpha in diesem Kapitel beschrieben.

Der Begriff «Generation» bestimmt gemäss Heine (2025) auch heute noch unser Verständnis unterschiedlicher Altersgruppen in privaten wie beruflichen Kontexten. Abbildung 1 zeigt die Generationen im Zeitverlauf.

Abbildung 1

Übersicht der Generationen (eigene angepasste Darstellung)

Generation X	Generation Y	Generation Z	Generation Alpha
1965 - 1979	1980 - 1994	1995 - 2009	2010 - 2025
Gutes Gehalt und Sicherheit sind wichtig. Arbeit als Mittel zum Zweck.	Work-Life-Balance und Selbstverwirklichung	Gutes Gehalt und Sicherheit. Die Familie hat hohe Priorität.	Flexibilität, kreativer Freiraum und Digitalisierung.

Quelle: Heine (2025)

Ein Grossteil der Forschung fasst die Generation Z auf die Geburtsjahrgänge 1995 bis 2010 zusammen. Gemäss Kochhan und Cichecki (2024) umfasst die Schweizer Generation Z rund 1.4 Millionen Menschen, was 16.1% der Bevölkerung entspricht. Sie haben optimale Perspektiven in Ausbildung und Beruf und können zwischen unterschiedlichen Ausbildungs- und Berufsangeboten wählen. In der Generation Z gibt es drei Grundorientierungen:

- Absicherung (A): traditionelle Haltungen und Werte werden akzeptiert z.B. religiöse Moral
- Bestätigung und Benefits (B): Bildung, Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit sind wichtig neben Konsum und Prestige
- Charisma (C): wichtige Werte sind Kreativität und Individualität

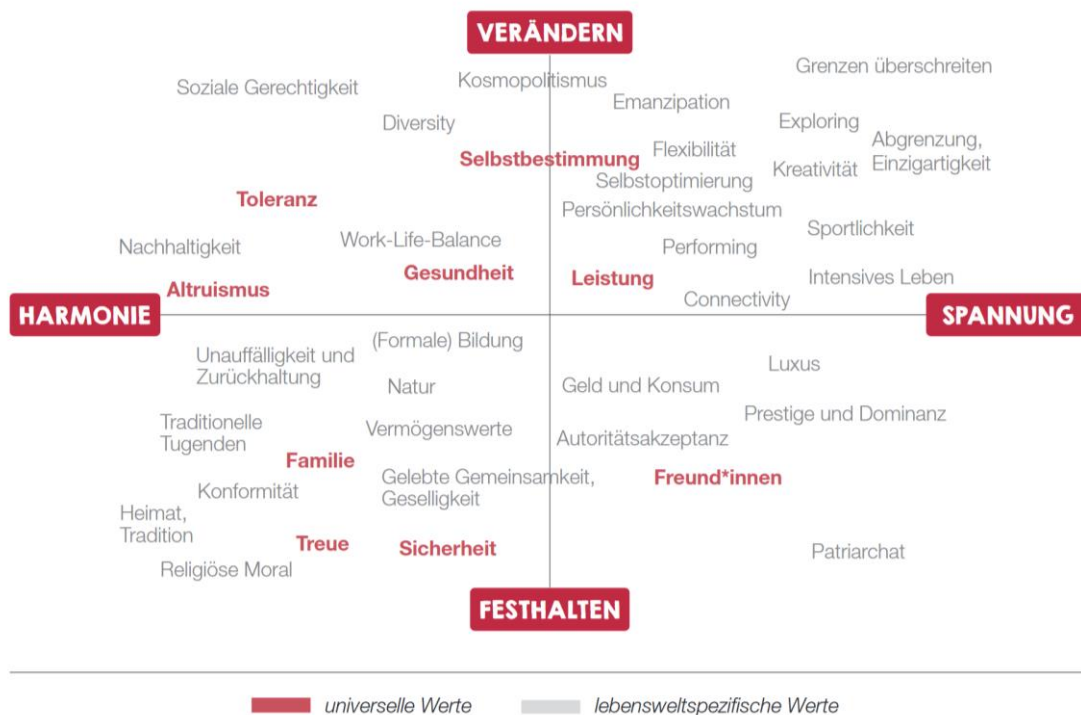
Laut Heine (2025) wächst die Generation Z grundsätzlich unter wohlhabenden Bedingungen auf. Trotzdem sind sie in einem Umfeld aufgewachsen, welches von wirtschaftlicher Unsicherheit, Klimawandel, politischer Instabilität und raschem technologischen Fortschritt geprägt ist. Diese Faktoren beeinflussen die Einstellungen und Werte der Jugendlichen stark. Die Einstellung zur Arbeit kennzeichnet sich durch die Wahrnehmung klarer Grenzen zwi-

schen Arbeit und Privatleben. Sie wünschen sich individuelle Entwicklungswege, welche rascher zu neuen Verantwortungsbereichen führen und persönliche Interessen berücksichtigen. Besonders wichtig ist der Generation Z die soziale Gerechtigkeit und Diversität.

Die Generation Alpha wird gemäss Heine (2025) zwischen 2010 und 2025 geboren. Diese Generation ist noch jung und demzufolge lassen sich ihre Werte und Einstellungen nur erahnen. Erste Trends lassen erkennen, welche zentrale Bedeutung eine starke Gemeinschaft und Zusammenarbeit bei der Arbeit für sie haben dürfte. Weitere relevante Faktoren werden Gleichberechtigung, Vielfalt und Nachhaltigkeit sein. Zudem wird für sie Kreativität und kontinuierliches Lernen wichtig sein. Unternehmen gewinnen an Attraktivität, indem sie sowohl individuelle Entwicklungschancen bieten als auch sinnstiftende Tätigkeiten und innovative Technologien bereitstellen.

Eine aktuelle Studie, welche die Sichtweise beider Generationen (Z und Alpha) erfragt, ist die 19. Shell Jugendstudie 2024. Diese Studie aus Deutschland skizziert ein differenziertes Bild der 12- bis 25-jährigen Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen; erhoben wurden die Daten von 2'509 Personen. Die Vielfalt der Lebensziele und Werte Jugendlicher wird aus dieser Studie heraus ersichtlich. Für Jugendliche stehen stabile Beziehungen, Freundschaften und Familie im Zentrum ihrer Lebensziele, wobei Freundschaften eine besondere Bedeutung einnehmen. Darüber hinaus ist ihnen eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und anderen Lebensbereichen wichtig. Insgesamt sind Werte einer achtsamen und bewussten Lebensweise, sowohl im Hinblick auf sich selbst als auch auf Mitmenschen und die Umwelt, bei der Mehrheit der Jugendlichen verankert. Der Klimaschutz bleibt für die Jugendlichen ein wichtiges Thema und die sozialen und gesellschaftlichen Aktivitäten sind gestiegen (im Vergleich zur Shell-Studie im 2019). Der Einsatz für sozial Benachteiligte und gesellschaftliche Randgruppen wurde in den letzten Jahren stets bedeutsamer; im 2024 sind die Messdaten jedoch gesunken. Ebenfalls rückläufig ist der Glaube an Gott bei katholischen Jugendlichen und Beten wird weniger wichtig (Albert et al., 2024).

Eine weitere aktuelle Studie ist die SINUS-Studie 2024, welche von Calmbach et al. (2024) verfasst wurde. Die SINUS-Studie 2024 ist eine aktuelle Untersuchung, die seit 2008 alle vier Jahre vom SINUS-Institut durchgeführt wird, um die Lebenswelten der 14- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland zu erfassen. Dabei werden Normvorstellungen, Interessen und Zukunftseinstellungen der Jugendlichen systematisch erhoben. Wichtig sind dieser Generation soziale Werte, Leistung, Selbstbestimmung und Gesundheit. Die untenstehende Abbildung 2 stellt das Werteuniversum der Jugendlichen dar.

Abbildung 2*Werteuniversum von Jugendlichen 2024*

Quelle: Calmbach et al. (2024)

Die Werte, die Jugendliche als bedeutungsvoll erscheinen, lassen sich in einem zweidimensionalen Achsensystem mit den Dimensionen «Verändern versus Festhalten» und «Harmonie» versus Spannung» verorten. Es wird deutlich, dass universelle Werte – also solche, die allgemein gültig sind – überwiegend auf soziale Harmonie ausgerichtet sind. In allen Quadranten der Darstellung finden sich jedoch Werte, die nicht von allen Jugendlichen in gleichem Masse geteilt werden. Vor allem im zweiten Quadranten der Grafik (oben rechts) finden sich Werte, die durch eine Orientierung an Veränderung und Spannung gekennzeichnet sind wie beispielsweise Grenzen überschreiten, Abgrenzung bzw. Einzigartigkeit, Kreativität und ein intensives Leben. In der SINUS-Studie 2024 betonen die Jugendlichen die Relevanz von sozialen Werten im Leben (z.B. Familie, Freunde, Vertrauen, Ehrlichkeit) und als Grundlage für den gewünschten Ausbildungsverlauf werden schulische Leistungen gesehen.

2.2 Sinnhaftigkeit in der Berufsorientierung

2.2.1 Sinn: Definition und Abgrenzung

Für die weitere Lektüre grenzt diese Arbeit den Sinnbegriff ab, da die Literatur häufig auch Werte thematisiert. Aufgrund dessen werden in diesem Kapitel die zwei Begriffe «Sinn» und «Wert» definiert und gegenübergestellt. In der Psychologie bedeutet Sinn, dass Menschen in Situationen oder in Bezug auf ihr Selbstbild über die unmittelbare Situation hinaus einen grösseren Bedeutungszusammenhang erleben, welches als stimmig empfunden wird (Fröhlich, 2008). Sinnhaftigkeit bezeichnet gemäss Pratt und Ashforth (2003, nach Rosso et al., 2010) das Ausmass an Bedeutung, das eine Person einer Sache zuschreibt. Dieses Ausmass kann stark variieren (Rosso et al., 2010).

Die empirische Sinnforschung befasst sich nach der Wissenschaftlerin Tatjana Schnell (Schnell, 2025) mit dem Sinn im Leben und untersucht die Frage, wie und wann Menschen ihr Leben als sinnvoll wahrnehmen und welchen Sinn sie darin erkennen. Der Begriff bedeutete gemäss Schnell (2025) ursprünglich Gang, Reise, Weg. Demnach bestimmt unter anderem die Entscheidung für eine bestimmte Richtung das Erleben von Sinn. Sinn ist stets individuell geprägt, da jede Person ihre eigene Sichtweise und Interpretation einbringt. Dies verdeutlicht den Charakter von Sinn als inneren Antrieb, der sich fortwährend entwickelt und verändert. Er manifestiert sich nicht in einem festen Ziel, sondern entfaltet sich im Prozess des Lebens, also im Weg selbst. Da Sinn stets an die individuelle Perspektive gebunden ist, kann Lebenssinn empirisch nur über subjektive Zugänge erfasst werden (Schnell, 2025).

Die interdisziplinären Ansätze der Forschung zeigen gemäss Haunstetter (2024) die Uneindeutigkeit des Begriffes Sinn. So bezieht sich laut Teubner (2024) in der Psychologie «Sinn» auf Prozesse menschlicher Sinneswahrnehmung und Handlungen und in der Philosophie auf Fragen nach dem Zweck des Lebens. Laut Teubner (2024) taucht der Sinnbegriff im Berufsalltag in verschiedenen Varianten auf. Es wird u.a. gesprochen von Sinnstiftung, Sinngenerierung, Arbeitssinn, Lebenssinn. Hardering (2015) beschreibt «Sinn» als menschliches Grundbedürfnis, welches in Verbindung gebracht wird mit aktuellen Diskursen über «sinnvolle Arbeit». Sinn- und Identitätsfragen hängen dabei eng zusammen. Um ein grundlegendes Verständnis des Sinnbegriffs zu erhalten, sind laut Haunstetter (2024) besonders die Konzepte von Viktor Frankl und Tatjana Schnell relevant, welche dem humanistischen Menschenbild zugeteilt werden können und den Forschungsschwerpunkt auf das Sinnerleben des Menschen legen.

Der Begriff «Wert» wird im Wörterbuch Psychologie (Fröhlich, 2008) bezeichnet als persönliche Vorstellung eines Individuums darüber, welche Handlungen, Einstellungen oder Ziele im

Umgang mit anderen Menschen, Dingen oder im eigenen Verhalten wünschenswert und erstrebenswert sind. Gemäss Brief und Nord (1990, nach Rosso, 2010) sind Werte Ergebnis kultureller, institutioneller und persönlicher Einflüsse, welche auf eine Person einwirken und ihre Wirkungen zeigen. In der SINUS-Studie (Calmbach et al., 2024) werden Werte wie folgt definiert:

«Konzepte und Überzeugungen bezüglich wünschenswerter Zustände oder Verhaltensweisen, die über eine spezifische Situation hinausgehen, die die Auswahl oder die Bewertung von Verhalten und Ereignissen steuern, und die nach relativer Bedeutung geordnet sind.» (Schwartz & Bilsky, 1987, S. 551)

Gemäss Schnell und Becker (2007) sind Werte Überzeugungen, welche über spezifische Situationen hinaus wünschenswerte Zustände oder Verhaltensweisen darstellen. Werte sind gegeben, der Sinn jedoch entsteht erst durch die Person, indem sie sich auf den Wert einlässt.

2.2.2 Relevanz von Sinn im Jugendalter

In der SINUS-Studie (Calmbach et al., 2024) werden u.a. die Werte und die Sinnsuche der Jugendlichen eruiert. In Form einer Collage (siehe Abbildung 3) haben sie mitgeteilt, was ihrem Leben Sinn gibt. Dies sind v.a. Familie, Freunde, Gemeinschaft, Sport und Musik.

Abbildung 3

Beispiele von Collagen aus der SINUS-Studie 2024



Quelle: Calmbach et al. (2024)

Von den Jungen werden Sportvereine und von den Mädchen Liebe, Natur sowie Haustiere genannt. In diesem Zusammenhang wird auch Social Media erwähnt, welches als unterstützendes Gerät bei der Sinnsuche genutzt wird, um Themen zu vertiefen, welche den befragten Jugendlichen Sinn im Leben geben. Dadurch können sie mit Menschen Kontakt aufnehmen oder es hilft bei der Orientierung in der Berufswahl.

Laut Hüttmann (2025) nimmt die Sinnhaftigkeit der Aufgabe bei der Jobauswahl für die Jugendlichen der Generation Z an Bedeutung zu und ist entscheidend, dass die Tätigkeit als sinnvoll erlebt wird. Verschiedene Studien wie z.B. die SPIEGEL-Studie, die Generationenauswertung des Job-Netzwerks XING oder die ZENJOB-Studie zeigen die Wichtigkeit einer sinnstiftenden Tätigkeit bei den Jugendlichen der Generation Z. Dennoch hat der Wunsch nach einem überdurchschnittlichen Einkommen höchste Priorität. Auch laut Kochhan und Cichocki (2024) streben die Jugendlichen der Generation Z nach einer sinnvollen Arbeit. Sie wünschen sich in ihrem Beruf persönliche Erfüllung und Selbstbestimmung. Zudem soll die Tätigkeit für sie Sinn ergeben und sie möchten einen Beitrag für die Gemeinschaft leisten. Gemäss der 19. Shell Jugendstudie 2024 (Albert et al., 2024) bedeutet persönliche Erfüllung für die Jugendlichen, etwas Sinnvolles zu tun, eigene Vorstellungen verwirklichen zu können und dafür Anerkennung zu erhalten. Die meisten Jugendlichen wünschen sich ein erfülltes Berufsleben, das auch mit hoher Wertschätzung durch andere verbunden ist. Ein Viertel der Jugendlichen hat in beruflichen Aspekten eine idealistische Haltung mit Werten wie Gerechtigkeit oder Harmonie. Besonders wichtig ist ihnen ein erfüllender Beruf, mit dem sie anderen helfen können. Sie sehen demnach einen sozialen Nutzen in der Arbeit. Der Beruf ist daher eher Berufung als blosser Lebensunterhalt.

Die Jugendlichen freuen sich gemäss Schmocker et al. (2025) vor dem Start in die Lehre neben dem Erzielen eines Einkommens (88%), eine interessante Aufgabe ausüben zu können (83%) und Selbständigkeit sowie Selbstverantwortung übernehmen zu können (81%) darauf, etwas Sinnvolles zu tun (81%). An der Umfrage haben 48'937 Lernende teilgenommen (ca. 23% aller Lernenden in der Schweiz). Die Ergebnisse zeigten auch, dass für viele Jugendliche die Lehre eine Möglichkeit ist, u.a. die eigene Identität zu stärken und den eigenen Beitrag als sinnhaft zu erleben.

In Bezug auf berufsbezogene Präferenzen haben für die Jugendlichen laut Gebhardt und Beck (2020) folgende Aspekte oberste Priorität:

- Arbeitsplatzsicherheit
- etwas Sinnvolles für die Gesellschaft tun können
- etwas leisten
- genügend Freizeit neben der Arbeit

Weniger relevant ist der Nutzen für die Gesellschaft und sich um andere Menschen kümmern (Gebhardt & Beck, 2020).

Aktuelle Datensätze zeigen nach Schnell (2025) klare Unterschiede im Sinnerleben zwischen den Ausbildungsstufen, was einen Zusammenhang zwischen Bildung und Sinnerleben nahelegt. Das Erleben von Sinnerfüllung ist bei Personen mit obligatorischem Schulabschluss am tiefsten und nimmt mit einem Abschluss der Sekundarstufe I, einer Maturität oder Berufsmaturität sowie einem Hochschulabschluss zu.

Eine aktuelle Studie der FHNW – die WiSel-Studie – beschäftigt sich in der ersten Studie WiSel I mit der Frage, inwiefern Bildungserwartungen und -werte beim Übergang Jugendlicher von der Primarstufe in die Sekundarstufe I beeinflusst werden. In der Fortsetzungsstudie WiSel II werden der Übergang in die Sekundarstufe II - insbesondere in die berufliche Grundbildung - und die zuvor vorausgehenden Prozesse der Berufsfindung untersucht. In einem weiteren Schritt wird eruiert, in welchem Ausmass sich die Entscheidung für eine bestimmte Ausbildung bis zum Ende des ersten Lehrjahres als passend erweist und welche Faktoren diese Passung beeinflussen. In der Fortsetzungsstudie WiSel III wird untersucht, wie der Erfolg in der beruflichen Grundbildung in der Schweiz voraussagt werden kann (Fachhochschule Nordwestschweiz, o. D.). Die WiSel-Studie nimmt in verschiedenen Publikationen zwar keinen direkten Bezug zum Thema Sinnhaftigkeit, erwähnt jedoch in diesem Zusammenhang relevante Aspekte wie Werteorientierung, Passung und Berufsfindung.

2.2.3 Sinnhaftigkeit im beruflichen Kontext

Sinnfragen spielen sowohl bei der Reflexion über Arbeit als auch bei deren praktischer Ausführung eine zentrale Rolle. Der Sinn der Arbeit ist sehr relevant für die Bildung der beruflichen Identität. Durch eine sinnhafte Ausrichtung erhält eine Person u.a. Kontrolle, Mut und Vertrauen in sich selber und stärkt die eigene Identität (Teubner, 2024). Viele Studien beweisen positive Effekte von sinnvoll wahrgenommener Arbeit für die Arbeitnehmenden (Allan et al., 2019).

Generationsübergreifend bedeutet ein guter Arbeitsplatz für Personen gemäss Frisch et al. (2025) eine sinnhafte Aufgabe (49%), Wertschätzung (46%) und ein gutes Team (53%). Der Lohn wurde lediglich von 32% Personen genannt. Beruflicher Erfolg ist über alle Generationen hinweg infolgedessen nicht mehr überwiegend durch Status und Macht definiert, sondern durch Sinnhaftigkeit, interessante Tätigkeiten und Wertschätzung. Rosso (2010) bezeichnet «sinnvolle Arbeit» als Arbeit, welche als besonders relevant erlebt wird und für eine Person eine positive Bedeutung hat.

Die Arbeitsorientierung der einzelnen Personen kann laut Wrzesniewski et al. (1997) sehr verschieden sein. Für einige ist die Arbeit Berufung, welche intrinsische Motivation und ein

hohes Engagement nach sich zieht. Diese Personen erleben ihre Arbeit als sinnstiftend und identitätsbildend. Für andere ist gemäss Kahn (1990) der soziale Kontakt zentral und die Arbeit dient vor allem zur sozialen Interaktion und Vernetzung. Das Ausmass, in welchem die eigene Arbeit als sinnhaft und wertvoll erlebt wird, kann mit der Bedeutsamkeit beschrieben werden (Grote & Staffebach, 2024).

Gemäss Schnell (2018) zeigen sich in den meisten deutschen Studien in Bezug auf das Ausmass der Sinnerfüllung keine Geschlechtsunterschiede. Es zeigt sich hingegen ein leichter Anstieg des Sinnerlebens mit dem Alter. Bei den Lebensbedeutungen zeigen sich jedoch klare Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Für Männer ist die Selbstverwirklichung zentral, während bei Frauen das Wir- und Wohlfühl wichtig ist.

Die Forschung zum Thema 'Sinn im Leben' und 'Sinn der Arbeit' ist laut Pentz (2025) facettenreich, da Sinn individuell und dynamisch ist. Die subjektive Sinnzuschreibung von Dingen (Aufgaben, Ziele) kann sich zudem im Lauf des Lebens ändern. Eine erfolgreiche Berufswahl wird laut Brüggemann und Rahn (2020) durch das individuelle Erleben von Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit in der Arbeit bestimmt. Die persönlichen Gedanken und Gefühle über sich selbst, die Arbeit und das Leben führen zu Sinnerfahrung im Leben.

Dieses Konzept der beruflichen Persönlichkeit ist eine relevante Grundlage der konstruktivistischen Theorie der Laufbahnentwicklung nach Savickas (2002; 2013, nach Pentz, 2025).

Das zweite wichtige Konzept der konstruktivistischen Laufbahntheorie sind die Lebensthemen. Dieses basiert auf der Annahme von Super (1990, nach Pentz, 2025), dass Individuen bei der Berufswahl versuchen, ihr Selbstkonzept in Form eines Berufes auszudrücken. So hat Arbeit für viele Menschen eine tiefe Bedeutung und ein Lebensthema gibt der Arbeit einen bestimmten Lebenssinn. Das dritte zentrale Konzept der Theorie ist die Laufbahnadaptabilität, welche Einstellungen, Kompetenzen und Verhaltensweisen beschreibt, welche Individuen befähigen, eine gute Passung zwischen der eigenen Person und der Arbeit zu erlangen.

Da die vorliegende Arbeit vor allem die Sinnhaftigkeit thematisiert, wird auf eine vertiefte Behandlung der Berufswahltheorien verzichtet. Psychologische Theorien zu Sinn werden im nachfolgenden Kapitel ausführlicher erläutert.

2.3 Psychologische Theorien zu Sinn

2.3.1 Integrative Sinntheorie und Hierarchisches Sinnmodell

Die nationale und internationale Sinnforschung wird laut Haunstetter (2024) von der Lehre des Wiener Neurologen Viktor Frankls (1905-1997) geprägt. Aus seinen Erfahrungen als Häftling im Konzentrationslager der Nationalsozialisten entstanden seine Gedanken über

den Sinn des Lebens, anhand derer er die Existenzanalyse und Logotherapie gründete. Hiermit stellt er eine Verbindung zwischen der philosophischen und psychologischen Beantwortung der Sinnfrage her. Aus den Erkenntnissen der Existenzanalyse entwickelte Frankl die Logotherapie als sinnorientierte Beratungsmethode, welche den Menschen bei der Sinnfrage unterstützen kann. Nach Frankl's Ansicht ist die Suche nach dem Sinn die primäre Motivation menschlichen Handelns. Beim 'Willen zum Sinn' geht es gemäss Frankl darum, das eigene Leben bedeutsam zu erleben. Daraus ergibt sich individuell verschiedener Lebenssinn, welcher sich im Laufe des Lebens verändern kann.

Tatjana Schnell hat die Forschungsansätze von Frankl aufgegriffen und modernisiert. In Anlehnung an Frankl geht auch Tatjana Schnell davon aus, dass Sinn den Ursprung im Individuum hat und nicht von aussen vorgegeben werden kann. Schnell nimmt an, dass sich Sinn im menschlichen Erleben auf verschiedenen Ebenen entwickelt. Auf dieser Grundlage entstand das Hierarchische Sinnmodell, welches Teil der integrativen Sinntheorie von Tatjana Schnell ist (Haunstetter, 2024). Sinnerfüllung bezeichnet laut Schnell (2018) ein fundamentales Vertrauen in die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens, das auf einer (oft unbewussten) Bewertung des Lebens als kohärent, bedeutsam, orientiert und zugehörig basiert. Schnell et al. (2013) identifizierten diese vier Kernelemente – Kohärenz, Zielorientierung, Bedeutsamkeit und Zugehörigkeit – als zentrale Bestandteile der Sinnerfüllung in der Arbeit. Diese Begrifflichkeiten werden nachstehend beschrieben.

Kohärenz

Kohärenz bedeutet, in den unterschiedlichen Lebensbereichen Stimmigkeit und Passung wahrzunehmen. Wahrnehmungen, Handlungen und Ziele sind dabei nachvollziehbar, ergänzen sich idealerweise und bauen aufeinander auf (Schnell, 2025). So vermittelt das Kohärenzempfinden gemäss Grote und Staffelbach (2024) auch das Gefühl der Stimmigkeit der eigenen Arbeitserfahrung.

Bedeutsamkeit

Unter Bedeutsamkeit wird die Wahrnehmung verstanden, mit dem eigenen Handeln etwas bewirken zu können. Dabei geht es um die Erfahrung, wonach Handeln Konsequenzen hat (Schnell, 2025). In Bezug auf den Beruf bezieht sich die Bedeutsamkeit gemäss Grote und Staffelbach (2024) auf das Empfinden, die eigene Arbeit als relevant und wertvoll zu erleben. Dieses Konzept hängt stark mit der Motivation und Zufriedenheit der Arbeitnehmenden zusammen. Personen, welche ihre Arbeit als sinnvoll wahrnehmen, sind gemäss Studien engagierter und erbringen eine höhere Arbeitsleistung (Rosso et al., 2010).

Orientierung

Mit Orientierung ist gemäss Schnell (2025) eine inhaltliche Ausrichtung des eigenen Lebensweges gemeint, welche auch in unübersichtlichen Situationen erhalten bleibt. Es steht demnach für ein Wissen, in welche Richtung eine Person sein Leben verfolgen möchte (Schnell, 2018). Laut Schnell et al. (2013) ist die Zielorientierung ein Handeln auf der Grundlage von Werten. Eine solche Ausrichtung unterstützt gemäss Schnell (2025) das Treffen von Entscheidungen, die Zielfindung und dessen Verfolgung. Es nimmt so die Funktion eines Kompasses wahr.

Zugehörigkeit

Zugehörigkeit beschreibt laut Schnell (2025) die Erfahrung, einen festen Platz in der Welt zu haben und sich als Teil eines größeren Ganzen zu erleben; z.B. Familie, Freunde, Arbeitskolleg:innen, Religion, Menschheit etc. (Schnell, 2018). Dabei geht es um eine existenzielle Erfahrung; trotz Nähe zu anderen muss eine Person sein Leben schlussendlich selbst führen und niemand kann ihr die eigene Lebensentscheidung abnehmen (Schnell, 2025).

Die vier beschriebenen Kriterien Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit sind zentrale Elemente der Sinnerfüllung und konkretisieren die Sinnerfahrung (Schnell, 2025). Berufstätigkeit nimmt in unserer Gesellschaft eine zentrale Rolle ein und steht in engem Zusammenhang mit beruflicher wie auch allgemeiner Sinnfüllung. Ob eine Tätigkeit als sinnvoll erlebt wird, hängt davon ab, inwieweit der Person der Nutzen bewusst ist, den andere daraus ziehen (Schnell, 2018). Sinn konstruiert sich gemäss Schnell (2025) durch die Wahrnehmung eines Bedeutungsüberschusses. Eine Sache oder Handlung wird erst dann sinnvoll, wenn es eine weitgehende Bedeutung hat. Dies zeigt das folgende Hierarchische Sinnmodell nach Schnell (2009), welches nachfolgend in Abbildung 4 dargestellt ist.

Abbildung 4
Das Hierarchische Sinnmodell



Quelle: Schnell (2009)

Die Konstruktion von Sinn vollzieht sich fortlaufend auf unterschiedlichen Ebenen – von der Reizwahrnehmung bis zur komplexen Ebene des Lebenssinns. Höhere Ebenen definieren den Bezug, auf den sich der Bedeutungsüberschuss tieferer Ebenen bezieht. Das Hierarchische Sinnmodell deutet bei Betrachtung von oben nach unten an, dass ein vorhandener Lebenssinn die Ausrichtung an Lebensbedeutungen fördert. Auf dieser Basis können Ziele formuliert werden, die zu sinnvollem Handeln führen und letztlich die Wahrnehmung beeinflusst. Wird das Hierarchische Sinnmodell von unten nach oben analysiert, wird deutlich, dass Sinn auf jeder Ebene durch einen Bedeutungsüberschuss generiert wird, der über die jeweilige Ebene hinausgeht. Nachfolgend werden die verschiedenen Ebenen im Detail erläutert (von unten nach oben).

1. Ebene: Wahrnehmung

Auf der Ebene der Wahrnehmung treffen Reize auf die Sinnesorgane und werden in neuronale Signale übersetzt (Roth, 1998, nach Schnell, 2025) und in bestimmte Hirnareale weitergeleitet. Diese Signale sind zunächst nur physiologische Reize ohne Sinngehalt. Sinn ergibt sich durch das Filtern, Zusammenfügen und Abgleichen von Informationen mit bereits vorhandenen Mustern. Diese Prozesse tragen dazu bei, den Sinnesreiz zu verstehen (Schnell, 2025). Erst durch eine komplexe neuronale Verarbeitung, bei welcher Reize anhand verschiedener Kriterien interpretiert werden, erhalten die über die Sinne wahrgenommenen Eindrücke Bedeutung – und damit Sinn (Schnell & Becker, 2007).

2. Ebene: Handlung

Sinnhafte Wahrnehmung entsteht, wenn ein Sinneseindruck eine Handlungsnotwendigkeit signalisiert bzw. von der Handlungsebene aus bewertet wird (Prinz, 2000). Handlungen werden als sinnvoll wahrgenommen, sofern sie übergeordneten Zielen dienen. Nicht alle Handlungen eines Menschen müssen zielorientiert und sinnvoll sein. Bei einer sinnvollen Handlung wird aus dem Bedeutungsüberschuss Sinn induziert, den die Handlung in Bezug auf übergeordnete Ziele aufweist (Schnell, 2025). In Bezug auf die vorliegende Arbeit wird aus scheinbar sinnloser Kreativität sinnvolle Kreativität, sobald sie dem Ziel dient; beispielsweise den Beruf des Grafikers oder der Grafikerin zu erlernen. Handlungen sind laut Schnell (2025) demnach sinnvoll, wenn sie auf ein Ziel hinweisen.

3. Ebene: Ziele

Ziele werden meistens als sinnvoll betrachtet, da sie eine Zukunftsorientierung aktivieren, motivieren und helfen, den Alltag zu strukturieren (Schnell 2025). Gemäss Sheldon et al. (2004) ist ausschlaggebend, welche Ziele verfolgt werden und aus welchen Gründen dies geschieht. Intrinsische Ziele (z.B. Freundschaft, Einsatz für die Gemeinschaft) werden verfolgt, weil sich die Person damit identifiziert oder sie aufgrund ihrer positiven Anreize wie Freude, Spass oder Herausforderung bevorzugt. Gemäss Schnell (2025) konnten positive Effekte intrinsischer Ziele sowohl im Hinblick auf den Lebenssinn als auch im Kontext des Sinnerlebens im Beruf nachgewiesen werden; extrinsische Ziele (z.B. Reichtum) zeigten negative Effekte. Als sinnvoll wird ein Ziel wahrgenommen, wenn die Person sich damit identifizieren kann. Ziele werden demnach als sinnvoll empfunden, sofern sie mit den übergeordneten persönlichen Lebensbedeutungen übereinstimmen.

4. Ebene: Lebensbedeutung

Das Vorhandensein von Lebensbedeutung verweist laut Schnell (2025) auf ein gerichtetes, aktives und involviertes Leben, das durch das Engagement für Angelegenheiten geprägt ist, die als sinnvoll erachtet werden und in die Zeit sowie Energie investiert wird. Die Verfügbarkeit persönlicher Ziele und Orientierungen trägt wesentlich zum Sinnerleben bei, auch wenn sie keine notwendige Voraussetzung dafür darstellen. Nach dem Hierarchischen Sinnmodell können Lebensbedeutungen nur dann sinnvoll erkannt werden, wenn eine gleichzeitige Sinnwahrnehmung im eigenen Leben besteht.

5. Ebene: Lebenssinn

Der Lebenssinn nimmt die oberste Position in der Pyramide ein. Der Bedeutungsüberschuss bezieht sich hier auf den soziohistorischen Kontext. Die Frage nach dem Sinn lässt

sich daher nicht ausschliesslich individuell beantworten; Sinnprozesse entstehen im Wechselspiel mit diesen übergeordneten Kontexten. Die Umwelt beeinflusst demnach alle Ebenen des Hierarchischen Sinnmodells (Schnell, 2025). Im Kontext der vorliegenden Arbeit haben z.B. die Eltern oder die Gleichaltrigen wie auch der Arbeitsmarkt einen Einfluss darauf, wie sinnvoll Jugendliche ihre Berufswahl erleben.

Lebenssinn stellt laut Schnell (2025) ein komplexes Konstrukt dar, das sich aus verschiedenen Aspekten zusammensetzt. Das Konzept umfasst sowohl die Wahrnehmung der Sinnqualität des Lebens als auch die zentrale Frage nach den Quellen dieser Erfahrung, konkret die Bedeutungen, die dem Leben zugeordnet werden.

2.3.2 PERMA-Modell

Der Sinnaspekt ist auch Teil des PERMA-Modells von Martin Seligmann, Begründer der Positiven Psychologie. Die Positive Psychologie widmet sich nach Müller et al. (2023) Stärken, positiven Eigenschaften und Erfahrungen, die ein erfülltes Leben ermöglichen. Sie untersucht die Wissenschaft eines gelingenden und erfüllten Lebens. Nach Auffassung von Mündle (2024) ist das PERMA-Modell vermutlich die bekannteste Glückstheorie der Positiven Psychologie. Die fünf Buchstaben PERMA bilden ein Akronym für zentrale Lebensbereiche, auf denen das Glück gemäss Martin Seligman beruht. Dieses Modell beschreibt die grundlegenden Faktoren, die das Aufblühen und Wohlbefinden von Menschen fördern (siehe Abbildung 5).

Abbildung 5
Das PERMA-Modell



Quelle: Seligmann, 2021 (nach Mündle, 2024)

«P» steht gemäss Mündle (2024) als Abkürzung für *Positive Emotions* (positive Gefühle). Damit eine Person gesund und leistungsfähig bleibt, muss sie nach Auffassung von Müller et al. (2023) regelmässig positive Gefühle wie Freude oder Spass erleben können.

«E» symbolisiert *Engagement* (Aktivsein). Damit ist ein vollkommenes Aufblühen in einer Tätigkeit gemeint. Auch wenn diese Tätigkeiten häufig auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet sind, wird bereits die Ausübung selbst als zutiefst befriedigend erlebt (Mündle, 2024). Damit eine Person ihre Potenziale entfalten kann, benötigt sie Gelegenheiten, ihre individuellen Stärken optimal einsetzen zu können. Voraussetzung dafür ist das Bewusstsein der eigenen

Stärken, ihre Einbringung in Handlungen sowie das Erleben, etwas Nützliches zu tun (Müller et al., 2023).

«R» bezeichnet *Relationships* (Beziehungen). Familie und Freunde sind u.a. für das persönliche Wachstum wichtig (Mündle, 2024). Sich in eine Gemeinschaft eingebunden fühlen und sich auf andere Menschen verlassen zu können, ist eine zentrale Voraussetzung für das individuelle Wohlbefinden und die Entfaltung des eigenen Potenzials (Müller et al., 2023).

Das «M» im PERAM-Modell steht für *Meaning* (Sinnhaftigkeit) und bezeichnet das Empfinden, das eigene Leben auf einer positiven, sinnvollen Richtung zu sehen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens kann auf zwei verschiedene Weisen verstanden werden. Für einen Teil der Menschen ist es die Frage nach Gott oder einer höheren Macht. Für andere Menschen existiert kein Gott, oder es bleibt zumindest unklar, ob es einen Gott gibt und was für eine Aufgabe er für das menschliche Leben vorsieht. Demzufolge ist die Frage nach dem Sinn des Lebens sinnlos und bleibt ohne Antwort. Diese Menschen können sich lediglich mit der Frage nach dem Sinn im Leben befassen. So kann sich eine Person beispielsweise mit einem bewussten Lebensentwurf einen Sinn im Leben geben und so nach Selbstverwirklichung streben (Mündle, 2024). Etwas als sinnvoll zu sehen ist eine wichtige Voraussetzung, um sich mit stärkerer Motivation und erhöhtem Engagement für eine Sache oder ein Ziel zu engagieren. In unterschiedlichen Experimenten konnte dieser leistungssteigernde Effekt einer individuell wahrgenommenen Sinnhaftigkeit dargelegt werden (Müller et al., 2023).

«A» steht für *Accomplishment und Achievement* (Zielerreichung und Erfolg). Zufriedenheit zeigt sich beispielsweise durch eine Beförderung am Arbeitsplatz (Mündle, 2024). Engagiert sich eine Person für ein Ziel, entsteht das Bedürfnis, eine Bestätigung zu erfahren, dass sich ihr Einsatz gelohnt hat und zu einem positiven Unterschied führt. In der Positiven Psychologie gilt die Zielerreichung als entscheidender Faktor für subjektives Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit sowie Lern- und Leistungsbereitschaft (Müller et al., 2023).

2.3.3 Die Vier Bedürfnisse nach Sinn - Konzept von Roy F. Baumeister

Ein weiteres Konzept, welches den Aspekt Sinn erfasst, ist das Konzept der Vier Bedürfnisse nach Sinn nach Roy F. Baumeister, welcher über mehrere Jahre die Bedeutung des Lebens erforschte (Baumeister, 1991, nach Baumeister & Wilson, 1996). Nach Auffassung von Baumeister (1991, nach Crescioni & Baumeister, 2013) verfügen Menschen über vier grundlegende Bedürfnisse nach Sinn, um Bedeutung in ihrem Leben zu finden. Diese gelten laut dem Autor als Voraussetzung für ein bedeutsames Leben.

Erstens ist es für Menschen zentral, einen Lebenszweck zu erkennen und daraus eine übergeordnete Orientierung für das eigene Dasein abzuleiten. Zweitens möchten Menschen ihre Handlungen moralisch begründen können. Drittens streben sie nach einem Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle über ihre Umwelt. Viertens ist ihnen die Selbstwertentwicklung wichtig und von anderen wertgeschätzt zu werden. Diese vier Bedürfnisse nach Sinn werden folgend im Detail ausgeführt.

Lebenszweck

Das Bedürfnis nach einem Lebenszweck beinhaltet die Suche nach Zielen; Menschen können Sinn finden, indem sie Ziele definieren, verfolgen und idealerweise erreichen. Die Sinnhaftigkeit für einen Arzt liegt in der Entscheidung, ein aufwendiges Medizinstudium zu absolvieren, um schliesslich Patient:innen behandeln zu können (Crescioni & Baumeister, 2013). Handlungen aus der Vergangenheit, wie etwa das Lernen, lassen sich mit zukünftigen Ereignissen, beispielsweise einem erfolgreichen Lehrabschluss, verbinden. Diese Verbindung spiegelt die Zielorientiertheit wider, durch die die Erfüllung oder Nichterfüllung von Zielen entscheidend das Ausmass des erlebten Lebenssinns beeinflusst.

Werte und moralische Rechtfertigung

Das zweite Bedürfnis nach Sinn betrifft das Verlangen, das eigene Verhalten an einem moralisch fundierten Wertesystem auszurichten und es dadurch zu legitimieren. Dies verlangt von der Person, über ein stabiles Verständnis von richtig und falsch zu verfügen. Zudem soll die Person das Gefühl entwickeln, mit ihrem Verhalten diesen als korrekt anerkannten Massstäben zu entsprechen. Die Relevanz von Werten für das Erleben von Sinn im Leben wird in der Forschung zur sogenannten *fluid compensation of meaning* (flexiblen Kompensation von Sinnverlust) deutlich (Crescioni & Baumeister, 2013).

Wirksamkeit

Das dritte Bedürfnis nach Sinn besteht im Erleben der eigenen Wirksamkeit, dem Gefühl, mit dem eigenen Handeln wirkungsvoll auf die Umwelt einzuwirken und so Kontrolle über die eigene Lebensgestaltung zu gewinnen. Dieses Bedürfnis erfüllt sich beispielsweise durch das erfolgreiche Bewältigen herausfordernder Aufgaben. Zur Förderung persönlicher Wirksamkeit ist eine Tätigkeit erforderlich, die als herausfordernd, aber grundsätzlich bewältigbar wahrgenommen wird; dies kann durch Forschungsbefunde bestätigt werden. Das Empfinden von Wirksamkeit kann aus vielfältigen Lebensbereichen hervorgehen wie etwa durch die erfolgreiche Bewältigung anspruchsvoller beruflicher Aufgaben. Stellen diese eine überwindbare Herausforderung dar, stärken sie das Gefühl von Kontrolle und Kompetenz (Crescioni & Baumeister, 2013).

Selbstwert

Das vierte Bedürfnis nach Sinn umfasst das grundlegende Streben nach Selbstwert, die Wahrnehmung der eigenen Person als wertvoll und kompetent (Crescioni & Baumeister, 2013). Empirische Befunde belegen, wie das Erleben von Sinn im Leben das Selbstwertgefühl positiv beeinflusst (Steger et al., 2006). Bei der Sinnfindung spielt die Wertschätzung durch andere eine wichtige Rolle. Wird das Gefühl der Zugehörigkeit bedroht, hat dies gemäss Studien negative Auswirkungen auf das Sinnempfinden (Crescioni & Baumeister, 2013). Gemäss Baumeister und Leary (1995) ist das Streben nach sozialer Zugehörigkeit ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Durch die Bewertung eigener Erfolge und Misserfolge kann der Selbstwert gestärkt werden. Dabei stärkt meist die eigene Leistung den Selbstwert und das Sinnerleben (Crescioni & Baumeister, 2013).

Menschen, die alle vier Bedürfnisse verwirklichen, empfinden ihr Leben nach Baumeister (1991, nach Baumeister & Wilson, 1996) als sinnhaft. Das Konzept der vier Sinnbedürfnisse dient laut den Autoren der Vertiefung und Weiterentwicklung der Annahme von Mc Adams. Er vertritt die Auffassung, dass Menschen Geschichten konstruieren, um ihr Leben zu verstehen und zu deuten. Zur Beantwortung der Frage ‚Wer bin ich?‘ werden die verschiedenen Rollen, eigene Werte, Fähigkeiten sowie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu einem sinnvollen Ganzen verknüpft.

2.4 Konzepte zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn

In der vorliegenden Arbeit werden Aspekte von Lebensbedeutungen und Lebenssinn untersucht; entsprechend werden in diesem Kapitel ausgewählte Konzepte erläutert. Zentral sind dabei die 26 Lebensbedeutungen nach T. Schnell, welche im nachfolgenden Kapitel ausgeführt werden.

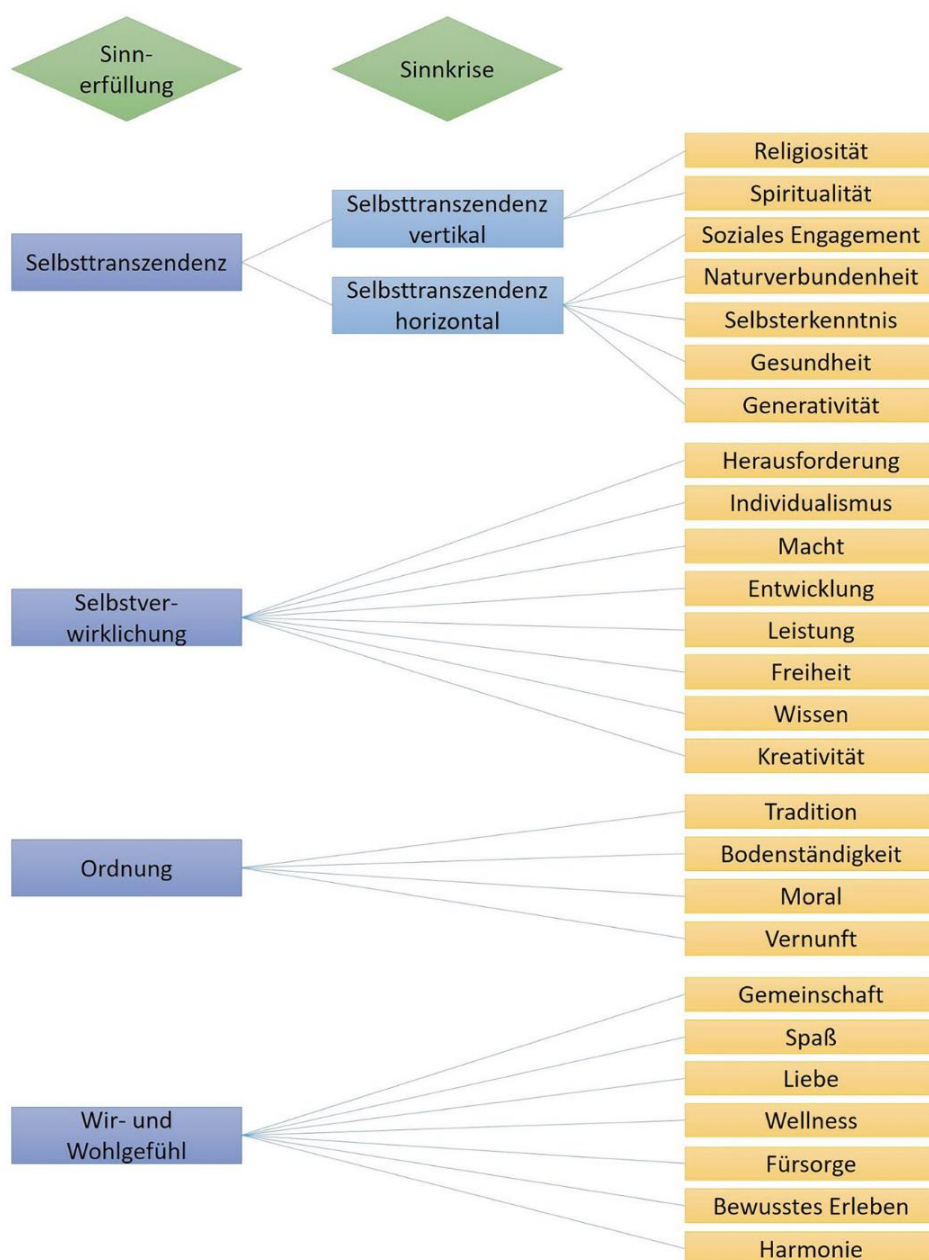
2.4.1 Lebensbedeutungen nach T. Schnell

Diese Arbeit fokussiert auf die 26 Lebensbedeutungen nach Schnell, welche die Grundlage des Fragebogens Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) bilden. Dieser Fragebogen wird im Rahmen der Arbeit modifiziert und angepasst. Der Fragebogen LeBe ist gemäss Schnell (2025) ein standardisiertes Instrument zur umfassenden und differenzierten Erfassung von Lebenssinn. Er erfasst sowohl die Ausprägung persönlicher Sinnerfüllung und Sinnkrise als auch das Ausmass der Realisierung von 26 Lebensbedeutungen. Die Lebensbedeutungen lassen sich in folgende fünf übergeordnete Dimensionen zusammenfassen:

vertikale Selbsttranszendenz, horizontale Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung sowie Wir- und Wohlgefühl. Unter vertikaler Selbsttranszendenz wird laut Schnell und Becker (2007) eine Haltung verstanden, die sich an einer jenseits der individuellen Lebenswirklichkeit liegenden Wirklichkeit orientiert. Horizontale Selbsttranszendenz beschreibt laut den Autoren die bewusste und engagierte Übernahme von Verantwortung für sich selbst, für andere Menschen sowie für die Umwelt. Abbildung 6 zeigt die fünf Dimensionen sowie die dazugehörenden 26 Lebensbedeutungen (Skalen).

Abbildung 6

Dimensionen und Skalen des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn



Quelle: Schnell & Becker (2007)

Der LeBe wurde nach Schnell und Becker (2007) für den Einsatz in Forschung und Praxis entwickelt. Der Fragebogen umfasst 151 Items, deren Beantwortung etwa 20 Minuten in Anspruch nimmt. Aus dem jeweiligen Profil lässt sich erkennen, ob eine Person ihr Leben als sinnerfüllt erlebt, welche Lebensbedeutungen in welchem Umfang dazu beitragen und ob eine Sinnkrise vorliegt.

Der LeBe eruiert laut Schnell und Becker (2007) die Lebensbedeutungen dabei nicht explizit, da der Ursprung des individuellen Lebenssinns oft unbewusst ist. Stattdessen wird erfasst, in welchem Ausmass sich Personen Überzeugungen, Aktivitäten und Erfahrungen zuschreiben, die die jeweiligen Lebensbedeutungen repräsentieren. Lebensbedeutungen können gemäss den Autoren als 'Sinn im Vollzug' verstanden werden, durch den Menschen aktiv Sinn erleben oder erschaffen. Lebensbedeutungen entstehen im aktiven Prozess der Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit und repräsentieren die konkreten Ausdrucksweisen des erlebten Sinns. Des Weiteren tragen Lebensbedeutungen nach Auffassung von Schnell und Becker (2007) dazu bei, unterschiedliche Lebensphasen und -bereiche sinnstiftend zu gestalten. Je nach Lebensphase treten bestimmte Lebensbedeutungen stärker hervor oder verlieren an Bedeutung. Sie stellen motivationale Konstrukte dar, die bewusst wahrgenommen und reflektiert werden können.

Lebensbedeutungen können gemäss Schnell und Becker (2007) in das integrative Modell der Persönlichkeit von Mc Adams eingeordnet werden, welches von drei verschiedenen komplexen Persönlichkeitsebenen ausgeht. Die erste Ebene umfasst Persönlichkeitseigenschaften (z.B. Big Five), die zweite Ebene enthält charakteristische Anpassungen (Verfestigung der Persönlichkeitseigenschaften z.B. Ziele) und die dritte Ebene beinhaltet die Identität einer Person. Die Lebensbedeutungen sind auf der dritten Ebene der Persönlichkeit von Mc Adams einzustufen und ermöglichen eine differenzierte Beschreibung und Analyse der Persönlichkeit.

Lebensbedeutungen überschneiden sich laut Schnell und Becker (2007) in bestimmten Bereichen mit Wertorientierung. Die beiden Konstrukte sind jedoch klar voneinander abzugrenzen. Werte sind losgelöst von individuellen Lebensbezügen (z.B. Familie und enge Beziehungen, Beruf und Karriere), während Lebensbedeutungen in engem Zusammenhang mit der persönlichen Lebensführung (z.B. Ausgleich durch Freizeitaktivitäten) stehen. Auch gemäss Schnell (2025) stellen Lebensbedeutungen und Werte unterschiedliche Konzepte dar. Lebensbedeutungen können als aktiv gelebte Orientierungen verstanden werden, welche Sinn verleihen, Handeln steuern und Entscheidungen prägen.

Nach Auffassung von Schnell und Becker (2007) besteht ein Zusammenhang zwischen der Berufswahl und der Ausprägung der individuellen Lebensbedeutungen, da der Beruf eine zentrale Rolle im Leben einnimmt und relativ frei gewählt werden kann. Bei handwerklich-technischen Tätigkeiten treten insbesondere die Lebensbedeutungen Bodenständigkeit und

Vernunft hervor. Erziehend-, pflegend- und soziale Tätigkeiten weisen vermehrt hohe Ausprägungen in den Dimensionen soziales Engagement, Generativität und Fürsorge auf. Für ordnend-verwaltende Tätigkeiten zeigt sich keine überdurchschnittliche Relevanz von Vernunft; Harmonie nimmt in dieser Berufsgruppe eine vergleichsweise höhere Bedeutung ein als in den übrigen Berufsgruppen. Untersuchend-forschende Tätigkeiten sind mit einer stärkeren Ausprägung der Lebensbedeutung Wissen verbunden, während künstlerisch-gestaltende Tätigkeiten besonders hohe Werte in der Lebensbedeutung Kreativität aufweisen. Werden die 26 Lebensbedeutungen als Prädiktoren für die Sinnerfüllung herangezogen, erweisen sich laut Schnell und Becker (2007) acht davon als besonders bedeutsam. Eine erhöhte Sinnerfüllung zeigt sich insbesondere dann, wenn die folgenden Lebensbedeutungen realisiert werden: Generativität, Harmonie, explizite Religiosität, Macht, Bodenständigkeit, Spiritualität, Entwicklung und Kreativität. In ihren Präsentationsfolien für eine Weiterbildung am 17.05.2022 in Zürich kommunizierte Tatjana Schnell (Schnell, 2022) hingegen folgende zehn stärkste Prädiktoren der Sinnerfüllung (siehe Abbildung 7).

Abbildung 7

Stärkste Prädiktoren der Sinnerfüllung



Quelle: Schnell (2022)

Die Prädiktoren der Sinnerfüllung wurden demnach offenbar angepasst. Von den ursprünglich acht Lebensbedeutungen wurden fünf übernommen: Generativität, Harmonie, explizite Religiosität, Entwicklung und Kreativität. Es ist davon auszugehen, dass sich diese weiterhin als besonders relevante Prädiktoren erwiesen haben. Zusätzlich wurden die Lebensbedeutungen Fürsorge, Soziales Engagement, Bewusstes Erleben, Naturverbundenheit und Gemeinschaft einbezogen.

Nach Auffassung von Schnell (2018) weisen nicht alle Lebensbedeutungen gleichermassen einen Beitrag zur individuellen Sinnerfüllung auf. Eine besondere Rolle nimmt dabei die Lebensbedeutung Generativität ein (Schnell, 2011). Generativität beschreibt eine Haltung, die

durch Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Gesellschaft und zukünftigen Generationen charakterisiert ist (Erikson, 1988, nach Schnell, 2018). Dies kann beispielsweise gesellschaftliches, kulturelles oder politisches Engagement sein. Studien mit unterschiedlichen Altersgruppen und Populationen belegen, dass Generativität regelmässig den stärksten Zusammenhang mit Sinnerfüllung aufweist (Schnell, 2018).

Eine höhere Ausprägung der Sinnerfüllung hängt mit einer grösseren Anzahl aktiv gelebter Lebensbedeutungen zusammen. Weitere Untersuchungen zeigen, dass das Sinnerleben nicht von der Anzahl der verwirklichten Lebensbedeutungen abhängt, sondern vielmehr von deren ausgewogener Balance (Schnell, 2011). Von Balance ist dann auszugehen, wenn Lebensbedeutungen mindestens drei der beschriebenen fünf Sinndimensionen abdecken (Schnell, 2018).

2.4.2 Sinnquellen nach G. Reker

Ein weiteres bedeutsames Konzept von Lebensbedeutungen in der Sinnforschung sind die 17 meistgenannten Sinninhalte nach Michael E.P. Reker (2000, nach Schnell & Becker, 2007). Nachfolgend werden diese im Vergleich zu den Lebensbedeutungen des LeBe dargestellt (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1

17 Sinninhalte nach Reker

17 meistgenannte Sinninhalte nach Reker	Lebensbedeutungen des LeBe
Humanistische Beschäftigungen, Soziale/politische Themen	Soziales Engagement
Religiöse Aktivitäten	Explizite Religiosität
Beziehung zur Natur	Naturverbundenheit
Vermächtnis hinterlassen	Generativität
Persönliches Wachstum	Entwicklung
Persönliche Leistungen	Leistung
Kreative Aktivitäten	Kreativität
Tradition und Kultur	Tradition
Materieller Besitz	Bodenständigkeit
Werte oder Ideale	Moral
Persönliche Beziehungen	Gemeinschaft
Freizeitaktivitäten	Spaß

Hedonistische Aktivitäten	Wellness
Altruismus	Fürsorge
Erfüllung von Grundbedürfnissen, Finanzielle Sicherheit	Nicht zuordbar

Anmerkung. Übersetzung des Konstrukts von Reker durch T. Schnell

Quelle: Schnell & Becker (2007)

Rekers Klassifikation von Sinnquellen zeigt deutliche inhaltliche Überschneidungen mit den im LeBe erfassten Lebensbedeutungen, wobei sich insbesondere zwei Sinninhalte – «Erfüllung von Grundbedürfnissen» und «finanzielle Sicherheit» – nicht in die Struktur des LeBe einordnen lassen (Schnell & Becker, 2007).

2.4.3 Sinnquellen nach Paul T.P. Wong

Paul T. P. Wong führte laut Schnell und Becker (2007) eine explorative qualitative Studie durch, bei der Merkmale eines ideal sinnerfüllten Lebens beschrieben werden sollten. Auf Grundlage dieser Befunde entstand das «Personal Meaning Profile», ein Fragebogen zur Erfassung des Ausmasses, in dem verschiedene Aspekte von sieben potenziellen Sinnquellen für die Befragten bedeutsam sind. Das von Wong formulierte Konstrukt der sieben Sinnquellen wurde von T. Schnell konzeptionell aufgegriffen und für den deutschsprachigen Raum angepasst. Nachfolgend werden die sieben Sinnquellen im Vergleich zu den Lebensbedeutungen des LeBe dargestellt (siehe Tabelle 2).

Tabelle 2

7 Sinnquellen nach Wong

7 Sinnquellen nach Paul T.P. Wong	Lebensbedeutungen des LeBe
Religion	Explizite Religiosität
Selbst-Akzeptanz	Selbsterkenntnis
Selbst-Transzendenz	Generativität
Leistung	Leistung
Beziehungen	Gemeinschaft
Intimität	Liebe
Faire Behandlung	Nicht zuordbar

Anmerkung. Übersetzung des Konstrukts von Paul T.P. Wong durch T. Schnell

Quelle: Schnell & Becker (2007)

Wongs postulierte Sinninhalte weisen, ähnlich jenen nach Reker, eine weitgehende Übereinstimmung mit den Lebensbedeutungen des LeBe auf. Wongs definierte Sinnquellen umfassen ein breites Spektrum; obwohl sie einzelnen LeBe-Skalen zugeordnet werden können, zeigen sich vielfältige Überschneidungen mit weiteren LeBe-Skalen.

Die Tatsache, dass einige Lebensbedeutungen (Gesundheit, Spiritualität, Herausforderung, Individualismus, Macht, Freiheit, Wissen, Vernunft, Bewusste Erleben, Harmonie) des LeBe in den von Wong oder Reker beschriebenen Konstrukten keine Entsprechung finden, deutet auf einen höheren Differenzierungsgrad des LeBe hin. Dieser lässt sich auf die Methode der Identifikation der Lebensbedeutungen zurückführen (Schnell & Becker, 2007).

3 Beschreibung der Schule Felsberg

Die vorliegende Arbeit führt eine Bestandesaufnahme mit der Oberstufenschule Felsberg durch und stellt daher die Institution vor, in der die Fragestellung untersucht wird. Die Oberstufenschule Felsberg liegt in der gleichnamigen Graubündner Gemeinde (2'891 Einwohner:innen; davon 2'490 Schweizer:innen und 401 Ausländer:innen). Sie wird auch von Oberstufenschüler:innen aus dem benachbarten Tamins (eigene politische Gemeinde) besucht (Gemeinde Felsberg, o. D.).

Die Schule Felsberg ist eine SOLE-Schule, was ein Programm für soziales Lernen und Schulkultur der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) ist. Relevante Themen sind dabei Selbstwirksamkeit - Empowerment, Handlungsorientierung und Tatkraft sowie Systematik. Im Sommer 2025 erlangte die Schule Felsberg die Auszeichnung SOLE-Schule der FHNW. So möchte die Schule die Schüler:innen u.a. in ihrer Persönlichkeit stärken und so die überfachlichen Kompetenzen fördern. Unterrichtet wird mit dem Niveaumodell C (Gemeinde Felsberg, o. D.).

Die Oberstufenschule Felsberg umfasst für das Schuljahr 2025/26 116 Schüler:innen; diese sind eingeteilt in sieben Klassen auf Stufe Sekundar und Real. Im 1. Halbjahr 2025/26 waren gemäss Statistik der Oberstufe Felsberg (M. Schlittler, persönliche Kommunikation, 25. November 2025) 79 Schüler:innen aus Felsberg, 36 aus Tamins und eine Person aus Domat Ems; davon sind 54.3% weiblich und 45.7% männlich. Mit 82.8% ist die Mehrheit der Schüler:innen Deutscher Muttersprache; 17.2% haben eine andere Muttersprache (Albanisch, Romanisch, Italienisch, Tigrinya, Thai, Ukrainisch, Bosnisch, Portugiesisch).

4 Methode

Nach der Darstellung des aktuellen Forschungsstands sowie der zentralen Konzepte zum Thema «Sinnhaftigkeit bei der Berufswahl von Jugendlichen» in Kapitel 2, erläutert das vorliegende Kapitel das methodische Vorgehen der empirischen quantitativen Untersuchung, um die folgenden Forschungsfragen zu beantworten:

- Hauptfrage: Welche Bedeutung hat Sinnhaftigkeit für Jugendliche bei der Berufswahl?
- Unterfrage 1: Welche Aspekte zu Lebensbedeutung und Lebenssinn sind für die Jugendlichen bei der Berufswahl relevant?
- Unterfrage 2: Wie kann das Thema Sinnhaftigkeit stärker in die Berufsberatung integriert werden?

Der Forschungsprozess nach Döring (2023) wird im Folgenden anhand der Phasen Forschungsdesign, Operationalisierung mittels Fragebogen, Stichprobenziehung, Datenerhebung, Datenaufbereitung und Datenauswertung dargestellt. Die Untersuchung wurde mit Oberstufenschüler:innen der Schule Felsberg durchgeführt.

4.1 Forschungsdesign

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurde ein nicht-experimenteller Forschungsansatz gewählt, der eine Bestandsaufnahme ermöglicht, ohne kausale Experimente durchzuführen. Die Fragestellung ist deskriptiv; sie erhebt die Situation an der Oberstufenschule Felsberg ohne Ursachen- oder Zusammenhangsanalysen (vgl. Schreier et al., 2023). Zur Erfassung der Bedeutung von Sinnhaftigkeit für Jugendliche in der Berufswahl wurde eine quantitative Befragung einer Stichprobe eingesetzt, um eine hohe Anzahl relevanter Antworten zu generieren. Mittels einer (Online-) Umfrage sollte ein Zustandsbild bzw. Bestandsaufnahme erhoben werden, was laut Schreier et al. (2023) Ziel der Umfrageforschung ist. Eine schriftliche Befragung wurde als zweckmässig erachtet, um die Einstellung möglichst vieler Schülerinnen und Schülern zu erfassen.

Die Oberstufenschule Felsberg wurde als Untersuchungsort gewählt, da sie eine repräsentative Schule im Kanton Graubünden ist. Zudem erleichterte die Zuständigkeit der Untersuchungsleiterin (Verfasserin der vorliegenden Arbeit) den Zugang zur Stichprobe und die Durchführung der Datenerhebung. Die Untersuchung wurde unter alltäglichen schulischen Bedingungen durchgeführt, wobei keine gezielte Beeinflussung der Situation erfolgte (vgl. Döring, 2023). Damit ermöglicht diese Erhebung eine realitätsnahe Erfassung der Gege-

benheiten vor Ort. Für den Untersuchungszeitpunkt wurden die Monate August und September 2025 gewählt, was einer Querschnittstudie entspricht (vgl. Döring, 2023). Die Befragung der Jugendlichen erfolgte einmalig und erfasste ihre Einstellungen zu Leben und Berufswahl.

4.2 Fragebogen

Für die Umfrage an der Oberstufenschule Felsberg wurde der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) von Schnell und Becker (2007) wie bereits erwähnt durch die Untersuchungsleiterin gekürzt und sprachlich vereinfacht. Dieser angepasste LeBe-Fragebogen diente dem Testen bei den Oberstufenschüler:innen der Schule Felsberg und ermöglichte eine altersgerechte Erfassung der Sinnaspekte. Hierfür wurde von der Untersuchungsleiterin die schriftliche Einwilligung von T. Schnell eingeholt. Der LeBe-Fragebogen erschien als geeignet, da es sich um ein wissenschaftlich fundiertes Messinstrument handelt, welches in der Praxis der Berufs- und Laufbahnberatung angewendet wird.

Die Dauer der Beantwortung des Fragebogens sollte etwa zehn Minuten dauern. Aufgrund des Umfangs von 151 LeBe-Items wurde die Anzahl der Items für die geplante Umfrage reduziert, um den Zeitaufwand zu verringern. Der Interessentest BFT22 für Jugendliche mit 179 Items und einer Bearbeitungszeit von 20-30 Minuten diente als Orientierung für die Item-Anzahl. Für die Kürzung des LeBe-Fragebogens wurde der Fokus auf die stärksten Prädiktoren der Sinnerfüllung gelegt. Wie in Kap. 2.4.1 geschildert sind dies gemäss Schnell (2022) die folgenden zehn Lebensbedeutungen: Explizite Religiosität, Soziales Engagement, Naturverbundenheit, Generativität, Entwicklung, Kreativität, Gemeinschaft, Fürsorge, Bewusstes Erleben und Harmonie. Die Dimensionen Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung sowie Wir- und Wohlfühl wurden beibehalten und abgedeckt.

Im LeBe-Fragebogen variiert die Anzahl der Items pro Lebensbedeutung; je nach Subskala sind zwischen drei und acht Items zugeordnet. Um die Zuverlässigkeit (Reliabilität) zu gewährleisten, wurden bei den zehn ausgewählten Lebensbedeutungen die ursprüngliche Anzahl der Fragen übernommen und die zehn Sinnquellen vollständig erfasst. Die Erfassung der Aspekte Sinnerfüllung und Sinnkrise wurden bewusst nicht erhoben, da es bei der Umfrage darum ging, relevante Sinnquellen zu erfassen und nicht darum zu eruieren, ob Jugendliche aktuell einen Sinn erleben oder nicht. Der angepasste Fragebogen umfasste schliesslich insgesamt 55 Items. Von diesen wurden 18 Items unverändert übernommen, während 37 Items sprachlich modifiziert wurden, da sie für Jugendliche als weniger verständlich eingeschätzt wurden. Nachfolgend werden die Anpassungen der 37 Fragen aufgeführt (siehe Tabelle 3).

Tabelle 3*Sprachliche Anpassungen der Fragen aus dem LeBe-Fragebogen*

Nr.	Fragen aus dem LeBe-Fragebogen	Sprachliche Anpassung
1	«Religion ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens» (LeBe 004)	Religion ist ein wichtiger Teil meines Lebens.
2	«Ich schöpfe Kraft aus meinem Glauben.» (LeBe 060)	Der Glaube gibt mir Kraft.
3	«Ich engagiere mich für Gerechtigkeit.» (LeBe 031)	Ich setze mich für Gerechtigkeit ein.
4	«Soziale Anliegen und Solidarität sind mir wichtiger als der wirtschaftliche Aufschwung.» (LeBe 059)	Zusammenhalt und gesellschaftliche Themen (z.B. Bildung, Umwelt) sind wichtiger als Geld und Wirtschaft.
5	«Ich fühle mich mit der Natur sehr verbunden.» (LeBe 005)	Ich fühle mich mit der Natur verbunden. (Perplexity, 2025)
6	«Mein Ziel ist es, im Einklang mit der Natur zu leben.» (LeBe 033)	Mir ist es wichtig, auf die Natur Rücksicht zu nehmen.
7	«Ich leiste meinen Beitrag dazu, die Umwelt zu schützen.» (LeBe 061)	Ich leiste meinen Beitrag dazu, die Umwelt zu schützen (z.B. bewusste Abfallentsorgung).
8	«In der Natur fühle ich mich geborgen.» (LeBe 089)	In der Natur fühle ich mich wohl.
9	«Wenn ich in der Natur bin, fühle ich mich erst richtig lebendig.» (LeBe 117)	Wenn ich in der Natur bin, fühle ich eine positive Energie.
10	«Durch sein Leben sollte man Spuren hinterlassen» (LeBe 008)	Durch mein Leben will ich etwas bewirken.
11	«Ich bemühe mich darum, etwas für die Generation nach mir zu tun.» (LeBe 036)	Ich bemühe mich, etwas Wertvolles für andere zu hinterlassen.
12	«Ich möchte, dass etwas von mir der Nachwelt erhalten bleibt.» (LeBe 064)	Ich möchte, dass einmal etwas von mir bleibt, an das sich andere erinnern.
13	Ich versuche, Dinge von bleibendem Wert zu schaffen.» (LeBe 092)	Ich will etwas schaffen, das auch später noch wichtig ist.
14	«Jeder hat eine Mission im Leben zu erfüllen.» (LeBe 145)	Jeder Mensch hat im Leben eine Aufgabe.
15	«Leben sollte Entwicklung und Veränderung bedeuten.» (LeBe 147)	Leben bedeutet Entwicklung und Veränderung.
16	«Ich bin gern schöpferisch tätig.» (LeBe 045)	Ich bin gerne kreativ (z.B. zeichnen, basteln, musizieren).
17	«Ich gestalte mein Leben mit Phantasie und Einfallsreichtum.» (LeBe 073)	Ich habe viele Ideen und überlege mir gerne neue Dinge.

18	«Ich finde, Picasso hat Recht: das wichtigste im Leben ist es, kreativ und phantasievoll zu sein.» (LeBe 017)	Das wichtigste im Leben ist es, kreativ und phantasievoll sein zu können.
19	«Wir sollten unser Leben in Gemeinschaft mit anderen verbringen.» (LeBe 022)	Ich möchte mein Leben auch zusammen mit anderen verbringen.
20	«Ich verbringe so viel Zeit wie möglich in Gemeinschaft mit anderen Menschen.» (LeBe 106)	Ich verbringe gerne und oft Zeit mit Freunden und anderen Menschen.
21	«Freundschaften sind mit das Wichtigste in meinem Leben.» (LeBe 134)	Freunde sind für mich fast das Wichtigste in meinem Leben.
22	«Ich bin ein fürsorglicher Mensch.» (LeBe 026)	Ich bin gerne für andere da, wenn sie meine Hilfe brauchen.
23	«Mir liegt das Wohl anderer am Herzen.» (LeBe 054)	Mir ist es wichtig, dass es anderen gut geht.
24	«Übergänge von einem Lebensabschnitt zum anderen müssen gefeiert werden.» (LeBe 027)	Ich finde es schön, neue Abschnitte im Leben (z.B. Schulabschluss, Geburtstag) zu feiern.
25	«Wenn ein Kind geboren wird, eine Ehe geschlossen wird oder ein Mensch stirbt, ist es wichtig, bestimmte Rituale durchzuführen.» (LeBe 055)	Ich finde es wichtig, spezielle Ereignisse (z.B. Geburt, Hochzeit) traditionell zu feiern.
26	«Zur Jahreswende nehme ich mir Zeit zur Besinnung.» (LeBe 111)	Am Ende des Jahres mache ich mir gerne Gedanken über das letzte Jahr oder meine Zukunft.
27	«Bestimmte Dinge gönne ich mir regelmässig, weil sie mein Wohlfühl steigern.» (LeBe 119)	Ich mache regelmässig Sachen, welche mir guttun.
28	«Es gibt Dinge, die ich regelmässig mit anderen Menschen tue und die eine ganz besondere Bedeutung für mich haben.» (LeBe 126)	Es gibt Sachen, die ich oft mit anderen zusammen mache und die mir richtig wichtig sind.
29	«Ich finde es wichtig, den Wechsel zwischen den Jahreszeiten wahrzunehmen und gebührend zu feiern.» (LeBe 139)	Ich finde es schön, die Jahreszeiten bewusst zu erleben.
30	«Manche Dinge sind mir so wichtig, dass ich sie regelmässig zelebriere.» (LeBe 142)	Gewisse Sachen sind mir so wichtig, dass ich sie regelmässig feiere.
31	«Ich lege grossen Wert auf Harmonie.» (LeBe 028)	Ich finde es wichtig, dass möglichst alle gut miteinander auskommen.
32	«Es ist mir wichtig, im Kontakt mit anderen Menschen eine positive Atmosphäre herzustellen.» (LeBe 056)	Es ist mir wichtig, eine gute Stimmung zu verbreiten, wenn ich mit anderen zusammen bin.

33	«Im Umgang mit anderen Menschen lege ich viel Wert auf Harmonie.» (LeBe 084)	Ich achte darauf, mich gut mit anderen zu verstehen und Streit zu vermeiden. (Perplexity, 2025)
34	«Ich bemühe mich um einen ausgewogenen und harmonischen Tagesablauf.» (LeBe 088)	Ich versuche, meinen Tag so zu gestalten, dass alles gut zusammenpasst. (OpenAI, 2025)
35	«Ich strebe nach innerer Harmonie.» (LeBe 112)	Ich strebe nach innerer Harmonie (Zufriedenheit).
36	«Ich lege viel Wert darauf, mit mir selbst und anderen Menschen in Einklang zu leben.» (LeBe 140)	Es ist mir wichtig, dass es mir gut geht und ich mich gut mit anderen verstehe.
37	«Ich achte sehr auf mein inneres Gleichgewicht.» (LeBe 143)	Ich achte darauf, zufrieden und ausgeglichen zu sein.

Quelle: Schnell & Becker (2007)

Bei der Anpassung wurden teilweise mit Klammerbemerkungen Beispiele angefügt, um die Frage für die Jugendlichen verständlich zu vermitteln (vgl. Tabelle 3, Frage Nr. 7). Die Umformulierung erfolgte zunächst eigenständig; ergänzend wurde zur Inspiration teilweise auf Künstliche Intelligenz (KI) wie OpenAI und Perplexity zurückgegriffen. In wenigen einzelnen Fällen wurde die Frage ganz aus KI übernommen (vgl. Tabelle 3; Fragen Nr. 5, 33, 34), da diese der Verfasserin am Verständlichsten erschien. Die Reihenfolge der Fragen wurde analog zum Originalfragebogen durchmischt.

Zusätzlich zu den 55 LeBe-Fragen wurden soziodemografischen Daten (Alter, Geschlecht, Schultyp, Schulstufe) sowie spezifische Fragen zur Berufswahl mit den folgenden zwei geschlossenen Items erhoben: «Wie sicher fühlst du dich in deiner Berufswahlentscheidung?» und «Hast du eine konkrete Berufsvorstellung?». Diese zwei Fragen sollten den aktuellen Stand der Jugendlichen zur Berufswahl eruieren. Am Ende des Fragebogens schliesst die offene Frage «Was ist dir sonst noch wichtig in Bezug auf deine Berufswahl?» an, um individuelle Antworten zu ermöglichen und die Erhebung explorativ zu ergänzen.

Es handelte sich um eine standardisierte und strukturierte Erhebung, da der Fragebogen überwiegend geschlossene Fragen mit vorgegebenen Antwortoptionen enthielt und sowohl Wortlaut als auch Reihenfolge der Items festgelegt waren (vgl. Schreier et al., 2023). Die schriftliche Befragung erfolgte anonym, um Verzerrungen (z.B. sozial erwünschtes Antwortverhalten) zu vermeiden. Im Einleitungstext wurden die Teilnehmenden auf die Anonymität der Umfrage sowie auf die Vertraulichkeit im Umgang mit den Antworten hingewiesen.

Zur Erhebung der 55 Fragen in Bezug zu den Lebensbedeutungen wurden 5er-Likert-Skalen gewählt (1=trifft völlig zu, 2=trifft eher zu, 3=trifft teilweise zu, 4=trifft wenig zu, 5=trifft nicht zu) sowie eine Antwortkategorie «verstehe ich nicht». Für die Erfassung der soziodemografi-

schen Daten sowie der Fragen zur Berufswahl wurden Nominalskalen gewählt, da die Unterscheidung von Objekten bezüglich eines Merkmals im Vordergrund steht (vgl. Schreier et al., 2023).

Laut Schreier et al. (2023) werden bei schriftlichen Befragungen häufig Ratings eingesetzt. Dabei geben Teilnehmende die Antworten mittels einer numerisch interpretierbaren Skala eine Beurteilung eines Gegenstands wie sich selber in Bezug auf ein bestimmtes Merkmal. Für die Erstellung der Ratingskala wurde folgendes festgelegt:

- Items zur Erfassung der Lebensbedeutungen wurden als Aussagen formuliert. Laut Schreier et al. (2023) werden Items häufig in der ersten Person («ich») formuliert.
- Die Skala ist unipolar und umfasst so geringe bis starke Ausprägungen auf einem Merkmal (vgl. Schreier et al., 2023); beispielsweise Lebensbedeutung «trifft völlig zu» bis «trifft nicht zu».
- Bei der Abstufung der Skala wurden fünf Zahlen verwendet; laut Schreier et al. (2023) haben sich in der Praxis Ratingskalen mit vier bis neun Stufen als geeignet erwiesen. Eine ungerade Anzahl an Skalenstufen ermöglicht eine neutrale Antwortoption.
- Die Abstufungen der Skalen wurden mit Wörtern gekennzeichnet; beispielsweise «trifft völlig zu», da verbale Kennzeichnungen leichter verständlich sind (vgl. Schreier et al., 2023)

Die Umfrage wurde mit dem Online-Umfragetool Findmind (www.findmind.ch) erstellt, welches der Arbeitgeber der Untersuchungsleiterin (Amt für Berufsbildung) zur Erfassung der Kundenzufriedenheit nutzt. Das Tool erreichte gemäss dem Bericht 2024 der Kundenzufriedenheitsumfrage der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung Graubünden (P. Wyss, persönliche Kommunikation, 25. November 2024) die beste Bewertung im Vergleichstest. Zudem wird die Umfrage auf einem Schweizer Server (cyon.ch, Basel) mit SSL-Verschlüsselung betrieben, wodurch die Datensicherheit gewährleistet ist.

Nach der Erfassung im Umfragetool Findmind versandte die Untersuchungsleiterin den Fragebogen an zwei Probanden zur Prüfung von Fragenverständlichkeit, Bearbeitungsdauer und technischer Funktionalität. Als Probanden dienten die zwei Neffen im Alter der Untersuchungsgruppe (13 und 15 Jahre; Sekundarklasse). Die Probanden verstanden die Fragen grundsätzlich; ein Proband äusserte, die Fragen seien teilweise zu ähnlich z.B. zum Thema Natur. Die durchschnittliche Durchführungsdauer lag bei 14.9 Minuten.

Nach der Erprobung folgte eine Überarbeitung des Fragebogens. Dabei lag der Fokus auf einer ausreichenden Variation der Frageformulierungen bei gleichzeitiger präziser Beschreibung der jeweiligen Merkmale. Nach der Überarbeitungsphase bzw. vor dem Versand

an die Oberstufenschüler:innen der Schule Felsberg blieb der Fragebogen unverändert. Der verwendete Fragebogen ist im Anhang A ersichtlich. Im nachfolgenden Kapitel wird die Auswahl der Stichprobe geschildert.

4.3 Stichprobe

Wie eingangs dargelegt, erfasst diese Studie den Ist-Zustand der Oberstufenklassen an der Volksschule Felsberg. Die Auswahl der Stichprobe erfolgte gezielt und nicht zufällig, da die Untersuchungsleiterin in ihrer Funktion als zuständige Berufsberaterin für die Schule tätig ist und die Volksschule als repräsentativ anzusehen ist. Laut Schreier et al. (2023) ist die Repräsentativität der Stichprobe relevant, um Aussagen über Häufigkeiten und Mittelwerte zu treffen. Diese sind nur dann valide, wenn die Stichprobe die Grundgesamtheit repräsentiert. Die Grundgesamtheit der vorliegenden Untersuchung umfasst alle Oberstufenschüler:innen der Volksschule Felsberg. Die Befragung umfasste alle Schüler:innen (Mädchen, Jungen, nonbinäre Personen) der 1. bis 3. Sekundar- und Realklassen (13- bis 15-jährige Jugendliche), was gemäss Klassenlisten 116 Personen entspricht. Das nachfolgende Kapitel erläutert die Durchführung der Online-Umfrage mit der ausgewählten Stichprobe.

4.4 Datenerhebung

Die quantitative Erhebungsmethode bildet die Grundlage der Datenerhebung in der Untersuchung. Diese Methode erschien in Bezug auf die Fragestellung als optimal, um möglichst viele Antworten zu erhalten. Mittels schriftlicher Befragung der Oberstufenschüler:innen der Schule Felsberg sollte eruiert werden, welche Aspekte zu Lebensbedeutung und Lebenssinn für die Jugendlichen bei der Berufswahl relevant sind. Für die Durchführung der standardisierten Online-Umfrage an der Oberstufenschule Felsberg holte die Untersuchungsleiterin die schriftliche Einwilligung des Schulleiters per E-Mail ein. Anschliessend wurden die Klassenlehrpersonen der 1. bis 3. Oberstufe ebenfalls via E-Mail über die Umfrage und deren Ziel informiert.

Die schriftliche Einwilligung der Erziehungsberechtigten zur Durchführung der Online-Umfrage wurde vorab eingeholt, da die Teilnehmenden minderjährig sind. Am 21. August 2025 informierte die Untersuchungsleiterin im Rahmen des Elternabends für alle Oberstufenschüler:innen der Schule Felsberg über Ziel und Inhalt der Untersuchung. Die Verteilung der Einwilligungsformulare erfolgte vor Ort. Fehlende Unterschriften wurden im Nachhinein von der Untersuchungsleiterin über die Lehrpersonen eingeholt. Bei einzelnen ausstehenden Antworten (2–3) wurde zweimal nachgefragt, auf weitere Kontaktaufnahmen jedoch verzichtet.

Die Lehrpersonen sollten die Umfrage nur mit solchen Schüler:innen durchführen, bei welchen die schriftliche Bewilligung der Eltern vorlag. Da die Schüler:innen am Elternabend fehlten, wies der Umfrage-Einleitungstext auf Anonymität und Vertraulichkeit hin.

Als Durchführungs-Zeitraum wurden die Monate August und September definiert; so sollte die Umfrage zwischen den Sommer- und Herbstferien (11. August bis 3. Oktober 2025) durchgeführt werden. Die Lehrpersonen nannten der Untersuchungsleiterin den geplanten Termin für die Umfrage in ihrer Klasse; anschliessend erhielten sie den Link zur Online-Umfrage. Am vereinbarten Durchführungsdatum leiteten die Lehrpersonen ihren Schülerinnen und Schülern den Link zur Online-Umfrage weiter; in der Tabelle 4 sind die Daten der Durchführung der Umfrage aufgeführt.

Tabelle 4

Zeitpunkt der Durchführung der Umfrage in den Oberstufenklassen der Schule Felsberg

Klasse	Durchführung Umfrage
1. Real	26.08.2025
1. Sek A	29.08.2025
1. Sek B	10.09.2025
2. Real	03.09.2025
2. Sek	3./7./17./19.10.2025
3. Real	18.09.2025
3. Sek	02.09.2025

Anmerkung. Bei der 2. Sekundarklasse füllten die Schüler:innen die Umfrage während der Herbstferien (4.–19.10.2025) aus, da die Lehrperson den vereinbarten Termin versäumt hatte.

Die Durchführung einer Befragung in einer Institution erfordert gemäss Schreier et al. (2023) eine klare Terminabstimmung. Die Terminproblematik lässt sich reduzieren, indem die Befragung in einer Einrichtung stattfindet, in der die Befragten ohnehin anwesend sind. Nach Schreier et al. (2023) erfordert die nicht-experimentelle Forschung standardisierte Datenerhebungsbedingungen zur Hypothesenprüfung. Obwohl diese Arbeit keine Hypothesen testet, gewährleistete die schulische Durchführung einheitliche Bedingungen und gleiche technische Voraussetzungen für alle Teilnehmenden.

Die Lehrpersonen der Realklassen wurden informiert, dass die Umfragebearbeitung 15–20 Minuten statt der im Einleitungstext der Online-Umfrage angegebenen 10 Minuten dauert. Die Zeitangabe orientierte sich am Schultyp, da Realschüler:innen voraussichtlich mehr Bearbeitungszeit benötigen. Zudem wurden die Lehrpersonen gebeten, die Online-Umfrage in einer regulären Unterrichtslektion gemeinsam mit ihrer Klasse durchzuführen. Die Untersu-

chungsleiterin stand bei Fragen zur Verfügung; im Einleitungstext der Umfrage war ihre E-Mail-Adresse hinterlegt. Die Untersuchungsleiterin erhielt keine Rückfragen während der Bearbeitung. Angesichts des schulischen Auftrags wurde eine hohe Teilnahmebereitschaft mit einer Rücklaufquote von 80–100% erwartet.

4.5 Datenaufbereitung

Als Vorbereitung für die Datenauswertung wurden die erhobenen Daten einer Datenaufbereitung unterzogen; die erhobenen Rohdaten müssen für die Datenanalyse gemäss Döring (2023) sorgfältig bereinigt werden (z.B. Korrektur von Fehlern). Mit der Datenaufbereitung lässt sich laut Schreier et al. (2023) die Datenqualität prüfen; die Validität der Resultate einer Untersuchung ist eng an die Qualität der zugrunde liegenden Daten gebunden. Im ersten Schritt wurden im Online-Umfragetool Findmind die Datensätze von vier Teilnehmenden gelöscht, die die Umfrage nicht vollständig ausgefüllt hatten. Dadurch reduzierte sich die Teilnehmenden-Anzahl von 84 auf 80. Die Rohdatendateien wurden anschliessend von Findmind in ein Excel-Dokument exportiert.

In einem Folgeschritt wurden Ausreisser identifiziert. Vier Teilnehmende gaben ein Alter von 67, 60 (zwei Personen) und 188 Jahren an. Da das Alter für die Auswertung kaum relevant ist und die Zielgruppe (13–15 Jahre) definiert war, wurden diese Fälle im Datensatz beibehalten. Es ist jedoch anzunehmen, dass diese Jugendlichen die Umfrage nicht ernsthaft ausgefüllt haben und ihre weiteren Angaben daher nicht verlässlich sind. So hat eine dieser Personen beim Merkmal Geschlecht «anderes» ausgewählt und sich bei allen drei Schulstufen (1. Oberstufe, 2. Oberstufe, 3. Oberstufe) eingetragen. Die Antworten dieser Person wurden dennoch im Datensatz beibehalten, da es weniger ins Gewicht fällt.

Zur systematischen Überprüfung dieser Auffälligkeiten wurden im Analyseprozess die Antworten dieser vier Personen für jede Frage einzeln geprüft. Eine Person wählte bei der Schulstufe zwei Optionen gleichzeitig aus (Sekundarklasse und Realklasse). Aufgrund der Niveaunklassen an der Schule Felsberg könnte die Auswahlmöglichkeit unklar gewesen sein. Da diese Antwort die Ergebnisse kaum beeinflusst, wurde der Fall im Datensatz beibehalten.

Ein nächster wichtiger Analyse-Schritt bestand darin, die Antworten zu den Lebensbedeutungen der Online-Umfrage den jeweiligen zehn Sinnquellen zuzuordnen, um die Ergebnisse pro Lebensbedeutung zu ermitteln. Wie bereits hingewiesen erfolgte die Durchmischung der Items analog zum Original-LeBe. Abgestützt auf das Handbuch des Original-LeBe wurden die Items den jeweiligen Lebensbedeutungen zugeordnet. Im Anschluss wurden aus den Findmind-Rohdaten die Summenwerte der Antwortskalen pro Frage ermittelt. Die Liste der Zuordnung für die Auswertung der Daten ist im Anhang B aufgeführt.

4.6 Datenauswertung

Die Datenauswertung erfolgte mittels deskriptiver Statistik, einem in der quantitativen Umfrageforschung etablierten Vorgehen (vgl. Schreier et al., 2023). Dadurch konnten mehrere Items zu Lebensbedeutungen gebündelt sowie Häufigkeiten und Mittelwerte dargestellt werden. Für die Datenauswertung wurden folgende mögliche Verfahren nach Schreier et al. (2023) gewählt:

- Ermittlung der Auftretenshäufigkeiten von Werten sowie ihrer Verteilungen
- Berechnung von Kennwerten, die zusammenfassende Aussagen über die Stichprobe ermöglichen
- Tabellen
- Diagramme und Grafiken

Schreier et al. (2023) zufolge ermöglichen diese genannten Verfahren in der Deskriptivstatistik eine zusammenfassende Beschreibung und Darstellung quantitativer Daten. Eine zentrale Methode besteht laut den Autoren in der Analyse von Häufigkeitsangaben, welche eine Festlegung von Kategorien erfordert. Die zehn ausgewählten Lebensbedeutungen sowie deren übergeordnete Dimensionen (vgl. Kap. 2.4.1) dienten als Kategorien der vorliegenden Arbeit. Bei der Häufigkeitsanalyse wurden absolute Häufigkeiten angegeben, welche die Anzahl Werte pro Kategorie angibt z.B. 50 weibliche und 30 männliche Schüler:innen (vgl. Schreier et al., 2023).

Nach dem Export der Rohdaten in Excel erfolgte in einem ersten Schritt die Häufigkeitszählung, um die Antwortzahlen pro Kategorie («trifft völlig zu» bis «trifft nicht zu»; ergänzt um «verstehe ich nicht») zu ermitteln. In einem zweiten Schritt wurde eine Prozentuale Umrechnung vorgenommen, wobei die absoluten Häufigkeiten in relative Prozentsätze transformiert wurden. Dabei wurden Auffälligkeiten rot markiert. Diese Berechnungen sind in Anhang C ersichtlich. In einem dritten Schritt erfolgte schliesslich die Erstellung der Diagramme zur Übersicht über die Verteilungen. Excel eignete sich als Instrument für die Datenauswertung, da die Rohdaten aus Findmind direkt exportierbar sind und darin Diagramme erstellt werden können.

Für die Auswertung der offenen Fragen «Was ist dir sonst noch wichtig in Bezug auf deine Berufswahl?» wurden aus den Antworten Kategorien gebildet und in einer Tabelle homogene Themen zusammengefasst (siehe Anhang D). Teilweise enthielten die Antworten zwei Aspekte z.B. Spass und Lohn; in diesem Fall wurden sie gesplittet und der entsprechenden Kategorie zugeteilt. Nicht brauchbare Antworten (z.B. «Nichts») wurden bei der Analyse nicht berücksichtigt.

5 Ergebnisse

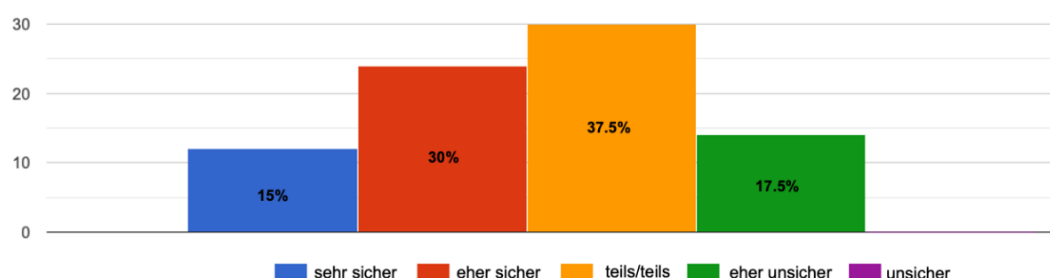
Die Resultate der Online-Umfrage lieferten Ergebnisse zur Beantwortung der Fragestellung «Welche Aspekte zu Lebensbedeutung und Lebenssinn sind für die Jugendlichen bei der Berufswahl relevant?», welche in diesem Kapitel dargestellt werden. Davon abgeleitet wird in Kap. 6.2 Gestaltungshinweise die Fragestellung «Wie kann das Thema Sinnhaftigkeit stärker in die Berufsberatung integriert werden?» aufgeführt. Für die Auswertung der Daten wurde die deskriptivstatistische Methode angewendet (vgl. Kap. 4.6) mit Berechnung und Angabe von Häufigkeiten in Prozent sowie Mittelwerten.

Bei der Umfrage von 116 Schüler:innen der Oberstufenschule Felsberg haben 80 Teilnehmer:innen den Online-Fragebogen fertig ausgefüllt, was einer Rücklaufquote von 70% entspricht. Die Teilnehmenden der Umfrage waren im Alter zwischen 12 und 15 Jahren; davon waren 51.2% (41 Personen) weiblich, 45% (36 Personen) männlich und 3.7% (3 Personen) wählten die Option «anderes». Ein Anteil von 51.9% (42 Personen) der Befragten war in der Sekundarklasse, während 48.1% (39 Personen) die Realklasse besuchten; davon 47.6% (39 Personen) in der 1. Oberstufe, 24.4% (20 Personen) in der 2. Oberstufe und 28% (23 Personen) in der 3. Oberstufe.

Im Hinblick auf die Berufswahl zeigt Abbildung 8, dass mit 37.5% der grösste Anteil der Befragten teilweise sicher in seiner Berufswahlentscheidung ist. 15% der Befragten sind sich bei der Berufswahlentscheidung sehr sicher, 30% eher sicher und 17.5% fühlen sich eher unsicher; unsicher fühlt sich niemand.

Abbildung 8

Ergebnisdarstellung «Berufswahlentscheidung» (Darstellung aus Findmind)



Von den befragten Schüler:innen konnten 33.9% eine konkrete Berufsvorstellung beantworten; 33% sind sich unsicher und bei 10% fehlt die Berufsvorstellung. Folgende Berufsideen wurden genannt (bei nachstehender Aufzählung wurde der Wortlaut der Schüler:innen übernommen):

- etwas mit Kleidern
- etwas Handwerkliches
- Tierärztin für Pferde
- Lehrer
- Fachfrau Gesundheit in der Psychiatrie
- Kauffrau und alsdann Sportjournalistin
- Zeichner
- Fahrradmechaniker
- Fachfrau Betreuung

Für die Beantwortung der Fragestellung ist insbesondere die offene Frage «Was ist dir sonst noch wichtig in Bezug auf deine Berufswahl?» von Bedeutung, da sich daraus zusätzliche individuelle Relevanzen ableiten lassen. Das Ergebnis weist auf ein bestehendes Mitteilungsbedürfnis hin, da 44 von 80 Teilnehmenden diese Frage beantwortet haben. Wie Tabelle 5 zeigt, wies die Kategorie «Spas und Freude am Beruf» mit 21 Nennungen die höchste Häufigkeit auf; gefolgt von der Kategorie «Gutes Team und Arbeitsklima» (6 Nennungen), «Arbeit mit Menschen» und «Passung zu Interessen und Stärken» (je 5 Nennungen).

Tabelle 5

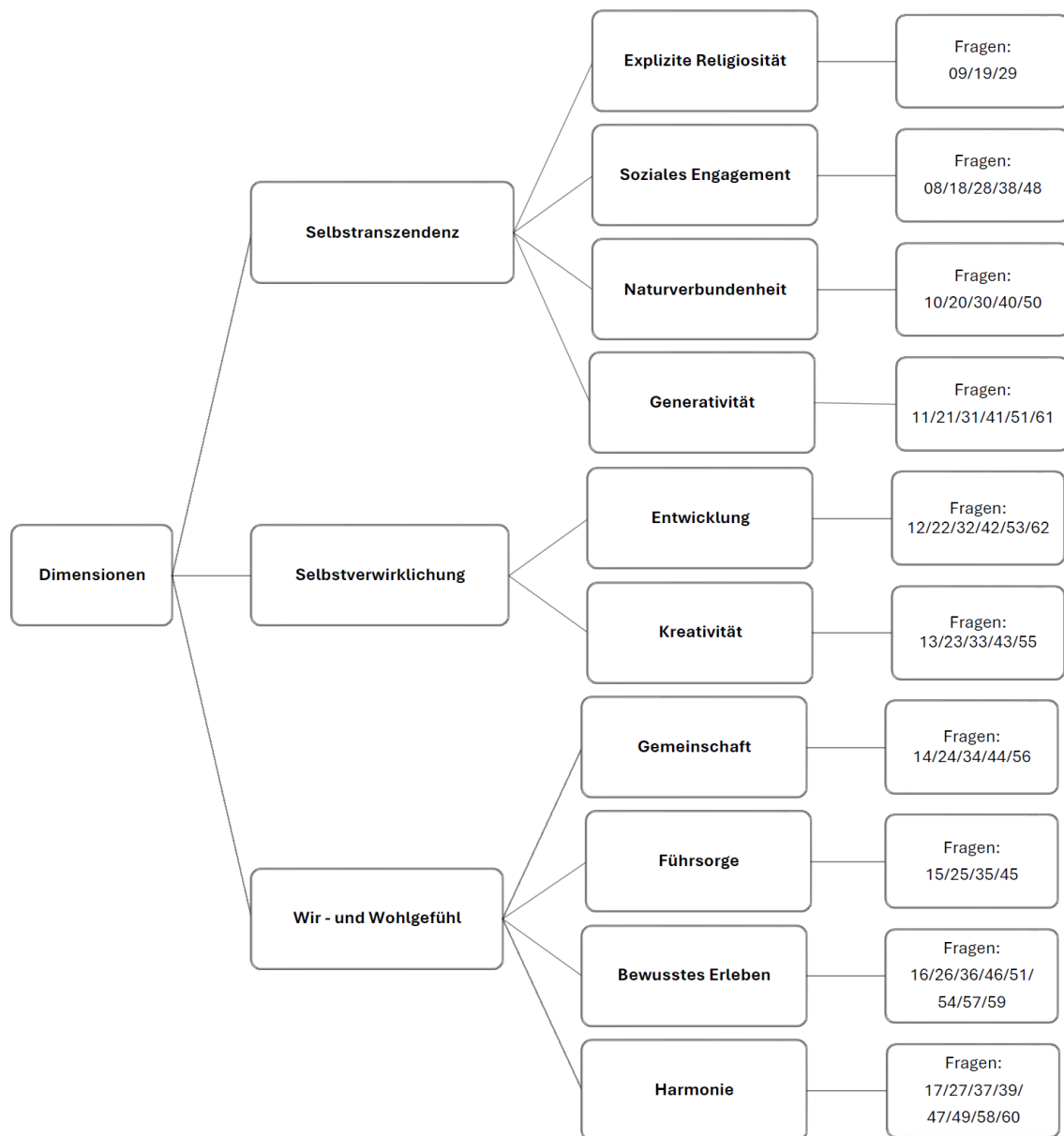
Zusammenfassung und Kategorien zur Frage «Was ist dir sonst noch wichtig in Bezug auf deine Berufswahl?»

Kategorie	Beispiel-Antworten	Nennungen
Arbeit mit Menschen	«Gut mit anderen Menschen umgehen.» «Mit Menschen zu arbeiten.»	5
Lohn und Rahmenbedingungen	«Ein bisschen guter Lohn»	3
Passung zu Interessen und Stärken	«Das die Tätigkeiten genau zu meinen Stärken und Vorlieben passen.»	5
Spas und Freude am Beruf	«Sehr wichtig ist mir, dass der Beruf mir Spas macht (...).» «Das ich das lernen möchte was mir Spas macht und ich mich auch intressiere.» «Das der Beruf mir spass macht ich aber nicht mit alle meiner Hobbys aufhören muss.»	21

Abwechslung und Kreativität	«Das ich einen guten Beruf finde bei dem ich viel abwechslung und kreativ sein kann.»	3
Schnuppern	«Dass ich so viele Berufe wie möglich anschau.»	1
Selbstbestimmung	«Ich entscheide welchen Job ich machen will und kann, nicht was Sie sagen!»	1
Gutes Team und Arbeitsklima	«Das Team, wenn man ein gutes Team hat.» «Ehrlichkeit»	6
Unterstützung	«Menschen die an meine Träume glauben und mich immer unterstützen.»	2
Langfristige Perspektive	«(...) und ich mir auch vorstellen kann es über einen längeren Zeitraum zu machen.»	4

Anmerkung. Die Beispiel-Antworten wurden originalgetreu ohne sprachliche Korrekturen wiedergegeben.

Im Fokus der Ergebnisdarstellung liegen die rund 4'400 Antworten zu den Lebensbedeutungen. Nachfolgend wird in Abbildung 9 die Struktur der Auswertung und Ergebnisdarstellung aufgeführt, welche sich auf die Übersicht nach T. Schnell (2025) stützt (vgl. Kap. 2.4.1).

Abbildung 9*Übersicht Struktur für die Auswertung (eigene Darstellung)*

Die Analyse und Darstellung erfolgte nach dem «Bottom up»-Prinzip; von den einzelnen Items über die Lebensbedeutungen (z.B. Soziales Engagement) zu den Dimensionen (z.B. Selbsttranszendenz).

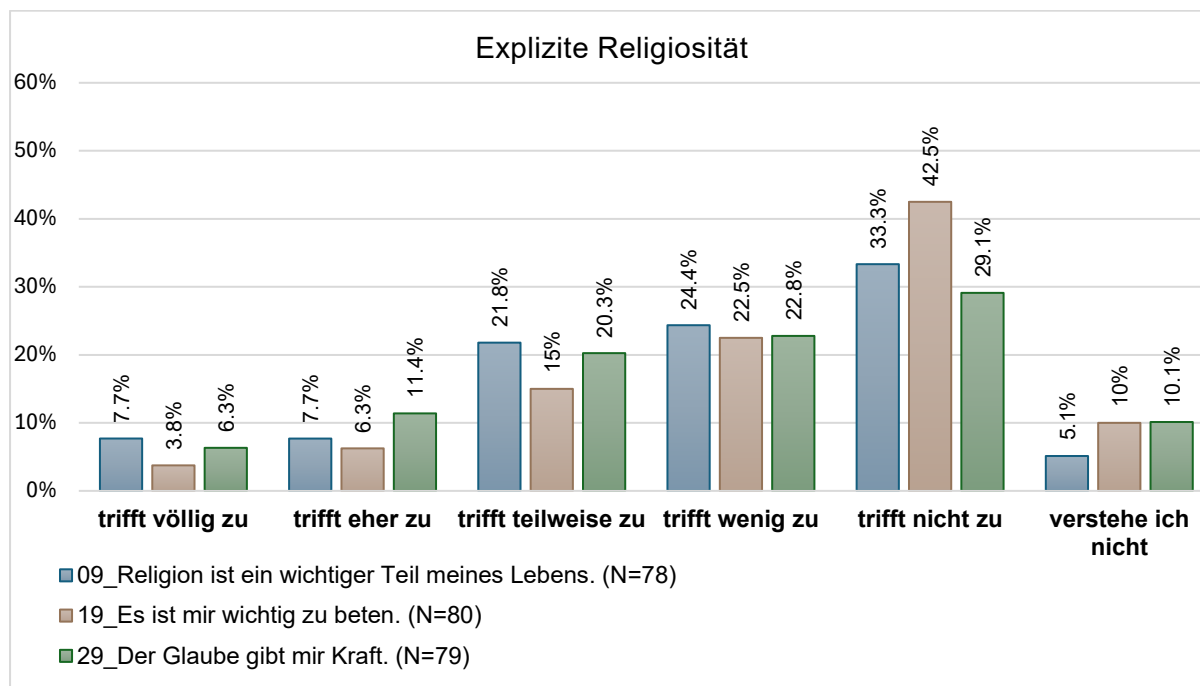
Ebene Lebensbedeutungen

In einem ersten Schritt werden die einzelnen Lebensbedeutungen mit den dazugehörigen Items aufgezeigt. Abbildung 10 stellt dar, in welchem Ausmass Jugendliche dem Thema

Glaube bzw. Religion Relevanz beimessen. Die Auswertung ergibt, dass 42.5% der Befragten der Bedeutung des Betens die geringste Priorität zuordnen (Frage Nr. 19). Für rund 8% der Befragten ist Religion ein wichtiger Teil in ihrem Leben (Frage Nr. 09).

Abbildung 10

Ergebnisdarstellung «Explizite Religiosität» (eigene Darstellung)



Aus Abbildung 11 ergibt sich ein hohes Ausmass an sozialem Engagement bei den Befragten. Zu Frage Nr. 18 «Ich setze mich für Gerechtigkeit ein» ordnen sich 96.4% der Befragten im Bereich «trifft völlig zu» bis «trifft teilweise zu» zu. Die Fragen Nr. 38 «Die Erhöhung des Benzinpreises zugunsten der Umwelt finde ich richtig» und die Frage Nr. 48 «Ich wäre bereit, für die Erhaltung unserer Umwelt auch höhere finanzielle Einbussen in Kauf zu nehmen» wurden mehrfach nicht verstanden; 17.9% (14 Personen) bei Frage Nr. 38 und 15.6% (12 Personen) bei Frage Nr. 48. Für rund ein Drittel der Befragten (33.8%) trifft die letztgenannte Aussage nur in geringem Masse zu.

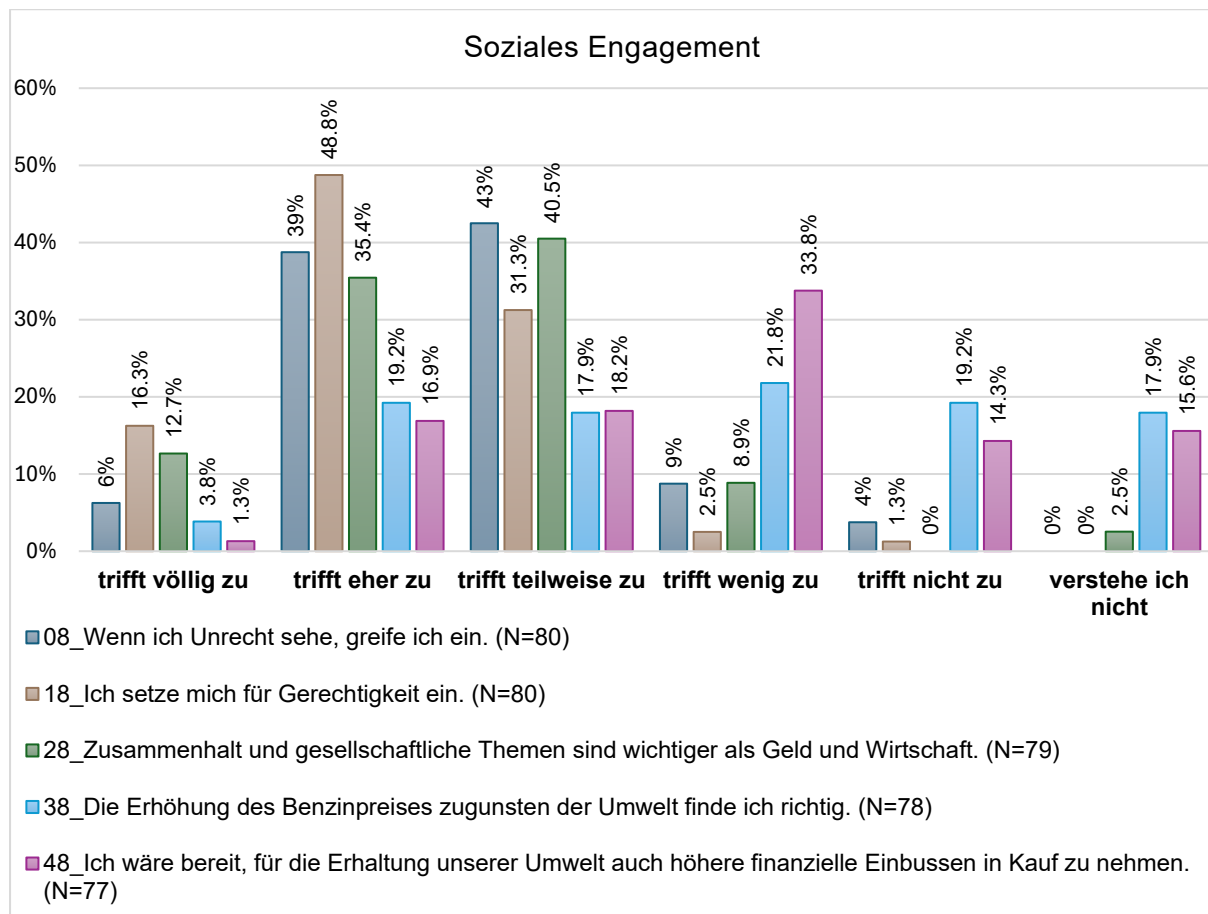
Abbildung 11*Ergebnisdarstellung «Soziales Engagement» (eigene Darstellung)*

Abbildung 12 zeigt die Angaben der Befragten zur Naturverbundenheit. Bei der Frage Nr. 10 «Ich fühle mich mit der Natur verbunden» geben 68% der Befragten eine Zustimmung im Bereich «trifft völlig zu» bis «trifft teilweise zu» an. Beinahe die Hälfte der Befragten zeigen eine Zustimmung in diesem Bereich; der Mittelwert aus der Kategorie «trifft völlig zu» und «trifft eher zu» beträgt 45.6%. Bei rund einem Drittel ist eine partielle Verbundenheit («trifft teilweise zu») zur Natur erkennbar. Die Fragen 20 und 30 heben die Rücksichtnahme zur Natur hervor; rund 42% der Jugendlichen gaben bei Frage 30 an, dass die Aussage zum Umweltschutz für sie teilweise zutrifft.

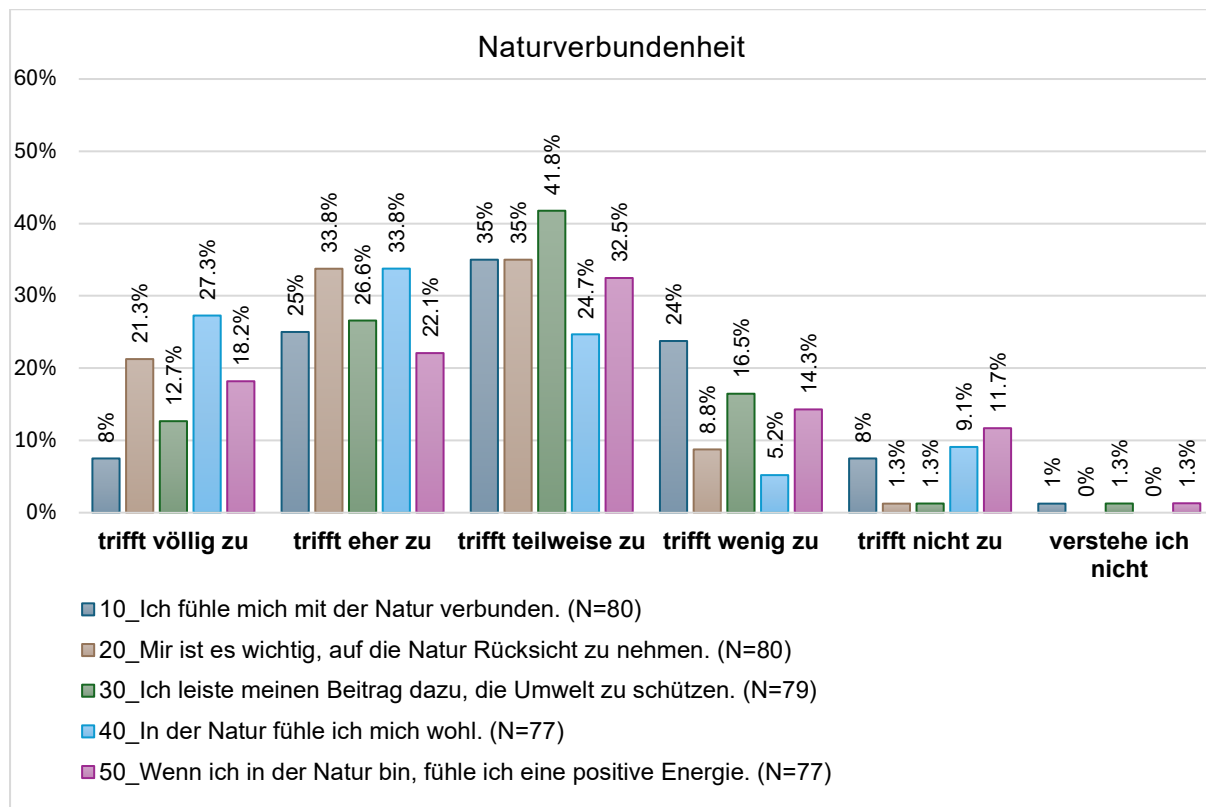
Abbildung 12*Ergebnisdarstellung «Naturverbundenheit» (eigene Darstellung)*

Abbildung 13 zeigt die Angaben zur Generativität (Wunsch, einen positiven Beitrag für die nächste Generation zu leisten); 26.8% ordnen ihre Antworten bei allen entsprechenden Fragen den Kategorien «trifft völlig zu» bis «trifft eher zu» zu. Bei der Kategorie «trifft teilweise zu» mit einem Mittelwert von 32.1% sticht die Frage Nr. 52 «Ich arbeite daran, die Welt ein Stückchen besser zu machen» hervor; beinahe die Hälfte (48.7%) der Antworten fiel bei der Frage Nr. 52 aus. Bei dieser Frage auffallend ist die absolute Zustimmung mit 2.6%. Bei dieser Frage ist die Ablehnung («trifft nicht zu» und «trifft wenig zu») der Befragten rund ein Fünftel (22.4%).

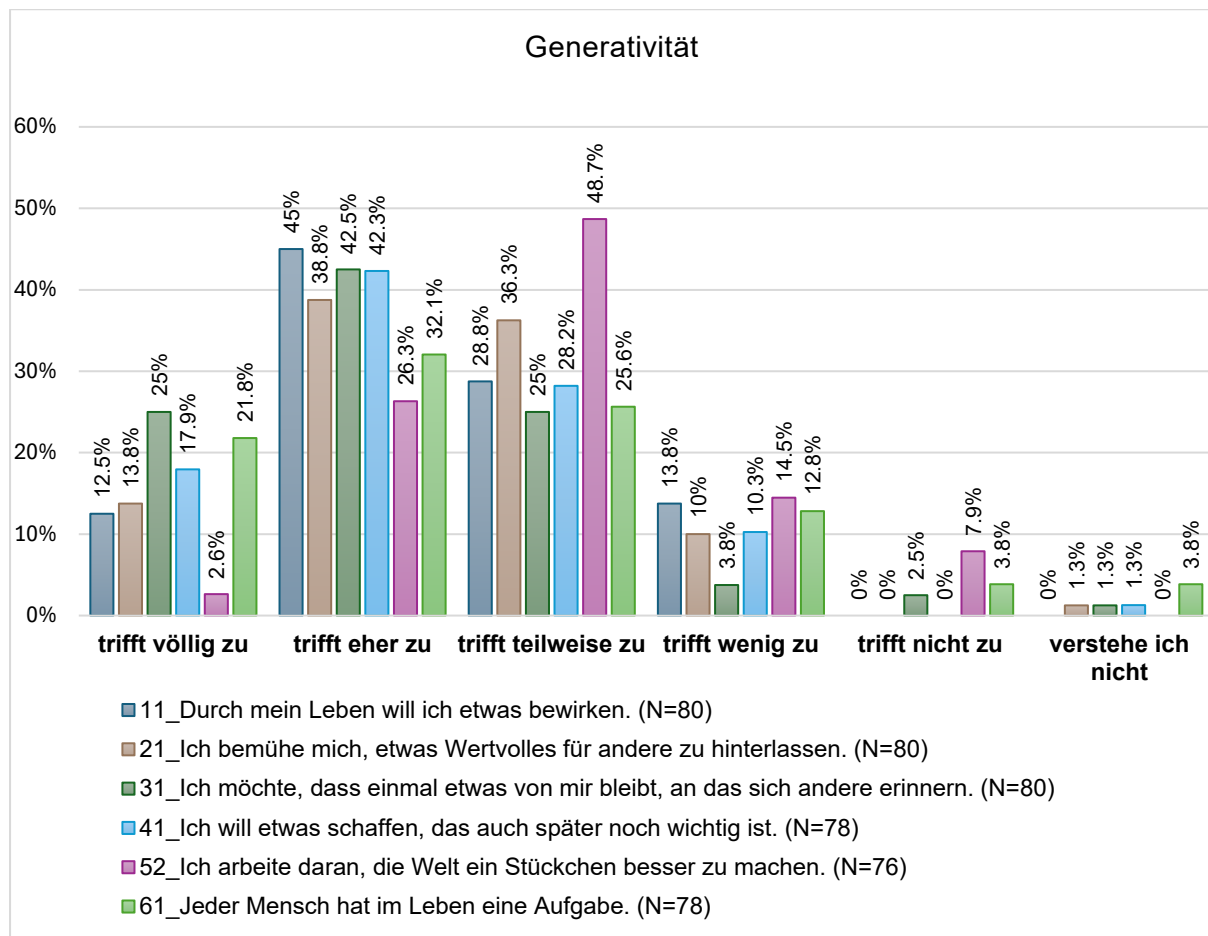
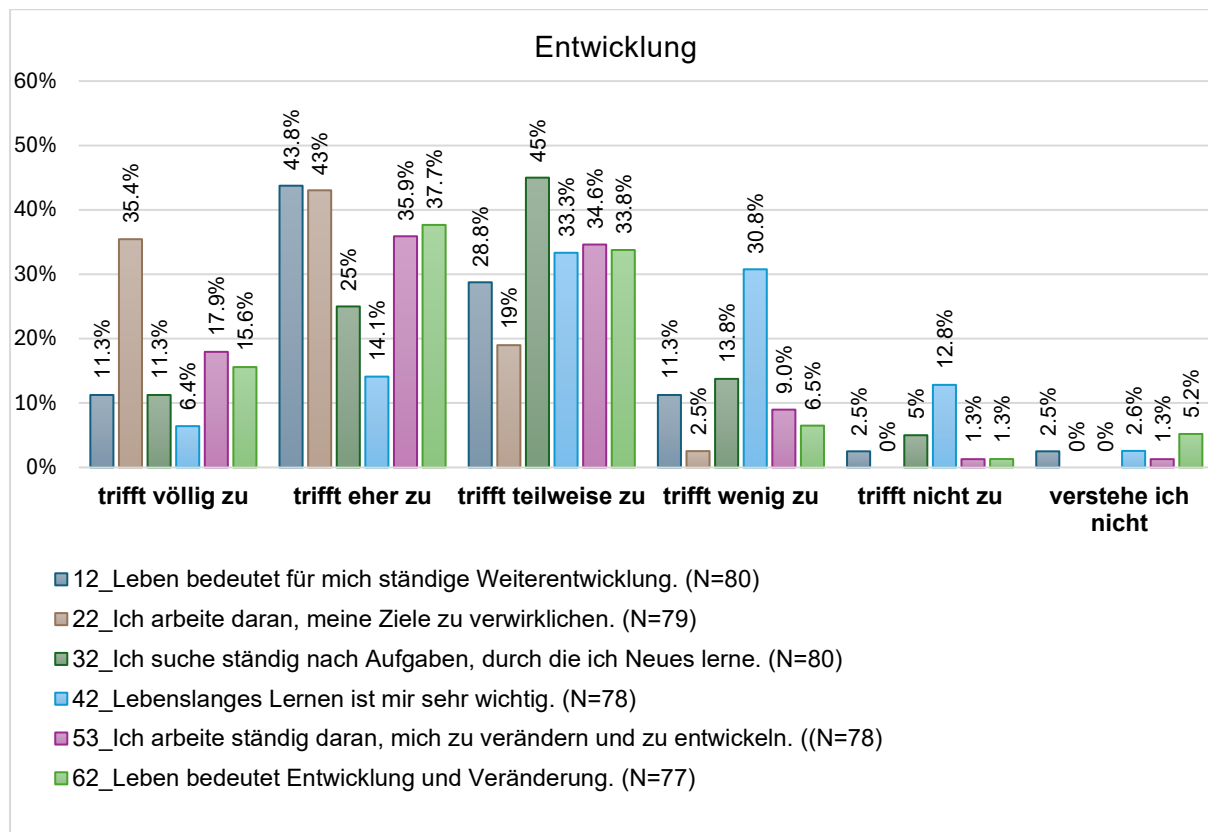
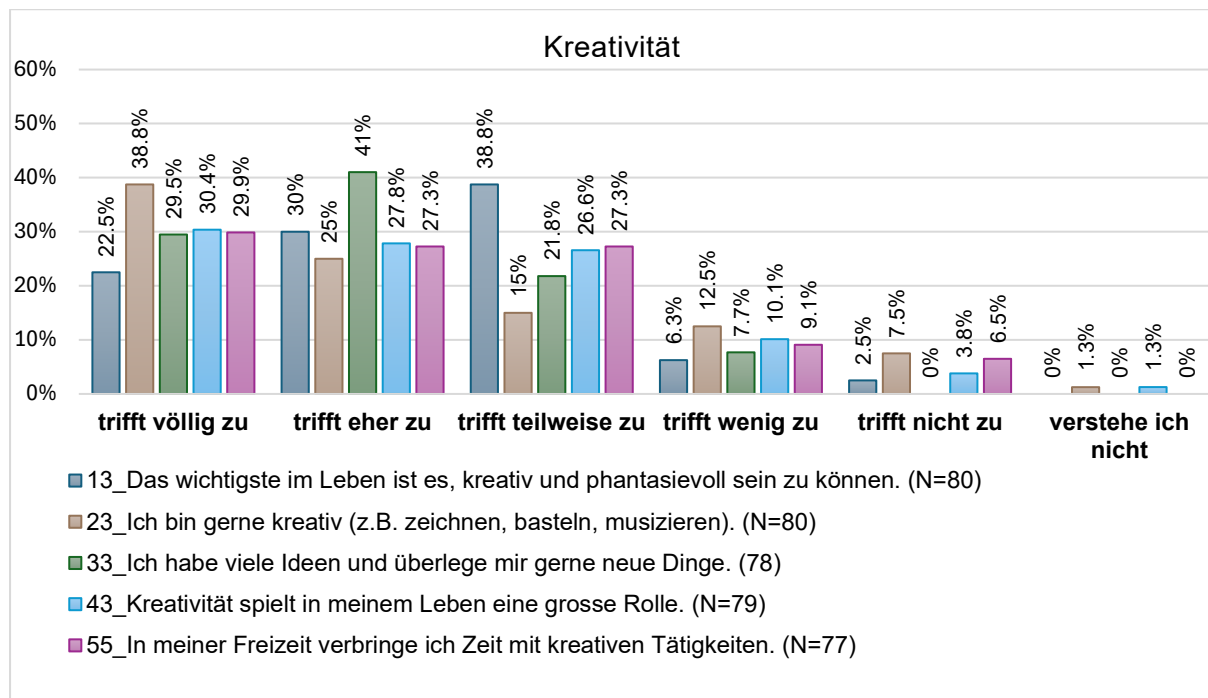
Abbildung 13*Ergebnisdarstellung «Generativität» (eigene Darstellung)*

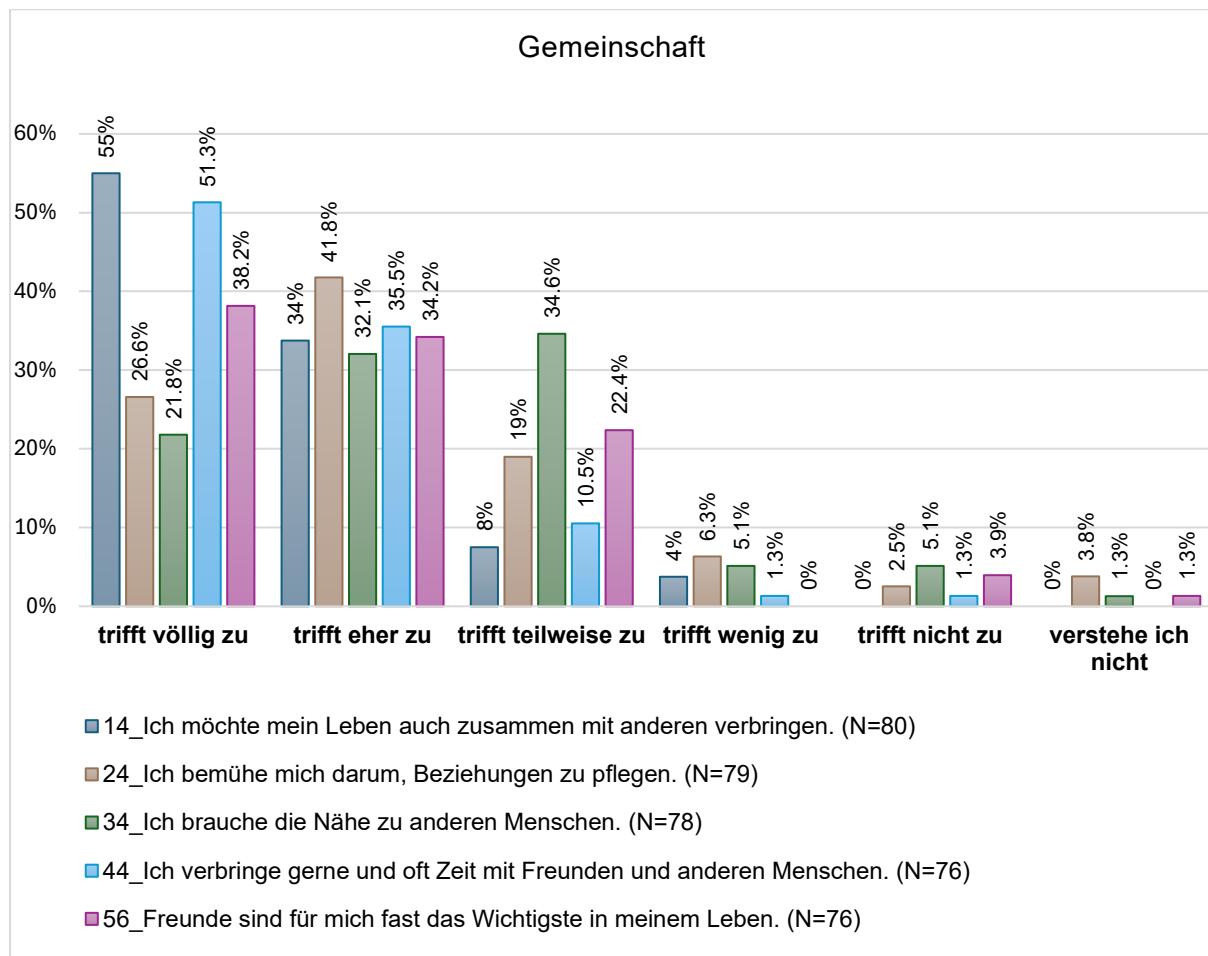
Abbildung 14 zeigt, dass rund 80% der Jugendlichen in der Frage Nr. 22 «Ich arbeite daran, meine Ziele zu verwirklichen» eine deutlich hohe Zustimmung haben; die absolute Zustimmung beträgt 35.4%. Mit 43.6% (Summe aus «trifft nicht zu» und «trifft wenig zu») auffallend ist die hohe Ablehnungstendenz bezüglich des lebenslangen Lernens (Frage Nr. 42).

Abbildung 14*Ergebnisdarstellung «Entwicklung» (eigene Darstellung)*

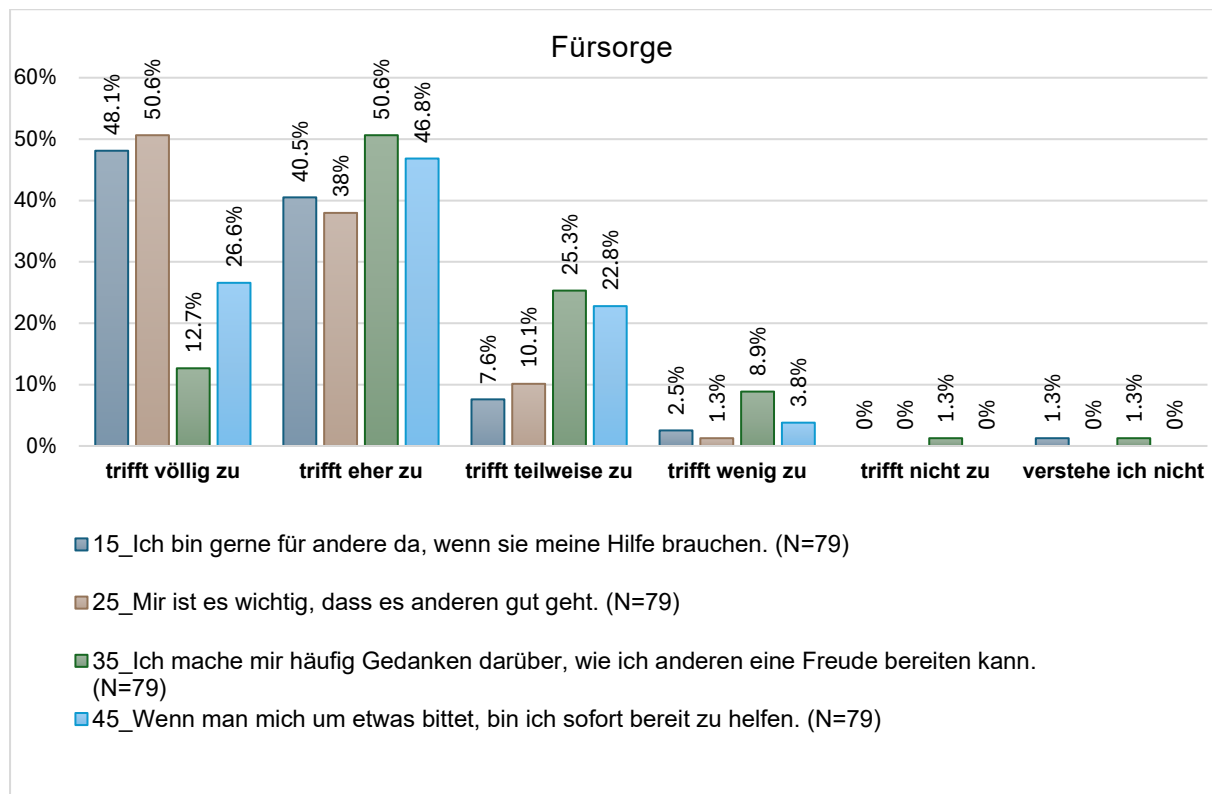
In Abbildung 15 ist die allgemeine hohe Zustimmung beim gesamten Fragenkomplex (Fragen 13, 23, 33, 43, 55) deutlich erkennbar. Eine volle Zustimmung erhält die Frage Nr. 23 mit 38.5%. Bei der Frage Nr. 33 gaben 41% der Befragten eine überwiegende Zustimmung («trifft eher zu») an. Die Ablehnung der Lebensbedeutung «Kreativität» ist gering; bei 4.1% der Befragten trifft die Aussage nicht zu.

Abbildung 15*Ergebnisdarstellung «Kreativität» (eigene Darstellung)*

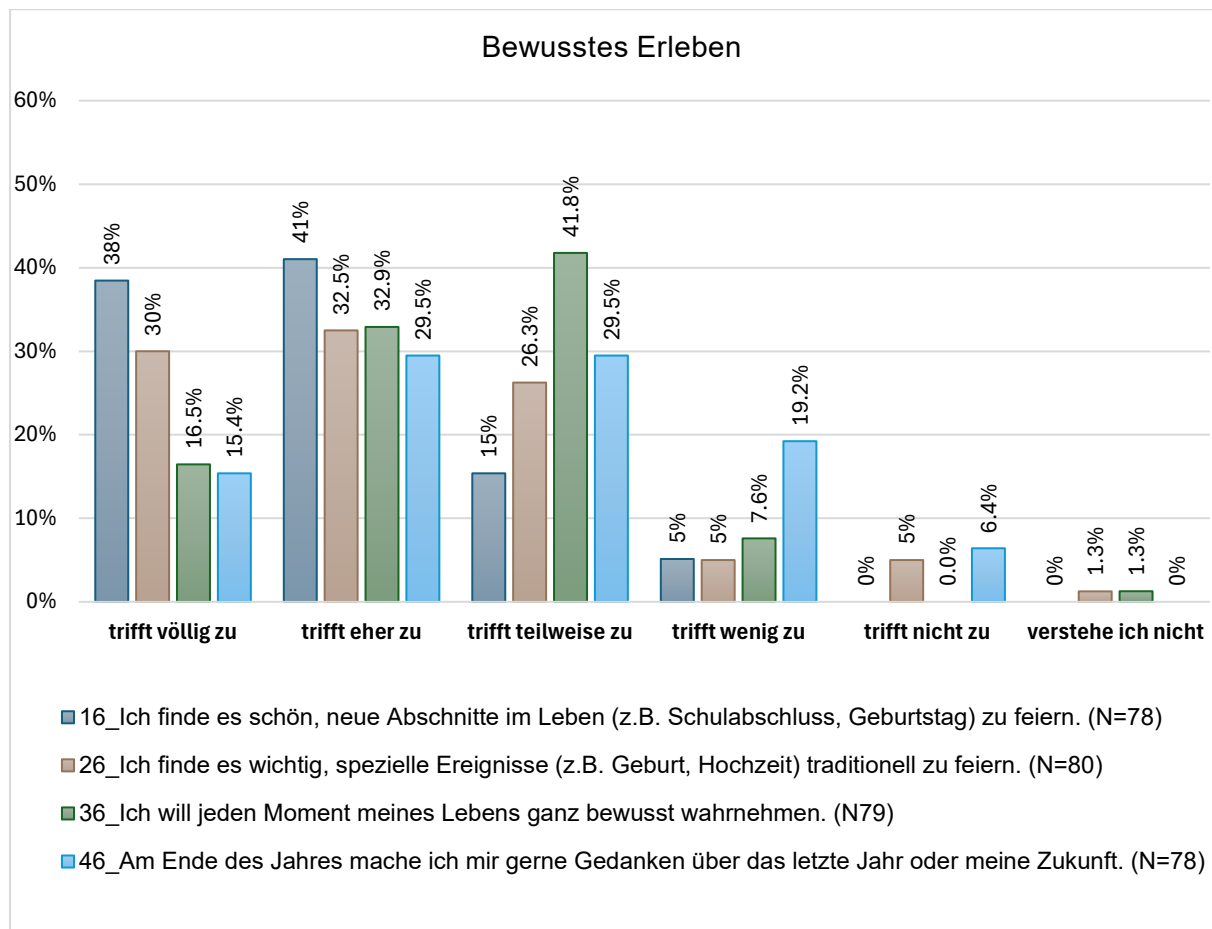
Wie Abbildung 16 zeigt, liegt bei der Lebensbedeutung «Gemeinschaft» der Schwerpunkt der Antworten im Zustimmungsbereich; über den gesamten Fragenblock (Fragen 14, 24, 34, 44, 56) wählten 38.6% «trifft völlig zu» und 35.5% «trifft eher zu». Demgegenüber steht eine geringe Ablehnung von 2.9% der Befragten (Mittelwert aus «trifft nicht zu» und «trifft wenig zu»). 34.6% der Befragten suchen teilweise die Nähe zu anderen Menschen (Frage Nr. 34).

Abbildung 16*Ergebnisdarstellung «Gemeinschaft» (eigene Darstellung)*

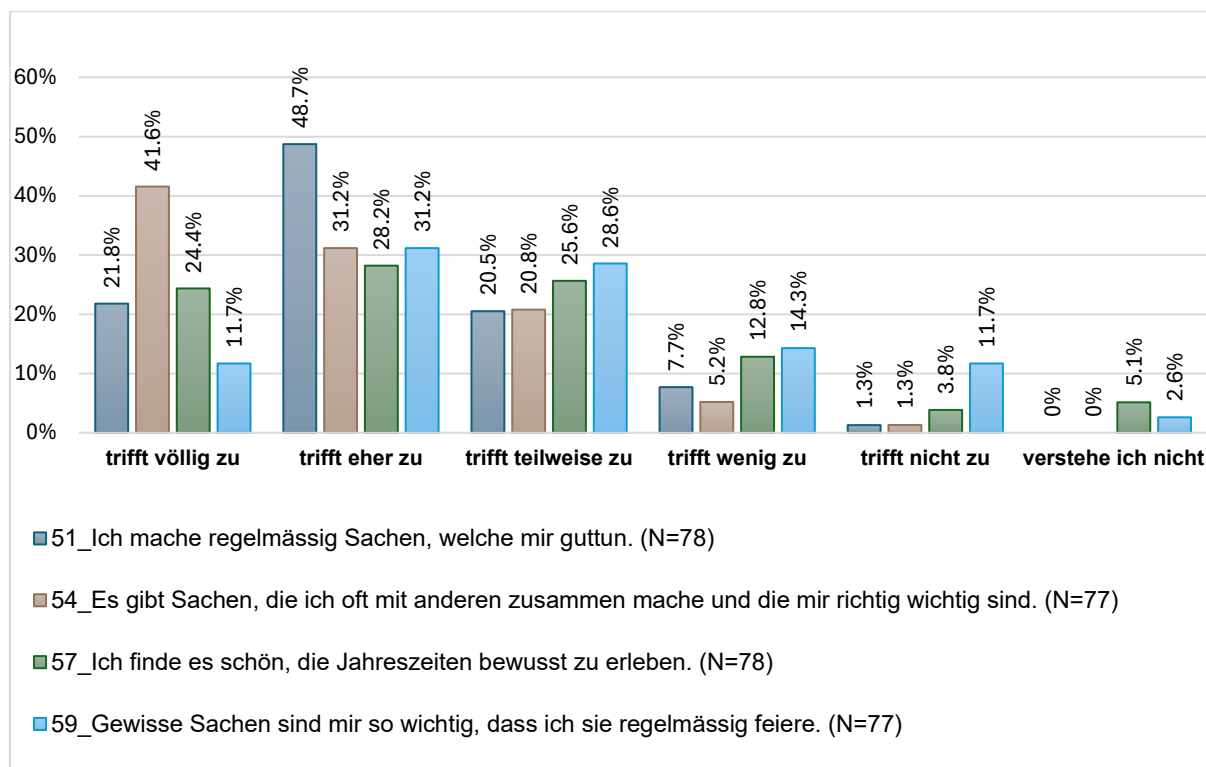
Bei der Lebensbedeutung «Führsorge» zeigen die Befragten hohe Zustimmungswerte bei den Fragen Nr. 15 und Nr. 25 (siehe Abbildung 17); 88.6% stimmen voll oder eher zu, für andere da zu sein, wenn sie ihre Hilfe brauchen (Frage Nr. 15) und es ist ihnen wichtig, dass es anderen gut geht (Frage Nr. 25). Mit 50.6% weitgehend zutreffend ist auch die Aussage «Ich mache mir häufig Gedanken darüber, wie ich anderen eine Freude bereiten kann» (Frage Nr. 35); rund ein Viertel der Befragten gaben an, dass die Aussage nur teilweise auf sie zutrifft.

Abbildung 17*Ergebnisdarstellung «Fürsorge» (eigene Darstellung)*

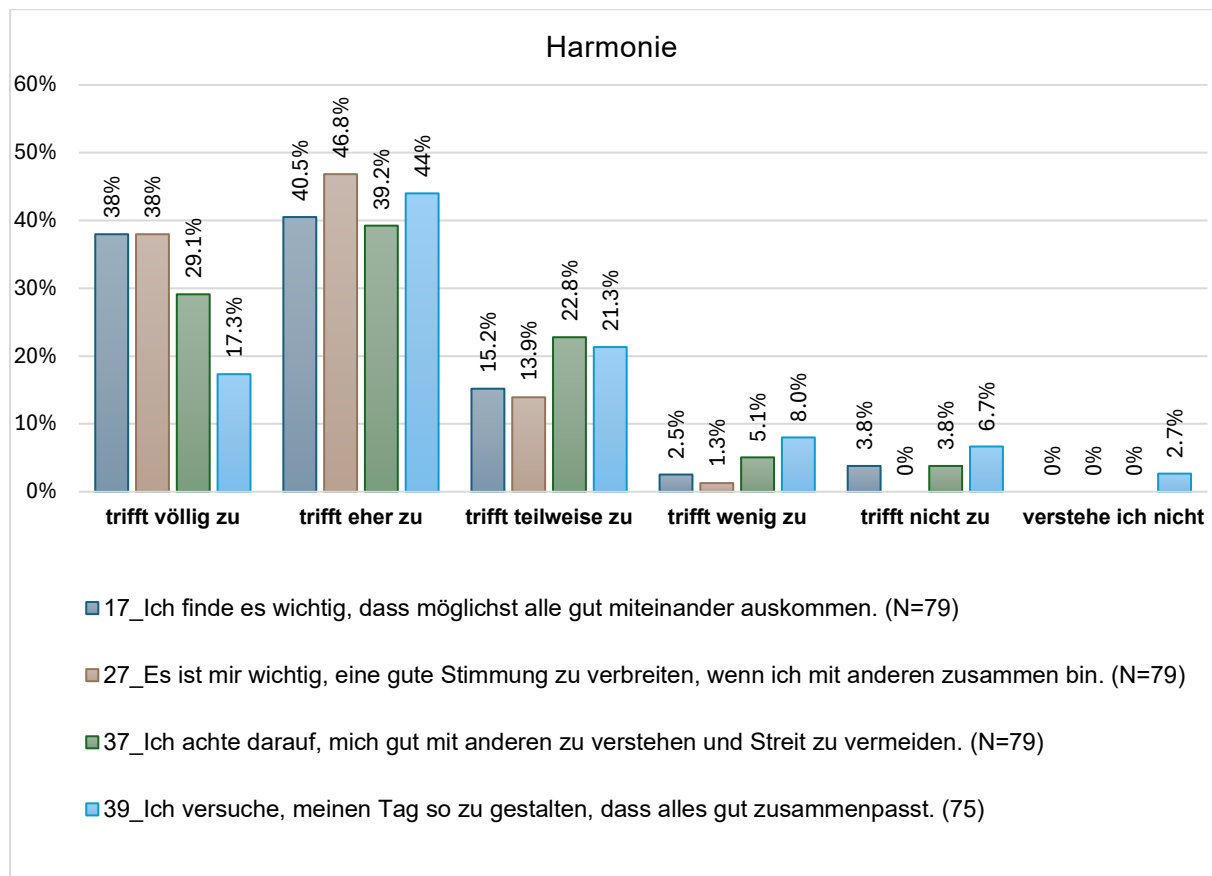
Die nachfolgende Ergebnisdarstellung der Lebensbedeutung «Bewusstes Erleben» (siehe Abbildungen 18 und 19) wurde aus Platzgründen gesplittet in Teil 1 und 2. Rund 80% der Befragten stimmen der Aussage «Ich finde es schön, neue Abschnitte im Leben zu feiern» (Frage Nr. 16) voll oder eher zu. Die Aussage «Ich finde es wichtig, spezielle Ereignisse traditionell zu feiern» (Frage Nr. 26) wird mit 62.5% ebenfalls zugestimmt oder eher zugestimmt. Weiter auffallend ist, dass ein Fünftel (25.6%) der Befragten am Jahresende wenig über Vergangenes oder Zukünftiges nachdenken (Frage Nr. 46; Bereich «trifft nicht zu» und «trifft wenig zu»).

Abbildung 18*Ergebnisdarstellung «Bewusstes Erleben» Teil 1 (eigene Darstellung)*

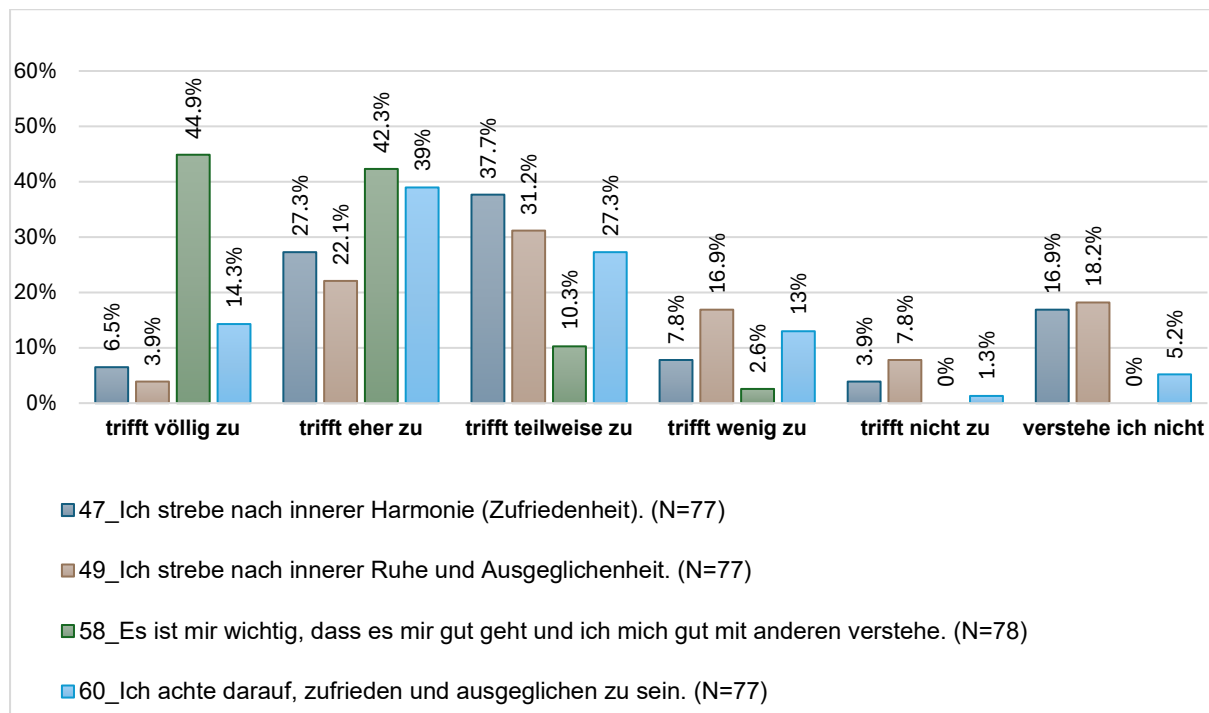
In Abbildung 19 stechen Frage Nr. 51 und 54 hervor; im Bereich der Zustimmung («trifft völlig zu» und «trifft eher zu») liegt der Wert bei 70.5% bzw. 72.8%. Rund ein Viertel der Befragten (26%) zeigen eine verneinende Antwort bei der Frage Nr. 59 (Rubrik «trifft nicht zu» und «trifft wenig zu»).

Abbildung 19*Ergebnisdarstellung «Bewusstes Erleben» Teil 2 (eigene Darstellung)*

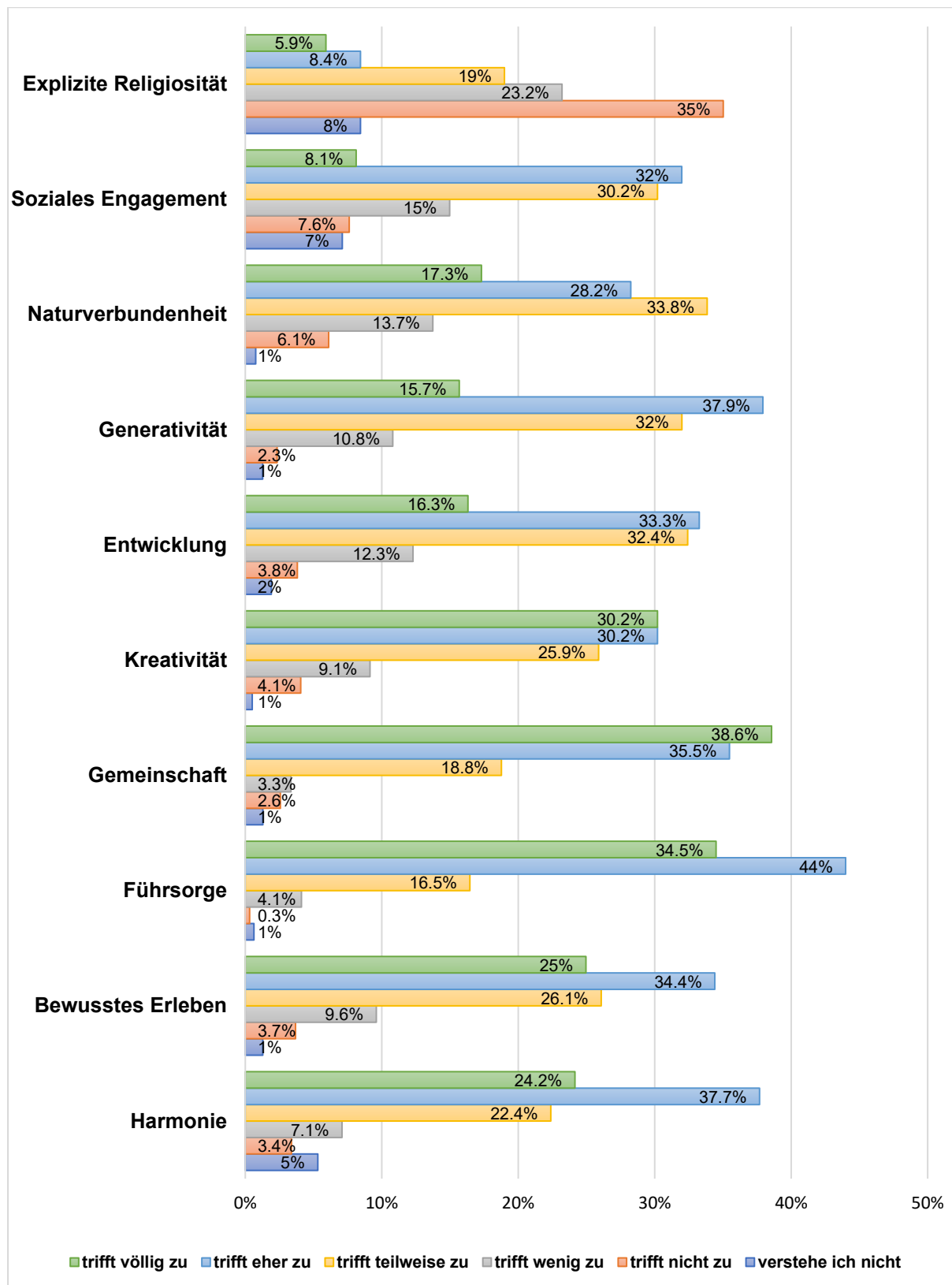
Die nachfolgende Ergebnisdarstellung der Lebensbedeutung «Harmonie» (siehe Abbildungen 20 und 21) wurde ebenfalls aus Platzgründen gesplittet in Teil 1 und 2. Für den gesamten Fragenblock (Fragen Nr. 17, 27, 37, 39) ergibt sich in diesem Bereich eine hohe Gesamtzustimmung von 91.6%, basierend auf den Mittelwerten der Antwortkategorien «trifft völlig zu» bis «trifft teilweise zu». Die Fragen Nr. 17 und 27 erzielten besonders hohe Werte in der Befragung. Der Aussage «Ich finde es wichtig, dass möglichst alle gut miteinander auskommen» (Frage Nr. 17) stimmen 78.5% der Jugendlichen voll oder eher zu. 84.8% der Befragten zeigen eine (vollständige oder eher) Zustimmung zur Aussage «Es ist mir wichtig, eine gute Stimmung zu verbreiten, wenn ich mit anderen zusammen bin» (Frage Nr. 27). Mit fast 15% wurde die Frage Nr. 39 verneint.

Abbildung 20*Ergebnisdarstellung «Harmonie» Teil 1 (eigene Darstellung)*

Wie Abbildung 21 verdeutlicht, fand die Aussage aus Frage 58 «Es ist mir wichtig, dass es mir gut geht und ich mich mit anderen gut verstehe» bei den Befragten breite Resonanz, wobei rund 45% eine vollständige Übereinstimmung wählten. Die Fragen Nr. 47 «Ich strebe nach innerer Harmonie» und Nr. 49 «Ich strebe nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit» wurden von den Befragten häufig nicht verstanden (13 bzw. 14 Nennungen).

Abbildung 21*Ergebnisdarstellung «Harmonie» Teil 2 (eigene Darstellung)***Alle Lebensbedeutungen zusammengefasst**

Die Analyse fasst im Folgenden die identifizierten Lebensbedeutungen zusammen, um zentrale Muster und Implikationen für die relevanten Aspekte im Leben und bei der Berufswahl der Befragten sichtbar zu machen. Ein zusammenfassender Überblick zeigt eine mehrheitlich bejahende Haltung gegenüber allen Lebensbereichen; der Mittelwert beträgt 53.7% («trifft völlig zu» und «trifft eher zu»). Die verneinte Haltung der Befragten ist 17.7%; mit 25.7% ist die Antwort nicht eindeutig festgelegt («trifft teilweise zu»). Einzig bei Religiosität ist eine Verneinung erkennbar; 58.2% der Befragten haben «trifft nicht zu» und «trifft wenig zu» angekreuzt. Nicht verstanden wurden v.a. Fragen der Lebensbedeutungen Harmonie (5.3%), Explizite Religiosität (8.4%) und Soziales Engagement (7.1%).

Abbildung 22*Ergebnisdarstellung «Alle Lebensbedeutungen» (eigene Darstellung)*

Ebene Dimensionen

Aufgrund des konsequenten Vorgehens wird in diesem Abschnitt die Übersicht der Dimensionen nochmals unterteilt. Innerhalb der Dimension «Selbsttranszendenz» (siehe Abbildung 23) weist die Generativität einen hohen Anteil positiver Bewertungen auf; 53.6% der Befragten entschieden sich für Antwortkategorien im positiven Bereich («trifft völlig zu» und «trifft eher zu»). Die bejahende Haltung zeigt sich auch gegenüber der Naturverbundenheit; 45.5% haben «trifft völlig zu» und «trifft eher zu» ausgewählt. Wie bereits oben erwähnt (siehe Abbildung 22) wurde die Explizite Religiosität von 58.2% der Befragten verneint («trifft nicht zu» und «trifft wenig zu»); bei diesem Aspekt wurden von 8.4% Fragen nicht verstanden.

Abbildung 23

Ergebnisdarstellung «Selbsttranszendenz» (eigene Darstellung)

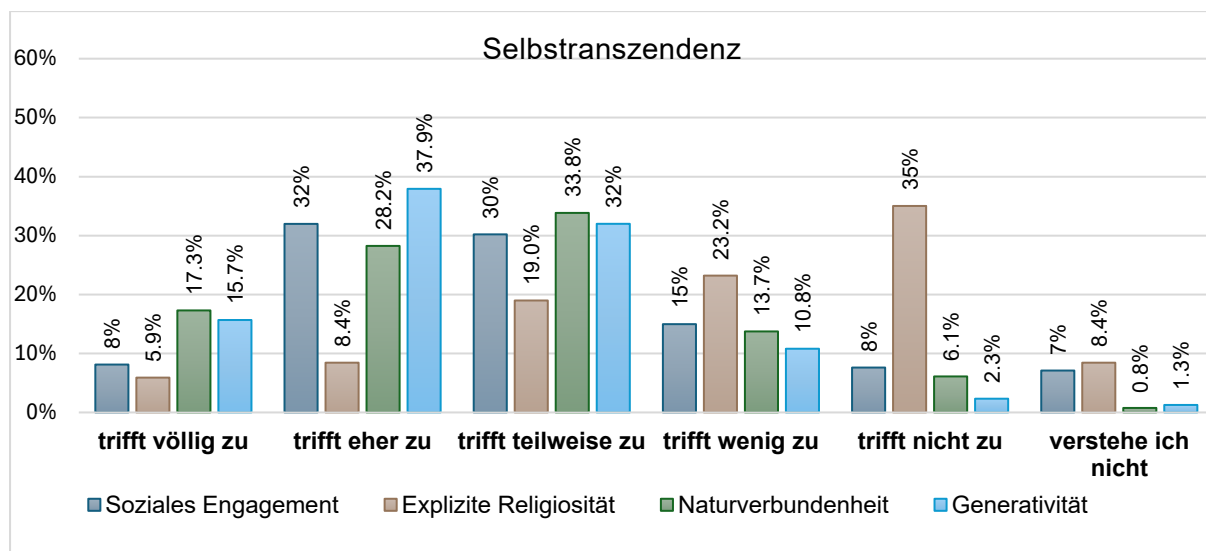
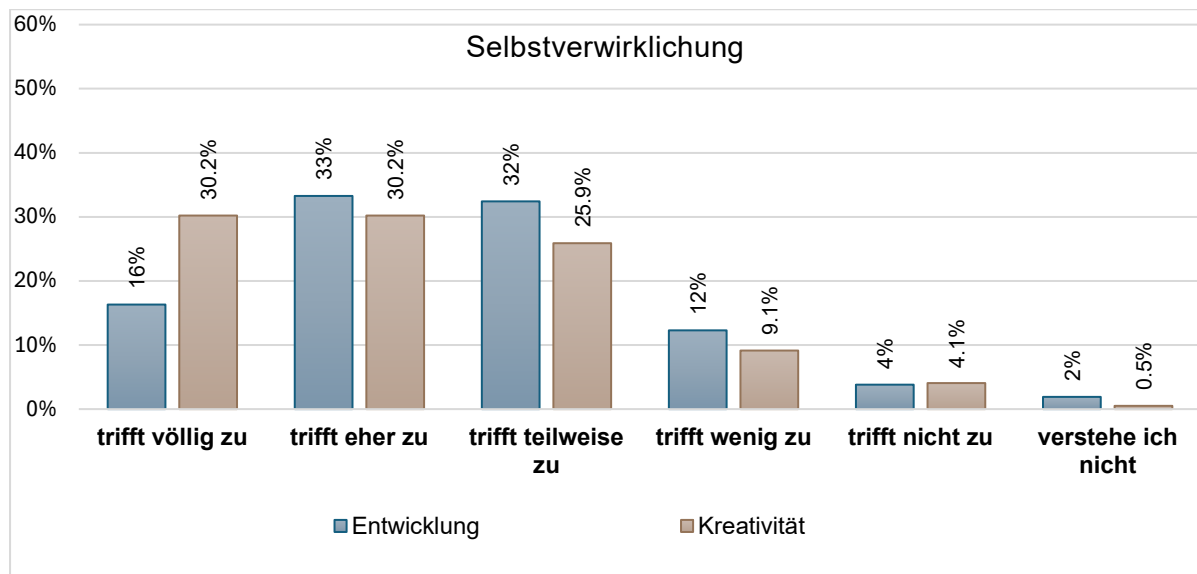
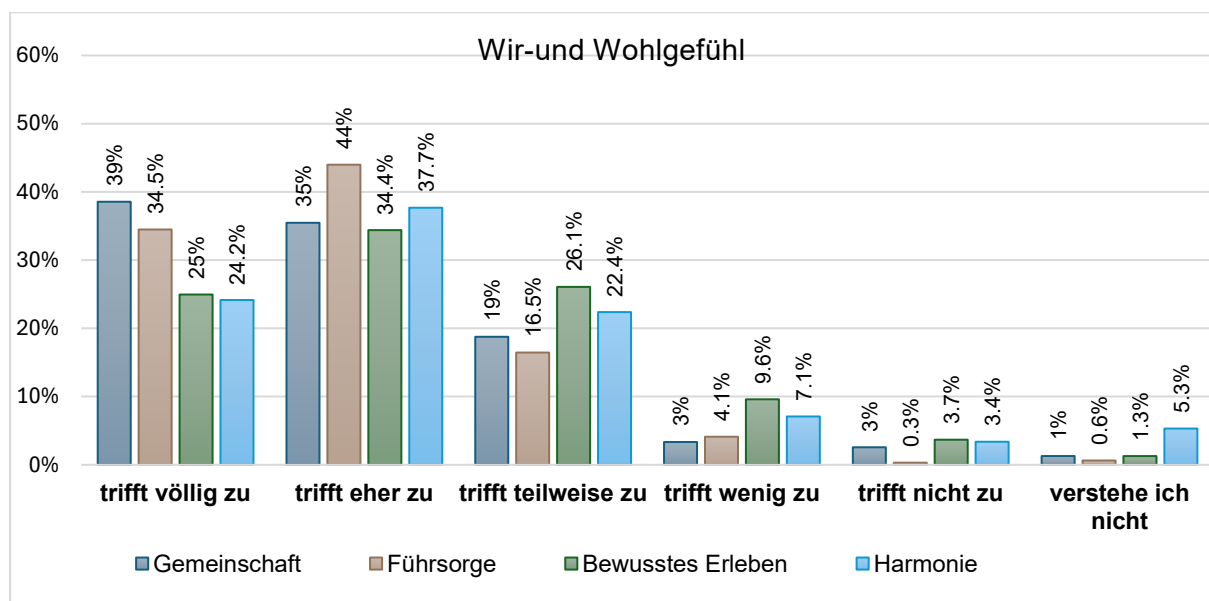


Abbildung 24 zeigt die beiden Aspekte «Entwicklung» und «Kreativität». Im zustimmenden Bereich zeigt die Entwicklung einen Wert von 49% und die Kreativität einen Wert von 60.4% («trifft völlig zu» und «trifft eher zu»). Beinahe ein Drittel der Befragten (30.2%) haben eine absolute Zustimmung beim Aspekt Kreativität. Die teilweise Bejahung liegt für die beiden Aspekte Entwicklung und Kreativität bei 28.9% (Mittelwert von «trifft teilweise zu»).

Abbildung 24*Ergebnisdarstellung «Selbstverwirklichung» (eigene Darstellung)*

In Abbildung 25 zeigt sich die Präsenz aller Lebensbedeutungen im positiven Bereich; die Summe aus den Mittelwerten von «trifft völlig zu» und «trifft eher zu» beträgt 68.4%. Ausschlag dafür sind auch die hohen Werte im Bereich Gemeinschaft (39% bei «trifft völlig zu») und Fürsorge (34.5% bei «trifft völlig zu»). Die teilweise Bejahung liegt bei einem Fünftel (20.9%).

Abbildung 25*Ergebnisdarstellung «Wir- und Wohlgefühl» (eigene Darstellung)*

Gesamtüberblick über alle Dimensionen

Wie die Abbildung 26 zeigt, weist auf der Gesamtebene die Dimension «Wir- und Wohlfühl» den höchsten Anteil positiver Bewertungen auf. 68.4% der Befragten wählten Antwortkategorien im positiven Bereich («trifft völlig zu» und «trifft eher zu»). Bei der Dimension «Selbsttranszendenz» zeigt sich eine verneinende Haltung; 29% der Befragten haben «trifft nicht zu» und «trifft wenig zu» angekreuzt. Der höchste Anteil nicht verstandener Fragen entfällt mit 4% auf die Dimension «Selbsttranszendenz».

Abbildung 26

Ergebnisdarstellung «Überblick alle Dimensionen» (eigene Darstellung)



6 Diskussion

6.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse in Bezug auf die Forschungsfrage «Welche Bedeutung hat Sinnhaftigkeit für Jugendliche bei der Berufswahl?» zusammengefasst und interpretiert. Darüber hinaus wird die erste Unterfrage betrachtet, die sich auf zentrale Aspekte von Lebenssinn und -bedeutung in Bezug auf die Berufswahl Jugendlicher bezieht. Auf dieser Grundlage wird im nächsten Kapitel 6.2 Gestaltungshinweise die zweite Unterfrage aufgegriffen, die sich mit der stärkeren Integration des Themas Sinnhaftigkeit in die Berufsberatung befasst. Zuerst werden die Resultate zum Thema Berufswahl zusammengefasst und interpretiert. Anschliessend werden die übergeordneten Dimensionen und die Item-Ebene berücksichtigt. Die Auswahl orientiert sich dabei an der Kategorisierung in dominante, sekundäre und tertiäre Ausprägungen.

Berufswahl

Bei der Berufswahlentscheidung sind sich der grösste Teil der Befragten «teilweise sicher»; «sehr sicher» fühlt sich ein geringer Teil. Daraus lässt sich schliessen, dass ein Bedarf an einer Berufsberatung grundsätzlich vorhanden ist. Die Antworten auf die Frage nach konkreten Berufsvorstellungen waren ausgeglichen; rund die Hälfte der Befragten bejahte sie, die andere Hälfte verneinte sie. Die offenen Antworten sind mit neun Stichworten unzureichend aussagekräftig. Bei der offenen Frage «Was ist dir sonst noch wichtig in Bezug auf deine Berufswahl?» dominierte klar die Kategorie «Spas und Freude am Beruf». Daraus lässt sich schliessen, dass die Lebensbedeutung «Spas», eine der 26 Lebensbedeutungen nach Schnell und Becker (2007), für Jugendliche im Alter zwischen 12 und 15 Jahren relevant sein könnte.

Dominant: Dimension «Wir- und Wohlfühl»

Auf der Gesamtebene zeigt die Dimension «Wir- und Wohlfühl» – bestehend aus Gemeinschaft, Fürsorge, Bewusstem Erleben und Harmonie – den höchsten Anteil positiver Bewertungen. Innerhalb dieser Dimension weisen insbesondere die Lebensbedeutungen «Gemeinschaft» und «Fürsorge» hohe Zustimmungswerte auf. Bei «Gemeinschaft» widerspiegelt sich dies in den Items Nr. 14 «Ich möchte mein Leben auch zusammen mit anderen verbringen» und Nr. 44 «Ich verbringe gerne und oft Zeit mit Freunden und anderen Menschen.». Bei «Fürsorge» sind die Items Nr. 15 «Ich bin gerne für andere da, wenn sie meine Hilfe brauchen» und Nr. 25 «Mir ist es wichtig, dass es anderen gut geht» hervorzuheben.

Interpretation

Die hohen Zustimmungswerte in der Dimension «Wir- und Wohlgefühl» zeigt, dass der Untersuchungsgruppe Kontakt zu Menschen im beruflichen Alltag besonders wichtig ist. Dies deutet auf ein ausgeprägtes Interesse der Jugendlichen der Oberstufenschule Felsberg an sozialen Berufen hin.

Die Relevanz der Gemeinschaft zeigt sich auch in der Forschung zur Generation Alpha. Erste Trends lassen gemäss Heine (2025) die zentrale Bedeutung einer starken Gemeinschaft und Zusammenarbeit bei der Arbeit erkennen. Laut der Shell Jugendstudie 2024 (Albert et al., 2024) stehen stabile Beziehungen, Freundschaften und Familie im Zentrum der Lebensziele der Jugendlichen; Freundschaften erweisen sich in diesem Zusammenhang als besonders bedeutsam. Wie Mündle (2024) betont, tragen Beziehungen massgeblich zur Entwicklung des individuellen Potenzials bei – ein Aspekt, dem nach Ansicht der Verfasserin insbesondere im Kontext der Berufswahl eine zentrale Bedeutung zukommt. So übernehmen soziale Beziehungen (z.B. Eltern, Peers) im Berufswahlprozess eine zentrale Orientierungsfunktion, indem sie Rückmeldungen geben, Entscheidungsfindungen unterstützen und die Reflexion eigener Stärken und Interessen anregen.

Gemeinschaft gibt den Jugendlichen Sinn in ihrem Leben (Calmbach et al., 2024). Für die Sinnfindung spielt die Wertschätzung durch andere eine zentrale Rolle (Crescioni & Baumeister, 2013). Das Gefühl von Sinnhaftigkeit scheint negativ beeinflusst zu werden, wenn im direkten sozialen Umfeld keine entsprechende Wertschätzung erfahren wird.

Gemeinschaft bezieht sich auf zwischenmenschliche Beziehungen, in denen das Nähe-Distanz-Prinzip eine zentrale Rolle spielt. Im Kontext der Berufswahl ist es daher bedeutsam, zu reflektieren, mit welchen Personengruppen man interagieren möchte und in welcher Intensität diese Beziehungen gestaltet sein sollen. Diesbezüglich haben die Fragen Nr. 14 «Ich möchte mein Leben auch zusammen mit anderen verbringen» und Nr. 24 «Ich bemühe mich darum, Beziehungen zu pflegen» eine starke Aussage. Die Jugendlichen wollen von der Gemeinschaft profitieren (Nr. 14), jedoch nur bedingt investieren (Nr. 24). Dies betrifft auch die Fragen Nr. 15 «Ich bin gerne für andere da, wenn sie meine Hilfe brauchen» und Nr. 25 «Mir ist es wichtig, dass es anderen gut geht». Dabei stellt sich die Frage, ob sich die Aussagen auf Freunde/Familie beziehen oder auch auf fremde Personen. Sollte Letzteres zutreffen, dürfte dies als Hinweis auf ein Interesse an einem sozialen Beruf interpretiert werden.

Sekundär: Dimension «Selbstverwirklichung»

Die Dimension «Selbstverwirklichung», die die Lebensbedeutungen «Entwicklung» und «Kreativität» umfasst, zeigt die zweitstärkste Zustimmung unter den Befragten. Besonders ausgeprägt ist die Zustimmung bei der Lebensbedeutung «Kreativität». Hervorzuheben sind insbesondere die Items Nr. 23 «Ich bin gerne kreativ (z.B. zeichnen, basteln, musizieren)»

mit einem hohen Anteil voller Zustimmung sowie Nr. 33 «Ich habe viele Ideen und überlege mir gerne neue Dinge» mit überwiegend positiver Bewertung.

Interpretation

Die ausgeprägte Zustimmung zur Lebensbedeutung «Kreativität» bestätigt die bisherigen Erfahrungen der Verfasserin bei Beratungsgesprächen mit Jugendlichen. Die Ergebnisse sind wenig überraschend, da Jugendliche in der Berufsberatung häufig das Hobby «zeichnen» angeben (Frage Nr. 23). Dies könnte auf noch vorhandene kindliche Anteile hinweisen. Personen mit hohen Werten in der Lebensbedeutung «Kreativität» lassen sich nach Kochhan und Cichecki (2024) der Grundorientierung Charisma zuordnen, einer der drei zentralen Grundorientierungen der Generation Z. Diese Zuordnung trifft auch auf die vorliegende Untersuchungsgruppe zu und verdeutlicht deren ausgeprägte Orientierung an kreativer Selbstentfaltung. Heine (2025) weist zudem darauf hin, dass Kreativität auch für die Generation Alpha einen zentralen Entwicklungsaspekt darstellt. In Anlehnung an Schnell und Becker (2007), die künstlerisch-gestaltende Tätigkeiten als Ausdruck der Lebensbedeutung «Kreativität» verstehen, lässt sich schliessen, dass die Untersuchungsgruppe ein sekundäres Interesse an beruflichen Tätigkeiten im künstlerisch-gestaltenden Bereich aufweist.

Tertiär: Dimension «Selbsttranszendenz»

Die Dimension «Selbsttranszendenz», die die vier Lebensbedeutungen explizite Religiosität, Soziales Engagement, Naturverbundenheit und Generativität umfasst, weist im Vergleich der drei analysierten Dimensionen die geringste Ausprägung auf. Innerhalb dieser Dimension erzielten die Lebensbedeutungen «Generativität» und «Naturverbundenheit» die höchsten Zustimmungswerte. Bei «Generativität» sticht die Frage Nr. 52 «Ich arbeite daran, die Welt ein Stückchen besser zu machen» durch eine ausgeprägte teilweise Zustimmung hervor; die vollständige Zustimmung fällt hingegen sehr gering aus. Innerhalb der «Naturverbundenheit» ist die Frage Nr. 10 «Ich fühle mich mit der Natur verbunden» mit einer hohen Zustimmung im positiven Bereich («trifft völlig zu» bis «trifft teilweise zu») hervorzuheben. Die «Explizite Religiosität» erhielt die tiefste Zustimmung.

Interpretation

Im Zusammenhang mit den Lebensbedeutungen «Generativität» und «Naturverbundenheit» lässt sich auf eine grundlegende berufliche Haltung schliessen, die auf Verantwortung und einen Beitrag zu einem grösseren Ganzen ausgerichtet ist. Das Ergebnis weist auf ein Werteverständnis hin, das Sinn primär in gesellschaftlichem oder ökologischem Einsatz verortet. Entsprechend kann sich das berufliche Engagement in verschiedene Richtungen entfalten –

etwa in sozialen Berufen mit Menschen oder Tieren oder in ökologisch geprägten Handlungsfeldern wie nachhaltiger Landwirtschaft oder Umweltgestaltung.

Die Generation Z wächst laut Heine (2025) in einem Umfeld auf, welches von Klimawandel geprägt ist und für die Generation Alpha ist die Nachhaltigkeit ein relevanter Faktor. Auch gemäss der Shell Jugendstudie (Albert et al., 2024) sind bei den meisten Jugendlichen Werte einer achtsamen und bewussten Lebensweise hinsichtlich der Umwelt verankert; der Klimaschutz bleibt für sie ein wichtiges Thema. Laut Kochhan und Cichecki (2024) streben die Jugendlichen der Generation Z nach einem Beruf, bei welchem sie einen Beitrag für die Gemeinschaft leisten können. Die Ergebnisse bestätigen diese Trends, welche Indikatoren für eine Haltung sind.

In Bezug auf die Lebensbedeutung «Naturverbundenheit» wird eine Diskrepanz zwischen Bewusstsein und Verhalten erkennbar. Während die Jugendlichen ein hohes Bewusstsein für ökologische Themen zeigen, fällt die tatsächliche Umsetzung entsprechender Handlungen zurückhaltender aus. Dies wirft die Frage auf, welche Motive oder Rahmenbedingungen ihr Handeln beeinflussen.

Die geringe Zustimmung im Bereich der expliziten Religiosität lässt sich im Lichte aktueller Jugendforschung erklären. Laut der Shell-Jugendstudie (Albert et al., 2024) nimmt der Glaube an Gott unter Jugendlichen ab und beten verliert an Bedeutung. Diese Entwicklung deutet darauf hin, dass Sinn zunehmend subjektiv und weniger religiös fundiert konstruiert wird. Deshalb ist es umso wichtiger, dass sich die Jugendlichen mit Thema Sinn beschäftigen. Mündle (2024) betont in diesem Zusammenhang, dass Personen, die ihr Leben reflektiert und zielgerichtet gestalten, Sinn primär durch Selbstverwirklichung erfahren. Ein bewusster Lebensentwurf gewinnt gemäss der Verfasserin damit an Relevanz, um dem eigenen Leben Orientierung und Sinn zu verleihen. Sinnerfassung vermittelt Kraft und Ausrichtung und wirkt damit als zentrales Triebfeld, auch im Hinblick auf die Berufswahl.

6.2 Gestaltungshinweise

Dieses Kapitel behandelt die Unterfrage 2: „Wie kann das Thema Sinnhaftigkeit stärker in die Berufsberatung integriert werden?“ Aufbauend auf den Ergebnissen werden praxisorientierte Gestaltungshinweise entwickelt, die den Transfer der gewonnenen Erkenntnisse in die berufliche Beratungspraxis unterstützen und deren Weiterentwicklung fördern. Die Berufsberatung des Amts für Berufsbildung im Kanton Graubünden beinhaltet sowohl individuelle Beratungsgespräche als auch Klassenveranstaltungen. Für beide Angebotsformen werden Gestaltungshinweise abgeleitet.

Gestaltungshinweise für persönliche Gespräche

Die Ergebnisse zeigen, dass ein vertieftes Nachfragen zu einzelnen LeBe-Fragen hilfreich ist. Darüber hinaus erweist es sich als zielführend, zusätzliche Fragen zu entwickeln, die neue Perspektiven eröffnen. Auf Basis der Ergebnisse wurde entsprechend ein Fragekatalog mit Sinnfragen erstellt, welcher nachfolgend dargestellt wird (siehe Tabelle 6).

Ausgewählt wurden Fragen mit hohen Prozentwerten (vgl. Kapitel 5). Zudem wurden die Fragen zur Lebensbedeutung «Spass» integriert, da es aufgrund der offenen Antworten ein wichtiger Faktor ist. Ausserdem werden alle Fragen zur Lebensbedeutung «Explizite Religiosität» (Dimension Selbsttranszendenz) in den Fragekatalog aufgenommen, da diese relevant erscheinen, um Sinnhaftigkeit zu erleben. Hier ist zu beachten, dass dieser Aspekt aufgrund des Reifegrades der Jugendlichen eher schwierig sein kann. Die Fragen wurden sprachlich vereinfacht, um Jugendlichen einen einfacheren Zugang zu ermöglichen.

Tabelle 6*Fragekatalog mit Sinnfragen*

Dimension/ Lebensbedeutung	Hauptaussage (Frage-Nr.) Inwiefern trifft diese Aussage auf dich zu (auf einer Skala von 1-10?)	Weiterführende Ergänzungsfragen (Stichworte)
Wir- und Wohlgefühl / Gemeinschaft	«Ich möchte mein Leben auch zusammen mit anderen verbringen.» (14)	- privat oder auch beruflich? - wer sind die anderen? - wie häufig soll dies sein? - was machst du mit den Personen?
	«Ich bemühe mich darum, Beziehungen zu pflegen.» (24)	- an welche Beziehungen denkst du? - was machst du hierfür?
	«Ich verbringe gerne und oft Zeit mit Freunden und anderen Menschen.» (44)	- wer sind die anderen? - was machst du mit ihnen? - wie häufig?
Wir- und Wohlgefühl / Fürsorge	«Ich bin gerne für andere da, wenn sie meine Hilfe brauchen.» (15)	- für wen bist du da? - wie hilfst du? - wo ist deine Grenze? -> und wie gehst du damit um?
	„Mir ist es wichtig, dass es anderen gut geht.“ (25)	- wer sind die anderen? - weshalb ist es dir wichtig?

Wir- und Wohlgefühl / Bewusstes Erleben	«Ich finde es schön, neue Abschnitte im Leben (z.B. Schulabschluss, Geburtstag) zu feiern.» (16)	- was ist schön daran?
	«Ich finde es wichtig, spezielle Ereignisse (z.B. Geburt, Hochzeit) traditionell zu feiern.» (26)	- weshalb? - was sind grössere Ereignisse für dich?
	«Ich mache regelmässig Sachen, welche mir guttun.» (51)	- welche Sachen? - wie häufig? - wie äussert sich das Guttun?
	«Es gibt Sachen, die ich oft mit anderen zusammen mache und die mir richtig wichtig sind.» (54)	- welche Sachen? - wie häufig? - mit wem? - weshalb ist es dir wichtig?
Wir- und Wohlgefühl / Harmonie	«Ich finde es wichtig, dass möglichst alle gut miteinander auskommen.» (17)	- weshalb? - wer sind alle? - wer ist da ausgeschlossen?
	«Es ist mir wichtig, eine gute Stimmung zu verbreiten, wenn ich mit anderen zusammen bin.» (27)	- weshalb? - was ist eine gute Stimmung? - wie kann ich dazu beitragen?
	«Es ist mir wichtig, dass es mir gut geht und ich mich gut mit anderen verstehe.» (58)	- was heisst für dich «gut verstehen»? Beispiele? - inwiefern ist es mehr, als nur gut miteinander auszukommen?
Wir- und Wohlgefühl / Spass	«Das Wichtigste im Leben ist es, Spass zu haben.» (023*)	- welche Formen von Spass kommen dir da in den Sinn? Beispiele?
	«Ein guter Witz pro Tag erleichtert das Leben.» (051*)	- kannst du einen Witz erzählen (Spontanfrage)?
	«Ein Mensch, mit dem ich viel Zeit verbringe, sollte ein sonniges Gemüt haben.» (079*)	- was sind die Merkmale dafür? - kann ich dies auch von mir sagen?
	«Ich fühle mich eher zu fröhlichen Menschen hingezogen als zu ernsten.» (107*)	- was lösen diese zwei unterschiedlichen Persönlichkeitstypen in dir aus?
	«Es ist mir wichtig, an jedem Tag mindestens einmal herzlich zu lachen.» (135*)	- trifft es auch für dich zu? - durch wen wird das Lachen ausgelöst?

		- was braucht es dazu?
	«Ich gehe gern aus.» (150*)	Aufgrund des Alters der Zielgruppe wird diese Frage nicht gestellt
Selbstverwirklichung/ Kreativität	«Ich bin gerne kreativ (z. B. zeichnen, basteln, musizieren).» (23)	- was machst du konkret? - wie oft? - was gibt dir das?
	«Ich habe viele Ideen und überlege mir gerne neue Dinge.» (33)	- kannst du mir einige Beispiele nennen? - wie würdest du diese Frage in einem Bewerbungsgespräch spontan beantworten?
Selbsttranszendenz/ Explizite Religiosität	«Religion ist ein wichtiger Teil meines Lebens.» (9)	- Was hat in deinem Leben eine besonders grosse Bedeutung?
	«Es ist mir wichtig zu beten.» (19)	- Gibt es etwas, das dir wichtig ist und du regelmässig darüber nachdenkst? -> Welche Gedanken sind das?
	«Der Glaube gibt mir Kraft.» (29)	- Was kann dir in schwierigen Momenten Kraft geben? -> An welche Momente denkst du?

Anmerkung. Frage-Nr.* beziehen sich auf Nummer im Original-LeBe. Diese wurden bei der Umfrage (bewusst) nicht erhoben.

Dieser Fragekatalog kann in Beratungsgesprächen ergänzend eingesetzt werden. Gemäss Schnell und Becker (2007) geht der LeBe über die Ergebnisse der üblicherweise eingesetzten Profilen von Fähigkeiten und Interessen hinaus. Mit der Erhebung können Bereiche eruiert werden, die mit den vorhandenen Fähigkeiten übereinstimmen und zugleich relevante, sinnstiftende Rolle im Leben der Klient:innen spielen. Des Weiteren gibt der LeBe Auskunft darüber, welche Arten von Tätigkeiten Klient:innen als sinnvoll betrachten.

Die Ergebnisse des LeBe-Instruments dienen als Ergänzung zu etablierten Beratungsmethoden. Sie tragen zu einer fundierten Beratungspraxis bei und fördern die Entscheidungsfindung der Ratsuchenden. Neben den ergänzenden Fragen bietet der Einsatz von Bildmaterial – etwa aus dem Zürcher Ressourcen Modell – eine effektive Möglichkeit, die Reflexion der Ratsuchenden anzuregen. Dies fördert die Metaperspektive in der Beratung, da eine explizite Auseinandersetzung mit dem Thema Sinnhaftigkeit aufgrund seiner subjektiven und abstrakten Natur oft erschwert ist.

Ein weiteres geeignetes Instrument ist die LeBe-Kartenmethode nach La Cour und Schnell (2023), ein kartenbasiertes Gesprächsformat zur Erhebung persönlicher Lebensbedeutungen. Das Kartenset beinhaltet 26 Karten mit Äusserungen zu Lebensbedeutungen. Die Methode entstammt der empirischen Sinnforschung. Ziel ist es, im Gespräch zu initiieren, was im Leben des Klienten oder der Klientin grundlegende Bedeutung hat und diese Reflexion zu vertiefen; die Durchführung dauert ca. 1h.

Gestaltungshinweise für Klassenveranstaltungen

Bei Klassenveranstaltungen kann ebenfalls mit Bildern oder mit der LeBe-Kartenmethode gearbeitet werden. Eine Gruppenarbeit besteht beispielsweise darin, ein Bild oder eine Karte zu besprechen und anschliessend der Klasse zu präsentieren. Darüber hinaus eignet sich ein Interaktionsspiel wie Improvisationstheater zur Sensibilisierung von Jugendlichen für Sinnaspekte. Als Ausgangspunkt kann eine inszenierte Szene dienen, beispielsweise ein Gespräch zwischen einer lernenden Person und der vorgesetzten Person. Thematisiert werden könnte der Wunsch der lernenden Person, aufgrund eines Openair-Besuchs frei zu erhalten. Im Zentrum der anschliessenden Auseinandersetzung steht die Reflexion darüber, wie sich berufliche Anforderungen – etwa Wochenendarbeit – auf das persönliche Erleben und die individuelle Sinnzuschreibung auswirken. Die Auseinandersetzung dient der Reflexion darüber, wie berufliche Anforderungen wie Wochenendarbeit subjektiv erlebt werden.

Grundsätzlich verfolgen die Gestaltungshinweise die Ergänzung der Berufsberatung um eine transzendente Ausrichtung, die unabhängig von spezifischen Berufsdetails erfolgt und somit deren Reichweite erweitert (philosophische Ebene). Es ergänzt die Berufsberatung und könnte im Beratungskonzept des Amts für Berufsbildung Graubünden verankert werden. Ziel ist es, die Jugendlichen auf einer Metaebene für die Berufswahl zu motivieren. Übergeordnete Werte prägen die Phase der Berufsfindung und Sensibilisierung, die dem konkreten Berufsentscheid vorausgeht. Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern sollen auf diese Vorlaufphase hingewiesen werden, in der zentrale Lebensbereiche eine massgebliche Rolle einnehmen.

6.3 Bedeutung für Theorie und Forschung

Die Bedeutung der vorliegenden Untersuchung für Theorie und Forschung zeigt sich vor allem in ihrem Beitrag zur konzeptionellen und praktischen möglichen Umsetzung des LeBe im Kontext von Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 15 Jahren. Der Einsatz des LeBe erscheint insbesondere für diese Zielgruppe sinnvoll, da sie sich unmittelbar vor der Berufswahl befindet und das Thema für sie eine hohe Relevanz besitzt.

Grundsätzlich konnten alle (teilweise adaptieren) Fragen aus dem LeBe beantwortet werden. Bei den folgenden Lebensbedeutungen bzw. Items zeigte sich eine erschwerte Beantwortung, was sich im häufigen Ankreuzen der Antwortoption «verstehe ich nicht» widerspiegelt:

- Explizite Religiosität:

Nr. 19 «Es ist mir wichtig zu beten»

Nr. 29 «Der Glaube gibt mir Kraft»

- Soziales Engagement:

Nr. 38 «Die Erhöhung des Benzinpreises zugunsten der Umwelt finde ich richtig»

Nr. 48 «Ich wäre bereit, für die Erhaltung unserer Umwelt auch höhere finanzielle Einbussen in Kauf zu nehmen»

- Harmonie

Nr. 47 «Ich strebe nach innerer Harmonie (Zufriedenheit)»

Nr. 49 «Ich strebe nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit»

Bei einer Umsetzung des LeBe für Jugendliche der Altersklasse 13 bis 15 Jahre ist zu empfehlen, diese Fragen umzuformulieren oder allenfalls sogar wegzulassen. Aufgrund des entwicklungsbedingten Reifegrades der Jugendlichen besteht das Risiko, dass die Fragen nicht durchgängig verständlich sind. Ansonsten müssten sie sehr breit formuliert werden. Grundsätzlich bestätigen die Ergebnisse der Untersuchung die theoretischen Grundlagen. In Anlehnung an James E. Marcia (vgl. Seiffke-Krenke, 2021) deuten die Ergebnisse der Untersuchung darauf hin, dass die Auseinandersetzung einer Person mit der Sinnhaftigkeit seines Lebens die erarbeitete Identität stärkt.

6.4 Kritische Reflexion

Dieser Abschnitt reflektiert umfassend die Ergebnisse der Arbeit und das methodische Vorgehen. Die angestrebten Ziele der Untersuchung wurden erreicht. Das Fragevolumen des LeBe konnte reduziert, die Items sprachlich überarbeitet und die anschließende Testung durchgeführt werden. Zudem wurde der geplante Fragekatalog mit Sinnfragen als Instrument für die Berufsberatung entwickelt und kann in der Praxis angewendet werden. Die Ergebnisse weisen auf einen möglichen Anpassungsbedarf des LeBe für Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren hin. Als Limitation ist festzuhalten, dass die vorliegenden Ergebnisse keinen unmittelbaren Einsatz als Diagnostikinstrument erlauben. Für eine entsprechende Anwendung bedarf es zusätzlicher, wissenschaftlich fundierter Analysen.

Aufgrund ihrer Funktion als zuständige Berufsberaterin verfügte die Verfasserin über einen erleichterten Zugang zur Untersuchungsinstitution (Schule Felsberg), was die Planung und Durchführung der Erhebung wesentlich begünstigte. Die hohe Rücklaufquote stellt einen positiven Aspekt dar und lässt sich durch die Durchführung der Umfrage im schulischen Rahmen erklären.

Unterfrage 2 «Wie kann das Thema Sinnhaftigkeit stärker in die Berufsberatung integriert werden?» ist auf eine ableitende Beantwortung aus den Ergebnissen hin angelegt und wurde nicht direkt erhoben. Entsprechend sollte sie nicht unmittelbar beantwortet werden, sondern diene dazu, aus der Analyse der Unterfrage 1 praxisrelevante Schlussfolgerungen abzuleiten. Die Unterfrage 2 bleibt dennoch relevant, da sie wesentliche Implikationen für die berufspraktische Anwendung liefert. Eine vertiefte Analyse dieses Aspekts hätte jedoch qualitative Interviews mit Beratungspersonen erfordert, um praxisbezogene Erkenntnisse zu gewinnen.

Nach Ansicht von Schnell und Becker (2007) erfordert die Beantwortung der LeBe-Fragen ein Mass an Autonomie in der Lebensgestaltung, das frühestens im Jugendalter angenommen werden kann. Die Schüler:innen in diesem Alter weisen daher aufgrund ihrer kognitiven und emotionalen Entwicklungsstufe noch eine eingeschränkte Reflexionsfähigkeit hinsichtlich abstrakter Sinnfragen auf (Schnell & Becker, 2007). Hier bietet sich Potenzial für altersgerechte Anpassungen.

Aufgrund der Minderjährigkeit der Schüler:innen musste wie erwähnt die schriftliche Einwilligung der Eltern eingeholt werden, was sich als aufwendig erwies. Am Elternabend unterzeichneten nicht alle Eltern die Formulare, sodass fehlende Einwilligungen nachträglich über die Lehrpersonen beschafft werden mussten. Schliesslich erhielt die Verfasserin der vorliegenden Arbeit für 79 Schüler:innen die schriftliche Einwilligung der Eltern; für die Schlussarbeit war lediglich eine Signatur ausstehend. Aufgrund der anonymen Durchführung der Umfrage sowie der fehlenden Überprüfbarkeit der schriftlichen elterlichen Einwilligungen lässt sich nicht eindeutig feststellen, ob alle Teilnehmenden vollständig erfasst wurden. Eine nachträgliche Zuordnung ist unmöglich. Im Prozess hätte eine digitale Lösung deutlich effizienter sein können; z.B. Online-Formular mit E-Signatur mit Zugang via QR-Code, E-Mail oder App.

Die standardisierten Durchführungsbedingungen der Online-Umfrage konnten weitgehend, jedoch nicht vollständig gewährleistet werden. Zwar waren die technischen Rahmenbedingungen (z.B. Internetstabilität) schulweit einheitlich und die Lehrpersonen erhielten identische Informationen zur Durchführung sowie zur Zielsetzung der Umfrage. In welchem Umfang diese Anweisungen an die Schüler:innen weitergegeben wurden, liess sich jedoch nicht überprüfen. Somit kann nicht ausgeschlossen werden, dass einzelne Teilnehmende

unzureichend oder uneinheitlich informiert waren. Die persönliche Anwesenheit der Verfasserin vor Ort hätte die direkte Instruktion der Schüler:innen ermöglicht und somit die Einheitlichkeit der Instruktion verbessert.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass einzelne Itemformulierungen von den Jugendlichen unterschiedlich verstanden wurden. Bei der physischen Präsenz der Untersuchungsleiterin hätten Verständnisfragen der Teilnehmenden während der Bearbeitung dokumentiert und in der Analyse reflektiert werden können. Ergänzend hätte ein systematisches Nachfragen bei den Lehrpersonen Klarheit geschaffen. Nach Schreier et al. (2023) kann die Validität der Ergebnisse beeinträchtigt werden, wenn die Versuchsperson keinen Einfluss auf die Befragungssituation hat.

Für die Anpassung des Fragebogens wurde wie erwähnt künstliche Intelligenz (KI) – ChatGPT und Perplexity – unterstützend eingesetzt. Dies erweiterte den Inspirationsradius wertvoll, da ergänzende Impulse und Gedankenanstörungen generiert werden konnten. Zu Beginn diente ChatGPT der Erstellung eines Überblicks über Forschungsfragen, -lücken und Quellen. Bei der Überprüfung der generierten Inhalte im Originaltext zeigten sich jedoch teilweise Ungenauigkeiten, weshalb eine Überprüfung unumgänglich ist. Zudem wurde KI teilweise als Formulierungshilfe während des Schreibprozesses verwendet. Der parallele Einsatz von zwei KI-Tools erwies sich als vorteilhaft, da Abweichungen erkennbar wurden und die Ergebnisqualität steigerte.

6.5 Fazit und Ausblick

Dieses Kapitel fasst die wesentlichen Ergebnisse der Untersuchung zusammen und beantwortet abschliessend die zugrunde liegenden Forschungsfragen. Darüber hinaus werden die daraus resultierenden Implikationen für die Praxis sowie Ansatzpunkte für weiterführende Forschungsarbeiten aufgezeigt.

In dieser Arbeit wurde der Fragebogen LeBe mit dem Ziel angepasst, ihn in seiner Länge zu reduzieren, sprachlich zu vereinfachen und seine Anwendbarkeit empirisch zu prüfen. Daraus sollten Gestaltungshinweise für die Arbeit in der Berufsberatung eruiert werden. Die empirische Untersuchung erfolgte mit den Oberstufenschüler:innen der Schule Felsberg, um die Bedeutung von Sinnhaftigkeit bei der Berufswahl der Jugendlichen zu eruieren.

Die Resultate identifizieren die für Jugendliche bei der Berufswahl massgeblichen Aspekte von Lebenssinn und Lebensbedeutung – und beantworten damit die erste Forschungsfrage. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass die Dimension «Wir- und Wohlfühl» für die Schüler:innen besonders bedeutsam ist; insbesondere im Hinblick auf die Lebensbedeutungen «Gemeinschaft» und «Fürsorge». Dies kann als Hinweis auf ein Interesse an erziehend-

pflegerischen Berufsfeldern interpretiert werden. Die zweite Forschungsfrage findet ihre Beantwortung in den erarbeiteten Gestaltungshinweisen – insbesondere dem Fragekatalog mit Sinnfragen –, die als konkrete Handlungsempfehlungen für die Beratungspraxis dienen. Die Beantwortung der Forschungsfragen führt direkt zu einem Ausblick auf zukünftige Entwicklungen in der Beratungspraxis sowie weiterführende Forschungsansätze.

Der Einsatz eines sinnorientierten Fragekatalogs eröffnet in der Berufsberatung die Möglichkeit, auf einer Metaebene grundlegende Dimensionen von Lebensbedeutung sowie subjektive Sinnzuschreibungen bei Oberstufenschüler:innen systematisch zu identifizieren. Die Verwendung gezielt formulierter Fragen ermöglicht eine differenziertere und fundiertere Erfassung individueller Lebensbedeutungen in der Beratungspraxis. Diese können in Verbindung mit weiteren diagnostischen Instrumenten, wie etwa Interessentests, genutzt werden, um Anhaltspunkte für die Berufswahl zu gewinnen.

Die vorliegenden Befunde legen eine zielgerichtete Anpassung des LeBe-Instruments für Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren nahe. Zur praktischen Umsetzung bedarf es wie dargelegt weiterführender, empirisch abgesicherter Untersuchungen. Qualitative Interviews (mit Berufsberater:innen, Lehrpersonen, Schüler:innen) könnten die Umsetzbarkeit des angepassten LeBe prüfen. Solche qualitativen Erhebungen haben das Potenzial, wertvolle Impulse für die zielgruppenspezifische Anwendung des LeBe bei Oberstufenschüler:innen bereitzustellen.

Im Hinblick auf weitere Forschung könnten zukünftige Studien Vergleiche anstellen, um Geschlechts-, Schultyp- (Sekundarklasse/Realklasse) und Schulstufenunterschiede zu erheben. Punktuelle Analysen (siehe Anhang E) zeigen hierfür erwartbare Abweichungen: Schultyp und Schulstufe differieren durch variierende Intelligenzniveaus bzw. Altersstufen deutlich, während geschlechtsspezifische Differenzen geringer ausfallen. Diese zusätzlichen Differenzierungen erweitern das Verständnis entscheidend.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, die von den Jugendlichen mehrfach nicht verstandenen Fragen systematisch zu evaluieren und entsprechend zu revidieren; v.a. Fragen der Lebensbedeutungen «Explizite Religiosität» (Fragen Nr. 19, 29), «Soziales Engagement» (Fragen Nr. 38, 48) und «Harmonie» (Frage Nr. 47, 49). Eine umfassende Adaption des LeBe-Fragebogens für Jugendliche erfordert eine zielgerichtete Anpassung der Fragen aller 26 Lebensbedeutungsdimensionen, wobei komplexe Themen vereinfacht dargestellt werden müssten. Die vorliegenden Ergebnisse legen nahe, dass explizite Religiosität – trotz ihrer insgesamt geringen Ausprägung bei den untersuchten Jugendlichen – eine zentrale Rolle einnimmt. Insbesondere die Dimension der Selbsttranszendenz erweist sich als Schlüsselfaktor, der über bloße Glaubensüberzeugungen hinausgeht. Sie regt Jugendliche gezielt zu grundlegenden Sinnfragen an, schafft eine Lebensorientierung und fördert eine intrinsisch motivierte Berufswahl, die langfristig zu höherer beruflicher Zufriedenheit beitragen kann.

7 Literaturverzeichnis

- Albert, M., Quenzel G., de Moll, F., Leven, I., McDonnell, S., Rysina, A., Schneekloth, U. & Wolfert, S. (2024). 19. *Shell Jugendstudie: Jugend 2024*. Beltz. <https://content-select.com/de/portal/media/view/65b36889-7d54-4b42-ae5c-46e9ac1b000f?forceauth=1>
- Allan, B. A., Batz-Barbarich, C., Sterling, H. M. & Tay, L. (2019). Outcomes of meaningful work. A meta-analysis. *Journal of Management Studies*, 56(3), 500–528. <https://online-library.wiley.com/doi/epdf/10.1111/joms.12406>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F. & Wilson, B. (1996). Life Stories and the Four Need for Meaning. *Psychological Inquiry*, 7(4), 322–325. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0704_2
- Boeger, A. & Lüdmann, M. (2023). *Psychologie für Erziehungswissenschaften und Soziale Arbeit*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-62017-5>
- Brüggemann, T. & Rahn, S. (Hrsg.). (2020). *Berufsorientierung: Ein Lehr- und Arbeitsbuch* (2., überarbeitete und erweiterte Aufl.). Waxmann. <https://elibrary.utb.de/doi/epdf/10.36198/9783838552491>
- Calmbach, M., Flaig, B., Gaber, R., Gensheimer, T., Möller-Slawinski, H., Schleer, C., & Wisniewski, N. (2024). *SINUS-Jugendstudie 2024: Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland*. Bundeszentrale für politische Bildung. <https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/sinus-jugendstudie-2024>
- Crescioni, A. W. & Baumeister, R. F. (2013). The Four Needs for Meaning, the Value Gap, and How (and Whether) Society Can Fill the Void. In J.A. Hicks & C. Routledge (Hrsg.), *The Experience of Meaning in Life: Classical Perspectives, Emerging Themes, and Controversies* (S. 3–15). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_1
- Döring, N. (2023). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (6. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2>
- Eschenbeck, H. & Knauf, R.-K. (2018). Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 23–50). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_2
- Fachhochschule Nordwestschweiz (o. D.). *WiSel*. Abgerufen am: 14. Januar 2026, von <https://www.fhnw.ch/de/forschung-und-dienstleistungen/paedagogik/institut-forschung-und-entwicklung/zentrum-lernen-und-sozialisation/wisel-ii-individuelle-und-kontextuelle-bedingungen-der-berufsfindung>

- Fend, H. (1991). *Identitätsentwicklung in der Adoleszenz: Lebensentwürfe, Selbstfindung und Weltaneignung in beruflichen, familiären und politisch-weltanschaulichen Bereichen*. Hans Huber.
- Frisch, L., Hermann, M., & Wenger, V. (2025, Februar). *Generationen-Barometer 2025*. Berner Generationenhaus. https://www.begh.ch/sites/default/files/2025-02/generationen_barometer_2025.pdf
- Fröhlich, W. D. (2008). *Wörterbuch Psychologie*. Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Gebhardt, A. & Beck, M. (2020, 15. November). Was ist Jugendlichen wichtig im (Berufs-)Leben? *Berufs- und Wirtschaftspädagogik*. https://www.bwpat.de/ausgabe38/gebhardt_beck_bwpat38.pdf
- Gemeinde Felsberg (o. D.). *Bevölkerungsentwicklung und Wir, die Schule Felsberg*. Abgerufen am 14. Januar 2026, von <https://www.felsberg.ch/>
- Grieser, M. T. D. (2024). Entwicklungspsychologische Grundlagen des Jugend- und jungen Erwachsenenalters. In A. von Wyl & F. Sabatella (Hrsg.), *Gruppentherapie für arbeitslose Jugendliche und junge Erwachsene: Psychische Belastungen im Fokus einer peerorientierten Intervention in der Arbeitsintegration* (S. 1–16). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-662-70150-8_1
- Grote, G. & Staffelbach, B. (Hrsg.). (2024). *Schweizer HR-Barometer 2024: Sinn und Unsinn in der Arbeit*. Universitäten Luzern, Zürich und ETH Zürich. Abgerufen am 14. Januar 2026, von <https://www.unilu.ch/fakultaeten/wf/institute-zentren-forschungsstellen/center-fuer-human-resource-management/forschung/schweizer-human-relations-barometer/ergebnisse/ausgaben/schweizer-hr-barometer-2022-1/>
- Hardering, F. (2015). Meaningful work: Sinnvolle Arbeit zwischen Subjektivität, Arbeitsgestaltung und gesellschaftlichem Nutzen. *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 40 (4), 391–410. <https://doi.org/10.1007/s11614-015-0181-7>
- Haunstetter, S. (2024). *Der Hunger nach Sinn: Entwurf eines Beratungskonzeptes zur Analyse und Steigerung des beruflichen Sinnerlebens von Erwerbstätigen* [Masterarbeit, Technische Hochschule Nürnberg]. Deutscher Verband für Bildungs- und Berufsberatung. <https://www.wbv.de/shop/Der-Hunger-nach-Sinn-DVB2501W004>
- Heine, D. (2025). *Employer Branding und Personalmarketing im Rettungsdienst: Mitarbeitende gewinnen, binden und motivieren*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-71317-4_5
- Hirschi, A. (2013). Berufswahltheorien - Entwicklung und Stand der Diskussion. In T. Brüggemann & S. Rahn (Hrsg.), *Berufsorientierung: Ein Lehr- und Arbeitsbuch* (S. 27–41). Waxmann. <https://elibrary.utb.de/doi/book/10.31244/9783830977629>

- Hüttmann, A. (2025). *Workation, Work-Life-Balance, Workaholic – Wie die Gen Z und Unternehmen ein Match werden*. Springer Fachmedien Wiesbaden.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-46737-1>
- Kahn, W. A. (1990): Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work. *Academy of Management Journal*, 33(4), S. 692–724. <https://www.proquest.com/docview/199783385?pq-origsite=primo&sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Kochhan, C. & Cichecki, L. (2024). *Recruiting einer neuen Generation von Hochschulabsolventen: Wie Unternehmen mit der Gen Z kommunizieren müssen*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-44130-2>
- La Cour, P. & Schnell, T. (2023). *LeBe Kartenmethode: Ein kartenbasiertes Gespräch zur Identifikation und Erkundung persönlicher Lebensbedeutungen*. Studia.
- Läge, D. & Hirschi, A. (Hrsg.). (2008). *Berufliche Übergänge: Grundlagen für die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung*. LIT. <https://doi.org/10.5167/uzh-12097>
- Müller, A. W., Beckenbauer, A. & Cometta, C. (2023). Das PERMA-Modell für Innovation: Mit Positivität die Innovationsarbeit stärken. *Führung und Leadership*, 3, 162–165.
<https://www.proquest.com/docview/2835574108/abstract/F3B4B8AD73144D43PQ/1?sourcetype=Trade%20Journals>
- Mündle, T. (2024). *Glück und Happy Mindsets: Ein Leitfaden für (junge) Erwachsene*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-66456-8>
- Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). (2008). *Entwicklungspsychologie* (6., vollständig überarbeitete Aufl.). Beltz. <https://content-select.com/de/portal/media/view/519cc0cc-d548-42e5-8e35-23ef5dbbeaba?forceauth=1>
- Pentz, W. (2025). *Positive Psychologie und Führung – ein Praxisleitfaden*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-70117-1>
- Prinz, W. (2000). Kognitionspsychologische Handlungsforschung. *Zeitschrift für Psychologie*, 208, 32–54. <https://doi.org/10.1026//0044-3409.208.12.32>
- Rosso, B. D., Dekas, K. H. & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91–127.
<https://doi.org/10.1016/j.riob.2010.09.001>
- Schmocker, B., Schmaeh, N., Anastasiou, K., Bonfadelli, L., Heimgartner, D., Hool, J., Kause, A., Kuhn, S., Steiner, M., Weber, N. & Baer, N. (2025). *Psychische Gesundheit von Lernenden in der Berufslehre: Biografie, Belastung, Wachstum und Erfolgsfaktoren von Lernenden in der dualen Berufsbildung in der Schweiz*. WorkMed und Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW.
<https://irf.fhnw.ch/server/api/core/bitstreams/58d80611-39c2-436f-b41a357f0a14e1f1/content>

- Schneider, W. & Lindenberger, U. (Hrsg.). (2012). *Entwicklungspsychologie* (7., vollständig überarbeitete Aufl.). Beltz. <https://content-select.com/de/portal/media/view/5db2e10c-3b7c-43fa-bdb1-430bb0dd2d03?forceauth=1>
- Schnell, T. & Becker, P. (2007). *Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn*. Hogrefe.
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51 (5), 667–673. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.006>
- Schnell, T., Höge, T., Pollet, E. (2013). Predicting meaning in work. Theory, data, implications. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 543–554. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830763>
- Schnell, T. (2018). Von Lebenssinn und Sinn in der Arbeit: Warum es sich bei beruflicher Sinnerfüllung nicht um ein nettes Extra handelt. In B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose & M. Meyer (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2018: Sinn erleben – Arbeit und Gesundheit* (S. 11–21). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-57388-4_2
- Schnell, T. (2022, 17. Mai). *Sinn verstehen - Sinn finden - Sinn anregen*. Sinn verstehen - Sinn finden - Sinn anregen, Zürich, Schweiz.
- Schnell, T. (2025). *Psychologie des Lebenssinns* (3. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-70097-6>
- Schreier, M., Echterhoff, G., Bauer, J. F., Weydmann, N. & Hussy, W. (2023). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor* (3. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-66673-9>
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1987). Toward a Universal Psychological Structure of Human Values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550–562. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.550>
- Seiffge-Krenke, I. (2021). *Die Jugendlichen und ihre Suche nach dem neuen Ich: Identitätsentwicklung in der Adoleszenz* (2., aktualisierte Aufl.). W. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-041753-3>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475–486. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0146167203261883>
- Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation. (2025). *Projekt «Attraktivität der Berufsbildung»: Status quo und Sondierung des Handlungsbedarfs*.

https://www.sbf.admin.ch/dam/de/sd-web/tPCnzO1tr7qN/250416_ABB_Konsultations-grundlage_D.pdf?utm_source=chatgpt.com

Stanford University. (2005, 12. Juni). *Stay hungry! Stay foolish! Steve Jobs Rede in Stanford (deutsch) – Motivation und Inspiration* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aikElk3NgOY>

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

Steinemann, B. & Maier, G. W. (2018). Berufswahl. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 223–250). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_10

Teubner, E. (2024). *Fragmente der arbeitsweltlichen Identität: Subjektivierungsweisen post-moderner Arbeitswirklichkeiten*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-46814-9>

Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P. & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of research in personality*, 31(1), S. 21–33. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2162>

Verzeichnis der eingesetzten KI-Tools

OpenAI. (2025). *ChatGPT* (Version 5.2).

<https://chatgpt.com/>

- Formulierungshilfe
- Gedankenanstoss
- Inspirationsquelle

Perplexity. (2025).

<https://www.perplexity.ai/>

- Formulierungshilfe
- Gedankenanstoss
- Inspirationsquelle

8 Anhang

Anhang A: Verwendeter Fragebogen	77
Anhang B: Auswertung Zuordnung	85
Anhang C: Auswertung Analyse	86
Anhang D: Kategorienbildung der offenen Frage "Was ist dir sonst noch wichtig in Bezug auf die Berufswahl?"	88
Anhang E: Punktuelle Analysen	90

Anhang A - Verwendeter Fragebogen (Original aus Findmind)

Liebe Schülerin, lieber Schüler

Bei diesem Fragebogen geht es um deine Einstellungen, Wünsche und Verhaltensweisen in deinem Leben und in Bezug auf deine Berufswahl.

Die Umfrage ist anonym und die Antworten werden vertraulich behandelt.

Dauer: ca. 10min.

Bei Fragen oder technischen Problemen kannst du dich jederzeit gerne an mich wenden: nina.albin@afb.gr.ch.

1 Persönliche Angaben

Alter (Jahre)

#

2

Geschlecht

- ☐ weiblich
☐ männlich
☐ anderes

3

Schultyp

- ☐ Realklasse
☐ Sekundarklasse

4

Schulstufe

- ☐ 1. Oberstufe
☐ 2. Oberstufe
☐ 3. Oberstufe

5 Fragen zur Berufswahl

Wie sicher fühlst du dich in deiner Berufswahlentscheidung?

sehr sicher

eher sicher

teils/teils

eher unsicher

unsicher



^

[illegible]

^

[illegible]

^

trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht
☐	☐	☐	☐	☐	☐

^

[illegible]

^

[illegible]

^

trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht
☐	☐	☐	☐	☐	☐

^

[illegible]

^

[illegible]

^

○

^

○

^

○

^

○

^

○

^

○

^

○

^

○

○

○

O $\wedge$

○

^

O

^

○

^

○

^

O

^

○

^

○

^

○

^

○

^

○

^

○

^

○

Anhang B - Auswertung Zuordnung

Auswertung Zuordnung										
Nr.	Lebensbedeutung	LeBe	FB	Findmind	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht
1	Soziales Engagement	3	1	8	5	31	34	7	3	0
		31	11	18	13	39	25	2	1	0
		59	21	28	10	28	32	7	0	2
		87	31	38	3	15	14	17	15	14
		115	41	48	1	13	14	26	11	12
2	Explizite Religiosität	4	2	9	6	6	17	19	26	4
		32	12	19	3	5	12	18	34	8
		60	22	29	5	9	16	18	23	8
3	Naturverbundenheit	5	3	10	6	20	28	19	6	1
		33	13	20	17	27	28	7	1	0
		61	23	30	10	21	33	13	1	1
		89	33	40	21	26	19	4	7	0
		117	43	50	14	17	25	11	9	1
4	Generativität	8	4	11	10	36	23	11	0	0
		36	14	21	11	31	29	8	0	1
		64	24	31	20	34	20	3	2	1
		92	34	41	14	33	22	8	0	1
		120	45	52	2	20	37	11	6	0
		145	54	61	17	25	20	10	3	3
5	Entwicklung	13	5	12	9	35	23	9	2	2
		41	15	22	28	34	15	2	0	0
		69	25	32	9	20	36	11	4	0
		97	35	42	5	11	26	24	10	2
		125	46	53	14	28	27	7	1	1
		147	55	62	12	29	26	5	1	4
6	Kreativität	17	6	13	18	24	31	5	2	0
		45	16	23	31	20	12	10	6	1
		73	26	33	23	32	17	6	0	0
		101	36	43	24	22	21	8	3	1
		129	48	55	23	21	21	7	5	0
7	Gemeinschaft	22	7	14	44	27	6	3	0	0
		50	17	24	21	33	15	5	2	3
		78	27	34	17	25	27	4	4	1
		106	37	44	39	27	8	1	1	0
		134	49	56	29	26	17	0	3	1
8	Führsorge	26	8	15	38	32	6	2	0	1
		54	18	25	40	30	8	1	0	0
		82	28	35	10	40	20	7	1	1
		110	38	45	21	37	18	3	0	0
9	Bewusstes Erleben	27	9	16	30	32	12	4	0	0
		55	19	26	24	26	21	4	4	1
		83	29	36	13	26	33	6	0	1
		111	39	46	12	23	23	15	5	0
		119	44	51	17	38	16	6	1	0
		126	47	54	32	24	16	4	1	0
		139	50	57	19	22	20	10	3	4
		142	52	59	9	24	22	11	9	2
10	Harmonie	28	10	17	30	32	12	2	3	0
		56	20	27	30	37	11	1	0	0
		84	30	37	23	31	18	4	3	0
		88	32	39	13	33	16	6	5	2
		112	40	47	5	21	29	6	3	13
		116	42	49	3	17	24	13	6	14
		140	51	58	35	33	8	2	0	0
		143	53	60	11	30	21	10	1	4

Anmerkung. LeBe = Frage-Nr. aus Original LeBe-Fragebogen; FB = Frage-Nr. aus Fragebogenentwurf; Findmind = Frage-Nr. aus Online-Umfrage in Findmind

Anhang C - Auswertung Analyse

1. Explizite Religiosität							
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
09_Religion ist ein wichtiger Teil meines Lebens. (N=78)	6	6	17	19	26	4	78
19_Es ist mir wichtig zu beten. (N=80)	3	5	12	18	34	8	80
29_Der Glaube gibt mir Kraft. (N=79)	5	9	16	18	23	8	79
Total							237
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
09_Religion ist ein wichtiger Teil meines Lebens. (N=78)	7.7%	7.7%	21.8%	24.4%	33.3%	5.1%	100%
19_Es ist mir wichtig zu beten. (N=80)	3.8%	6.3%	15%	22.5%	42.5%	10%	100%
29_Der Glaube gibt mir Kraft. (N=79)	6.3%	11.4%	20.3%	22.8%	29.1%	10.1%	100%
Mittelwerte	5.9%	8.4%	19.0%	23.2%	35.0%	8.4%	100%
2. Soziales Engagement							
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
08_Wenn ich Unrecht sehe, greife ich ein. (N=80)	5	31	34	7	3	0	80
18_Ich setze mich für Gerechtigkeit ein. (N=80)	13	39	25	2	1	0	80
28_Zusammenhalt und gesellschaftliche Themen sind wichtiger als Geld und Wirtschaft. (N=79)	10	28	32	7	0	2	79
38_Die Erhöhung des Benzinpreises zugunsten der Umwelt finde ich richtig. (N=78)	3	15	14	17	15	14	78
48_Ich wäre bereit, für die Erhaltung unserer Umwelt auch höhere finanzielle Einbußen in Kauf zu nehmen. (N=77)	1	13	14	26	11	12	77
Total Antworten							394
%	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
08_Wenn ich Unrecht sehe, greife ich ein. (N=80)	6.3%	38.8%	42.5%	8.8%	3.8%	0%	100%
18_Ich setze mich für Gerechtigkeit ein. (N=80)	16.3%	48.8%	31.3%	2.5%	1.3%	0%	100%
28_Zusammenhalt und gesellschaftliche Themen sind wichtiger als Geld und Wirtschaft. (N=79)	12.7%	35.4%	40.5%	8.9%	0%	2.53%	100%
38_Die Erhöhung des Benzinpreises zugunsten der Umwelt finde ich richtig. (N=78)	3.8%	19.2%	17.9%	21.8%	19.2%	17.9%	100%
48_Ich wäre bereit, für die Erhaltung unserer Umwelt auch höhere finanzielle Einbußen in Kauf zu nehmen. (N=77)	1.3%	16.9%	18.2%	33.8%	14.3%	15.6%	100%
Mittelwerte	8.1%	31.8%	30.1%	15.1%	7.70%	7.21%	100%
3. Naturverbundenheit							
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
10_Ich fühle mich mit der Natur verbunden. (N=80)	6	20	28	19	6	1	80
20_Mir ist es wichtig, auf die Natur Rücksicht zu nehmen. (N=80)	17	27	28	7	1	0	80
30_Ich leiste meinen Beitrag dazu, die Umwelt zu schützen. (N=79)	10	21	33	13	1	1	79
40_In der Natur fühle ich mich wohl. (N=77)	21	26	19	4	7	0	77
50_Wenn ich in der Natur bin, fühle ich eine positive Energie. (N=77)	14	17	25	11	9	1	77
Total Antworten							393
%	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
10_Ich fühle mich mit der Natur verbunden. (N=80)	7.5%	25.0%	35%	23.8%	7.5%	1.3%	100%
20_Mir ist es wichtig, auf die Natur Rücksicht zu nehmen. (N=80)	21.3%	33.8%	35%	8.8%	1.3%	0%	100%
30_Ich leiste meinen Beitrag dazu, die Umwelt zu schützen. (N=79)	12.7%	26.6%	41.8%	16.5%	1.3%	1.3%	100%
40_In der Natur fühle ich mich wohl. (N=77)	27.3%	33.8%	24.7%	5.2%	9.1%	0%	100%
50_Wenn ich in der Natur bin, fühle ich eine positive Energie. (N=77)	18.2%	22.1%	32.5%	14.3%	11.7%	1.3%	100%
Mittelwerte	17.4%	28.2%	33.8%	13.7%	6.2%	0.8%	100%
4. Generativität							
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
11_Durch mein Leben will ich etwas bewirken. (N=80)	10	36	23	11	0	0	80
21_Ich bemühe mich, etwas Wertvolles für andere zu hinterlassen. (N=80)	11	31	29	8	0	1	80
31_Ich möchte, dass einmal etwas von mir bleibt, an das sich andere erinnern. (N=80)	20	34	20	3	2	1	80
41_Ich will etwas schaffen, das auch später noch wichtig ist. (N=78)	14	33	22	8	0	1	78
52_Ich arbeite daran, die Welt ein Stückchen besser zu machen. (N=76)	2	20	37	11	6	0	76
61_Jeder Mensch hat im Leben eine Aufgabe. (N=78)	17	25	20	10	3	3	78
Total Antworten							472
%	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
11_Durch mein Leben will ich etwas bewirken. (N=80)	12.5%	45%	28.8%	13.8%	0%	0%	100%
21_Ich bemühe mich, etwas Wertvolles für andere zu hinterlassen. (N=80)	13.8%	38.8%	36.3%	10%	0%	1.3%	100%
31_Ich möchte, dass einmal etwas von mir bleibt, an das sich andere erinnern. (N=80)	25%	42.5%	25.0%	3.8%	2.5%	1.3%	100%
41_Ich will etwas schaffen, das auch später noch wichtig ist. (N=78)	17.9%	42.3%	28.2%	10.3%	0%	1.3%	100%
52_Ich arbeite daran, die Welt ein Stückchen besser zu machen. (N=76)	2.6%	26.3%	48.7%	14.5%	7.9%	0%	100%
61_Jeder Mensch hat im Leben eine Aufgabe. (N=78)	21.8%	32.1%	25.6%	12.8%	3.8%	3.8%	100%
Mittelwerte	15.6%	37.8%	32.1%	10.8%	2.4%	1.3%	100%
5. Entwicklung							
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
12_Leben bedeutet für mich ständige Weiterentwicklung. (N=80)	9	35	23	9	2	2	80
22_Ich arbeite daran, meine Ziele zu verwirklichen. (N=79)	28	34	15	2	0	0	79
32_Ich suche ständig nach Aufgaben, durch die ich Neues lerne. (N=80)	9	20	36	11	4	0	80
42_Lebenslanges Lernen ist mir sehr wichtig. (N=78)	5	11	26	24	10	2	78
53_Ich arbeite ständig daran, mich zu verändern und zu entwickeln. ((N=78)	14	28	27	7	1	1	78
62_Leben bedeutet Entwicklung und Veränderung. (N=77)	12	29	26	5	1	4	77
Total Antworten							472
%	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
12_Leben bedeutet für mich ständige Weiterentwicklung. (N=80)	11.3%	43.8%	28.8%	11.3%	2.5%	2.5%	100%
22_Ich arbeite daran, meine Ziele zu verwirklichen. (N=79)	35.4%	43%	19%	2.5%	0%	0%	100%
32_Ich suche ständig nach Aufgaben, durch die ich Neues lerne. (N=80)	11.3%	25%	45%	13.8%	5%	0%	100%
42_Lebenslanges Lernen ist mir sehr wichtig. (N=78)	6.4%	14.1%	33.3%	30.8%	12.8%	2.6%	100%
53_Ich arbeite ständig daran, mich zu verändern und zu entwickeln. ((N=78)	17.9%	35.9%	34.6%	9%	1.3%	1.3%	100%
62_Leben bedeutet Entwicklung und Veränderung. (N=77)	15.6%	37.7%	33.8%	6.5%	1.3%	5.2%	100%
Mittelwerte	16.3%	33.2%	32.4%	12.3%	3.8%	1.9%	100%
6. Kreativität							
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
13_Das Wichtigste im Leben ist es, kreativ und phantasievoll sein zu können. (N=80)	18	24	31	5	2	0	80
23_Ich bin gerne kreativ (z.B. zeichnen, basteln, musizieren). (N=80)	31	20	12	10	6	1	80
33_Ich habe viele Ideen und überlege mir gerne neue Dinge. (78)	23	32	17	6	0	0	78
43_Kreativität spielt in meinem Leben eine grosse Rolle. (N=79)	24	22	21	8	3	1	79
55_In meiner Freizeit verbringe ich Zeit mit kreativen Tätigkeiten. (N=77)	23	21	21	7	5	0	77
Total Antworten							394
%	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
13_Das Wichtigste im Leben ist es, kreativ und phantasievoll sein zu können. (N=80)	22.5%	30%	38.8%	6.3%	2.5%	0%	100%
23_Ich bin gerne kreativ (z.B. zeichnen, basteln, musizieren). (N=80)	38.8%	25.0%	15%	12.5%	7.5%	1.3%	100%
33_Ich habe viele Ideen und überlege mir gerne neue Dinge. (78)	29.5%	41.0%	21.8%	7.7%	0%	0%	100%
43_Kreativität spielt in meinem Leben eine grosse Rolle. (N=79)	30.4%	27.8%	26.6%	10.1%	3.8%	1.3%	100%
55_In meiner Freizeit verbringe ich Zeit mit kreativen Tätigkeiten. (N=77)	29.9%	27.3%	27.3%	9.1%	6.5%	0%	100%
Mittelwerte	30.2%	30%	25.9%	9.1%	4.1%	1%	100%

7. Gemeinschaft		trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
14_Ich möchte mein Leben auch zusammen mit anderen verbringen. (N=80)		44	27	6	3	0	0	80
24_Ich bemühe mich darum, Beziehungen zu pflegen. (N=79)		21	33	15	5	2	3	79
34_Ich brauche die Nähe zu anderen Menschen. (N=78)		17	25	27	4	4	1	78
44_Ich verbringe gerne und oft Zeit mit Freunden und anderen Menschen. (N=76)		39	27	8	1	1	0	76
56_Freunde sind für mich fast das Wichtigste in meinem Leben. (N=76)		29	26	17	0	3	1	76
Total Antworten								389
%								
		trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
14_Ich möchte mein Leben auch zusammen mit anderen verbringen. (N=80)		55%	33.8%	7.5%	3.8%	0%	0%	100%
24_Ich bemühe mich darum, Beziehungen zu pflegen. (N=79)		26.6%	41.8%	19%	6.3%	2.5%	3.8%	100%
34_Ich brauche die Nähe zu anderen Menschen. (N=78)		21.8%	32.1%	34.6%	5.1%	5.1%	1.3%	100%
44_Ich verbringe gerne und oft Zeit mit Freunden und anderen Menschen. (N=76)		51.3%	35.5%	10.5%	1.3%	1.3%	0%	100%
56_Freunde sind für mich fast das Wichtigste in meinem Leben. (N=76)		38.2%	34.2%	22.4%	0%	3.9%	1.3%	100%
Mittelwerte		38.6%	35.5%	18.8%	3.3%	2.6%	1.3%	100%
8. Fürsorge		trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
15_Ich bin gerne für andere da, wenn sie meine Hilfe brauchen. (N=79)		38	32	6	2	0	1	79
25_Mir ist es wichtig, dass es anderen gut geht. (N=79)		40	30	8	1	0	0	79
35_Ich mache mir häufig Gedanken darüber, wie ich anderen eine Freude bereiten kann. (N=79)		10	40	20	7	1	1	79
45_Wenn man mich um etwas bittet, bin ich sofort bereit zu helfen. (N=79)		21	37	18	3	0	0	79
Total Antworten								316
%								
		trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
15_Ich bin gerne für andere da, wenn sie meine Hilfe brauchen. (N=79)		48.1%	40.5%	7.6%	2.5%	0%	1.3%	100%
25_Mir ist es wichtig, dass es anderen gut geht. (N=79)		50.6%	38.0%	10.1%	1.3%	0%	0%	100%
35_Ich mache mir häufig Gedanken darüber, wie ich anderen eine Freude bereiten kann. (N=79)		12.7%	50.6%	25.3%	8.9%	1.3%	1.3%	100%
45_Wenn man mich um etwas bittet, bin ich sofort bereit zu helfen. (N=79)		26.6%	46.8%	22.8%	3.8%	0%	0%	100%
Mittelwerte		34.5%	44.0%	16.5%	4.1%	0.3%	0.6%	100%
9. Bewusstes Erleben		trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
16_Ich finde es schön, neue Abschnitte im Leben (z.B. Schulabschluss, Geburtstag) zu feiern. (N=78)		30	32	12	4	0	0	78
26_Ich finde es wichtig, spezielle Ereignisse (z.B. Geburt, Hochzeit) traditionell zu feiern. (N=80)		24	26	21	4	4	1	80
36_Ich will jeden Moment meines Lebens ganz bewusst wahrnehmen. (N=79)		13	26	33	6	0	1	79
46_Am Ende des Jahres mache ich mir gerne Gedanken über das letzte Jahr oder meine Zukunft. (N=78)		12	23	23	15	5	0	78
51_Ich mache regelmässig Sachen, welche mir guttun. (N=78)		17	38	16	6	1	0	78
54_Es gibt Sachen, die ich oft mit anderen zusammen mache und die mir richtig wichtig sind. (N=77)		32	24	16	4	1	0	77
57_Ich finde es schön, die Jahreszeiten bewusst zu erleben. (N=78)		19	22	20	10	3	4	78
59_Gewisse Sachen sind mir so wichtig, dass ich sie regelmässig feiere. (N=77)		9	24	22	11	9	2	77
Total Antworten								625
%								
		trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
16_Ich finde es schön, neue Abschnitte im Leben (z.B. Schulabschluss, Geburtstag) zu feiern. (N=78)		38.5%	41%	15.4%	5.1%	0%	0%	100%
26_Ich finde es wichtig, spezielle Ereignisse (z.B. Geburt, Hochzeit) traditionell zu feiern. (N=80)		30%	32.5%	26.3%	5%	5%	1.3%	100%
36_Ich will jeden Moment meines Lebens ganz bewusst wahrnehmen. (N=79)		16.5%	32.9%	41.8%	7.6%	0%	1.3%	100%
46_Am Ende des Jahres mache ich mir gerne Gedanken über das letzte Jahr oder meine Zukunft. (N=78)		15.4%	29.5%	29.5%	19.2%	6.4%	0%	100%
51_Ich mache regelmässig Sachen, welche mir guttun. (N=78)		21.8%	48.7%	20.5%	7.7%	1.3%	0%	100%
54_Es gibt Sachen, die ich oft mit anderen zusammen mache und die mir richtig wichtig sind. (N=77)		41.6%	31.2%	20.8%	5.2%	1.3%	0%	100%
57_Ich finde es schön, die Jahreszeiten bewusst zu erleben. (N=78)		24.4%	28.2%	25.6%	12.8%	3.8%	5.1%	100%
59_Gewisse Sachen sind mir so wichtig, dass ich sie regelmässig feiere. (N=77)		11.7%	31.2%	28.6%	14.3%	11.7%	2.6%	100%
Mittelwerte		25.0%	34%	26%	9.6%	4%	1%	100%
10. Harmonie		trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Total Antworten
17_Ich finde es wichtig, dass möglichst alle gut miteinander auskommen. (N=79)		30	32	12	2	3	0	79
27_Es ist mir wichtig, eine gute Stimmung zu verbreiten, wenn ich mit anderen zusammen bin. (N=79)		30	37	11	1	0	0	79
37_Ich achte darauf, mich gut mit anderen zu verstehen und Streit zu vermeiden. (N=79)		23	31	18	4	3	0	79
39_Ich versuche, meinen Tag so zu gestalten, dass alles gut zusammenpasst. (75)		13	33	16	6	5	2	75
47_Ich strebe nach innerer Harmonie (Zufriedenheit). (N=77)		5	21	29	6	3	13	77
49_Ich strebe nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. (N=77)		3	17	24	13	6	14	77
58_Es ist mir wichtig, dass es mir gut geht und ich mich gut mit anderen verstehe. (N=78)		35	33	8	2	0	0	78
60_Ich achte darauf, zufrieden und ausgeglichen zu sein. (N=77)		11	30	21	10	1	4	77
Total Antworten								621
%								
		trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft teilweise zu	trifft wenig zu	trifft nicht zu	verstehe ich nicht	Prozentwerte
17_Ich finde es wichtig, dass möglichst alle gut miteinander auskommen. (N=79)		38%	40.5%	15.2%	2.5%	3.8%	0%	100%
27_Es ist mir wichtig, eine gute Stimmung zu verbreiten, wenn ich mit anderen zusammen bin. (N=79)		38%	46.8%	13.9%	1.3%	0.0%	0%	100%
37_Ich achte darauf, mich gut mit anderen zu verstehen und Streit zu vermeiden. (N=79)		29.1%	39.2%	22.8%	5.1%	3.8%	0%	100%
39_Ich versuche, meinen Tag so zu gestalten, dass alles gut zusammenpasst. (75)		17.3%	44.0%	21.3%	8%	6.7%	2.7%	100%
47_Ich strebe nach innerer Harmonie (Zufriedenheit). (N=77)		6.5%	27.3%	37.7%	7.8%	3.9%	16.9%	100%
49_Ich strebe nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. (N=77)		3.9%	22.1%	31.2%	16.9%	7.8%	18.2%	100%
58_Es ist mir wichtig, dass es mir gut geht und ich mich gut mit anderen verstehe. (N=78)		44.9%	42.3%	10.3%	2.6%	0%	0%	100%
60_Ich achte darauf, zufrieden und ausgeglichen zu sein. (N=77)		14.3%	39.0%	27.3%	13.0%	1.3%	5.2%	100%
Mittelwerte		24%	37.7%	22.4%	7.1%	3.4%	5.4%	100%

Anmerkung. Auffälligkeiten sind rot markiert.

Anhang D - Kategorienbildung der offenen Frage «Was ist dir sonst noch wichtig in Bezug auf die Berufswahl?»

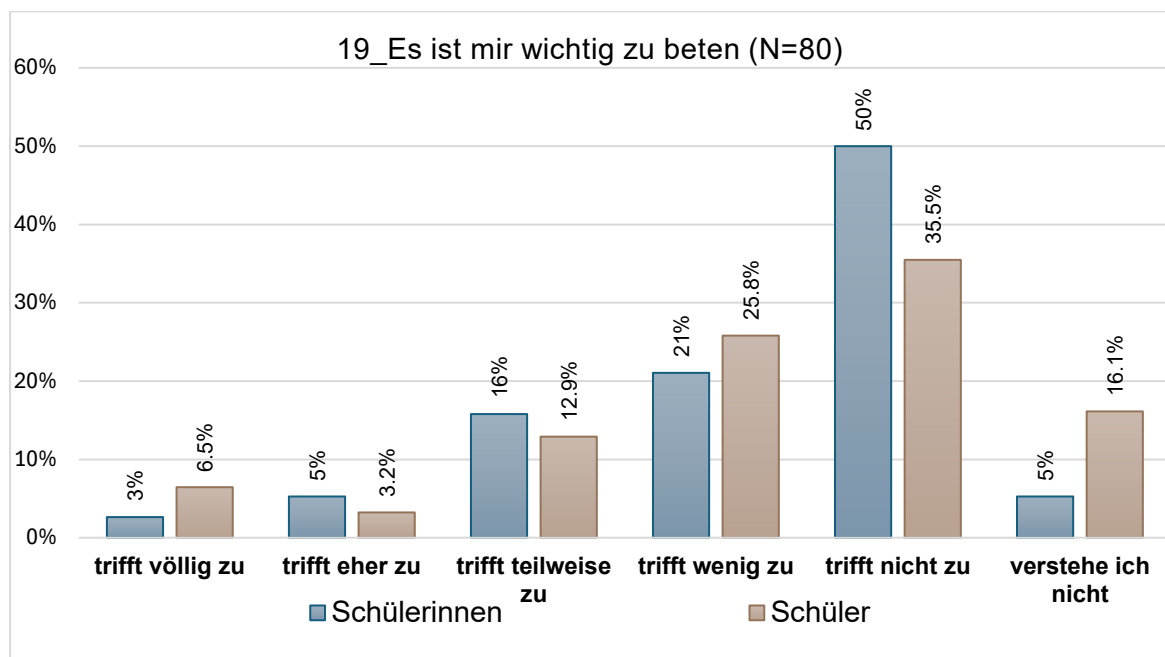
Kategorie	Antworten	Nennungen
Arbeit mit Menschen	Gut mit anderen Menschen umgehen. (...) Und vielleicht das der Beruf was mit Menschen zu tun hat. Ausserdem würde ich gerne mit Kinder zusammenarbeiten und trotzdem mein Hobby (backen und lesen)weiterführen. Mit Menschen zu arbeiten. (...) und mit Menschen kommunizieren	5
Lohn und Rahmenbedingungen	Ein bischen guter lohn (...) und ich noch gut Geld verdiene. Der Zeitplan war für mich günstig, die Leute waren nett, und es war nicht allzu kompliziert.	3
Passung zu Interessen und Stärken	Das isch etwas mit kleidung oder harre bekomme Ich möchte keinen der beliebten Bekannten berufe ausüben, sondern etwas spezielles Ich würde am liebsten immer die Sprachen verwenden (...) Den Beruf nehmen der am besten zu dir passt. Das die Tätigkeiten genau zu meinen Stärken und Vorlieben passen	5
Spass und Freude am Beruf	Das es cool und intressnt ist Spass am Beruf zu haben Das ich ein beruf finde der mir gut gefällt Das ich etwas mache wo mit zu 100% spass macht und das ich diesen beruf gerne mache. Es muss mir Spass machen. Dass ich etwas machen kann was mir Spasmacht. (...) Einen Job machen, der mir gefällt Das ich etwas mache das mir Spass macht (...) Das es mir zuspricht und spass macht. Das man das macht was man gerne macht (...) Das mir der beruf spass macht (...) Das der Beruf Spass macht. Das der Beruf mir Spass machht Sehr wichtig ist mir, dass der Beruf mir Spass macht (...) Das der beruf mir spass macht Einfach spass an dem beruf zu haben Das der Beruf mir spass macht Das ich das lernen möchte was mir Spass macht und ich mich auch intresiere. Dass mir der zukünftige Beruf spass macht und ich nich jeden morgen hoffe dass der Tag endlich wieder vorbei ist. Das es mir Spass macht Das der Beruf mir spass macht ich aber nicht mit alle meiner Hobbys aufhö-ren muss.	21
Abwechslung und Kreativität	Das ich einen guten Beruf finde bei dem ich fiel abwechslung und kreatyv sein kann Das es nicht zu langweilig ist	3

	Abwechslungsreich	
Schnuppern	Dass ich so viele Berufe wie möglich anschau.	1
Selbstbestimmung	Ich entscheide welchen Job ich machen will und kann ,nicht was Sie sagen!	1
Gutes Team und Arbeitsklima	Das ich mich mit meinen kollegen gut verstehen kann (...) ich mich mit dem arbeitsteam dan gut verstehe und wie eine schöne zeit miteinander haben. Das man mit sich mit allem gut ferstet Das Team, wenn man ein gutes Team hat Ja teamwork und so? Ehrlichkeit	6
Unterstützung	Menschen die an meine Träume glauben und mich immer unterstützen. Unterstützung von erwachsenen menschen	2
Langfristige Perspektive	Das ich Glück sein werde Das ich meine Wahl nicht bereuen werde ist mir wichtig, weil es sonst eine weiter Enttäuschung wäre. (...) und ich mir auch vorstellen kann es über einen längeren Zeitraum zu machen. (...) und auch für längere Zeit.	4

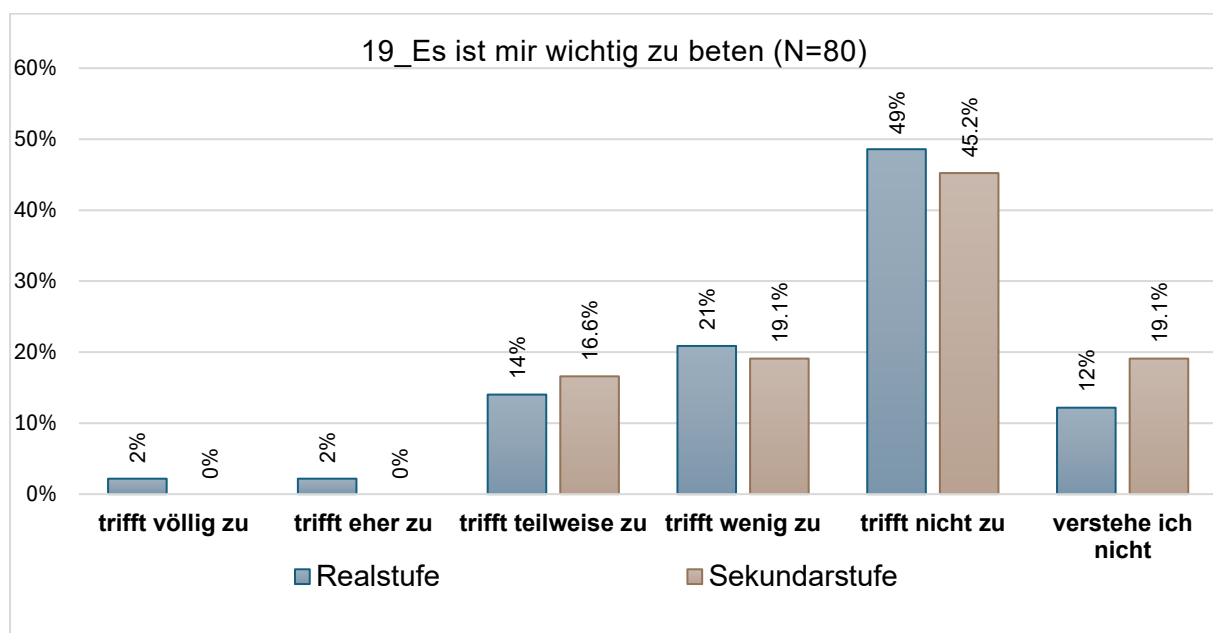
Anhang E - Punktuelle Analysen

Bei der Folgeuntersuchung wurden punktuelle Analysen (Fragen 19, 38, 10, 52) der gesamten Dimension Selbsttranszendenz vorgenommen, um differenzierte Unterschiede sichtbar zu machen. Die Darstellung aller Diagrammresultate würde den Rahmen der Arbeit jedoch sprengen. Als Beispiel wird nachfolgend die Frage Nr. 19 «Es ist mir wichtig zu beten.» aufgeführt.

a) Alle Schüler:innen männlich und weiblich

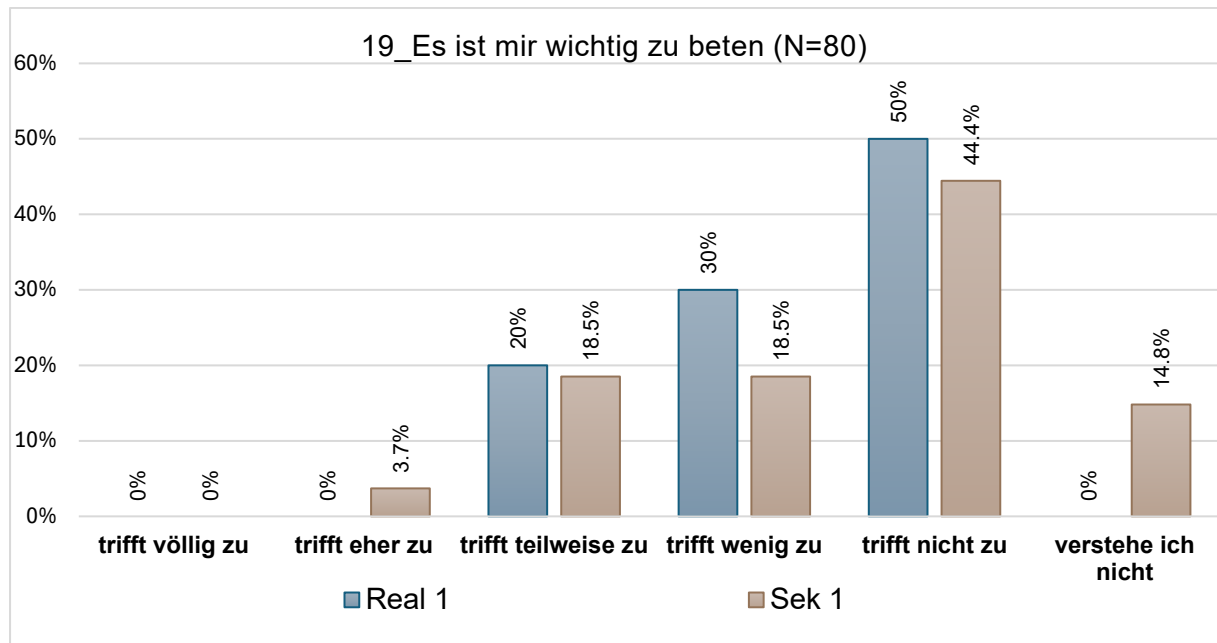


b) Alle Schüler:innen Sekundar- und Realstufe

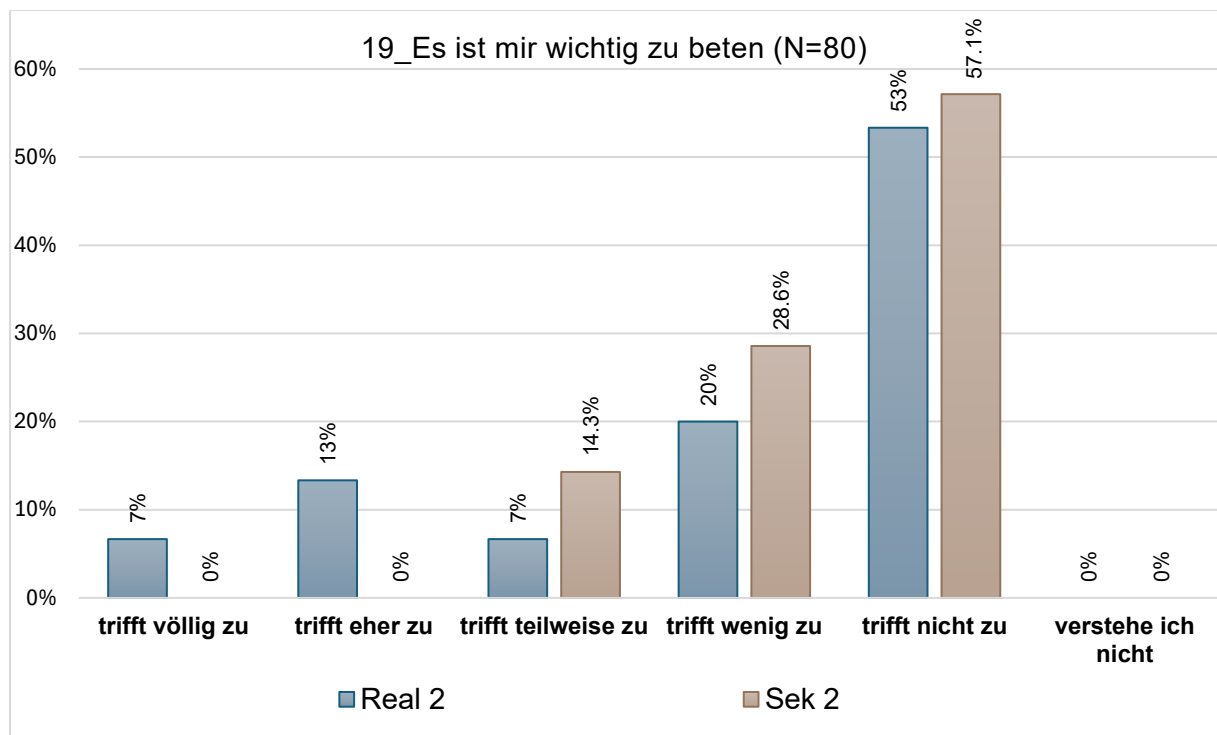


c) Alle Schüler:innen (männlich/weiblich) 1.-3. Oberstufe (Sekundar- und Realklassen)

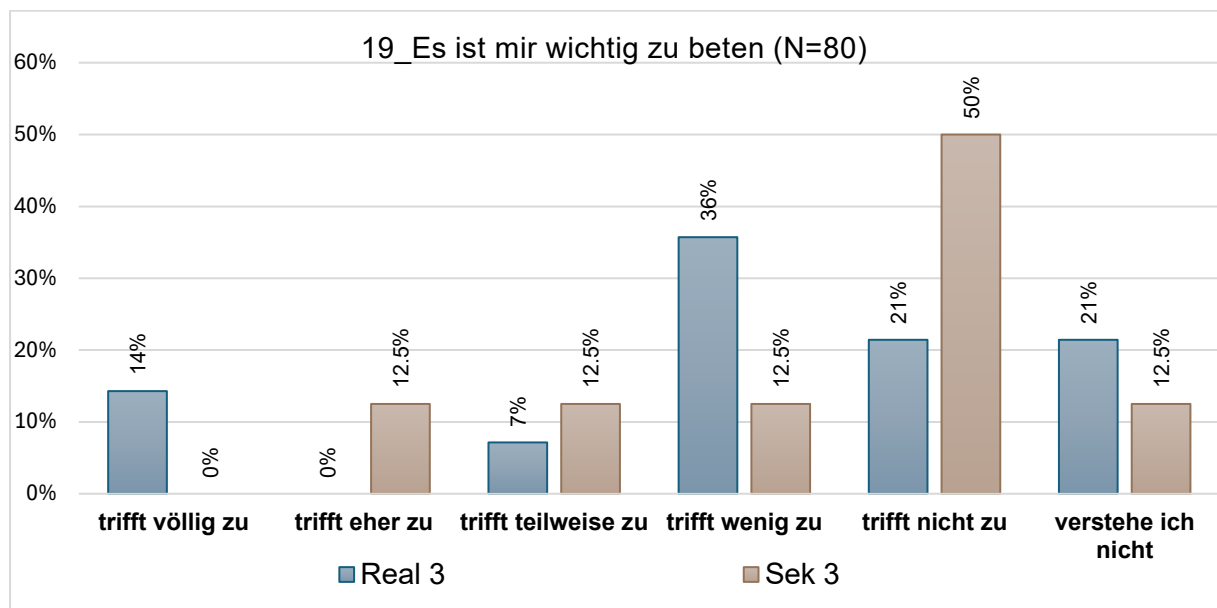
1. Oberstufe



2. Oberstufe



3. Oberstufe



1.-3. Oberstufe

