

**One step further in the search of the good life?
A cross cultural application of the PERMA model in Germany
between individualists and collectivists in describing what a good
life is to them: a qualitative study**

Sarah Leimkötter

University of Twente

Bachelor these psychology

First supervisor: Christina Bode

Second supervisor: Noortje Kloos

Date: 26.06.2017

Abstract

For many years, researchers have tried to find an answer to the question what constitutes a good life. Today the question has especially gained importance within the stream of positive psychology. Within this stream, a possible definition of a good life is given by the PERMA model of Seligman (2011). It is a theory of well-being that consists of five elements: positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. Because it was constructed in the West, it is likely that its elements are based on individualistic values. However, it was found that individualists and collectivists partly experience well-being differently. This study aimed to answer the following three research questions: ‘How do people describe a good life?’, ‘To what extent can the elements of the PERMA model be found in the descriptions of a good life?’, and ‘What are the differences in the descriptions of a good life between people from individualistic and collectivistic cultures?’. To answer these questions, a total of 25 participants originating from Germany, Russia, Brazil or Portugal, were interviewed. A semi-structured interview that consisted of a demographic part, a part about the good life in general and a part about the elements of the PERMA model was used. It was found that for individualists and collectivists a good life consisted of the following elements: relationships, positive emotions, accomplishment, social engagement, personal engagement, meaning, occupation, money, health, and traveling. This description included all elements of the PERMA model except engagement. Further, gradual differences were found in the description of the topics relationships, positive emotions, accomplishment, social engagement, personal engagement, meaning and traveling. Regardless of the differences, it could be concluded that a similar intervention can be applied in collectivistic and individualistic countries in order to improve the good life and that most elements of the PERMA model are really seen as parts of the good life. For further research it would be interesting to investigate how the found elements that were not part of the PERMA model are related to the model and if some of the elements should be added to it.

Dutch version of the abstract

Onderzoekers hebben al jarenlang geprobeerd een antwoord te vinden op de vraag wat een goed leven inhoud. De vraag heeft vooral belang gekregen in de positieve psychologie. Binnen de positieve psychologie geeft het PERMA model van Seligman (2011) een mogelijke definitie van een goed leven. Het is een theorie van welzijn dat bestaat uit vijf elementen: positieve emotie, betrokkenheid, relaties, betekenis en prestatie. Omdat het model in het West was gemaakt, is het waarschijnlijk dat de elementen op individualistische waarden zijn

gebaseerd. Uit onderzoek is gebleken dat individualisten en collectivisten welzijn anders ervaren. In deze studie worden de volgende drie onderzoeksvragen onderzocht: 'Hoe beschrijven mensen een goed leven?', 'In hoeverre zijn de elementen van het PERMA-model terug te vinden in de beschrijving van een goed leven?' en 'Wat zijn de verschillen in de beschrijvingen van een goed leven tussen mensen uit individualistische en collectivistische culturen?'. Hiervoor werden in totaal 25 deelnemers geïnterviewd, die oorspronkelijk uit Duitsland, Rusland, Brazilië of Portugal kwamen. Een semigestructureerd interview wordt gebruikt, dat bestaat uit een demografisch deel, een deel over het goed leven in het algemeen en een deel over de elementen van de PERMA model. Het is gebleken dat voor individualisten en collectivisten een goed leven uit de volgende elementen bestaat: relaties, positieve emoties, prestatie, sociale betrokkenheid, persoonlijke betrokkenheid, betekenis, beroep, geld, gezondheid en reizen. Alle elementen van het PERMA-model behalve het element 'engagement' konden terug gevonden worden in de beschrijving van een goed leven. Verder worden er kleine verschillen tussen individualisten en collectivisten gevonden in de beschrijvingen van de elementen relaties, positieve emoties, prestatie, sociale betrokkenheid, persoonlijke betrokkenheid, betekenis en reizen. Desondanks kan geconcludeerd worden dat een soortgelijke interventie in collectivistische en individualistische landen kan toegepast worden om het goed leven te verbeteren en dat de meeste elementen van het PERMA-model echt gezien worden als een onderdeel van een goed leven. Voor verder onderzoek zou het interessant zijn om te onderzoeken hoe de gevonden elementen die niet deel uitmaken van het PERMA-model met het model samenhangen en of deze elementen eraan zouden moeten worden toegevoegd.

Introduction

The good life, well-being, and the PERMA model

Voltaire once said: ‘God gave us the gift of life, it is up to us to give ourselves the gift of living well.’ (Goodreads, 2017). But what is living well? What is a good life? Ancient philosophers such as Aristotle and Plato have already dealt with these questions and to this day people have tried to find an answer to it (Park & Peterson, 2009). The question of what constitutes a good life has gained importance, especially today within the stream of positive psychology, which tries to enhance the quality of life by focusing on the positive aspects of human beings (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Peterson & Park, 2014).

In this context, well-being is a popular topic of investigation (Kwang, Ho, Wong, & Smith, 2003; Ryan & Deci, 2001). It is defined as optimal psychological functioning (Ryan & Deci, 2001) and is seen as the experience of living well (Huppert & So, 2013). Furthermore, it is associated with better academic performance, more successful relationships, better health, and more productivity and success in general (Huppert & So, 2013; Khaw & Kern, 2015). The nature of well-being can be described in terms of a hedonic or an eudaimonic view. According to the hedonic view, well-being is the experience of pleasure and subjective happiness, which can be increased by enhancing the positive elements of life that bring pleasure and reducing the negative elements that bring pain. The absence of pain, experiencing pleasure and being positive about one’s own life, is defined as subjective well-being (Ryff, 1989; Kwang et al., 2003; Ponocny, Weismayer, Stross, & Dressler, 2016). It is seen as a necessary aspect of a good life (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). On the other hand, the eudaimonic view states that living a good life is not simply the experience of more pleasure than pain, but the achievement of one’s own goals (Kwang et al., 2003; Ryan & Deci, 2001). Here, researchers do not speak of subjective but of psychological well-being that consists of autonomy, personal growth, self-acceptance, life purpose, mastery and positive relating (Ryff, 1989). In addition to subjective and psychological well-being, there is also social well-being. Part of social well-being are social integration, social acceptance, social contribution, social actualization and social coherence (Keyes, 1998). According to Kwang et al. (2003) well-being is most completely described by a combination of hedonic and eudaimonic aspects.

Such a combination is made in the description of well-being in the PERMA model of Seligman (2011) (Wong, 2011; Coffey, Wray-Lake, Mashek, & Branand, 2016). Within the stream of positive psychology, the PERMA model is seen as a possible answer to the question

of what constitutes a good life (Peterson & Park, 2014). It proposes that positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment are the five elements that create and contribute to a sense of well-being (Seligman, 2011).

The first element, positive emotion, is represented by positive feelings such as pleasure and comfort, as well as happiness and life satisfaction. Happiness influences how life satisfaction is reported. The happier someone is feeling at the moment of the measure, the better is their reported life satisfaction (Seligman, 2011).

The second element is engagement. It describes a subjective state in which the individual is so deeply involved in an activity that they no longer perceive the outside world or even themselves. During the activity no emotions are felt. It is a state of flow that can only be reached when an individual pushes all of their strengths to their boundaries in order to meet a challenge (Seligman, 2011). Through the state of flow, people develop a multitude of skills in addition to a set of more advanced preexisting skills, which ultimately results in enjoyment of the activity. This is the reason why people tend to continue with an activity. Also, new interests are formed and people are encouraged to engage in more complex challenges (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

The element 'relationships' is about positive social connections that people have with others, such as with friends, family, or lovers. Positive relationships help people rise or escape from a negative or depressed state of mind. They make it possible to have positive emotions, to find a purpose, and to be proud of an accomplishment (Seligman, 2011).

Meaning, the fourth element of the model, states that people want to have a purpose in life. According to Seligman (2011) this purpose is achieved when people believe in serving something greater than themselves. This 'something' can be a religious belief or service to an organization, laws, or family (Seligman, 2011).

The last element is accomplishment. Accomplishment means obtaining a level of success, experiencing winning, achieving something or striving in a particular area (Seligman, 2011).

There are several studies that tested and supported the elements of the PERMA model. In a study that tested the connection between positive emotions, physical health and relationships by giving the participants mediation training that focused on enhancing good feelings toward themselves and others, it is found that positive emotions enhance physical health and improve relationships. This improvement in relationships is explained by increasingly pleasant social interactions due to positive emotions (Kok et al., 2013). Like positive emotions, positive relationships are also associated with health benefits (Kok et al.,

2013). Nakamura and Csikszentmihalyi (2014) who focused on the topic of flow, stated that the element 'engagement' is associated with a strengthened performance in school. Peterson and Park (2014) described earlier research about 'meaning' to argue that 'meaning' should be a main focus for positive psychology and stated that the element 'meaning', is again correlated with physical health. In addition to the element 'accomplishment' it is also associated with life satisfaction (Peterson & Park, 2014; Gander, Proyer, & Ruch, 2016). Overall, meaning, positive emotions, relationships and engagement, are seen as indicators of a good life (Peterson & Park, 2014; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014; Diener et al., 2010). Coffey et al. (2016) carried out two survey studies in order to test the validity and the stability of the PERMA model and its ability to predict flourishing. One study was carried out in a sample of college students, the other was carried out online in a more diverse sample. They found that well-being can be validly measured with the five elements of the PERMA model and that it is stable over some years (Coffey et al., 2016). Further the model can be used to predict physical health and good performances in college (Kern, Waters, Adler, & White, 2014; Coffey et al., 2016).

Cultural considerations

The PERMA model was constructed in the cultural context of the West (Lambert D'raven & Pasha-Zaidi, 2016). However, culture can differ by nations and regions and has an effect on how people feel, think and act (Hofstede & Hofstede, & Minkov, 2010). It is reflected by values, symbols, beliefs, practices, rituals, social habits, lifestyles, and worldviews of people (Kassin, Fein, & Markus, 2011; Abdel-Hadi, 2012; Hofstede et al., 2010). Also, common sense depends on the culture (Geertz, 1983). Due to this, it is likely that the elements of the PERMA model are shaped by Western individualistic values and stand in contrast to the values of people from other cultures (see Kwang et al., 2003). That is why it is important to investigate to what extent the elements of the PERMA model can be applied to different cultures. According to Khaw and Kern (2015), the PERMA model still needs support in different cultures, including those in a wide variety and array of countries.

Culture can be studied in terms of individualism and collectivism. People from individualistic countries see themselves separated and independent of others, so relationships between people are loose rather than tight (Park & Kitayama, 2012; Hofstede et al., 2010). Direct family members are seen as important (Hofstede et al., 2010) but individualists mostly act and think according to their own needs and wishes (Kwang et al., 2003). Also, relationships outside the family are formed based on these needs and wishes. They are

voluntary and are shaped by preferences (Park & Kitayama, 2012). According to Park and Kitayama (2012) there are several aspects that characterize individualism. These are “personal independence, personal achievement, self-knowledge, uniqueness, privacy, clear communication, and competition” (Park & Kitayama, 2012, p.426).

Collectivists on the other hand are in close and strong relationships which are characterized by loyalty (Hofstede et al., 2010). Much like individualism, there are various aspects that characterize collectivism. These are a “sense of duty to group, relatedness to others, seeking ‘others’ advice, harmony, working in groups, sense of belonging to group, contextual self and valuing hierarchy” (Park & Kitayama, 2012, p.426).

There are differences in how individualists and collectivists experience a good life and well-being. That is because the understanding of a good life and well-being depends on values and morals that can differ by cultural context. Individualists experience well-being by increasing their own happiness. Collectivists experience well-being by increasing the happiness of people that are close to them (Kwang et al., 2003). Also, how people perceive and understand happiness differs by culture. The same goes for other good feelings (Kwang et al. 2003; Lambert D’raven & Pasha-Zaidi, 2016). Life satisfaction, for example, is experienced by individualists through freedom and positive feelings about oneself and by collectivists through financial achievements (Bobowik, Basabe, Páez, Jiménez, & Bilbao, 2011). There is also a difference in what kind of emotions are felt and which emotions are seen as valuable and which are not (Park & Kitayama, 2012). Since collectivists tend to adapt to the society, calm emotions like serenity and calmness are appreciated by them. Individualists appreciate overwhelming emotions like excitement, joy and enthusiasm, because these emotions have an influence on others (Park & Kitayama, 2012).

It is likely to expect that the named differences between the two will also be found and reflected by the elements of the PERMA model. All in all, the description of a good life of a collectivist would be embedded in social context, while the description of a good life of an individualist would be free from social context (Oyserman, Coon, & Kimmelmeier, 2002).

Research questions

The aim of the study is to answer the following questions in order to evaluate the accuracy of the PERMA model in describing a good life. ‘How do people describe a good life?’ ‘To what extent can the elements of the PERMA model be found in the descriptions of a good life?’ and ‘What are the differences in the descriptions of a good life between people from individualistic and collectivistic cultures?’,

Methods

Participants

The study was conducted in conjunction with two other studies that test whether the PERMA model can describe a good life in regards to different age groups (see Gieseberg, 2017) and different degrees of education (see Eckhardt, 2017). The researchers of the other two studies interviewed 8 participants each, the researcher of this study interviewed 9 participants, resulting in a total of 25 participants. There were 11 women and 14 men between the ages of 22 and 82, with a mean age of 50,36 years ($SD = 20,36$). Because the studies were conducted in the individualistic country of Germany, the individualistic group consisted of 14 Germans. In the collectivistic group there was a focus on three countries to keep the variation in the group as low as possible. Three participants came from Brazil, four participants came from Russia, and four participants came from Portugal. In order to meet the requirements of the other two studies, it was emphasized that the participants fit into different age groups (20-40, 41-65, 66-95) and education levels (high and middle). The characteristics of the participants can be seen in Table 1.

Table 1

Characteristics of the participants by person

Culture	Participant (P)	Origin country	Year of migration	Age	Education level
Collectivistic	P1	Russia	2011	21	middle
	P2	Russia	1992	27	high
	P3	Russia	1994	25	high
	P4	Russia	1993	25	middle
	P5	Brazil	1993	47	middle
	P6	Brazil	1999	41	middle
	P7	Brazil	2013	38	middle
	P8	Portugal	1993	50	middle
	P9	Portugal	1972	48	high
	P10	Portugal	1971	49	low
	P11	Portugal	2001	45	middle
Individualistic	P12	Germany	/	66	high
	P13	Germany	/	24	high
	P14	Germany	/	66	high
	P15	Germany	/	50	high
	P16	Germany	/	68	high
	P17	Germany	/	52	middle
	P18	Germany	/	68	high
	P19	Germany	/	83	middle
	P20	Germany	/	81	middle
	P21	Germany	/	81	middle
	P22	Germany	/	74	middle
	P23	Germany	/	27	high
	P24	Germany	/	51	high
	P25	Germany	/	52	high

Note. N (coll.)=11; N (ind.)=14; N (Russia)=4; N (Portugal)=4; N (Brazil)=3; N (Germany)=14; N (young)=7; N (mid. aged)=10; N (old)=8; N (high ed.)=12; N (middle ed.)=12; N (low ed.)=1; High ed.=Bachelor, Master, Promotion; Middle ed.=Abitur and/or professional degree; Low ed.=no Abitur, no professional degree

Procedure

The study was approved by the BMS Ethics Committee (Nr. 17202). For the data-collection, an interview survey design was used in the form of a semi-structured interview.

To find the participants, purposive sampling was used. Important was that all participants were able to understand and speak German, so that the interviews could be used by all three researchers and that the answers would not be misinterpreted by language barriers. To meet this requirement, for the collectivistic group, only people who migrated to Germany during their lifetime were asked to participate in the study. People that could not speak German or did not come from one of the named countries (Germany, Russia, Portugal and

Brazil) were excluded from the study. Also, the descendants of the migrants were excluded from the study since it was assumed that the immigrated people were much more connected to their original culture than their descendants. This was so that the research questions that compare individualistic and collectivistic people could be answered with more authenticity.

The interviews with the participants were done via video conferences in Skype (n=8) or face to face (n=17), depending on where the participants were. At the beginning of the interview the participants were given information about the execution of the study and were asked to sign an informed consent (for the general informed consent see Appendix A). Three participants (P6, P7, P11) brought a translator to the meetings and stated that they would feel more secure with the language if they were there, therefore these three interviews were conducted in the presence of a translator. Two of the participants (P6, P7) could speak comprehensive German without any help and just needed the translator to find some words or formulations in order to articulate themselves more clearly. That is why they were not excluded from the study. The third participant (P11) could not be understood without the help of the translator. This interview was therefore not used for the analysis. The rest of the interviews were carried out in a quiet room and without the presence of others. Occasionally, clarifying questions that were not in the interview schema were asked. An example of such a question would be, 'So would you say, that you can also have a good life without having meaning?'.

The participants were very different in regards to how much they spoke and added to the conversation and their answers. Some interviews took more than a half hour, others less (M = 21,77 minutes). The complete interviews were recorded, transcribed and analyzed.

Interview

The three researchers created the semi-structured interview together, so that it matched among all three studies. Each interviewer initially thought about questions that were important for their own study, then questions were formulated that were important for all studies.

The interview consisted of 14 main questions and 15 follow up questions (see Appendix B) and was divided into three parts. The first part was composed of six demographic questions. Two of the questions had follow up questions that were only to be asked if certain answers were given. One example of this would be: 'In which country were you born?'. If the answer was Germany, no further questions would be asked. But, if the answer was not Germany the follow up question 'How long have you lived in Germany?' would be asked.

The second part consisted of two open-ended questions. One was about their general opinion of what a good life is and the other was about their perception of a good life in different stages of life. There was also the follow-up question about whether something else came to their mind when thinking about other areas of their life.

The third part consisted of questions that were related to the PERMA model. The first few questions were about how the participants understand and interpret the different elements of the model. One question for example was ‘What does positive emotion mean to you?’. Then, there were different follow up questions for each element. Examples were: ‘In which situations do you feel positive emotions?’ and ‘What gives your life a meaning?’. Each element also had the follow up question of whether that element belonged to the idea of a good life.

Analysis

The interviews were transcribed by the researchers. Each interviewer separately coded three interviews and created a code scheme that was used for all other interviews (see Appendix C). The codes were discussed with the other researchers to make sure that they were understood in a similar manner. For the coding the computer program ‘AtlasTI’ was used. The analyses was deductive in regards to the elements of the PERMA model and inductive in regards to the elements that were not part of the model. An exception was made for the element ‘engagement’. Since it could not be found back in the same way as Seligman described it, the inductive method was used and it was replaced by ‘personal engagement’ and ‘social engagement’. During the coding process, the interview scheme had to be adjusted: some codes were missing and other codes were put together to one code. Most of the time, only whole sentences were coded. Here, attention was paid to the context in order to assign the sentences to the correct codes. This was especially important when the participants did not only include the codes of the specific question asked but also added different codes from other questions. Here, a decision had to be made about what the main focus of the participant’s answers was, if the code was part of the other code or if the participants described both codes as separated topics. In the case of enumerations of different topics only words were coded. In total, twelve codes were found. To get an overview, tables of the codes were constructed for each group (see Table 2 and 3). They were sorted by importance, based on the number of times the codes were named. Also the importance of the different kind of relationships (see Figure 1 and 2), is based on the number of times the different relationships were named. Furthermore, it was counted how many participants found the elements of the

PERMA model important and how many did not in order to determine whether the elements of the PERMA model belonged to a good life or not. It was also examined whether the elements of the model appeared in the second part of the interview or only in the third part, to answer the question of the importance of the elements. The codes are discussed in the 'Results' section.

Results

During the analysis of the interviews, the following topics could be found: relationships, occupation, accomplishment, leisure time, money, health, positive emotions, personal engagement, traveling, social engagement, meaning, and other. In the following these codes were described for both groups, whereby the differences and similarities between the groups were worked out. The importance of the codes per group can be seen in Table 2 and 3. Since the importance of some codes differed by the two groups, the codes in the text were first sorted according to the PERMA model and then according to how many people named them (see Table 2 and 3).

At the beginning of the interview, where the participants were asked to give a general description of a good life and where the PERMA model had not been introduced yet, the collectivists only named, in regards to the PERMA model, the elements 'relationship', 'positive emotion', and 'accomplishment'. The other two elements did not appear in the general description of the collectivists. In the group of the individualists, all elements except engagement appeared. Later, however, when explicitly asked about the elements, it turned out that both groups, individualists and collectivists, generally regarded the four elements, 'positive emotions', 'relationships', 'meaning' and 'accomplishment', as essential for a good life. A translation of the quotes can be found in Appendix D.

Table 2

Number of codes per person in the collectivistic group

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total
Relationships	4	7	3	4	6	5	7	7	9	4	56
Positive emotions	2	3	2	10	2	2	1	3	5	2	32
Meaning	3	4	4	2	2	4	5	2	3	2	31
Acomplishment	2	4	2	5	4	1	4	2	4	2	30
Traveling	2	2	2	16	1	/	/	2	/	/	25
Occupation	/	8	2	1	4	/	1	5	/	1	22
Health	/	5	/	/	5	1	1	4	3	1	20
Social engagement	2	2	2	/	4	1	2	2	3	2	20
Money	/	3	1	1	2		1	2	3	/	13
Personal engagement	/	3	2	3	/	/	/	/	/	/	8
Others	6	7	/	8	9	6	/	/	2	3	41
Total	22	49	20	50	40	23	24	32	32	17	298

Note. P = Participant

Table 3

Number of codes per person in the individualistic group

	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P2	P2	P2	P2	P2	P2	Total
	1	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5		
Relationships	6	6	6	3	4	10	3	4	6	4	2	4	3	3	64	
Positive emotions	3	5	4	4	6	4	3	2	2	10	5	3	6	4	61	
Accomplishment	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	1	3	2	2	39	
Health	3	/	/	/	2	2	1	4	5	3	2	3	5	4	34	
Meaning	2	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	33	
Social engagement	2	2	7	/	/	1	1	3	1	1	1	/	1	1	21	
Money	1	5	1	/	2	2	/	/	2	/	/	3	4	/	20	
Occupation	/	/	/	3	1	4	1	/	/	2	/	3	/	/	14	
Traveling	/	/	1	/	4	2	/	/	/	1	/	2	1	1	12	
Leisure time	1	/	1	/	3	1	/	/	1	1	1	/	2	/	11	
Personal engagement	/	2	/	1	1	2	/	/	/	1	/	1	1	/	9	
Others	3	2	9	2	3	5	3	2	3	2	2	4	5	2	47	
Total	24	27	34	19	33	40	16	19	25	31	17	28	33	19	365	

Note. P = Participant

Positive Emotions

There was a gradual difference in how the two groups described positive emotions.

Individualists described positive emotions by naming them. Named were satisfaction, fun, joy, love, being in a good mood, happiness and enthusiasm.

[Positive Emotionen] kann man eigentlich ganz einfach umkehren, alles das was, was einen runter zieht, emotionslos, das ist es nicht. Alles andere ist, sind positive Emotionen (P15, individualist).

Also some collectivists did this. But there were also collectivists that equated positive emotions with their causes.

Positive Emotionen ähm, also ja genau geliebt zu werden, von der Familie, von Freunden, gute Musik. Das sind alles Emotionen, die hochkommen, Gebet, das sind dann Emotionen (P5, collectivist).

Further positive emotions that were named by the collectivists were being with the family or others and seeing that the children have what they want. Describing positive emotions by what causes them was by no means done though individualists.

Regardless of this, both groups described positive emotions as being connected with a general positive attitude.

Dass man nicht alles schlecht sieht. Wie soll ich sagen, dass man auch die positiven Sachen in den Dingen sieht, wenn sie auch mal nicht so gut sind (P21, individualist).

Ja immer positiv denken. Das man wird immer schaffen. Also immer die Gefühl haben, zu haben, dass man etwas was man in Zukunft haben will, dass man das schaffen kann (P8, collectivist).

Further, being able to look at the small things in life and to appreciate them was also seen as part of positive emotions, by both groups. According to individualists, positive emotions refer to one's own person and not to others.

Sich auf andere einzustellen, dass die anderen glücklich sind, das ist nicht das. Sondern nur, dass man selber glücklich ist (P25, individualist).

But even if individualists were concerned about their own feelings when they described positive emotions, the emotions could nevertheless be evoked by the presence and happiness of others. The participants said that they were experiencing positive emotions when they were

together with loved ones, like friends and family.

The collectivists made no such a clear difference between the own feelings and the feelings of others, but like the individualists, they named being together with others, such as with family or friends as common cause of positive emotions. For collectivists, the happiness of others was important. Seeing others being happy, resulted like by the individualists, in positive emotions in themselves.

Weil dann bin ich einfach hier und die Menschen um mich herum haben gerade Spaß mit mir und das löst in mir auch natürlich was Positives aus. Wenn nämlich meine Freundin mich anlächelt, dann weiß ich auch, alles klar, ich hab was richtig gemacht. Und das ist dann einfach ein gutes Gefühl (P2, collectivist).

In addition to relationships, achievement was also seen by individualists and collectivists as a common trigger for positive emotions. Having a good result, reaching goals or getting good news were all described as causes.

The individualists named further two other causes that did not appear in the description of the collectivists. The first one was social engagement.

Positive Emotionen erlebe ich [...] im gesellschaftlichen Bereich äh, wenn ich an die Behinderten denke in der Lebenshilfe, wenn ich an Chorarbeit denke, wenn ich an politische Arbeit denke (P14, individualist).

The second one was the success of people around one.

Ich finde auch, wie gesagt wenn der [Name] gut gelaunt ist von der Arbeit, wenn irgendwas schönes erreicht hat gut zurecht kam, freut mich das ja auch und das ist ja für mich positiv. Wenn ich ein schönes Erlebnis auf der Arbeit hatte, freut ihn das ja auch immer. So spielt das halt so bisschen zusammen einfach und freuen uns beide (P13, individualist).

Also the collectivists named one cause that did not appear in the descriptions of the individualists. According to the collectivists, positive emotions could also be caused by doing and learning something new.

The collectivists stated that in order to experience positive emotions, one must not be afraid to show them.

Man muss offen dafür sein, man muss es wollen und erst wenn ein Mensch versteht, dass man Freude, also positive Emotionen nur bekommt, wenn man es will, dann kann man sie auch zu lassen. (P4, collectivist).

On the other hand, the individualists stated, that sometimes it could be better to let the feelings aside and to follow reason. All individualists and collectivists thought that positive emotions are important.

Social Engagement

Social engagement was defined by both groups as doing something good for someone else.

Ja ich finde toll, dass ist für mich, andere helfen und solche Sachen, ne. Ja, zu machen, dass ist richtig gut, finde ich so. Für mich toll (P7, collectivist).

For the individualists, it included that one would bring oneself into the social life and help others as much as possible. Also for the collectivists it meant to help others who are in need. Both groups agreed, that this could be done mainly by voluntary work, but also by donations and by being politically active. Within the description of social engagement, for most individualists it was important to integrate themselves. Be it in social life, in a task, or in the problems of others.

Engagement, glaube ich ist indem bisher schon Gesagten deutlich geworden. Ich sehe eine ganze Reihe Aufgaben, wo ich mich einbringen kann. Das ist die Politik, das ist Gemeindegarbeit, das ist Arbeit in der Kirche, also Gemeinde im Sinne von Gemeinschaft, von Kirche, aber darüber hinaus auch äh im politischen im gesamtgesellschaftlichen Kontext äh zu erkennen (P14, individualist).

Ähm, dass ich äh, mich noch äh für alle Probleme in der Welt oder innerhalb der Familie interessiere und auch einbringe, sofern das nötig ist (P12, individualist).

This importance of integrating oneself was not found among the collectivists.

Through being voluntary active, many individualists got the feeling of being needed. Further, it is said that it could create positive emotions and give one a goal in life.

Und es ist auch wichtig, dass ich das Gefühl habe, dass ich gebraucht werde und einen Lebensinhalt habe und dass ich ein Ziel im Leben habe und das ist wieder mit Engagement verbunden (P24, individualist).

The goal for the collectivists was to improve the future of others somewhat and to make the world a better place. Of the nine collectivists who named social engagement, only one thought that it was not important for a good life. Of the ten individualists who named it, three thought that it was not important.

Personal engagement

Only three of the collectivists and seven of the individualists understood engagement as personal engagement. According to the collectivists, personal engagement was deep interest of something, with which one can inspire oneself and which one can enjoy. For the collectivists it involved trying to achieve the best possible result.

Engagement ist halt, ich will das unbedingt, ich will da ein Top Ergebnis raus holen, ich bin da auf jedem Fall positiv dabei. Also Engagement ist auf jedem Fall positive Einstellung [...] (P4, collectivist).

For the individualists, engagement could also involve something that one does not want to do. Where both agreed on is that in both cases, it would be necessary to make an effort to achieve what one wants.

Das man bereit ist ohne äh, Druck oder Zwang von jemand anderem sich für einen äh Thema, ein Vorhaben zu interessieren, dafür Zeit und Geld zu opfern. Um das wofür man sich interessiert zu pflegen oder auch um zu setzen in seinem Vorhaben (P15, individualist).

According to the individualists and the collectivists, this could refer to different areas of life: work, family or leisure time.

Relationships

Relationships are important. In this, all collectivists and individualists agreed.

[Der] Mensch kann nicht allein. Das ist tatsächlich so. Wenn einer sagt dir, ich kann allein, dass ist gelogen (P7, collectivist).

Das wäre für mich schrecklich, wenn ich immer nur alleine sein müsste (P20, individualist).

According to both groups, people need relationships in order to be able to have a good life. There were different kinds of relationships named by both groups that people felt could be built. One could build a relationship with members of the family, with lovers, friends, colleagues, bosses, neighbors, and even with strangers, institutions and objects. Out of all these relationships, both groups regarded family as the most important relationship.

Also ja Familienleben für mich ist Alles (P6, collectivist).

It included, if present, the spouse, children, grandchildren, siblings, and parents, where the spouse and the children were most often named.

After family, the collectivists saw friends and lovers as very important while the

individualists saw friends and colleagues as essential (see Figure 1 and 2). Furthermore with regard to the different relationships, it became clear, that the relationship with the colleagues was seen as more important for the individualists than the relationship with the boss. The collectivists have made no difference here. They have given the same weight to both relationships (see Figure 1 and 2).

Where both groups again agreed on was that harmony inside a relationship was seen as important. With this, the collectivists and individualists did not exclude difficulties inside the relationship.

Das Reiberein da sind, aber die immer, dazu Lösungen gefunden werden. Ne positive Lösung (P9, collectivist).

According to the collectivists, in addition to harmony, trust and respect were also seen as important, followed by care and reliability. According to the individualists a good relationship was characterized by consideration, patience, willingness to help, honesty, trust, and reliability.

Both groups said that in order to maintain a relationship, one must invest time in it and cultivate it.

Äh und diese Beziehungen müssen gepflegt, unterhalten werden (P14, individualist).

There was one really big difference between the two groups in regards to relationships. Collectivists did not see their relationships as means, but as ends.

Weil der Chef einer Firma, sieht seine Angestellten sehr als Ressource. Der sieht ja nichts anderes darin. Arbeiten, arbeiten, wenig Urlaub, wenig Zeit. Und das man, genau, dass man sich nicht als Ressourcen sieht (P4, collectivist).

Individualists, on the other hand, saw relationships as means to an end. For individualists it was important that their investment in relationships was reciprocated. They said that if one gave something, one should also get something back in return.

Ist im Prinzip ein Geben und Nehmen, muss auf gleicher Höhe sein (P25, individualist).

Through the relationship individualists would have people standing beside them that would have their back when needed. Individualists used the relationship as means to discuss and solve problems and especially to achieve goals.

[...] Beziehungen die braucht man, die kann man halt nutzen um halt eventuell beruflich weiter zu kommen oder sonstige Sachen zu erreichen [...] (P17, individualist).

For few it was even okay to manipulate and influence others to get what they want. In addition to achieving goals, the relationship was also used by the individualists to acquire knowledge and diminish boredom.

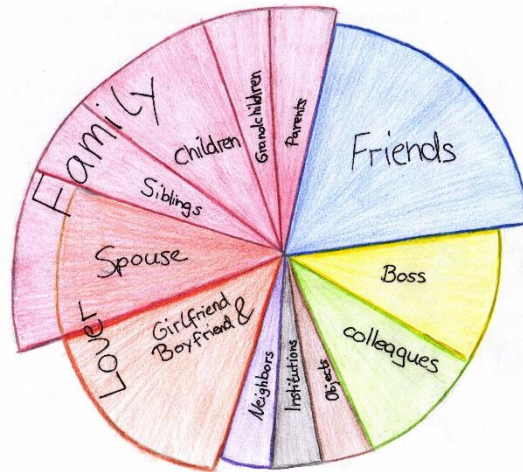


Figure 1. Importance of different relationships for collectivists

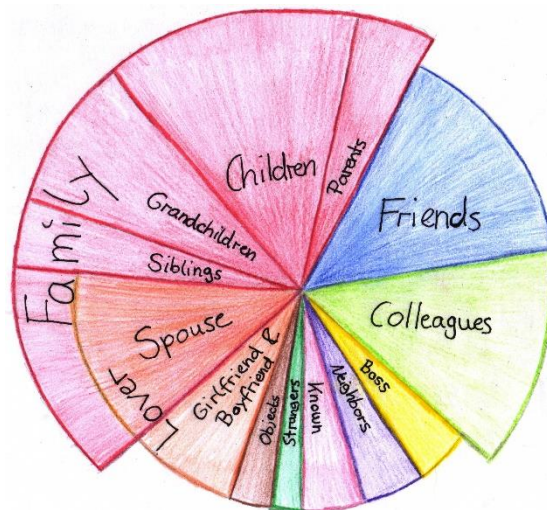


Figure 2. Importance of different relationships for individualists

Meaning

In general, collectivists and individualists described meaning as the reason why someone is living. It was said that one has meaning in life if the things one does make sense. These “things” can vary from person to person. Most collectivists and individualists see meaning as

it relates to the family. In the case of the collectivists, meaning was described as being able to offer something to the family.

Ich lebe für meine Sohn, meine Kinder. Naja und ja, ich will alles Gute für die Beiden in Zukunft zu haben (P6, collectivist).

Important for the collectivists was that the family was doing well.

Was ist für mich der Sinn meines Lebens? Ach Gottchen. Ja, dass ich meine Kinder so erziehe oder erzogen habe, dass die selbstständig sind, ihr Leben leben können und dass die wissen was Recht und Unrecht ist. Das ist für mich eigentlich mein Lebenssinn, dass es meinen Kindern und meinem Mann gut geht (P10, collectivist).

In the case of the individualists, one would make sense if one could make the family happy and live in harmony with other people. Also, life would be meaningful for the individualists if one could be proud of one's children.

[...] ich würde sagen für mich persönlich ist sinnhaft ähm, dass ich halt eben ähm, mich weiter fortpflanze sag ich mal, dass die Kinder wie auch immer meinen, na meinen Vorstellungen hört sich blöd an, aber den Sachen entsprechen, wo ich stolz drauf bin, klar (P17, individualist).

While individualists laid the emphasis on being together, the collectivists said that they lived for their children. So, individualists got their meaning by living *with* the family, collectivists by living *for* the family.

According to both groups, meaningfulness would also be achieved by doing something for others that were not part of the family. Individualists and collectivists found it meaningful to help others and to make them a pleasure. They also were eager to make a difference in the society and to leave their mark.

Das heißt also, nicht nur irgendetwas tun, was einem Genuss für den Moment bewirkt halte ich für sinnvoll, sondern natürlich auch etwas, was entweder Entwicklungen voranbringt, oder eine Gemeinschaft voranbringt (P16, individualist).

Ich möchte so dieses typische Spuren hinterlassen. Es ist ein bisschen klischeehaft, aber es trifft einfach zu so. Ich möchte einfach, selbst wenn ich dann nicht mehr auf dieser Erde wandle sag ich mal, dass es dann Leute gibt, bei denen ich irgendwas hinterlassen hab. Und dass die dann, das was ich ihnen hinterlassen hab, auch an andere hinterlassen. Und das man

so irgendwie dann auch über viele Umwege so meine Fußspuren am Ende dann findet und es muss nicht, die Leute müssen nicht mal wissen, wer es war (P2, collectivist).

Also achieving goals was seen as being meaningful to both groups. That one would know, what one wants and that one would give his best to reach it.

In addition to the points mentioned, religion gave a meaning to individualists and collectivist.

Äh das Leben eines Menschen bleibt in Unruhe, bis es denn schließlich ruht in Gott, [...]will sagen, dass ich davon überzeugt bin, dass wir Geschöpfe Gottes sind, die letztlich unter Gottes Führung in der Tiefe erst Sinnhaftigkeit erfahren in Ihrem Leben (P14, individualist).

In contrast to collectivists, individualists found meaning in the work and in material possessions. But not all participants believed in the meaning of life. One individualist thought that the meaning of life would not exist. Thus, for him, the life had no meaning. The other individualists all found that meaning was important for having a good life. Of the ten collectivists, eight thought that meaning was important.

Accomplishment

Accomplishment was described by the collectivists and individualists as obtaining something that one wants to achieve.

Ganz simple Sache, wenn ich 3 Tage Kuchen backe und die sind gelungen. Das ist für mich Erfolg [...] (P19, individualist).

Here, a distinction was made between work, family, and leisure time. In their work, both groups defined an achievement as being good and making a difference. According to the groups, success at work would mean efficiently and diligently completing necessary tasks.

Oder auch ein Erfolg ist, wenn ich es irgendwie schaffe, ne Position höher zu rücken. Um mehr, zum einen mehr Verantwortung, mehr Geld ist da natürlich auch drin, versteht sich von selbst. Ne, aber es ist für mich ein Erfolg, wenn ich weiß, mir wir diese Position zugetraut, irgendeine Leitungsposition einzunehmen und auch diese Verantwortung übernehmen zu können (P2, collectivist).

Inside the family, according to the collectivists and the individualists, it was seen as an accomplishment when all members of the family were feeling well and getting along. For the collectivists, also, raising their children and helping them achieve a good life was seen as a success while the individualists regarded helping others as an accomplishment.

Accomplishment in their leisure time was defined by both groups as being good at one's hobbies and other things one does, like being good at a sport and winning a game.

Wir Daten regelmäßig oder irgendwann und man ist immer, diesen Drang zu gewinnen, erfolgreich zu sein, hat man immer. Aber das ist nen gesunde, das ist nicht nen krankhafte: ich muss jetzt immer unbedingt gewinnen, nein. Das ist nen Spaß für uns und wir wollen Alle immer gewinnen (P9, collectivist).

Oder wenn ich einfach mal gegen den [Name] gewinne, ist schon ein Erfolg für mich, oder letztens da waren wir auch bowlen und da hab ich auch ähm das eine Spiel gewonnen, das war schon ein Erfolg. Da waren die anderen echt neidisch irgendwie, muss ich sagen. So Kleinigkeiten sind schon ein Erfolg (P13, individualist).

According to the collectivists, accomplishment results in being proud of oneself.

Wenn man sich auf die Schulter selbst klopfen kann und wenn man die Anerkennung in den Augen anderer Personen sieht (P1, collectivist).

The individualists on the other side, stated that achieving one's own goals would lead to recognition by others. For individualists, therefore, the focus is more placed on causing feelings in others through their own success, while the focus of collectivists lies more on their own feelings.

According to both groups, accomplishment was something one had to work for, because it would not come by itself. Furthermore, it was said that when one had succeeded, it would motivate one to continue with what one is doing or to find other things one's want to achieve.

Ja es geht nichts ohne Erfolg. Ist halt die Motivation zu weiterem Erfolg. Weil das ist die Bestätigung dessen, dass man letztendlich in dieser Welt zurechtkommt (P15, individualist).

All but two collectivists considered accomplishment as being an important component of a good life.

Health

For seven of the ten collectivists and eleven of the fifteen individualists, health was an important factor. It was by both groups defined as physical and mental health. Physical health was described as having no physical diseases or restrictions of any kind. It was seen as being physically fit.

Even if both groups named it, only the collectivists gave a definition of mental health. With

this, the collectivists meant that one is in balance with oneself. It also meant that one has no psychological diseases like depressions. According to the collectivists, without health the elements of the PERMA model would lose their importance.

Weil ohne Gesundheit ist das nichts wert. [...] Weil ich kann davon nichts genießen (P9, collectivist).

Here, for the collectivists, it was not important to be completely healthy, just in such a way that one could still cope with one's everyday life.

According to the individualists, health was necessary in order to feel satisfaction.

Jemand der nicht gesund ist, ist auch nicht zufrieden. Ich kriege das von Bekannten mit, die sind einfach irgendwie (..) nicht zufrieden mit ihrem jetzigen Leben und stellenweise in Therapie und haben ihre Ängste und Probleme. Die sind nicht glücklich (P25, individualist).

However, for the individualists, one's own health wasn't the only important factor but also the health of those who surround them. This was not named by the collectivists.

Money

For all those who named it, money was important to have, regardless of whether they were collectivists or individualists. However, the views differed in how much money was needed in order to lead a good life. For the collectivists, money was a means to a certain extent. It was said that it is important to have in order to be able to afford different things and to enhance the quality of life, but it was also said that it alone does not create a good life.

Geld allein macht nicht glücklich und das [trifft] einfach in dem Fall voll und ganz zu (P2, collectivist).

On the one hand, some of the individualists shared this opinion. On the other hand there was also the opinion that the most important thing in life was to have a lot of money. What all individualists agreed on was that it was important for a good life not to have to think about whether one can afford something or not.

Und in dem Moment, wo ich immer gucken müsste, wann kann ich mir was erlauben, was geht und was geht nicht. Ähm, das fänd ich schon ein bisschen einschränkend (P16, individualist).

According to the individualists, the possibility to buy what one wants, enhances positive emotions.

Du kannst dann ja schon viel machen. Erfolg kannst du dir mit Geld nicht kaufen, das stimmt zwar, aber positive Emotionen hat man auf jeden Fall (P13, individualist).

Occupation

There were no differences found between the two groups in this code. According to both groups, having a job was seen as important. It was described as the basis of existence. One would need it to earn money in order to be able to afford things.

Eine Arbeit schätze ich auch sehr, damals nicht. Ich dachte das Geld kommt vom Himmel aber heute ich bin froh, dass ich einen Job hab (P5, collectivist).

According to the individualists it also gives a feeling of security.

Die Sicherheit zu haben, dass ich Arbeit habe, also Geld verdiene (P23, individualist).

Some collectivists and individualists just wanted to have a job. But, most wanted to have a job that would be fulfilling. They wanted a job with which one would be satisfied and where one could achieve something. Nevertheless, a balance between work and private life was described as very important.

Und das Thema jetzt ist eigentlich, dass man im Beruf besteht, sich bewährt. Das ist halt auch täglicher Kampf und das man dazwischen aber auch die Work-Balance, wie heißt das auf neudeutsch?, die Work-Balance findet, zwischen Beruf und Familie (P15, individualist).

Ja wie gesagt, also für mich, ich will nicht nur ein Leben haben, was komplett aus Arbeit besteht (P2, collectivist).

Traveling

For five of the individualists and six of the collectivists, traveling was part of a good life. But it seemed that partly both groups used traveling for different purposes. As well individualists as well some collectivists used it to get some rest and to relax.

Das war auch immer sehr wichtig, dass wenn man nach Hause kam, sich wohl fühlte und nicht vom Urlaub kaputt nach Hause kam und nur Stress hatte die Zeit (P21, individualist).

But some collectivists also used it to broaden their horizons. For them, 'traveling' included getting to know other cultures and ways of living. According to the collectivists, by broadening one's horizon, one would find new ways and possibilities to shape one's own future and life.

Also ich kann mich auch nicht sehr viel beschweren, das ich ein schlechte Leben gehabt hab. Weil ich hab mich nicht anders gewöhnt [...] ich kannte nicht anders Leben (P8, collectivist).

The collectivists thought that the variety of new possibilities would make one realize how to improve one's own life. This would enhance the satisfaction of people but it would also make that people want more than they had before.

Ich bin nicht mehr mit einfach in die Disko gehen zufrieden, sondern ich möchte mehr (P4, collectivist).

In addition to broadening one's horizon, 'traveling' was, according to the collectivists, also connected to the codes 'money' and 'positive emotion'.

Genau das ja, dafür brauch es viele Sachen natürlich. Geld, Mut, Zeit und alles Mögliche. Enthusiasmus damit man das überhaupt machen möchte. Und da bin ich natürlich froh, dass ich die Möglichkeit einfach habe (P4, collectivist).

Leisure time

Leisure time was for the individualists more important than for the collectivists, that is why it is a separate point for the individualists but not for the collectivists. According to the individualists, to a good life belonged that in the leisure time one could rest, but also that one could do the things that were seen as being fun like making music, gardening, going to a party, fishing or doing something with friends.

Others

The code 'others' is a kind of special code because it includes every topic that is not named more than ten times and is no part of the PERMA model. For the collectivists there were nine such topics, for the individualists there were eleven topics. The first one, which was named by both groups, was material property. For the collectivists and the individualists, it was important to have at least a house and a car in order to fulfill the requirements of a good life.

Dann ein eigenes Haus. Das ist für mich ganz wichtig, mein Prinzip ist: my home is my castle (P18, individualist).

The second topic that was named by both groups was religion, where God was seen as the basis of everything.

Also wenn du nicht an Gott glaubst, hast du gar nichts (P6, collectivist).

For those who believe in God, a good life involved being in contact with their religion.

Enjoying multiple and different things in life is another point that was named by both groups.

Das gute Leben ist ähm einen vollen Kühlschrank [zu] haben ähm und den ganzen Käse aufessen [zu] können (P1, collectivist).

Furthermore, for both groups it was important to be able to be carefree, to have safety, to live in peace, and to have a positive life setting.

By some of the collectivists, also leisure time was described as being important: having time for the things that are enjoyable to them and that provide them pleasure as well as being able to organize and devote time to one's thoughts. Authenticity was an additional point that was only named by the collectivists. By this, collectivists meant not to pretend to be something that one is not and to not live pretentiously.

The individualists named as additional points self-determination, luck in life and the fulfillment of wishes. These points were not named by the collectivists.

Discussion

Aim of the study was to investigate what a good life is, to what extent the elements of the PERMA model can be found back in the description of the good life and what the differences between collectivists and individualists are. There were some differences found between individualists and collectivists with regard to how some codes were described, but both groups named the same main topics as important for a good life, which also included four of the five elements of the PERMA model. A general description of a good life included relationships, positive emotions, accomplishment, social engagement, personal engagement, meaning, occupation, money, health, and traveling.

The fifth element of the PERMA model, 'engagement', was interpreted very differently from the definition of Seligman. Seligman described engagement as a state of flow. The participants described it as social engagement and/or personal engagement. So, while other studies found that flow is part of what makes a good life (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014; Seligman, 2011), it could not be found in this study. One possible reason for this difference in definition could be that there was a translation error from English to German. The German word 'engagement' could carry a different meaning than the English word 'engagement'. Another possible reason could be that the participants in general define

‘engagement’, independent from the language, differently than Seligman. So, for further research it would be important to check if the participants understand the word engagement the same way Seligman does to make sure that the right construct is measured.

In regards to the other elements of the PERMA model, research supports the finding of this study that relationships are an important factor of well-being (Diener & Seligman, 2004; Diener et al., 2010; Huppert & So, 2013; Khaw & Kern, 2015). Some even called relationships as being an essential part (Baumeister & Leary 1995; Ryff & Singer, 2000). The participants of this study regarded the close relationships like with the family and with friends as most important. This fits the ideas of Blanchflower and Oswald (2004), who stated that with regard to well-being, it is better to have one close relationship than several loose relationships. According to Nezlek (2000), not the quantity of interactions seems to be important for well-being, but the quality of it (as cited in Ryan & Deci, 2001). Next to relationships, research also supports the finding that meaning and positive emotions are factors of a good life, but different to this study, also engagement was found to be an important factor (Peterson & Park, 2014; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Diener et al. (2010) presented a flourishing scale that could be used to measure well-being. In accordance to this study and the named studies before, it was found that relationships and meaning were main topics of a good life (Diener et al., 2010), but there were also differences to this study. In this study, self-respect was seen as part of the element ‘accomplishment’, and optimism as part of the element ‘positive emotions’, while Diener et al. (2010) described both as single constructs. In addition they described engagement and perceived capability as part of a good life (Diener et al., 2010), which was not found in this study. Huppert and So (2013) used the flourishing scale of Diener et al. (2010) to create their own definition of well-being which consisted of meaning, competence, engagement, emotional stability, positive emotion, optimism, self-esteem, positive relationship, resilience, and vitality (Huppert & So, 2013). They equated ‘competence’ with the element ‘accomplishment’. So, all five elements of the PERMA model could be found in their description (Huppert & So, 2013). Also Khaw and Kern (2015) found all elements of the PERMA model in the description of well-being. They tested the applicability of the PERMA model in a Malaysian sample. In addition to the elements, they found that also religion, health and security were seen as important. In this study, religion and security were only briefly named and were not identified as one of the most important aspects. Health, on the other hand, was also considered important in this study. Khaw and Kern (2015) suggested that health could be either unique to the Malaysian culture or a missing element of the PERMA model. The first point can be contradicted by the

fact that in this study health was regarded as important by both individualists and collectivists originating from the countries of Russia, Brazil, Portugal, and Germany. In order to determine if health is a missing element of the model or not, further research is necessary.

In addition to the elements of the PERMA model and health, the participants of this study also regarded being employed and having money as parts of a good life. According to a review by Dolan, Peasgood, and White (2008) research suggests that full-time employment results in higher life satisfaction than part-time employment and that until a certain point the life satisfaction increases the more hours one works. Others did not find such a relationship between life satisfaction and the amount of working hours (Bardasi & Francesconi, 2004). On the topic of money it was said in this study that it alone does not make a life good. This is in accordance with the finding that states that increased incomes increase well-being more in poverty stricken groups than in wealthier groups. The wealthier a group becomes, the smaller the positive effects money has on well-being. Money seems to have the highest positive effect on well-being when it comes to fulfilling basic needs (Diener & Seligman, 2004; Helliwell, 2003). In this study, money was seen as necessary in order to be able to achieve well-being. Research on the other hand indicates that, money is a result of well-being and not a necessity for it (Diener & Seligman, 2004).

As for the differences between individualists and collectivists, in this study it was found that collectivists live for others while individualists live with others. This is in line with research that states that people from collectivistic countries are in close relationships with others while those from individualistic cultures are more independent (Park & Kitayama, 2012; Hofstede et al., 2010). In this study, the person in charge or the employer is seen as equally important as the colleagues for the collectivists but less important for the individualists. This could be explained with the finding that collectivists are bound to the whole group and not only to people near to them like the individualists (Hofstede et al., 2010). In this study it was also found that individualists see relationships as means and not just as ends like collectivists. This matches literature stating that individualists mostly act and think according to their own needs while collectivists also consider the wishes of others (Kwang et al., 2003). Further it was found in this study, that some collectivists described positive emotions by their causes and individualists by their names, but both groups empathized the same emotions. This is in contrast with research that stated that collectivists and individualists empathize different kind of positive emotions (Park & Kitayama, 2012). Furthermore, in this study, it was found that individualists referred to their own happiness when speaking about positive emotions, which is in line with the statement that individualists

feel well-being as a result of increasing their own happiness (Kwang et al., 2003). But like collectivists, individualists also stated that they would achieve happiness through the presence of others, which indicates that by both groups, regardless of the culture, relationships, especially with family, friends and colleagues, were seen as important.

In regards to accomplishment, in this study it was found that among collectivists, accomplishment resulted in good feelings about oneself and by individualists it resulted in the recognition by others. This again is in accordance with the research of Park & Kitayama (2012) that stated that individualists prefer feelings that do influence others while collectivists prefer to adapt to the society. By feeling good about oneself, one does not stick out of the crowd and does not influence others. Another finding of this study was that individualists have a need to integrate themselves. This is in contrast with the definition by Park and Kitayama (2012) that stated that uniqueness is part of individualism but it is in line with the stating of Baumeister and Leary (1995) that the desire to belong to others is an essential human motivation. So even if it is in contrast to the definition of Park and Kitayama (2012) it is not strange for the individualists to want to integrate themselves in the social context. It rather let suggest that individualists want to be part of the group as well as they want to stick out of it.

There were several weak and strong points of the study. The first limitation was that the participants did not live in their country of origin but were migrants, who mostly came to Germany at an early age. It is therefore very likely that they adapted to parts of the German culture. This could be the reason why there were no differences found in which emotions were important for the two groups. It could also be the reason why some of the collectivist described positive emotions by their causes while others described them in the same way as the individualists. Those that described positive emotions by their causes came to Germany after the age of 25. Those that described positive emotions similar to the individualists were younger than 16, in the most cases even younger than 4, when they came to Germany. Another limitation was that all interviews were conducted in German. Even if the participants generally mastered the language, misinterpretations of words and language barriers cannot be ruled out. In order to avoid miscommunication, only people who immigrated during their lives were asked to participate in this study and in some cases a translator was utilized. Nevertheless, for further research in this area, it would be better to directly carry out the research in actual countries of origin and to conduct the interviews in the respective language.

Furthermore, the interviews were only coded by one person. The assessor's reliability was not checked. Even if the codes were discussed in advance with the other two researchers,

it could be that someone else would code the interviews differently. How the codes were coded also had an influence on the frequency of the codes. If much was told in a continuous story about a code, the code was coded only once, even if the code was seen as very important. However, if someone always switched between codes, the codes were encoded several times, even if they were seen as less important and even less was said about them. They were just named more often. So, it can be that the frequency of the codes does not necessarily say something about the importance of the code. It can be used to get an overview, but the order of importance does not have to be one hundred percent correct. Also, it can be that the frequency of the codes changes, if someone else codes the interviews in a different manner.

A strong point of the study was that it was a qualitative study. This made a very detailed description of the good life possible which can be used as a guide to improve the well-being and the life of people. It also made it possible to find subtle differences between the individualists and collectivists that would maybe not have been found in a quantitative study. Regardless of the differences a general description of the good life was found. Another strong point was that the study not only focused on the PERMA model, but also gave the possibility to name other topics that were not part of the model. So, the good life could be described in its entirety and was not reduced to some aspects of a theory, while support for the PERMA model could still be found.

All in all, the good life consisted for both groups of the same ten topics: relationships, positive emotions, accomplishment, social engagement, personal engagement, meaning, occupation, money, health, and traveling. The found differences related to how the participants described the different topics. When it comes to improving the lives of others, however, these differences would have little impact. So, it can be concluded that a similar intervention can be applied in collectivistic and individualistic countries in order to improve the good life. However, cultural differences were only examined in Germany. The differences could be weakened by the adaptation of the German culture. To support the conclusion of this study that the good life can be generalized between the two cultures, the countries of origin have to be studied directly to investigate if there are bigger differences between collectivists and individualists that need to be included in an intervention to improve the good life. With regard to the PERMA model, four of the five elements could be found in the description of a good life. The PERMA model could thus partly be supported. For future research it is important to investigate further how health, occupation, money, and traveling are related to the PERMA model and if one or more of these topics should be added to the model.

Literature

- Abdel-Hadi, A. (2012). Culture, Quality of Life, Globalization and Beyond. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 50, 11-19. doi:[10.1016/j.sbspro.2012.08.011](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.08.011)
- Bardasi, E., & Francesconi, M. (2004). The impact of atypical employment on individual well-being: evidence from a panel of British workers. *Social Science & Medicine*, 58, 1671-1688. Retrieved from http://ac.els-cdn.com/S0277953603004003/1-s2.0-S0277953603004003-main.pdf?_tid=be3bb53a-53a7-11e7-95e6-00000aacb35e&acdnat=1497736737_8a61a52d755561af6986fad499267551
- 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. Retrieved from <http://persweb.wabash.edu/facstaff/hortonr/articles%20for%20class/baumeister%20and%20leary.pdf>
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, Sex and Happiness: An Empirical Study. *The Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393-415. doi: 10.1111/j.0347-0520.2004.00369.x
- Bobowik, M., Basabe, N., Paez, D., Jimenez, A., & Bilbao, M. A. (2011). Personal Values and Well-Being among Europeans, Spanish Natives and Immigrants to Spain: Does the Culture Matter? *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 401-419. doi 10.1007/s10902-010-9202-1
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2016). A Multi-Study Examination of Well-Being Theory in College and Community Samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187-211. doi 10.1007/s10902-014-9590-8
- Eckhardt, T. (2017). Do people with different educational backgrounds differ in their description of the aspects belonging to a good life? A qualitative study. Manuscript in preparation.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Reviews of Psychology*, 54, 403-425. doi: 0.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/40062297>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., Biswas-Diner, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y
- Dolan, P., Peasegood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122. doi: [10.1016/j.joep.2007.09.001](https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001)
- Gander, F., Proyer, R., & Ruch, W. (2016). The Subjective Assessment of Accomplishment and Positive Relationships: Initial Validation and Correlative and Experimental Evidence for Their Association with Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. doi: 10.1007/s10902-016-9751-z
- Geertz, C. (1983). *Local knowledge. Further essays in interpretive anthropology*. USA: Basic Books. Retrieved from https://monoskop.org/images/d/d9/Geertz_Clifford_Local_Knowledge_Further_Essay

- s_in Interpretive Anthropology 1983.pdf
- Gieseberg, M. (2017). Understanding the good life during aging: a qualitative study. Manuscript in preparation.
- Goodreads. (2017). Voltaire > Quotes > Quotable Quote. Retrieved from <https://www.goodreads.com/quotes/276733-god-gave-us-the-gift-of-life-it-is-up>
- Helliwell, J. F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, 20(2), 331-360. Retrieved from [https://ezproxy2.utwente.nl:4204/10.1016/S0264-9993\(02\)00057-3](https://ezproxy2.utwente.nl:4204/10.1016/S0264-9993(02)00057-3)
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and Organizations: Software of the Mind* [3rd ed.]. USA: McGraw Hill Professional.
- Huppert, F. A., & So, T. C. T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
- Kassin, S., Fein, S., & Markus. H. R. (2011). *Social Psychology*. Belmont, USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of positive Psychology*. doi: 10.1080/17439760.2014.93696
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. Retrieved from <http://ezproxy2.utwente.nl:2081/stable/2787065>
- Khaw, D., & Kern, M. L. (2015). A Cross-Cultural Comparison of the PERMA model Of Well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8, 1-22. Retrieved from http://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/khaw_kern_2015_-_a_cross-cultural_comparison_of_the_perma_model_of_well-being.pdf
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., ... Fredrickson, B. L. (2013). How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi: 10.1177/0956797612470827
- Kwang, A., Ho, D. Y. F., Wong, S. S., & Smith, I. (2003). In the Search of the Good Life: A Cultural Odyssey in the East and West. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 129(4), 317-363. Retrieved from <http://ezproxy2.utwente.nl:2289/ehost/detail/detail?sid=c5783933-79ed-4a6e-97ae-cead496d1965%40sessionmgr4008&vid=0&hid=4207&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGI2ZQ%3d%3d#db=pbh&AN=13939057>
- Lambert D'raven, L., & Pasha-Zaidi, N. (2016). Using the PERMA Model in the United Arab Emirates. *Social Indicators Research*, 125(3), 905-933. doi: 10.1007/s11205-0150866-0
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology - The concept of Flow*, 239-263. Springer Netherlands. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Oyserman, D., Coon, H. C., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking Individualism and Collectivism: Evaluation of Theoretical Assumptions and Meta-Analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3-72. doi: 10.1037//0033-2909.128.1.3
- Park, J., & Kitayama, S. (2012). Individualism. *Encyclopedia of Human Behavior* [2nd ed.], 426-435. Retrieved from <http://ezproxy2.utwente.nl:2078/science/article/pii/B9780123750006002044>

- Park, N., & Peterson, C. (2009). Achieving and Sustaining a Good Life. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 422-428. doi: [10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x](https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x)
- Peterson, C., & Park, N. (2014). Meaning and Positive Psychology. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 5(1). Retrieved from <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/196>
- Ponocny, I., Weismayer, C., Stross, B., & Dressler, S. G. (2016). Are Most People Happy? Exploring the Meaning of Subjective Well-Being Ratings. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2635-2653. doi: 10.1007/s10902-015-9710-0
- Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potential: Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews of Psychology* 52,141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. Retrieved from <http://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium. *Personality & Social Psychology Review*, 4(1), 30–44. Retrieved from <http://ezproxy2.utwente.nl:2197/ehost/detail/detail?sid=e326dff1-f580-4f5d-bf9b-11781ea823ad%40sessionmgr102&vid=0&hid=118&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#AN=3176642&db=pbh>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Retrieved from https://books.google.com.pk/books?id=ng7RJWudoQC&printsec=frontcover&hl=de&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology – An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Wong, P. T. P. (2011). The positive psychology of meaning in life and well-being. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 3894-3898. Retrieved from <http://www.drpaulwong.com/the-positive-psychology-of-meaning-in-life-and-well-being/>

Appendix A: Informed consent

Informierte Einwilligung

Titel der Studie: Was beinhaltet ein gutes Leben?

Verantwortlicher Untersucher: Noortje Kloos

Ausführende Studenten: Meike Keseberg, Tizian Eckhardt, Sarah Leimkötter

Informationen

Die Frage nach dem guten Leben beschäftigt Menschen schon seit vielen Generationen. Im Auftrag der Universität Twente suchen auch wir nach einer Antwort auf die Frage nach dem guten Leben. Wir wollen wissen was Sie unter einem guten Leben verstehen. Dafür werden wir Ihnen in Form eines Interviews einige Fragen stellen.

Das Interview wird ungefähr 20 Minuten dauern. Wichtig ist, dass es hierbei keine falschen Antworten gibt. Die Teilnahme an dieser Studie ist vollkommen freiwillig und das Interview selbst kann jederzeit abgebrochen werden. Das Gespräch wird aufgenommen um es im Nachhinein zu verschriftlichen. Dabei werden alle persönliche Daten anonymisiert, sodass keine Rückschlüsse mehr auf Ihre Person gezogen werden können. Die Daten werden nur zu wissenschaftlichen Zwecken verwendet und nicht an Unbeteiligte weitergegeben.

Durch den Teilnehmer auszufüllen

Ich erkläre hiermit, dass ich auf eine für mich verständliche Art und Weise über die Art, Methoden und das Ziel der Studie informiert worden bin. Ich weiß, dass die Ergebnisse der Studie nur anonym und vertraulich an Dritte weitergegeben werden. Meine Fragen sind zur Zufriedenheit beantwortet worden. Ich akzeptiere, dass der Inhalt des Gesprächs aufgenommen wird und für eine wissenschaftliche Analyse verwendet wird. Ich nehme absolut freiwillig an dieser Studie teil. Dabei behalte ich mir das Recht vor zu jedem Moment und ohne Angabe von Gründen die Teilnahme an dieser Studie zu beenden.

Name des Teilnehmers.....

Datum.....

Unterschrift des Teilnehmers.....

Durch den Untersucher auszufüllen

Ich habe sowohl schriftlich als auch mündlich über die Studie informiert. Weitere Fragen über die Studie werde ich bestmöglich klären. Der Teilnehmer wird durch einen vorzeitigen Abbruch der Studie keine negativen Konsequenzen tragen müssen.

Name des Untersuchers.....

Datum.....

Unterschrift des Untersuchers.....

Appendix B: Interview schema

Fase 1: Fragebogen zum Interview

Um das Interview später für unsere Studie analysieren zu können, werden einige allgemeine Informationen über Ihre Person benötigt. Bitte füllen Sie die nachfolgenden Fragen gut lesbar aus und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an.

1. Wie lautet ihr Geburtsdatum?/...../.....

2. Was Ihr höchster Bildungsabschluss?
 - Kein Schulabschluss
 - Hauptschulabschluss
 - Realschulabschluss
 - (Fach-) Abitur
 - Abgeschlossene Ausbildung
 - Meister/ Techniker
 - Bachelor/ Master/ Diplom
 - Promotion
 - Sonstige, nämlich
.....

3. Sind Sie im Moment noch im Bildungssystem?
 - Ja
 - Nein

4. Sind Sie berufstätig?
 - Ja
 - Welchen Beruf üben Sie aus?
 - Nein
 - Anders, nämlich (Student, Renter, Hausfrau o.ä.):
.....
.....

5. Wie ist Ihr derzeitiger Familienstand?
 - Ledig
 - Verlobt
 - Verheiratet
 - Geschieden
 - Verwitwet

6. Haben Sie Kinder/ Enkel?
 - Ja
 - Nein

7. In welchem Land sind Sie geboren?
 - Falls Sie nicht in Deutschland geboren sind:
Wie lange leben Sie schon in Deutschland?

Fase 2: Das gute Leben

Nun möchte ich Ihnen gerne einige offene Fragen stellen, die sich darauf beziehen wie Sie ein “Gutes Leben” definieren würden. Die erste Frage lautet:

1. Was beinhaltet ein “Gutes Leben” für Sie?

1a. Fällt Ihnen noch etwas anderes ein?

2. Was beinhaltet ein “Gutes Leben” für Sie in unterschiedlichen Lebensphasen? Denken Sie dabei an die Vergangenheit, an das Jetzt und an die Zukunft.

Fase 3: PERMA model

Auch in der positiven Psychologie versucht man herauszufinden was ein gutes Leben beinhaltet. Seligman, einer der Psychologen auf diesem Gebiet, hat ein Modell entwickelt, welches versucht das gute Leben zu beschreiben. Laut des Modells gehören zu einem guten Leben positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, sinnhaftes Leben und Erfolg. Ich werde zu diesen Punkten nun nach und nach Fragen stellen.

1. Was verstehen Sie unter positiven Emotionen?

1a. In welchen Situationen empfinden Sie positive Emotionen?

1b. Gehört dies für Sie zu einem guten Leben dazu?

2. Was verstehen Sie unter Engagement?

2a. Wofür würden Sie sich engagieren/ einsetzen?

2b. Gehört dies für Sie zu einem guten Leben dazu?

3. Was verstehen Sie unter Beziehungen?

3a. Können Sie mir Beispiele für Beziehungen nennen?

3b. Gehört dies für Sie zu einem guten Leben dazu?

4. Was verstehen Sie unter einem sinnhaften Leben?

4a. Was gibt Ihrem Leben einen Sinn?

4b. Gehört dies für Sie zu einem guten Leben dazu?

5. Was verstehen Sie unter Erfolg?

5a. Wo ist Ihnen Erfolg wichtig?

5b. Gehört dies für Sie zu einem guten Leben dazu?

Also, wir haben ja jetzt über positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, sinnhaftes Leben und Erfolg gesprochen. Und wie gesagt, Seligman sagte, dass diese Aspekte alle zu einem guten Leben gehören.

6. Gibt es noch Aspekte die für Sie zu einem guten Leben dazu gehören und hier fehlen?

Wir sind nun am Ende des Interviews angelangt. Vielen Dank für ihre Teilnahme!

Wenn Sie Interesse an den Ergebnissen unserer Studie haben, können Sie gerne Ihre E-mail Adresse in die Liste eintragen, wir werden Sie dann informieren. **(Gebe Liste)**

Appendix C: Filled in code schema of all used participants (P1-10; P12-25)

Participant 1; Participant 2; Participant 3; Participant 4

Was	Unterteilung	Definition	Durch	Zitat	Dazu?	Wie oft
Gesundheit	1psychisch 2physisch	1nicht krank werden, Depressionen oder Ähnliches bekommen, persönliches Gleichgewicht 2Körperlich fit und keine körperlichen Krankheiten	Sport, gesunde Ernährung		Muss man haben um ein gutes Leben haben zu können	1,1,1,1,1
Geld		Man braucht Geld, um sich Dinge leisten zu können, aber es ist eher sekundär wichtig -Geld zur Verfügung haben, was man zum Genießen einsetzen kann		Geld allein macht nicht glücklich und das einfach in dem Fall voll und ganz zu		1,1,1,1,1
Sicherheit						1,
Genuss		Man braucht Zeit um genießen zu können		Das gute Leben ist ähm einen vollen Kühlschrank haben ähm und den ganzen Käse aufessen können		1,1,1,1
Freizeit		-Gedanken ordnen -das machen was wirklich Spaß macht - Als Ausgleich zur Arbeit,	Kino, Lesen, Geocatching			1,1,1,1,1,1,1

		etwas für die Seele tun			
Beziehungen	-Freunde - Liebesbeziehungen -1 zu Gegenständen -zu einer Sache -Familie - Arbeitskollegen -Chef -Institutionen wie Kfz-Versicherungen -Eltern von Freunden -Positive -Negativ	-Leute haben die sich Sorgen um einen machen -Einigung in der Familie, keine Zerrissenheit 1. die einen an etwas erinnern, das man daran gebunden ist (durch Tradition, wie ein Familienerbstück) - geliebt werden, beschützt werden, respektiert werden, anerkannt werden -gibt Halt -man braucht eine Grundlage um sich eine Familie aufbauen zu können -Harmonie 2Das diese Beziehung keinen Schatten auf die eigentliche Beziehung wirft -Verstehen -Führsorge -Verlässlichkeit -Harmonie -Respekt -nicht als Ressourcen nutzen sondern als Person an sich sehen	- Unter Beziehungen äh verstehe ich, ähm eine Interaktion seitdem, die Interaktion mit Gegenständen, mit Personen mit anderen Lebewesen, die äh ja auf Empathie oder eben auch nicht basiert sind und die ähm fortlaufen Und außerdem natürlich Familie. Find ich für mich persönlich ist sehr sehr wichtig. Hat einen sehr sehr hohen Stellenwert .	Ja Ja Ja ja	1,1,1,1, 1,1,1,1, 1,1,1, 1,1,1,1, 1,1,1

CROSS-CULTURAL APPLICATION OF THE PERMA MODEL IN DESCRIBING A GOOD LIFE

Positive Emotionen	1.Spaß haben 2. Freude Glück 3Wohlbefinden 4Erfüllung 5Enthusiasmus Zufriedenheit	1.andere Dinge machen als die tägliche Routine 1. keine Hintergrundgedanken haben (Alarm) 3körperlich, seelisch 4beruflich, familiär -muss man zulassen -keine Angst haben seine Emotionen zeigen können -Das du das was du machst gerne tust -Man kann sie extra hervorrufen -Das schätzen was man hat (das lernt man vor allem durch andere Länder und Kulturen kennen zu lernen	-Sport -gelungene Beziehung -Studium -bei einem positiven Ergebnis oder Zwischenergebnissen - wenn die Leute um einen herum sich freuen Beziehungen -Erfolg -Abschalten können Reisen Abenteuerliches machen Leute und Sachen kennen lernen -Umfeld-> Kontakt mit Menschen wirkt sich positiv oder negativ auf die Zufriedenheit aus	erst die Arbeit, dann das Vergnügen, das trifft einfach vollkommen zu.	Ja Ja Ja ja	1,1,1,1, 1,1,1,1, 1,1,1,1, 1,1,1,1, 1
Materieller Besitz Reisen		Gute Wohnsituation Haus, Auto Welt erkunden -Mobilität -Dinge von der Welt sehen - Ungebundenheit	Man braucht dafür Geld, Mut, Zeit, Enthusiasmus			1,1 2,1,1,1, 1,1,1,1, 1
Soziales Engagement		-Beschäftigung: Führsorge, freiwillig, die anderen Leuten hilft oder sich selbst erweitert	Politisch einsetzen für ein gutes Leben, gegen Ausbeutung		Ja Nein, nur wenn man was	1,1,1,1, 1

		-Wohltätige Dinge tun, Anderen helfen	von Menschen und Natur - Wohltätigkeit szweck	hat, was einen richtig begeistert ja		
Persönliches Engagement	1Beruflich 2Familiär 3Freizeit	1etwas wo man sich rein hängen kann und weiß es ist sinnvoll dafür zu kämpfen 2Für die Familie oder Freundin was Schönes machen, wie basteln etc. 3Sachen für die man sich begeistern kann, für die man Leidenschaft hat und an denen man Spaß hat Zielstrebigkeit ->Mühe geben etwas zu erreichen -Bereitwilligkeit etwas zu tun und da mit Freude bei sein -etwas gerne tun, unbedingt wollen und ein gutes Ergebnis wollen -Engagement ist positive Einstellung	3Sportvereine Arbeit Reisen, für das Ausweiten des Weltbildes	Nein, nur wenn man was hat, was einen richtig begeistert Ja ja	1,1,1,1, 1,1,1,1	
Sinn		Auswirkungen des eigenen Handelns reaktieren -Ziele zu stellen und Ziele zu verfolgen, neue Ziele finden	-gebraucht werden von anderen - Vielfältigkeit der Welt wo man Sinn finden	- Für mich wäre das Leben sinnvoll, äh wenn ich immer daran denken würde, was	Ja Durch Sinn zu einem guten Leben kommen	1,1,1,1, 1,1,1,1, 1,1,1,1, 1

-sich selbst und Andere wertschätzen - andere Leben in einer positiven Art und Weise verändern -Spuren hinterlassen - das was man gerne macht, gut macht -sich selbst verbessern -etwas finden, wo man sich rein hängen kann -das man mit wenig bedauern auf sein Leben zurück schauen kann -die Vorstellung, wie man sein Leben leben möchte, erfüllen -Spuren hinterlassen -Kindern etwas bieten können -Menschheit voran bringen -Leben leben und nicht nur funktionieren (durch positive Emotionen, Engagement, Sachen erleben und spüren, dass man lebt) -die Möglichkeit haben möglichst viel vom Leben mitzunehmen -leben um positive	kann oder auch nicht -durch Reisen und Beschäftigu ngen zu reflektieren	ich mache und was das für eine Auswirkun g für mich hat oder für andere beteiligen, Beteiligten, irgendwie	Ja ja ja
---	---	---	----------------

		Emotionen zu steigern und Zufriedenheit zu erreichen				
Erfolg	1Arbeit 2familiär 3Freizeit	-stolz auf sich selbst, weil man etwas gemacht hat, was Andere anerkennen und den eigenen humanen Vorstellungen entspricht -Anerkennung keine Voraussetzung aber wichtiger Bestandteil 1etwas bewirkt/erreicht haben; Beförderung(das einem die Position zugetraut wird) 2wenn andere etwas schaffen, wenn es der Familie gut geht 3gute Ergebnisse beim Sport -Ziele die man sich gesetzt hat erreichen	-Studium beenden und Arbeit finden mit der man zufrieden ist	Ja wenn man sich auf die Schulter selbst klopfen kann und wenn man die Anerkennung in den Augen anderer Personen sieht Erfolg ist nicht das Ziel, sondern der Weg	Ja Nein Ja Ja	1,1, 1,1,1,1, 1,1,1,1, 1,1,1
Beruf		Ein Job mit dem man zufrieden ist, wo man was erreicht, Spaß hatte und der einen erfüllt -Anforderungen im Job erfüllen und nochmal ein Stück darüber hinaus -Mit dem, mit dem man während der Arbeit		ich will nicht nur ein Leben haben, was komplett aus Arbeit besteht		1,1,1,1, 1,1,1,1, 1,1,1

	<p>konfrontiert wird, klar kommen -Geld verdienen -Arbeit mit der man zufrieden ist</p>		
Sorglosigkeit	Keine finanziellen Sorgen		1
Horizont	<p>Horizont erweitern Andere Kulturen kennen lernen Andere Lebensarten und Möglichkeiten kennen lernen ->dadurch merkt man erst was möglich ist und lernt Dinge kennen, die richtig Spaß machen ->führt zu Abwechslung ->steigert Zufriedenheit</p>	<p>Also ich hätte gesagt, dass ich weil ich damals nen kleinen Horizont hatte, nicht so nen großen Raum an Möglichkeiten und darum war mir Quasi langweilig. Schon einfach auf Grund der Möglichkeiten. Ich bin nicht mehr mit einfach in die Disko gehen zufrieden, sondern ich möchte mehr. -bei mir war das so, das der kleine Horizont mich erdrückt hat, ich hab mich da nie</p>	<p>1,1,1,1, 1,1,1,1, 1,1,1,1</p>

Authentizität	In seinem eigenen Weltbild leben Sich selbst nichts vor machen/ keine Maske tragen -Gesellschaft zwingt einen nach außen hin anders zu sein als man ist	wohl gefühlt, aber sie sehen ihren Horizont und das ist für sie in Ordnung. Bloß auf Facebook Bilder posten auf denen alles gut ist, aber wenn du dann mit denen zusammensitzt, dann sind die traurig und ruhig und dann merkst du das ist mehr Show als Sein.	1,1,1,1
Lebens Einstellung	Positiv negativ		1,1

Brasilianer

Participant 5; Participant 6; Participant 7

Was	Unterteilung	Definition	Durch	Zitat	Dazu ?	Wie oft
Gesundheit	Generelle Gesundheit Spirituelle Gesundheit	Alt werden	Diät Bewegung Ernährung			1,1,1,1,1,1 ,1
Religion		Mehr mit Gott in Verbindung kommen				1,1,1,1,1,1

		-Bibel lesen -Gott ist die Basis von allem, ohne den Glauben an Gott, hat man nichts -Gott ist die Basis				
Arbeit						1,1
Geld		Vernünftig verdienen -Geld allein macht kein gutes Leben Wohlstand				1,1,1
Freizeit		Zeit zum ausruhen Zeit Dinge zu tun die man machen möchte				1,1,1
Beziehungen	Familie (muttertochter) Freunde Nachbar Liebesbeziehung Chef Geschwister	Wichtig Muss man pflegen Zeit investieren - Gegenseitigkeit-> wie jemand mit ihm umgeht, geht er mit der Person um -mit einigen kann man offen sprechen, mit anderen nicht -Vertrauen -Grundlage eines guten Lebens	also ja Familienleben für mich ist alles Mensch kann nicht allein. Das ist tatsächlich so. Wenn einer sagt dir, ich kann allein, dass ist gelogen.	Ja Innerhalb der Familie ja, außerhalb situationsabhängig ja		1,1,1,1,1,1 ,1,1,1,1,1, 1,1,1,1,1,1, ,1, 1,1,1,1,1,1,1

		-Zeit investieren -andere Teile seiner Seele finden -Jemand mit dem man sich wohlfühlt und versteht				
Beruf		Gefühl gebraucht zu werden, Geld bekommen		Ähm eine Arbeit schätze ich auch sehr, damals nicht. Ich dachte das Geld kommt vom Himmel aber heute ich bin froh, dass ich einen Job hab		1,1,1,
Materieller Besitz Reisen		Auto, Haus Stück Land Nicht zu Hause bleiben im Urlaub				1,1,1,1,1 1
Positive Emotionen	Glück	Wenn Kinder Alles haben was sie wollen -mit Familie zusammen sein -neutralisiert schlechte Sachen -	Beruf --- soziales Engage ment ---- gebrauch t werden ---- helfen -Freunde -andere Mensche n	Positive Emotionen ähm, also ja genau geliebt zu werden, von der Familie, von Freunden, gute Musik. Das sind alles Emotionen, die	Ja Ja Ja	1,1,1,1,1,

		-	hochkomme n, Gebet, das sind dann Emotionen		
soziales Engagement	Jemanden helfen	Ehrenamtlich, helfen wenn andere in Not		Ja Ja Ja	1,1,1,1,1,1 ,1
Sinn	Berufung oder Grund wofür man auf der Erde ist Geliebt werden Anderen helfen -korrekt sein und Dinge korrekt machen -Vorbild für Kinder	Gott -> das Höchste -Mutter unterstützen können - Träumen können und diese verfolgen -Deutsch lernen	ich lebe für meine Sohn, meine Kinder. Naja und ja, ich will alles Gute für die Beiden in Zukunft zu haben	Ja Ja Ja	1,1,1,1,1,1 ,1,1,1,1,1
Erfolg	Muss man sich verdienen, etwas dafür tun, Endergebnis, muss man erarbeiten, kommt nicht von allein -bringt einen dazu weiter zu machen Wenn beruflich und	Ausbildung, Kinder - > erfolg gehabt Partners uche -> erfolg noch haben -Familie, Kind, Arbeit		Ja ja ja	1,1,1,1,1,1 ,1,1,1,

Sorglosigkeit	familiär alles in ordnung ist -positives Ergebnis Nicht viele Gedanken und Sorgen	1
---------------	---	---

Portugal

Participant 8; Participant 9; Participant 10

Was	Unterteilung	Definition	Durch	Zitat	Dazu?	Wie oft
Gesundheit		Ohne Gesundheit sind die anderen Sachen nichts wert, weil man dann nichts davon genießen kann oder nur ein halbes Leben lebt -Nicht 100 Prozent gesund, aber genug um Alltagsaktivitäten machen zu können				1,1,1,1,1, 1,1,1
Geld		Nicht wichtig aber muss man haben -Mittel zum Zweck Wohlstand				1,1,1,1,1
Materieller Besitz		Haus				1
Beziehungen	Familie Kinder Gute und schlechte	-bringt Verpflichtung		Jetzt denkt man ja drüber nach, weil	Ja Ja Ja	1,1,1,1,1, 1,1,1,1,1, 1,1,1,1,1, 1,1,1,1,1

CROSS-CULTURAL APPLICATION OF THE PERMA MODEL IN DESCRIBING A GOOD LIFE

	Liebespartn er Freunde Kollegen Enkelkinde r Eltern Geschwiste r	-Wenn zwei oder mehr Leute zusammen wohnen aber auch zu Menschen außerhalb des Hauses -bringt Verantwortu ng - verschiedene Arten -Respekt - glücklich und zufrieden sein Nicht über Dinge nachdenken müssen		wir, jetzt ist ja nicht der, ich sag mal, der Euro für eine Person gedacht, jetzt sind es schon drei. Da ist der Euro, ist jetzt nicht mehr ein Euro wert, sondern ein Drittel Euro wert.	
Sorglosigkeit					1
Positive Emotionen	Glück, Zufriedenh eit	-Positiv denken -Gefühl, dass man das was man machen möchte auch schafft -glücklich sein mit dem was man hat -gut fühlen -Wohlfühlen -trotz Reibereien, Einklang in der Familie -Reibereien auch Teil der positiven Emotionen	Ziele erreiche n - positive Nachric hten oder wenn was gelunge n	ja ja ja	1,1,1,1,1, 1,1,1,1,1,
Soziales Engagement		- anderen Leuten helfen	Sozialen Zweck Kranke Mensch en,	Ja Ja ja	1,1,1,1,1, 1

CROSS-CULTURAL APPLICATION OF THE PERMA MODEL IN DESCRIBING A GOOD LIFE

Sinn		-Zukunft oder Welt verbessern Wenn das, was man tut Sinn macht Im Heute leben aber Gedanken um die Zukunft machen Das es Mann und Kindern gut geht	Kindern , Eltern, Familie Kinder Kinder Schwest ern, Eltern, Bruder Familie Geld verdiene n Kinder zur Selbstst ändigkei t erziehen		Ja Ja ja	1,1,1,1,1, 1,1
Erfolg	Beruf Privatleben	Wenn man erreicht was man erreichen will, Ziele erreichen - gut darstehen im Beruf -mit Familie klar kommen Zufriedenhei t	Kinder groß ziehen und ihnen eine gute Zukunft bauen -Spiele gewinne n - Abschlu ss, Arbeit, Familie	Nein, wenn du nicht gewinnst, dann gewinnst du nicht. Dat Leben geht weiter.	Ja Nein ja	1,1,1,1,1, 1,1,1
Frieden Beruf		Dadurch hat man die Möglichkeit das Leben Stück für Stück zu verbessern -Arbeiten um Leben zu können				1 1,1,1,1,1, 1
Horizont		Er kannte kein anderes Leben,				1,1

darum war
es kein
schlechtes
Leben
gewesen
-man ist das
Leben
gewohnt
-
Deutschland
mehr
Möglichkeit
en

Sicherheit
Genuss

Familie

1
1

Und jetzt das
gute Leben
ist für mich,
das Alles
jeden Tag so
zu genießen
als ob es das
Letzte ist
und die
meiste Zeit
mit meiner
Familie zu
verbringen
und dass
man jeden
Moment
genießt

Deutsche

Participant 12; Participant 13; Participant 14; Participant 15

Was	Unterteilung	Definition	Durch	Zitat	Dazu?	Wie oft
Gesundheit	Familie Eigene Person	Mobilität				1,1,1
Geld		Viel Geld, dass man sich Klamotten, Auto, Benzin kaufen kann, sich versorgen kann und nicht über			Wichtigste im Leben ist viel Geld zu haben	1, 1,1,1,1,1, 1

		das Ausgeben nachdenken muss -Mit Geld kann man Sachen machen, die man ohne nicht machen kann -Erfolg kann man mit Geld nicht kaufen, aber positive Emotionen -Ohne Geld wäre Einiges nicht möglich, es muss reichen aber nicht viel sein			
Materieller Besitz		Schöne Wohnung Auto, Klamotten, großes Haus Nur eine Komponente von Mehreren, eher eine Begleiterscheinung des Erfolges			1, 1,1,1
Beziehungen	Familie Liebesbeziehung Kinder Fremde Enkel Eltern Geschwister Senioren Freunde Arbeitskollegen	gut verstehen, über Andere lästern, Vertrauen Gibt halt Prinzipien wie Rücksichtnahme, Verbindlichkeit, Gedult,	Beziehungen sind wichtig	Ja Ja Ja Ja	1,1,1,1,1,1,1,1, 2, 1,1,1, 1,1,1

<p>Kunden Schlechte Beziehun gen Schüler Dorf Nachbarn</p>	<p>Hilfsbereitsc haft, Zu einem stehen Müssen gepflegt, gelebt und geübt werden -muss auf Gegenseitigk eit beruhen -sehr wichtig für Menschen -ganz unterschiedli che Beziehungen auch zu Menschen aus anderen Gruppen (NichtChriste n), Verwandsch aft hat man, Freunde kann man sich aussuchen Kann die Freunde für seine Probleme und ihr Wissen nutzen Man braucht die Beziehungen Wechselwirk ung zw zwei Menschen -Zeit miteinander verbringen (bringt positive Emotionen)</p>
--	--

Freizeit		Ausgefüllte Freizeitgestal- tung Wenig Stress Gäste, Besuchsempf- ang Musizieren				1,1,1
Sorglosigk- eit		Keine Gesundheitsp- robleme, keine Armut, in Familie alles stabil Keine Sorgen über Zukunft und Gesundheit			dass man keine Sorgen haben muss, dass in den nächste n Jahren oder in der Zukunft die jetzt kommt, dass man hilflos wird und nur Andere n zur Last fällt	1, 1
Positive Emotionen	Zufrieden- heit	Spaß haben Freude	Annerkannt werden Wünsche erfüllen Durch Beziehunge- n Erfolg auf der Arbeit Mit Tier- spielen -Anerkannt werden -Wenn andere Erfolg hatten	Kann man eigentlich ganz einfach umkehren , alles das was was einen runter zieht, emotionsl- os, das ist es nicht. Alles andere ist, sind	Ja, ja Ja, führt zur Sinnhaf- tigkeit Ja	1,1,1,1,1,1,1, 1,1,1, 1,1,1 1, 1, 1

		<p>In der Arbeit Ziele erreichen Menschen eine Freude machen Sport Ehealthtag, soziales Engagement Politische Arbeit Man muss abwägen wie viel man zulässt, oder wo man den Verstand walten lässt</p> <p>Keine Überforderung</p> <p>Wenn andere Leute und man selbst zufrieden ist, fördert dass die Lebensqualität</p> <p>-Träume und Pläne umgesetzt haben</p>	<p>positive Emotionen.</p> <p>Dass ich äh gerne morgens aufstehe und mir den Tag so gestalten kann, wie es mir Spaß mach</p>		
<p>Soziales Engagement</p>	<p>Für Probleme interesssieren und einbringen Ehrenamtliche Tätigkeit -Dass Jeder das bekommt,</p>	<p>Das keiner mit seinen Problemen alleine gelassen wird, keine Probleme entstehen</p> <p>Seniorenarbeit</p> <p>Lebenshilfe</p>	<p>Ja</p> <p>Ja</p> <p>ja</p>	<p>2,1,1, 1, 1,</p> <p>1,1, 1, 1, 1</p>	

	was er auch verdient	Chor Ortsvorsteher		
	- Aussprechen über Probleme und Gedanken	Gemeindearbeit Politik Nachbarschaftshilfe		
	Durch ehrenamtliche Tätigkeiten	Spenden		
	Qualitäten des Miteinanderlebens und Verantwortung und den Glauben fördern			
	-Aufgaben wo man sich einbringen kann			
	wodurch man anderen helfen kann			
	- Verwandtschaftspflege			
	-wichtig um eine Leere im eigenen Alltag zu entgehen			
	-Blick auf Probleme Anderer			
Persönliches Engagement	- Einsatzbereitschaft auf der Arbeit	-gutes Arbeitsklima, Frieden Zuhause,	ja, ja	1,1, 1
	-Das man was macht, was man nicht machen will			
	-Im Zusammenleben			
	Alltagstätigkeiten			

	<p>iten wie Kochen übernehmen</p> <p>-</p> <p>Unabhängig von Anderen sich für etwas interessieren und da Zeit und Geld rein zu stecken</p> <p>- Interesse zu pfegen und auch umzusetzen</p>				
Sinn	<p>Kontakte zu haben Beruf, materieller Besitz, Kinder Ein Ziel, sinnhaftigkei t Religion, Beziehung zu Gott und Jesus, Wissen um eigene Begrenztheit, Schuld, und Wissen um Vergebung Geld verdienen Zurückblicke n und sehen das Leben einen Sinn hatte, darauf zu arbeiten – Familie und eigenständig e Kinder</p>	<p>Familie, Kinder, Freunde, Ehrenämter</p>	<p>jetzt einfach alles hat, was man möchte, dass man ein super Beziehun gsleben hat, dass man sich mit allen gut versteht, das ist mir eigentlich ganz wichtig, vom Sinn her Äh das Leben eines Mensche n bleibt in Unruhe, bis es denn schließlic h ruht in Gott,</p>	<p>Ja, ja Ja Ja, sonst hat man keinen Antrieb</p>	<p>1,1,1,1,1,1,1</p>

				[...]will sagen, dass ich davon überzeugt bin, dass wir Geschöpfe Gottes sind, die letztlich unter Gottes Führung in der Tiefe erst Sinnhaftigkeit erfahren in Ihrem Leben.		
Erfolg	Beruflich privat	Stabile Beziehungen zu haben → Muss man sich erarbeiten Menschen helfen, ihren Weg zu gehen und zu einem sinnhaften Leben zu kommen gute Ausbildung, etwas erreichen - Anerkennung -Führt zu positiven Emotionen Ziele erreichen können und erreichen	Familie, Geschwister Kinder Muss keine Erfolge mehr haben -Schule - Meister - Freizeit (Spiele gewinnen, Hund dressieren) -Urlaub -Chor	Auch den Leuten immer zu erzählen den kunden: Ja ich bin keine ganz normale Auszubildende, sondern ich hab wirklich keinen Meister. Dann sagen die immer oh wie schön, ganz toll. Das ist für mich immer ganz wichtig.	Nein ja ja im Sinne von positiver Veränderung Ja	1,1,1,1,1,1,1,1, 1,1,1, 1,1,1,1

	Besser werden in Dingen die man tut Erfolgreiche Beziehungen -Motivation zu weiterem Erfolg -Bestätigung, dass man in der Welt zurecht kommt	Ohne Erfolg geht gar nichts	
Frieden	Kein Krieg, keine Bedrohung, keine Naturkatastrophen		1
Selbstbestimmtheit	Relativ selbstbestimmend sein, nicht fremdbestimmt -selber Entscheidungen treffen - Maß und Intensität der Aufgaben selbst bestimmen und Freiräume einrichten wie man will		1, 1
Reisen	Innerhalb Europa, Städtetouren, Urlaub		1
Beruf	Mit Familie Mit der man die Familie ernähren kann Ausbildung, Studium		1,1,1,

Religion		<p>Im Beruf bestehen Balance finden zwischen Beruf und Familie Die Zukunft ruht in Gottes Hand, Gott gibt einem den Sinn im Leben, Teil beitragen den Gott einem gibt und damit die Hoffnung auf ewiges Leben haben -brauchen Segen Gottes, aber können auch selbst als solche unterwegs sein, segnen, betreuen und begleiten</p>				1,1,1,1,1,1
Lebenseinstellung	<p>1Positiv 2Negativ</p>	<p>1sehen das gute Leben 2alles ist Mist</p>				1

Participant 16, Participant 17; Participant 18; Participant 19

Was	Unterteilung	Definition	Durch	Zitat	Da zu?	Wie oft
Gesundheit		<p>Selbstverständlich, normal Das man lange Gesund bleibt Körperlich fit</p>				1,1,1,1,1,1,1,1,1
Geld		Gibt einem die		Und in dem Moment,	ja	1,1,1,1

		Möglichkeit Dinge zu tun, die einem Spaß machen Nicht schauen müssen wann man sich was leisten kann und wann nicht -sich mehr leisten können, wenig Geldsorgen haben -ausgiebige Rente	wo ich immer gucken müsste, wann kann ich mir was erlauben, was geht und was geht nicht. Ähm, das fänd ich schon ein bisschen einschränkend		
Materie		Grundstück	My home is		1,1,1,1
ller		Garten	my castle		
Besitz		Haus			
Beziehungen	Liebesbeziehung Kinder Familie Kollegen Freunde Enkelkinder	Gut vertragen Kritig muss möglich sein Gedanklich anregendes Umfeld -extrem wichtig Eine Ebene auf der Dinge erörtert, besprochen und erreicht werden können - Beziehungen /Kontakte machen es möglich bestimmte Dinge zu erreichen	Das Wichtigste ist mir halt die Familie.... Wer sagt es gibt keine Beziehungsprobleme, alles dummes Zeug wenn diese Beziehungen nicht stimmen, dann ist das Leben nicht lebenswert	Ja Ja Ja ja	1,1,1,1, 1,1,1,1,1,1,1,1,1, ,1,1,1,1,1,1,1

		-Kinder Möglichkeit geben, dass machen zu können was sie wollen -das mit der Familie alles okay ist - Beziehungen um Ziele zu erreichen, Andere dafür beeinflussen -Ehrlichkeit, Vertrauen Verlässlichk eit -man gibt, bekommt aber auch zurück -gutes Verhältnis in der Familie -in Familie alles gut - Möglichkeite n -Sachen die einem Spaß machen -entspannen -Zeit nehmen können für Urlaub und Familie			
Freizeit					1, 1, 1,1,1
Sorglos igkeit		-nicht an das Kommende denken -keine finanziellen Sorgen			1,1,1
Positiv e Emotio nen	Liebe Vertrauen Zuwendung Spaß	Kleine Erfolge im Privatbereich	Zufrieden e Kinder Partnersch aft	Ja Ja Ja Ja	1,1,1,1,1,1,1,1,1,1 ,1,1,1,1,1

CROSS-CULTURAL APPLICATION OF THE PERMA MODEL IN DESCRIBING A GOOD LIFE

	Gut gelaunt sein Positiv eingestellt sein Zufriedenheit	-positive Auswirkung auf Gesundheit und Weiterkommen -Gefühl in der Situation beteiligt zu sein Wenn man zurück blickt, zufrieden ist, mit dem was man gemacht hat	Freunde Freizeitaktivitäten Reisen Wertschätzung Beförderung Erfolg der Kinder Wenn das was man tut Anderen passt oder gewinnbringend ist - Zufriedenheit Anderer Familie Gebraucht werden			
Soziales Engagement		Das man gebraucht wird Helfen	Soziale Leben, einbringen und helfen	Ja. Unbedingt! Wenn ich jetzt nämlich nichts zu tun hätte, wäre es nicht gut für mich.	Ja Ja ja	1,1,1,1,1
Persönliches Engagement	Politisch Beruflich	Ich will was erreichen und muss dafür etwas leisten	Arbeit gewissenhaft und ordentlich machen -Familie fördern - engagieren dass man entsprechend entlohnt wird und	Engagement ist in meinen Augen, dass man nicht nur die Dinge so nimmt wie sie sind, sondern, dass man nach Möglichkeit daran arbeitet,	Ja ja	1,1,1

CROSS-CULTURAL APPLICATION OF THE PERMA MODEL IN DESCRIBING A GOOD LIFE

			genug Rente bekommt	dass die Dinge so werden, wie man Sie gerne hätte.		
Sinn		etwas tun was Entwicklung oder die Gemeinschaft vorrangig Dinge so gestalten, dass sich Alle wohlfühlen -das man auf die Kinder stolz sein kann -Gene weiter geben -Auf der Arbeit etwas erreichen -Durch Sinn kommt Wertschätzung -dass man Aufgaben hat -etwas bewirken, Freude machen -helfen	Positives Feedback Sport, Natur, Hobby Familie	Man muss irgendwo einen Punkt haben, wo dran, wo man hin will, wo man festhält	Ja Ja Ja ja	1,1,1,1,1,1,1,1,1, ,1
Erfolg	1Privatleben/Familie 2Beruflich	1gute Beziehungen 2Ziele erreichen -wenn man Ziele erreicht die man möchte -gibt einen das Recht für das was man tut	-durch Erfolg der Kinder -durch Familie und Arbeit		Ja Ja Ja ja	1,1,1,1,1,1,1,1,1, ,1

		-wenn etwas gelingt, was man sich vorgenommen hat				
Frieden						1
Reisen		Viel von der Welt sehen				1,1,1,1,1,1
Beruf		Work-Life-Balance				1,1,1,1,1,1
		-Gibt Möglichkeit andere Ziele zu erreichen				
		-Der Beruf ist die Existenz				
		-Job haben der einem Spaß macht				
Religion		Dinge die man nicht selber in der Hand hat, auch positiv werden, durch Gott				1,1
Genuss		Gutes Essen und Trinken				1
Wünsche						1

Participant 20; Participant 21; Participant 22; Participant 23

Was	Unterteilung	Definition	Durch	Zitat	Dazu?	Wie oft
Gesundheit		Körperliche Fitness Das man nicht eingeschränkt ist				1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1
Geld		Möglichst viel davon gebrauchen können		Das gute Leben ist nicht, dass du viel	nein	1,1,1,1,1

				Geld		
				hast		
Beziehungen	Kollegen	Kein		Das	Ja	1,1,1,1,1,1,
	Chef	Streit		wäre für	Ja	1,1,1,1,1,1,1,1,1,
	Liebesspartner	Harmonie		mich	Ja	1
	Familie	Auf einer		schrecklich,	ja	
	Kinder	Wellenlänge sein		wenn		
	Freunde	Verbindung halten		ich		
	Enkel	-Vertreibt		immer		
	Bekanntes	Langeweile		nur		
	Nachbarn	-Leute die		alleine		
	1 Gegenstände	hinter		sein		
	einem		müsste			
	stehen				
	-		Ich			
	Verbindung		brauche			
	zwischen		so die			
	Menschen		Menschen			
	1 wenn		en			
	man da					
	was mit					
	verbindet					
Freizeit		Musik				1,1,1
		machen				
		Fischen				
		Völkerball				
		1				
		Feiern				
		gehen				
		Gartenarbeit				
		eit				
Sorglosigkeit						1
Positive Emotionen	Zufriedenheit	Innere Begeisterung	Freude	Wenn es Anderen gut geht/Andere sich freuen	Ja	1,1,1,1,1,1,1,1,1,
		Positive Sachen in Dingen sieht, auch wenn sie nicht so gut sind	-Blumen, Wetter, Berge -schönes Wetter -wenn einem etwas gelingt -Sport -Urlaub	Ja	Ja	1,1,1,1,1,1,1,1,1,
				ja		1,1,1,1,1,1,1,1,1

	Fröhlichk eit			
	Das Wichtigst e das man zufrieden ist mit dem Leben und was man hat Anders macht man sich fertig			
	Freude haben mit dem was man hat			
Soziales Engagement	etwas Gutes tun Sich für etwas einsetzen Helfen	Gemeinschaft sarbeit Politik	Ja Nei n Nei n	1,1,1
Persönliches Engagement	Irgendetw as tun Sich anstreng en um etwas gut zu machen -hat mit Sicherheit zu tun (anders verliert man Freunde und Arbeitspla tz)	-Arbeit -Soziale Kontakte pflegen	Nei n ja	1,1
Sinn	-Wissen was man will und sich dafür einsetzen -sein Leben auf	-Anderen helfen -Kein Streit -Familie glücklich machen	Ja Ja Ja ja	1,1,1,1,1,1,1,1,1, 1

		<p>die Reihe kriegen, -Dinge geschafft bekommen</p> <p>-arbeiten gehen und für sich sorgen -etwas aus seinen Leben machen</p>	<p>-Studiert haben</p> <p>-Harmonie</p> <p>-Kinder</p>		
Erfolg	<p>Beruf</p> <p>Familie/p</p> <p>rivat</p>	<p>Wenn was man sich vorgenommen hat gelingt</p> <p>-braucht man um zufrieden zu sein und verursacht positive Emotionen</p> <p>-muss man sich erarbeiten</p>	<p>Auf sozialer Ebene</p> <p>-Beziehungen aufrecht erhalten</p> <p>-nicht Geld zusammenkratzen</p> <p>-helfen</p> <p>-Anerkennung</p>	<p>Ja</p> <p>Ja</p> <p>Ja</p> <p>Ja</p>	<p>1,1,1,1,1,1,1,1,1</p> <p>1</p>
Reisen		<p>Das war auch immer sehr wichtig, dass wenn man nach Hause kam, sich wohl fühlte und nicht vom Urlaub kaputt nach Hause kam und nur Stress</p>			<p>1,1,1</p>

		hatte die Zeit.				
		- Abschalten				
		-Dinge sehen				
		-Ruhe haben				
Beruf		Man arbeitet für seine Sicherheit				1,1,1,1,1
Religion		Zu Gottesdiensten gehen				1
Lebenseinstellung		Dinge positiv oder negativ sehen	Es gibt Leute die da alle so, die alles so negativ sehen			1
Genuss		Vögel singen Essen, Spazieren Natur genießen				1,1,1
Wünsche						1
Sicherheit	Soziale Ebene, finanzielle Ebene	Arbeit zu haben, Haus, Freunde				1,1,1,1

Participant 24; Participant 25

Was	Unterteilung	Definition	Durch	Zit at	Dazu?	Wie oft
Gesundheit	Körperliche Gesundheit Man selbst und Andere Seelisch Geistig	Wenn nichts wehtut Wenn man nicht gesund ist, hat man keine Energie				1,1,1,1,1,1,1,1,1,1

		Führt zu Zufriedenheit		
Geld		Geld haben -wenn man sich nichts gönnen kann und nur die schönen Dinge ansehen kann, ist man auch nicht glücklich		1,1,1,1
Materieller Besitz		Wohnung		1
Beziehungen	Familie Liebesbeziehung Arbeit Positiv Negativ Eltern Kindern Positiv, negativ	Miteinander zwischen Menschen -Harmonie (Konflikte gehören auch dazu) -Durch Beziehungen geht es einem besser -Geben und nehmen -Sich über die Anwesenheit der anderen Person freuen und sich bei ihr wohl fühlen -Mit jedem hat man seine eigene Geschichte und eine	Ja Ja aber nur Positive	1,1,1,1,1,1

		Art der Beziehung			
		- Beziehung			
		en verändern sich über die Zeit			
Freizeit		-sorgt für positive Emotionen			1,1,1
		Auszeit als Ausgleich zur Arbeit und zum Engagement			
Sorglosigkeit		Keine Angst haben müssen vor etwas und keine Sorgen haben	Vielleicht mache ich mir auch zu wenig einen Kopf, aber je mehr man sich Gedanken macht, desto unglücklicher bist du. Und dann baut man auch mehr Ängste auf.		1,1
Positive Emotionen	Genießen Positiv eingestellt sein Dankbar sein Glück 1Zufriedenheit	Hängt zusammen mit Sorglosigkeit und Zufriedenheit -Bezieht sich auf einen selbst, nicht auf Andere 1 Mit dem wenigen, dass man	Natur -zusammen sein mit anderen Menschen - Anerkennung wenn etwas klappt -Erfolg -wenn etwas gut wird oder bleibt	Ja ja	1,1,1,1,1,11,1, 1,1

		hat, zufrieden zu sein (auch mit Krankheiten)	-das Positive ist meistens da, auch wenn man es sich nicht so gut merkt, wie das Negative		
Soziales Engagement	Ehrenamtlich Anderen helfen	Hunde für Tierheim ausführen -Gefühl gebraucht zu werden -gibt Ziel im Leben und positive Emotionen		Ja nein	1,1
Persönliches Engagement	Beruf Privat Leben	Auf Enkelkinde r aufpassen, -Gefühl gebraucht zu werden -gibt Ziel im Leben und positive Emotionen		ja	1
Sinn		Ziele zu entwickeln und diese zu erreichen Das Leben hat keinen Sinn, er existiert nicht	Ehe führen, wie man mit anderen umgehen möchte, -Kinder groß ziehen -Beruf nachgehen -sich an kleinen Dingen erfreuen	Ja nein	1,1,1,1,1

CROSS-CULTURAL APPLICATION OF THE PERMA MODEL IN DESCRIBING A GOOD LIFE

Erfolg	Beruflich Familiär	Etwas schaffen Achtung von Anderen bekommen -Viel Geld haben -Arbeit perfekt machen	Man hat immer kleine Erfolge, wo man Stunden später noch drüber nachdenkt und sagt: „Ja, das war, das hat mir mein Herz erwärmt. Das war schön heute	Ja ja	1,1,1,1
Beruf		Arbeit bis zur Rente haben			1,1
Lebenseinstellung					1
Genuss					1
Glück		Wenn zufällig Dinge gelingen			1

Appendix D: Translation of the quotes

German	English
[Positive Emotionen] kann man eigentlich ganz einfach umkehren, alles das was, was einen runter zieht, emotionslos, das ist es nicht. Alles andere ist, sind positive Emotionen (Participant 15, individualist).	[Positive emotions] can be simply reversed, everything that pulls down, emotionless, it is not. Everything else are positive emotions
Positive Emotionen ähm, also ja genau geliebt zu werden, von der Familie, von Freunden, gute Musik. Das sind alles Emotionen, die hochkommen, Gebet, das sind dann Emotionen (Participant 5, collectivist).	Positive emotions, um, yes being loved, from the family, from friends, good music. That are all emotions that appears, prayer, that are then emotions.
Dass man nicht alles schlecht sieht. Wie soll ich sagen, dass man auch die positiven Sachen in den Dingen sieht, wenn sie auch mal nicht so gut sind (Participant 21, individualist).	That one does not see everything as being bad. How can I say, that one also sees the positive things, even if they are sometimes not so good
Ja immer positiv denken. Das man wird immer schaffen. Also immer die Gefühl haben, zu haben, dass man etwas was man in Zukunft haben will, dass man das schaffen kann (Participant 8, collectivist).	Yes always thinking positive. That, one will always getting done. Thus always having the feeling, to have, that one can achieve something what one wants to have in the future
Sich auf andere einzustellen, dass die anderen glücklich sind, das ist nicht das. Sondern nur, dass man selber glücklich ist (Participant 25, individualist).	To adjust to others, that the others are happy, is not that, but only that oneself is happy
Weil dann bin ich einfach hier und die Menschen um mich herum haben gerade Spaß mit mir und das löst in mir auch natürlich was Positives aus. Wenn nämlich meine Freundin mich anlächelt, dann weiß ich auch, alles klar, ich hab was richtig gemacht. Und das ist dann einfach ein gutes Gefühl (Participant 2, collectivist).	Because then I'm simply here and the people around me are having fun with me and that also triggers something positive in me. If my girlfriend smiles at me, then I know, okay, I've done something right. And this is then simply a good feeling.

Positive Emotionen erlebe ich [...] im gesellschaftlichen Bereich äh, wenn ich an die Behinderten denke in der Lebenshilfe, wenn ich an Chorarbeit denke, wenn ich an politische Arbeit denke (P14, individualist).

I experience positive emotions in the social sphere when I think of disabled people in the life support when I think of choral work when I think of political work.

Ich finde auch, wie gesagt wenn der [Name] gut gelaunt ist von der Arbeit, wenn irgendwas schönes erreicht hat gut zurecht kam, freut mich das ja auch und das ist ja für mich positiv. Wenn ich ein schönes Erlebnis auf der Arbeit hatte, freut ihn das ja auch immer. So spielt das halt so bisschen zusammen einfach und freuen uns beide (Participant 13, individualist).

I also think, as I said, if the [name] is in a good mood because of work, if he has reached something good, I'm happy and that is positive for me. If I had a nice experience in the job, he is always happy. So we are both happy.

Man muss offen dafür sein, man muss es wollen und erst wenn ein Mensch versteht, dass man Freude, also positive Emotionen nur bekommt, wenn man es will, dann kann man sie auch zu lassen. (Participant 4, collectivist)

One has to be open for it, one has to want it and only if man understand, that one only gets pleasure, thus positive emotions, if one wants them, then one can allow them.

Ja ich finde, toll, dass ist für mich, andere helfen und solche Sachen, ne. Ja, zu machen, dass ist richtig gut, finde ich so. Für mich toll (Participant 7, collectivist).

Yes I find great, it is for me, helping others and such things, ne. Yes, to do, that is really good, I think. For me great.

Engagement, glaube ich ist indem bisher schon Gesagten deutlich geworden. Ich sehe eine ganze Reihe Aufgaben, wo ich mich einbringen kann. Das ist die Politik, das ist Gemeindegarbeit, das ist Arbeit in der Kirche, also Gemeinde im Sinne von Gemeinschaft, von Kirche, aber darüber hinaus auch äh im politischen im gesamtgesellschaftlichen Kontext äh zu erkennen (Participant 14, individualist).

Engagement, I believe was made clear by what has already been said. I see a whole series of tasks where I can engage. That is the politic, that is community work, that is work in the church, thus community in the sense of community of the church but also seen in the political context

Ähm, dass ich äh, mich noch äh für alle Probleme in der Welt oder innerhalb der Familie interessiere und auch einbringe, sofern das nötig ist (Participant 12, individualist).

Uh, that I'm uh, that I'm still interested in all the problems in the world or within the family

Und es ist auch wichtig, dass ich das Gefühl habe, dass ich gebraucht werde und einen Lebensinhalt habe und dass ich ein Ziel im Leben habe und das ist wieder mit Engagement verbunden (Participant 24, individualist).

And it is also important that I have the feeling that I am needed, that my life has content and that I have a goal in life and that all is again connected to engagement

Engagement ist halt, ich will das unbedingt, ich will da ein Top Ergebnis raus holen, ich bin da auf jedem Fall positiv dabei. Also Engagement ist auf jedem Fall positive Einstellung [...] (Participant 4, collectivist).

Engagement is, I really really want it, I want to get a top result out of it, I am definitely positive. So engagement is definitely positive attitude

Das man bereit ist ohne äh, Druck oder Zwang von jemand anderem sich für einen äh Thema, ein Vorhaben zu interessieren, dafür Zeit und Geld zu opfern. Um das wofür man sich interessiert zu pflegen oder auch um zu setzen in seinem Vorhaben (Participant 15, individualist).

That one is interested in a topic without the pressure of someone else and that one is ready to invest time and money in it to cultivate it or to implement it

[Der] Mensch kann nicht allein. Das ist tatsächlich so. Wenn einer sagt dir, ich kann allein, dass ist gelogen (Participant 7, collectivist).

Man can not be alone. It is really like that. If one says to you, I can be alone, it is a lie.

Das wäre für mich schrecklich, wenn ich immer nur alleine sein müsste (Participant 20, individualist).

It would be horrible for me if I would always have to be alone

Also ja Familienleben für mich ist Alles (Participant 6, collectivist).

Yes, family life is everything for me

Das Reiberein da sind, aber die immer, dazu Lösungen gefunden werden. Ne positive Lösung. (Participant 9, collectivist)

That quarrels are there, but that there are always find fitting solutions. A positive solution.

Äh und diese Beziehungen müssen gepflegt, unterhalten werden (Participant 14, individualist).

Uh, and these relationships must be maintained and carried for

Weil der Chef einer Firma, sieht seine Angestellten sehr als Ressource. Der sieht ja nichts anderes darin. Arbeiten, arbeiten,

Because the boss of a firma sees his workers more as a mean. He sees nothing else in it. Working, working, little vacation, little time.

<p>wenig Urlaub, wenig Zeit. Und das man, genau, dass man sich nicht als Ressourcen sieht (Participant 4, collectivist).</p>	<p>And that, yes, that one does not see each other as mean.</p>
<p>Ist im Prinzip ein Geben und Nehmen, muss auf gleicher Höhe sein (Participant 25, individualist).</p>	<p>Is, in principle, a giving and taking, must be on the same level</p>
<p>[...] Beziehungen die braucht man, die kann man halt nutzen um halt eventuell beruflich weiter zu kommen oder sonstige Sachen zu erreichen [...] (Participant 17, individualist).</p>	<p>One needs relationships, which one can use to possibly get professionally further or to reach other things.</p>
<p>Ich lebe für meine Sohn, meine Kinder. Naja und ja, ich will alles Gute für die Beiden in Zukunft zu haben (Participant 6, collectivist).</p>	<p>I live for my son, for my children. Naja, and yes, I want for both to have all the best in the future</p>
<p>Was ist für mich der Sinn meines Lebens? Ach Gottchen. Ja, dass ich meine Kinder so erziehe oder erzogen habe, dass die selbstständig sind, ihr Leben leben können und dass die wissen was Recht und Unrecht ist. Das ist für mich eigentlich mein Lebenssinn, dass es meinen Kindern und meinem Mann gut geht. (P10, collectivist).</p>	<p>What is for me the sense of life? Oh god. Yes, that I raised my children to be independent, that they can live their lives and that they now what is right and wrong. That's actually my sense of life, that my children and my husband are feeling well.</p>
<p>[...] ich würde sagen für mich persönlich ist sinnhaft ähm, dass ich halt eben ähm, mich weiter fortpflanze sag ich mal, dass die Kinder wie auch immer meinen, na meinen Vorstellungen hört sich blöd an, aber den Sachen entsprechen, wo ich stolz drauf bin, klar (Participant 17, individualist).</p>	<p>I would say for me is meaningful that I just um, I reproduce myself, that the children, my my requirements sounds silly, but correspond to the things, where I'm proud of (he actually meant that his children should meet his requirements)</p>
<p>Das heißt also, nicht nur irgendetwas tun, was einem Genuss für den Moment bewirkt halte ich für sinnvoll, sondern natürlich auch etwas, was entweder Entwicklungen voranbringt, oder eine Gemeinschaft voranbringt (Participant 16, individualist).</p>	<p>That is, not only doing something that creates pleasure at the moment, but also something that either advances developments, or advances the community</p>
<p>Ich möchte so dieses typische Spuren hinterlassen. Es ist ein bisschen klischeehaft, aber es trifft einfach zu so. Ich möchte</p>	<p>I would like to leave the typical marks. It is a bit stereotypical, but it is totally true. I simply want, even if I'm not on earth</p>

einfach, selbst wenn ich dann nicht mehr auf dieser Erde wandle sag ich mal, dass es dann Leute gibt, bei denen ich irgendwas hinterlassen hab. Und dass die dann, das was ich ihnen hinterlassen hab, auch an andere hinterlassen. Und das man so irgendwie dann auch über viele Umwege so meine Fußspuren am Ende dann findet und es muss nicht, die Leute müssen nicht mal wissen, wer es war (Participant 2, collectivist).

Äh das Leben eines Menschen bleibt in Unruhe, bis es denn schließlich ruht in Gott, [...]will sagen, dass ich davon überzeugt bin, dass wir Geschöpfe Gottes sind, die letztlich unter Gottes Führung in der Tiefe erst Sinnhaftigkeit erfahren in Ihrem Leben (Participant 14, individualist).

Ganz simple Sache, wenn ich 3 Tage Kuchen backe und die sind gelungen. Das ist für mich Erfolg [...] (Participant 19, individualist).

Oder auch ein Erfolg ist, wenn ich es irgendwie schaffe, ne Position höher zu rücken. Um mehr, zum einen mehr Verantwortung, mehr Geld ist da natürlich auch drin, versteht sich von selbst. Ne, aber es ist für mich ein Erfolg, wenn ich weiß, mir wir diese Position zugetraut, irgendeine Leitungsposition einzunehmen und auch diese Verantwortung übernehmen zu können (Participant 2, collectivist).

Wir Daten regelmäßig oder irgendwat und man ist immer, diesen Drang zu gewinnen, erfolgreich zu sein, hat man immer. Aber das ist nen gesunde, das ist nicht nen krankhafte: ich muss jetzt immer unbedingt gewinnen, nein. Dat ist nen Spaß für uns und wir wollen Alle immer gewinnen (Participant 9, collectivist).

anymore, that there are people whom I left something. And that they leave to others what I have left them. And that one can so find my footprints in the end and it has not, the people have not to know who it was.

Uh, the life of a man remains in a state of restlessness, until finally it rests in God, [...] I want to say that I am convinced that we are creatures of God who ultimately experience meaningfulness in their life under God's guidance

Very simple, if I bake cakes for 3 days and they are good. For me, this is an achievement

Or a success is, if I somehow manage, to get a position higher. To more, on the one hand more responsibility, more money is there, of course, also in it. Ne, but it is a success for me if I know that the position is entrusted to me, and that I am entrusted to be able to take that responsibility.

We regularly play darts or somewhat and one is always, this urge to win, to be successful, one always have. But that is an healthy, not an ill: I must win now, no. It is fun for us and all of us always want to win

Oder wenn ich einfach mal gegen den [Name] gewinne, ist schon ein Erfolg für mich, oder letztens da waren wir auch bowlen und da hab ich auch ähm das eine Spiel gewonnen, das war schon ein Erfolg. Da waren die anderen echt neidisch irgendwie, muss ich sagen. So Kleinigkeiten sind schon ein Erfolg (Participant 13, individualist).

Or if I just win against [name], is already an achievement for me, or the last time we were bowling and I had also won one game. That was already an achievement. The others were really envious somehow, I must say. So little things are already an achievement.

Wenn man sich auf die Schulter selbst klopfen kann und wenn man die Anerkennung in den Augen anderer Personen sieht (Participant 1, collectivist).

If you can knock yourself on the shoulder and see the recognition in the eyes of other persons

Ja es geht nichts ohne Erfolg. Ist halt die Motivation zu weiterem Erfolg. Weil das ist die Bestätigung dessen, dass man letztendlich in dieser Welt zurecht kommt (P15, individualist).

Yes nothing can be done without achievement. It is the motivation for further achievement. Because that is the confirmation that you find your way in this world

Weil ohne Gesundheit ist das nichts wert. [...] Weil ich kann davon nichts genießen (Participant 9, collectivist).

Because without health this all have no worth. Because I cannot enjoy it.

Jemand der nicht gesund ist, ist auch nicht zufrieden. Ich kriege das von Bekannten mit, die sind einfach irgendwie (..) nicht zufrieden mit ihrem jetzigen Leben und stellenweise in Therapie und haben ihre Ängste und Probleme. Die sind nicht glücklich (Participant 25, individualist).

Someone who is not healthy is also not satisfied. I notice it by acquaintances who are somehow (..) not satisfied with their present life and in therapy and have their fears and problems. They are not happy

Geld allein macht nicht glücklich und das [trifft] einfach in dem Fall voll und ganz zu (Participant 2, collectivist).

Money alone does not make you happy, and that is just completely the case

Und in dem Moment, wo ich immer gucken müsste, wann kann ich mir was erlauben, was geht und was geht nicht. Ähm, das fänd ich schon ein bisschen einschränkend (Participant 16, individualist).

And at the moment, when I always would have to look, what I can afford and what not. Um, I would find that a little restricting

<p>Du kannst dann ja schon viel machen. Erfolg kannst du dir mit Geld nicht kaufen, das stimmt zwar, aber positive Emotionen hat man auf jeden Fall (Participant 13, individualist).</p>	<p>You can do a lot of things. You can't buy achievement with money, that is true, but one definitely has positive emotions</p>
<p>Eine Arbeit schätze ich auch sehr, damals nicht. Ich dachte das Geld kommt vom Himmel aber heute ich bin froh, dass ich einen Job hab (Participant 5, collectivist).</p>	<p>I appreciate work much, in the past I did not. I thought money would come from the heaven but today I am glad, that I have a job</p>
<p>Die Sicherheit zu haben, dass ich Arbeit habe, also Geld verdiene (Participant 23, individualist).</p>	<p>Having the security that I have a job, thus that I earn money</p>
<p>Und das Thema jetzt ist eigentlich, dass man im Beruf besteht, sich bewährt. Das ist halt auch täglicher Kampf und das man dazwischen aber auch die Work-Balance, wie heißt das auf Neudeutsch?, die Work-Balance findet, zwischen Beruf und Familie (Participant 15, individualist).</p>	<p>The topic is actually, that one can exist in the profession and prove oneself. This is daily fight and that you have also the work balance in between, how is it called in New German? Finding the work-balance between occupation and family</p>
<p>Ja wie gesagt, also für mich, ich will nicht nur ein Leben haben, was komplett aus Arbeit besteht (Participant 2, collectivist).</p>	<p>Yes, as already told. For me, I don't want to have a life that only consists of work</p>
<p>Das war auch immer sehr wichtig, dass wenn man nach Hause kam, sich wohl fühlte und nicht vom Urlaub kaputt nach Hause kam und nur Stress hatte die Zeit (Participant 21, individualist).</p>	<p>It was always important that you would feel good when you came home and not that one is being stressed from the holiday</p>
<p>Genau das ja, dafür braucht es viele Sachen natürlich. Geld, Mut, Zeit und alles Mögliche. Enthusiasmus damit man das überhaupt machen möchte. Und da bin ich natürlich froh, dass ich die Möglichkeit einfach habe (P4, collectivist).</p>	<p>Exactly yes, for that it needs a lot of things of course. Money, courage, time and everything. Enthusiasm so that one would like to make it at all. And of course I am glad that I have the opportunity.</p>
<p>Also ich kann mich auch nicht sehr viel beschweren, das ich ein schlechtes Leben gehabt hab. Weil ich hab mich nicht anders</p>	<p>So I cannot complain much about having a bad life. Because I did not get used to any other way [...] I knew no other life.</p>

gewöhnt [...] ich kannte nicht anders Leben
(Participant 8, collectivist).

Ich bin nicht mehr mit einfach in die Disko
gehen zufrieden, sondern ich möchte mehr
(Participant 4, collectivist).

Dann ein eigenes Haus. Das ist für mich
ganz wichtig, mein Prinzip ist: my home is
my castle (Participant 18, individualist).

Also wenn du nicht an Gott glaubst, hast du
gar nichts (Participant 6, collectivist).

Das gute Leben ist ähm einen vollen
Kühlschrank [zu] haben ähm und den
ganzen Käse aufessen [zu] können.
(Participant 1, collectivist).

I'm not anymore satisfied with going to the
disco, rather I want more.

Then my own house. This is very important
for me, my principle is: my home is my
castle

If you do not believe in God, you have
nothing

The good life is to have a full refrigerator uh
and to eat the whole cheese.