

Hochschule Fresenius
Fachbereich Wirtschaft & Medien
Studiengang: Wirtschaftspsychologie
Studienort: Hamburg

Selbstverwirklichung in der Praxis: Sind wir bereits am Ziel?

Genehmigte BACHELORARBEIT
zur Erlangung des akademischen Grades
eines Bachelor of Science (B.Sc.)

Ariam Radsch
Matrikelnummer: 400289329

1. Prüferin: Prof. Dr. Ricarda Gades-Büttrich
2. Prüferin: Prof. Dr. Claudia Gerhardt

Abgabedatum: 22.01.2024

I Literaturverzeichnis

II	Abbildungsverzeichnis	4
III	Tabellenverzeichnis	5
1	Einleitung	8
2	Theoretischer Hintergrund	10
2.1	Selbstverwirklichung	10
2.1.1	Das Menschenbild der humanistischen Psychologie	10
2.1.2	Maslows Motivationstheorie als Ansatz zur Selbstverwirklichung	11
2.1.2.1	Definition von Motivation	12
2.1.2.2	Klassische Bedürfnispyramide nach Maslow	13
2.1.2.3	Erweiterte Bedürfnispyramide und Wachstumsbedürfnisse	15
2.1.2.4	Kritik an Maslows Theorie	17
2.1.2.5	Abgrenzung zur Motivationstheorie von Maslow	18
2.2	Annäherung einer Definition von Selbstverwirklichung	21
2.3	Bedeutung von Selbstverwirklichung im Wandel der Gesellschaft	22
2.4	Aktueller Forschungsstand von Selbstverwirklichung	25
3	Zwischenfazit und Forschungslücke	29
4	Herleitung der Forschungsfrage und Hypothesen	31
5	Methodik	35
5.1	Untersuchungsdesign	35
5.2	Stichprobenbeschreibung & Untersuchungsdurchführung	36
5.3	Operationalisierung	37
5.3.1	Erfassung der Selbstverwirklichung	37
5.3.2	Erfassung der Aktivität von Wachstumsbedürfnissen	38
6	Ergebnisse	41
6.1	Itemanalyse	41
6.2	Deskriptive Statistik	44
6.3	Hypothesentests	46
6.3.1	Überprüfung von Hypothese H1	47

6.3.2	Überprüfung von Hypothese H2.....	48
6.3.3	Überprüfung von Hypothese H3.....	50
6.4	Weitere Ergebnisse	51
7	Diskussion	52
7.1	Diskussion und Ergebnisinterpretation	52
7.2	Diskussion der Methodik	55
8	Fazit & Ausblick.....	57
IV	Literaturverzeichnis	59
	Anhang I: Vollständiger Auszug des Fragebogens.....	64
	Anhang II: Übersetzte Items der Selbstverwirklichungsskala.....	69
	Anhang III: Original- und Neukonzipierte Aktivitätsskala mit Übersetzungen.....	71
V	Eidesstattliche Erklärung	72

II Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Klassische Bedürfnishierarchie von Maslow	14
Abb. 2: Erweiterte Bedürfnispyramide nach Maslow	16
Abb. 3: Bildungsstand der Gesamtstichprobe.....	37
Abb. 4: Übersicht Gründe für mangelnde Aktivität.....	51

III Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Überarbeitete Skala zur Kategorisierung der Stundenaktivität.....	40
Tab. 2: Ergebnisse Cronbachs Alpha für das Konstrukt Selbstverwirklichung.	42
Tab. 3: Statistische Auswertung der Selbstverwirklichung.	45
Tab. 4: Übersicht der wöchentlichen Aktivität je Wachstumsbedürfnis.....	46
Tab. 5: Geschlechtervergleich Ausprägung der Selbstverwirklichung.....	49
Tab. 6: Geschlechtervergleich Aktivität der Wachstumsbedürfnisse	49
Tab. 7: Altersgruppenvergleich der Selbstverwirklichung	50

Zusammenfassung

Die vorliegende Studie hat zum Ziel die praktische Umsetzung von Selbstverwirklichung zu erforschen, die sich in westlichen Gesellschaften zunehmend manifestiert. Dabei erfolgt eine Überprüfung der Wechselbeziehungen zwischen Selbstverwirklichung und der wöchentlichen Aktivität im Kontext von Maslows Wachstumsbedürfnissen, die als Umsetzung der Selbstverwirklichung betrachtet werden. Des Weiteren sollen nähere Erkenntnisse über Hindernisse ergründet werden, die einen möglichen Aktivitätsmangel erklären können. Durch die Berücksichtigung von Geschlechts- und Altersgruppenunterschieden wird angestrebt, die Rolle der Selbstverwirklichung im gesellschaftlichen Kontext besser zu verstehen. Um die Forschungsfrage: *„Wie wirkt sich die Selbstverwirklichung auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse aus?“* zu beantworten, wird eine quantitative Analyse durchgeführt, in der die Aktivitätsstunden der Wachstumsbedürfnisse sowie das Konstrukt der Selbstverwirklichung anhand einer repräsentativen Stichprobe erhoben werden.

Die Analyse zeigt, dass ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Selbstverwirklichung und der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse vorliegt. Die Effektstärke zeigt einen schwachen Effekt und weist somit auf eine insgesamt schwache Korrelation hin, trotz hoher Ausprägungen der Selbstverwirklichung in der Stichprobe. Es zeigen sich keine geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Selbstverwirklichung und den Aktivitätsstunden, jedoch im Altersgruppenvergleich. Hierbei wird ein geringfügiger, aber statistisch signifikanter Unterschied zwischen jungen und mittleren Erwachsenen festgestellt.

Die erhobenen Gründe und der Bedarf für Aktivitäten zeigen auf, dass Zeitmangel und Antriebslosigkeit dazu führen, dass Menschen nicht in die praktische Umsetzung kommen, wobei der Bedarf an mehr Aktivität vorhanden ist. Da Selbstverwirklichung nachweislich Stress reduziert und Wohlbefinden sowie Entspannung fördert, ist es von entscheidender Bedeutung, weitere Forschungen durchzuführen, welche die Praxis von Selbstverwirklichung im Zeitgeist des gesellschaftlichen Wandels erforschen.

Abstract

The aim of this study is to explore the practical implementation of self-actualization, which is increasingly manifesting itself in Western societies. It examines the correlation between self-actualization and weekly activities in the framework of Maslow's growth needs, which are seen as the implementation of self-actualization. In addition, this study seeks to identify barriers that can lead to a lack of participation in such activities. By taking gender and age group differences into account, the goal is to gain a better understanding of the role of self-actualization in a social context. In order to answer the research question: "How does self-actualization affect the activity of growth needs?", a quantitative analysis is carried out in which the activity hours of growth needs and the construct of self-actualization are surveyed using a representative sample.

The analysis shows that there is a significant correlation between self-actualization and the activity of growth needs. The effect strength shows a weak effect which points to an overall weak correlation, although there are high levels of self-actualization in the sample. There are no gender-specific differences in self-actualization and activity hours, but in the comparison of age groups. A slight but statistically significant difference is found between young and middle-aged adults.

The identified reasons and the need for activities show that lack of time and lack of motivation prevent people from engaging in practical realization, while the need for more activity is present. Since self-actualization has been shown to reduce stress and promote well-being and stress relief, it is essential to conduct further research that explores the practice of self-actualization in the context of social changes.

1 Einleitung

In der westlichen Gesellschaft zeichnet sich eine individualistische Kultur ab, die maßgeblich von digitalen Medien, Selbstoptimierung und persönlichem Erfolg geprägt ist (Mühlhausen, 2016). Dieser kulturelle Wandel betont vermehrt die Bedeutung der persönlichen Selbstverwirklichung, ein vielschichtiges Konzept, das nicht nur in gesellschaftlichen und kulturellen Kontexten, sondern auch in psychologischen Bereichen relevant ist (Stadler, 1981). Während die Gesellschaft die Selbstverwirklichung als Trendbewegung wahrnimmt, betrachtet die Psychologie sie als ein fundamentales menschliches Bedürfnis (Frey, 2015; Weber & Rammsayer, 2005).

Aktuelle Forschungen betonen die zunehmende Bedeutung der Selbstverwirklichung, wobei die praktische Umsetzung im Alltag bislang weniger intensiv erforscht wurde. Die vorliegende Studie mit dem Titel „Selbstverwirklichung in der Praxis: Sind wir bereits am Ziel?“ zielt darauf ab, ein klares Verständnis für die Realität der Selbstverwirklichung zu gewinnen. Ein besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der Ausprägung der Selbstverwirklichung im Zusammenhang der Aktivitätsstunden von Wachstumsbedürfnissen, die als zentrales Handlungsfeld betrachtet werden.

Die präzise Forschungsfrage lautet: *"Wie wirkt sich die Selbstverwirklichung auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse aus?"*. Diese Analyse ermöglicht es, die tatsächliche Ausprägung der Selbstverwirklichung und ihre Auswirkungen auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse zu beurteilen. Dabei werden auch alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede in Betracht gezogen. Des Weiteren sollen Gründe erforscht werden, die Menschen daran hindern, ihrer Selbstverwirklichung nachzugehen. So kann allumfassend überprüft werden, inwieweit sich die Selbstverwirklichung bereits in den Handlungen der Menschen manifestiert hat (Frey, 2015).

Kapitel 2 strukturiert die relevantesten Konzepte zur fundierten Einbettung in die theoretischen Grundlagen in vier übergeordnete Unterkapitel. Zunächst wird die Perspektive dieser Arbeit dargelegt, um das grundlegende Menschenbild näher zu definieren und abzugrenzen. Anschließend wird die zentrale Theorie dieser Arbeit beleuchtet, die darauf abzielt, das Verständnis der Selbstverwirklichung in den psychologischen Kontext zu integrieren. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der näheren Erläuterung des Motivationsbegriffs und dessen Zusammenhang mit der Praxis. Die theoretischen Ansichten werden durch die Abgrenzung gegenüber weiteren Denkansätzen verdeutlicht. So wird sich im Anschluss einer Definition des Konzeptes Selbstverwirklichung angenähert, was eine klärende Perspektive des Begriffs ermöglicht. Der zu Beginn skizzierte gesellschaftliche Wandel wird außerdem genauer beleuchtet, um die

theoretischen Grundlagen im zeitgenössischen Kontext und unter Berücksichtigung aktueller Studienerkenntnisse zu verankern.

Darauf aufbauend wird die Forschungslücke identifiziert, Hypothesen und weitere Fragestellungen für die Studie werden präsentiert. Abschließend erfolgt eine detaillierte Erläuterung der Konstrukte im Rahmen der Untersuchung, die Vorstellung der Erhebungsinstrumente und die Klärung der Operationalisierung. Die gewonnenen Erkenntnisse werden in Kapitel 6 präsentiert und in Kapitel 7 sowohl methodisch als auch inhaltlich diskutiert. Zum Schluss werden die Resultate zusammengefasst und potenzielle Ansätze für künftige Forschungen im Bereich der Selbstverwirklichung skizziert.

2 Theoretischer Hintergrund

Dieses Kapitel stellt die wichtigsten Theorien und Modelle zur Selbstverwirklichung vor, ermöglicht einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und fasst die theoretischen Kernpunkte zusammen. Die Selbstverwirklichung wird in den zeitgenössischen Kontext eingebettet, wobei gesellschaftliche Veränderungen hervorgehoben werden, um die Relevanz des Themas zu unterstreichen. Der aktuelle Stand der Forschung zur Selbstverwirklichung wird präsentiert, wobei Schwerpunkte und spezifische Untersuchungsbereiche herausgearbeitet werden. Ziel ist es, eine klare Ableitung der Forschungslücke und der Forschungsfrage zu ermöglichen, in der die Relevanz der Untersuchung deutlich wird.

2.1 Selbstverwirklichung

Das vorliegende Kapitel strebt die umfassende Darlegung der theoretischen Grundlagen zur Selbstverwirklichung an. Die Psychologie bietet eine Vielzahl von Ansätzen, die darlegen, weshalb Selbstverwirklichung für Menschen zentral ist. Die Humanistische Psychologie schafft dabei ein Menschenbild, welches Selbstverwirklichung einbezieht und als Fundament des Kapitels festgelegt wird (vgl. Kapitel 2.1.1). Als wegweisend für die Konzeptualisierung der Selbstverwirklichung gilt die Theorie von Abraham Maslow, die im weiteren Verlauf vorgestellt, kritisch betrachtet und durch zusätzliche Ansätze ergänzt sowie abgegrenzt wird (vgl. Kapitel 2.1.2). Ziel dieses Kapitels besteht darin, verschiedene Perspektiven über das Konzept der Selbstverwirklichung zu erlangen, die im Kapitel 2.2 zur Definitionsannäherung zusammengefasst werden (vgl. Kapitel 2.2).

2.1.1 Das Menschenbild der humanistischen Psychologie

Das Humanistische Menschenbild leitet sich aus dem Begriff „Humanismus“ ab und wurde im 13. Jahrhundert von einer Gruppe von Dichtern¹ erstmalig geprägt, die darunter ein positives Menschenbild vertraten (Helle, 2019). Die Humanistische Psychologie etablierte sich im Laufe der 1960er Jahre und gewann durch Veröffentlichungen in psychologischen Zeitschriften an Popularität (Weber & Rammsayer, 2005). Im Vergleich zu anderen Ansätzen, wie der Lerntheorie und Psychoanalyse, zeichnet sich das Menschenbild der Humanistischen Psychologie unter anderem durch Optimismus aus (Weber & Rammsayer, 2005).

Im Zentrum des humanistischen Menschenbildes steht dabei die Auffassung, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, das nach engen Beziehungen, Wertschätzung und Anschluss strebt. Negative Verhaltensweisen werden als Reaktion auf mangelnde

¹ „Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Text das generische Maskulinum verwendet. Gemeint sind jedoch immer alle Geschlechter.“

Bedürfnisbefriedigung betrachtet (Helle, 2019). Die humanistische Psychologie betrachtet den Menschen dabei in seiner Gesamtheit, indem sie physische Erlebnisse, Lebenssituationen, Prägungen und emotionale Empfindungen integriert (Helle, 2019).

Darüber hinaus besteht die Annahme, dass Menschen ein Potenzial zum Wachstum besitzen, was Entwicklung sowie mentale und körperliche Gesundheit ermöglicht (Weber & Rammsayer, 2005). Dies verdeutlicht, dass die Entfaltung der Persönlichkeit sowie der Glaube an die Fähigkeiten und Potenziale der Menschen als wesentlicher Bestandteil betrachtet wird (Helle, 2019). Gemeinsamkeiten in humanistischen Ansätzen betreffen Aspekte wie Selbstverwirklichung, Autonomiestreben, soziale Wechselwirkungen, Zielfokussierung und Sinnorientierung. Das Zentrum liegt dabei auf dem Selbsterleben und dem Streben nach individuellem Wachstum, wobei einige humanistische Theorien grundlegende Bedürfnisse postulieren, die erfüllt werden müssen (Goerigk & Schmithüsen, 2019).

Einer der bekanntesten Vertreter der Humanistischen Psychologie ist der Psychologe und Motivationsforscher Abraham Maslow (Weber & Rammsayer, 2005). Seine Ansichten stellen nicht nur eine entscheidende Grundlage für die Humanistische Psychologie dar, sondern sind ebenfalls Schwerpunkt und Grundlage für diese Forschungsarbeit. Neben seiner Arbeit zeigen sich weitere Modelle und Theorien der humanistischen Psychologie, die das Streben nach persönlichem Wachstum als eine Form der Selbstverwirklichung aufgreifen. Darunter Carl Rogers, der als bekannter Vertreter die Phänomenologische Persönlichkeitstheorie entwickelte, die das individuelle Streben nach Wachstum in das Selbstkonzept einordnet (Goerigk & Schmithüsen, 2019). Die Selbstbestimmungstheorie von Edward Deci und Richard Ryan untersucht die Motivation und Entstehung von Selbstverwirklichung (Bonus, 2009). Aus der Positiven Psychologie stammen weitere zeitgenössische Ansätze wie das PERMA-Modell von Martin Seligmann und die Flow-Theorie von Mihály Csíkszentmihályi (Endriss, 2021). Diese Ansätze werden im weiteren Verlauf der Arbeit näher erläutert.

Im kommenden Abschnitt 2.1.2 wird die Motivationstheorie von Maslow detaillierter betrachtet. Aufgrund ihrer Relevanz ist es essenziell, diesen Ansatz umfassend zu beleuchten. Hierzu gehört auch die Abgrenzung von bereits genannten Theorien und Vertretern der Humanistischen Psychologie, welche im Abschnitt 2.1.2.5 näher erläutert werden.

2.1.2 Maslows Motivationstheorie als Ansatz zur Selbstverwirklichung

Bevor sich der Motivationstheorie von Maslow genauer gewidmet wird, wird das folgende Kapitel die Definition und Entstehung von Motivation genauer darlegen. Dies stellt eine wichtige Grundlage dar, um die Verhaltenszüge von Menschen besser nachzuvollziehen und so die Entstehung von Selbstverwirklichung zu verstehen.

2.1.2.1 Definition von Motivation

Die Motivation, gemäß ihrer allgemeinen Definition, setzt sich aus individuellen Ausprägungen und einem Anreiz zusammen, der durch eine bestimmte Situation ausgelöst wird (Alter et al., 2018). Der Begriff Motivation leitet sich vom Lateinischen *movere* ab, was übersetzt *bewegen* bedeutet. Motivation kann als eine Form von Energiequelle betrachtet werden, die es ermöglicht sich zielgerichtet zu verhalten und in die Handlung zu kommen (Alter et al., 2018). Abhängig von den Präferenzen, Fähigkeiten und Eigenschaften eines Menschen handelt er unterschiedlich und reagiert verschieden auf Umweltreize (Becker, 2019). In der Psychologie zeigen sich daher verschiedene Definitionen der Motivation.

Die Anreiztheorien der Motivation behaupten, dass der Mensch in der Lage ist, sein Verhalten proaktiv und zielgerichtet zu gestalten (Beckmann & Heckhausen, 2005). Hierbei orientiert er sein Verhalten darauf, positive Zielzustände zu erreichen, während er Situationen, die mit negativen Emotionen verknüpft sind, meidet. Zusammengefasst geht die Theorie davon aus, dass bestimmte emotionale Anreize die Motivation auslösen (Beckmann & Heckhausen, 2005).

Eine weitere Perspektive zur Motivation ist der Eigenschaftstheoretische Ansatz. Dieser besagt, dass die Entstehung der Motivation von dispositionellen Eigenschaften einer Person ausgelöst wird (Scheffer & Heckhausen, 2010). Spezifische Persönlichkeitsmerkmale und Neigungen können die Bereitschaft einer Person auslösen, bestimmte motivierte Verhaltensweisen zu zeigen (Scheffer & Heckhausen, 2010). Dadurch wird erklärt, warum bestimmte Personen anhaltend motiviertes Verhalten zeigen, während andere diese nicht als Motivationsanreiz betrachten. Da Persönlichkeitseigenschaften über die Lebenszeit als stabil angesehen werden, erklärt sich somit auch die anreizgebundene Motivation (Scheffer & Heckhausen, 2010).

Ungeachtet der unterschiedlichen Schwerpunkte in den einzelnen Theorien lässt sich übergreifend feststellen, dass motiviertes Handeln Menschen ermächtigt, ihren Bedürfnissen und Träumen nachzugehen, und sie befähigt, diese langfristig zu realisieren (Alter et al., 2018). Trotz dieser zahlreichen Ansätze und Theorien bleibt menschliches Handeln schwer berechenbar und steuerbar (Alter et al., 2018). Neben verschiedenen Ansätzen, können auch Motivationsarten voneinander unterschieden werden, welche hinsichtlich der Selbstverwirklichung von Relevanz sind.

Die Motivation lässt sich grundsätzlich in zwei Arten unterteilen: intrinsische und extrinsische Motivation. Intrinsische Motivation ist eine Form, die vom Inneren heraus aktiviert wird. Personen, die intrinsisch motiviert handeln, engagieren sich aus persönlichem Interesse an einer Tätigkeit, ohne dass sie zusätzliche Belohnungen oder Anreize von

außen benötigen (Stierle et al., 2017). Selbstverwirklichung, als ein Bedürfnis sich weiterzuentwickeln oder als Person zu wachsen, wird der intrinsischen Motivation zugeordnet (Henkel, 2014). Die Definition von Selbstverwirklichung wird im Verlauf der Theorie erneut genauer aufgegriffen. Im Gegensatz dazu wird extrinsische Motivation durch äußere Einflüsse wie Belohnungen, monetäre Anreize wie Geld oder Anerkennung stimuliert. Die Handlung ist in diesem Fall von diesen äußeren Anreizen abhängig (Stierle et al., 2017). Jede Form der Motivation ist im Kern einem bestimmten Motiv oder Bedürfnis unterworfen, das als treibende Kraft der Motivation dient (Becker, 2019).

Die empirische Forschung mit dem Ziel, universelle Motive und Bedürfnisse zu identifizieren, ist von verschiedenen Ansätzen geprägt (Stierle et al., 2017). Eine wegweisende Theorie stammt von dem Psychologen Abraham Maslow, der in den 1950er Jahren die Bedürfnispyramide veröffentlichte (Weber & Rammsayer, 2005). Diese Theorie bildet den Kern dieser Forschungsarbeit und wird in den folgenden Kapiteln 2.1.2.2, 2.1.2.3 und 2.1.2.4 ausführlich erläutert.

2.1.2.2 Klassische Bedürfnispyramide nach Maslow

Abraham Maslow gilt als einer der bekanntesten Motivationspsychologen und Begründer der Humanistischen Psychologie, wobei seine Theorien und Ansätze die gesamte Psychologie beeinflusst haben (Endriss, 2021). Maslow entwickelte einerseits eine hierarchisch strukturierte Motivationstheorie zur Kategorisierung menschlicher Bedürfnisse, bekannt als Bedürfnispyramide. Andererseits betrachtete er den Menschen als ein sich selbstverwirklichendes Individuum (Endriss, 2021). Beide Aspekte werden im Verlauf dieses Kapitels genauer untersucht.

Grundlage für Maslows Motivationsverständnis ist, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben und ihr Handeln nach der Befriedigung dieser Bedürfnisse motiviert ist (Becker, 2019). Allerdings sind die Bedürfnisse nicht gleichwertig angeordnet, sondern strukturieren sich hierarchisch in einer Pyramidenform. Das bedeutet, höher gelegene Bedürfnisse können erst befriedigt werden, wenn die niedrigeren erfüllt sind (Endriss, 2021). Zudem ist zu vermerken, dass Maslow in seiner Arbeit von Bedürfnissen spricht, obwohl diese unter psychologischer Perspektive als Motive bezeichnet werden würden (vgl. Kapitel. 2.1.2.1). Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass Motive eine Art Zusammenschluss verschiedener Bedürfnisse sein können, beispielsweise das Anschlussmotiv, welches das Bedürfnis nach Nähe, zwischenmenschlichen Beziehungen und einer sozialen Zugehörigkeit in der Gesellschaft umfassen kann (Hellwig, 2018).

Abbildung 1 zeigt die klassische Bedürfnispyramide nach Maslow, die fünf Stufen umfasst. Die erste Stufe ist die physiologische Ebene, die grundlegende Bedürfnisse wie Hunger, Durst, Schlaf und Atmung einschließt (Weber & Rammsayer, 2005). Auf der

zweiten Ebene werden die Bedürfnisse nach Sicherheit angesiedelt. Darunter werden jegliche Bedürfnisse verstanden, die zur körperlichen und psychischen Sicherheit beitragen, wie etwa ein stabiler Arbeitsplatz, eine Wohnung und die Gesundheit (Endriss, 2021). Sofern diese Bedürfnisse erfüllt sind, aktivieren sich laut Maslow die sozialen Bedürfnisse (Endriss, 2021).

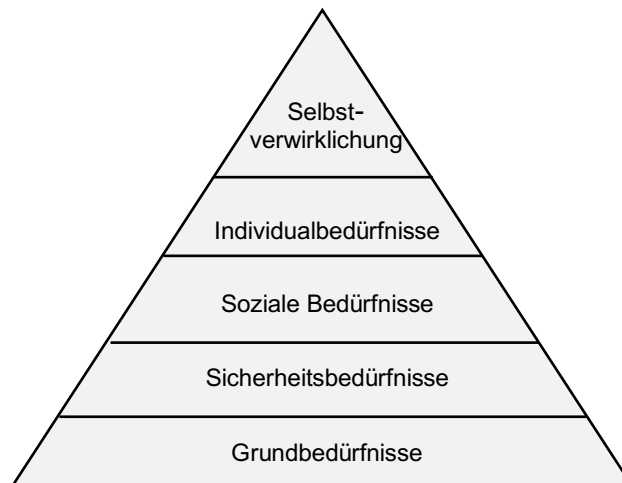


Abb. 1: Klassische Bedürfnishierarchie von Maslow (Eigene Darstellung in Anlehnung an Endriss, 2021, S. 111)

Unter sozialen Bedürfnissen wird das Verlangen nach Zugehörigkeit durch die Einbettung in ein soziales Umfeld verstanden, das Freunde, Familie, Bekanntschaften oder soziale Gruppen durch Hobbys einschließt (Becker, 2019). Zudem ist es von Bedeutung, dass man in seinem sozialen Umfeld Unterstützung und Fürsorge erhält, um sich auf seine engen Beziehungen verlassen zu können (Weber & Rammsayer, 2005). Die vierte Bedürfniskategorie ist die der Individualbedürfnisse, auch als Bedürfnisse nach Wertschätzung bezeichnet. Hierzu gehört das Bedürfnis nach Freiheit, Status, Anerkennung und Selbstwert, beispielsweise durch finanziellen Erfolg oder Beförderung (Weber & Rammsayer, 2005). Auf dieser Ebene finden sich sowohl Bedürfnisse, die eigenständig erfüllt werden können, als auch solche, die in Abhängigkeit mit anderen Menschen sind (Acquah et al., 2021).

Sofern diese Bedürfnisse erfüllt sind, folgt die letzte Stufe der klassischen Bedürfnispyramide, das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Auf dieser Stufe manifestiert sich der Wunsch, die eigenen Fähigkeiten und Persönlichkeit kontinuierlich zu entwickeln (Endriss, 2021). Dies bringt hervor, dass die Stufe der Selbstverwirklichung erst im Verlauf der eigenen Persönlichkeitsentwicklung möglich ist (Weber & Rammsayer, 2005). Bei diesem Prozess gibt es keinen Vergleich oder Maßstab. So unterschiedlich wie Menschen sind, so unterschiedlich ist die Selbstverwirklichung anzusehen (Hefftnner, 1981).

Ob Menschen ihr volles Potenzial entfalten, kann nicht von außen, sondern nur subjektiv wiedergegeben werden (Hefftner, 1981). Dies beinhaltet die Entfaltung von Kreativität und Talenten sowie die Verwirklichung individueller Ziele (Von Devivere, 2021). Selbstverwirklichung im Sinne von Maslow bezeichnet das Streben danach, die natürlichen Potenziale zu entfalten und die eigene authentische Identität zu verwirklichen, indem man zu sich selbst steht und die persönlichen Wünsche realisiert (Hefftner, 1981).

Im Einklang dessen beschreibt er wesentliche Merkmale, die als Charakteristiken einer selbstverwirklichenden Person gelten. Darunter zählt zum einen die bewusste Wahrnehmung der Realität mithilfe einer hohen Akzeptanz gegenüber der Natur, anderen Menschen und sich selbst. Er betont ebenfalls die Bedeutung von unabhängigem Verhalten und dem Befreien von sozialen Abhängigkeiten (Hefftner, 1981). In Anbetracht sozialer Fähigkeiten bringt Maslow hervor, dass das Moralbewusstsein, ethisches Verhalten, Empathie und ein ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl als Teil einer selbstverwirklichenden Person gelten (Hefftner, 1981). Des Weiteren schreibt er selbstverwirklichenden Menschen einen humorvollen und kreativen Charakter zu, der die Werte von Kulturen achtet (Weber & Rammsayer, 2005).

Im Verlauf seiner Karriere als Forscher und Psychologe erweiterte Maslow seinen Ansatz, indem er die Pyramide um zusätzliche Stufen ergänzte. Diese konzentrieren sich insbesondere auf die Weiterentwicklung der Selbstverwirklichung und werden im folgenden Kapitel 2.1.2.3 detaillierter erläutert.

2.1.2.3 Erweiterte Bedürfnispyramide und Wachstumsbedürfnisse

Kurz vor seinem Ableben im Jahr 1970 erweiterte Maslow sein Pyramidenmodell um drei Stufen. Dies erfolgte durch eine Untergliederung des Begriffs der Selbstverwirklichung anhand einiger der zuvor aufgeführten Charakteristiken (Acquah et al., 2021).

Maslow teilt die acht Stufen der Pyramide in zwei Hauptkategorien der Bedürfnisse (Acquah et al., 2021). Ihre Unterscheidung soll im Folgenden kurz erläutert werden. Die in Abbildung 2 grau gefärbten Stufen werden als Defizit- oder auch Mangelbedürfnisse definiert, wohingegen die oberen vier als die bereits definierten Wachstumsbedürfnisse bezeichnet werden. Bei den Mangelbedürfnissen geht es gezielt darum, einen bestehenden Mangel zu beseitigen (Weber & Rammsayer, 2005). Der Mensch strebt danach, einen Zustand der Homöostase herzustellen, der als Gleichgewichtszustand bekannt ist und für die Erfüllung der Mangelbedürfnisse relevant ist (Weber & Rammsayer, 2005). Die Wachstumsbedürfnisse hingegen streben nicht nur nach dem Erreichen eines Gleichgewichts, sondern sind dynamisch und können kontinuierlich weiterentwickelt und verfeinert werden (Weber & Rammsayer, 2005). Ein weiterer Unterschied, den Maslow zwischen diesen beiden Bedürfnisgruppen hervorhebt, besteht darin, dass das Ausmaß

der Befriedigung der Mangelbedürfnisse durch eine objektive Bewertung bestimmt werden kann (Hefftner, 1981). Im Gegensatz dazu werden die Wachstumsbedürfnisse durch das subjektive Empfinden festgelegt und gelten als intrinsisch (vgl. Kapitel 2.1.2.1). Der Grad der Erfüllung ist daher nur persönlich bewertbar und kann nicht von externen Faktoren bestimmt werden (Hefftner, 1981). Auch, wenn in einigen Fachbüchern die Individualbedürfnisse zu den Wachstumsbedürfnissen zugeordnet werden, gehört sie im Rahmen dieser Arbeit zu den Mangelbedürfnissen.

Abbildung 2 zeigt in Lila die ergänzten Wachstumsbedürfnisse, die sich über den Individualbedürfnissen aufbauen. Die erste zusätzliche Stufe wird als Kognitive oder auch geistige Bedürfnisse bezeichnet. Dabei handelt es sich um das Bedürfnis nach Wissen, welches das Wachstum und die Entwicklung fördert, und umfasst Denkprozesse wie Gedanken und Wünsche (D'Souza et al., 2015). Ein weiteres Wachstumsbedürfnis ist das Verlangen nach Reinheit, Struktur und Schönheit, auch als ästhetische Bedürfnisse bezeichnet. Diese drücken aus, dass Menschen das Bedürfnis nach der Bewunderung von Schönheit haben (Acquah et al., 2021). Im Anschluss an die ästhetischen Bedürfnisse folgt die bereits im vorherigen Kapitel vorgestellte Selbstverwirklichung (vgl. Kapitel 2.1.2.2).

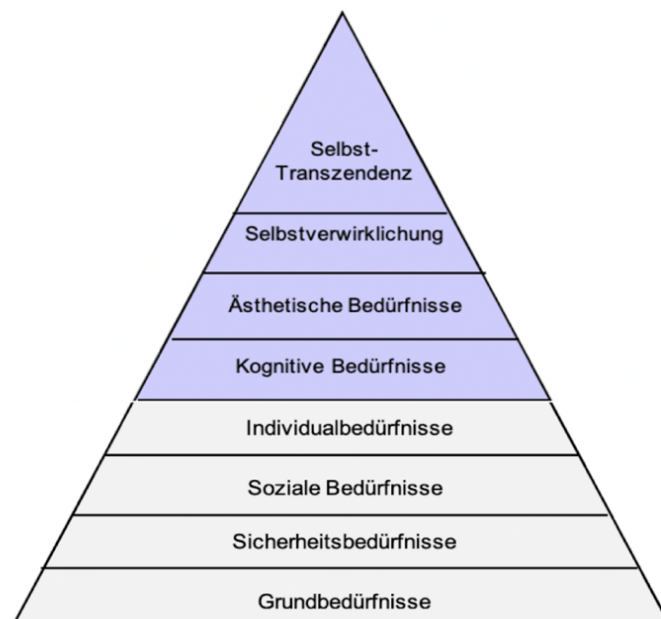


Abb. 2: Erweiterte Bedürfnispyramide nach Maslow (Eigene Darstellung in Anlehnung an D'Souza et al., 2015, S. 29).

Des Weiteren entwickelte Maslow eine Stufe, bei der der Sinn des Lebens und die Verbindung zur Welt und zum Universum eine übergreifende Bedeutung haben. Diese Stufe wird als Selbsttranszendenz bezeichnet und schließt als Spitze der erweiterten Pyramide ab (Acquah et al., 2021). In dieser höchsten Stufe steht die spirituelle Entwicklung der Menschen im Fokus, wobei die Transzendenz Erfahrung eine entscheidende Position

einnimmt. Auch mystische Erfahrungen werden im Zusammenhang dieser Stufe selbstverwirklichenden Menschen zugeschrieben (Acquah et al., 2021). Sie richten ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt (Hefftner, 1981). Ihre Einstellung zum Leben ist dabei primär friedlich geprägt. Sie beschäftigen sie weniger mit Sorgen, die in die Zukunft gerichtet sind oder grübeln in der Vergangenheit (Nikadambaeva et al., 2021).

Nachdem nun der Ansatz von Maslow ausführlich dargelegt wurde, soll dieser nun im folgenden Kapitel kritisch betrachtet werden. Die Darlegung der Kritik hat zum Ziel Stärken und Schwächen des Ansatzes näher zu beleuchten. Dabei können im Anschluss daran weitere Ansätze vorgestellt werden, die in Abgrenzung von Maslows Theorie und im Rahmen der Selbstverwirklichung entwickelt wurden. So gelingt eine umfassende Darstellung verschiedener theoretischer Blickwinkel zur Selbstverwirklichung.

2.1.2.4 Kritik an Maslows Theorie

Die Theorie von Maslow, welche die hierarchische Bedürfnisordnung postuliert, wurde in den letzten 50 Jahren intensiv erforscht und erfährt in der Praxis häufig Ablehnung (Becker, 2019). Eine Kritik betrifft die empirische Fundierung der hierarchischen Anordnung, die bisher nicht nachgewiesen werden konnte. Beispielsweise können Künstler, aufgrund ihrer Kreativität auf einer hohen Stufe stehen, obwohl niedrigere Bedürfnisse noch nicht befriedigt sind (Becker, 2019). Das heißt, dass Maslows Stufen nicht zwangsläufig abgeschlossen und befriedigt sein müssen, um eine höhere Ebene zu erreichen. Maslow selbst erkannte später an, dass Menschen auch ohne vollständige Erfüllung einer Stufe zur nächsten gelangen können (Becker, 2019).

Eine weitere Kritik bezieht sich auf die Dringlichkeit von Bedürfnissen, die aufgrund unterschiedlicher Lebensabschnitte und soziokultureller Unterschiede variieren können (Becker, 2019). Auch die Vorstellung, dass Bedürfnisse bei allen Menschen gleichermaßen stark ausgeprägt sind und unbefriedigte Bedürfnisse als primäre Motivationsquelle dienen, wird von Kritikern in Frage gestellt (Henkel, 2014).

Darüber hinaus erfuhr Maslows Forschungsarbeit Kritik aufgrund von Herausforderungen in Bezug auf ihre Nachvollziehbarkeit, die begrenzte Anzahl an Teilnehmern und eingeschränkte Validität (Henkel, 2014). Insbesondere wurde die Untersuchung der Selbstverwirklichung bemängelt, die Maslow anhand berühmter Persönlichkeiten durchführte, von denen er annahm, dass sie die Stufe der Selbstverwirklichung erreicht hatten. Zu diesen Persönlichkeiten gehörten unter anderem der Physiker Albert Einstein und der Dichter Johann Wolfgang von Goethe (Weber & Rammsayer, 2005).

Eine weitere Anmerkung besteht darin, dass Bedürfnisse trotz unterschiedlicher Dringlichkeiten durchaus gleichzeitig existieren können. Dies zeigt sich beispielsweise im gleichzeitigen Wunsch nach Nähe durch eine Partnerschaft und dem Bedürfnis nach

Selbstverwirklichung im Leben (Henkel, 2014). Anhand einer Alltagssituation kann zudem verdeutlicht werden, dass Menschen in der Lage sind, niedrigere Mangelbedürfnisse für einen bestimmten Zeitpunkt aufzuschieben. Beispielsweise, wenn eine Person während eines Theaterstücks Hunger verspürt, ist sie dennoch in der Lage die Vorstellung bis zum Ende zu verfolgen und danach zu essen. Vorausgesetzt, sie verfügt über die notwendigen finanziellen Mittel (Henkel, 2014).

Trotz dieser erkannten Mängel war Maslow bestrebt, Merkmale selbstverwirklichender Menschen zu definieren (Hefftner, 1981). Er erläuterte, dass das Streben der Menschen nicht allein durch das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung getrieben ist, sondern auch durch das Erleben von Sinn. Die Grundlage seiner Motivationserklärung wurde in seiner Theorie revidiert (Von Devivere, 2021). In der Praxis geht es den Menschen nicht primär darum, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, sondern es stellt sich vielmehr die Frage nach der intrinsischen Motivation (Von Devivere, 2021). Unter anderem vernachlässigte Maslow Motive wie Leistung und Macht. Beispiele zeigen, dass Menschen ihre eigene Sicherheit für die anderer riskieren oder ihren Status für die Selbstverwirklichung opfern. Dies wirft Fragen zur Allgemeingültigkeit und umfassenden Erklärungskraft der Theorie auf (Becker, 2019).

Es gilt jedoch festzuhalten, dass sich die vorliegende Forschungsarbeit nicht auf die Untersuchung der Bedürfnisse fokussiert, sondern auf die Erforschung der Selbstverwirklichung. Historisch betrachtet stellt die Bedürfnispyramide nach Maslow eines der ersten Modelle dar, welches die Selbstverwirklichung in einen Kontext mit anderen Grundbedürfnissen gesetzt hat (Becker, 2019). Darauf aufbauend wurden weitere Theorien entwickelt, die einige der genannten Kritikpunkte aufgreifen und nun im Anschluss an dieses Kapitel erläutert werden sollen.

2.1.2.5 Abgrenzung zur Motivationstheorie von Maslow

In diesem Unterkapitel soll die Bedürfnispyramide nach Maslow von anderen Ansätzen abgegrenzt werden. Da der Schwerpunkt auf der Selbstverwirklichung liegt, werden vorwiegend Ansätze dargelegt, die diese Perspektive ergänzen oder ihr entgegenstehen. Es handelt sich hierbei um insgesamt vier Ansätze, wobei einige davon im Kapitel „Menschenbild der humanistischen Psychologie“ kurz erwähnt wurden (vgl. Kapitel 2.1.1).

Ein Ansatz, der zu Beginn Beachtung finden soll, ist die ERG-Theorie von Clayton Alderfer. Im Jahr 1972 entwickelte er diese Theorie als Reaktion auf seine Kritik an Maslow (Lippold, 2019). Dabei stützte er sich auf Maslows Theorie und stimmte größtenteils dessen Bedürfnisbeschreibungen zu. Alderfers Annahme besteht darin, dass Bedürfnisse nicht hierarchisch, sondern parallel zueinander existieren können (Acquah et al., 2021).

Im Zuge dessen stellte er Hypothesen zur Entstehung von Motivation auf, um die Dominanz und Zusammenhänge einzelner Bedürfnisse zu erklären (Lippold, 2019). Das „ERG“ steht für die drei Bedürfniskategorien, die er aus Maslows Theorie zusammenfasste: Existenzbedürfnisse (Existence needs), Beziehungsbedürfnisse (Related needs) und Wachstumsbedürfnisse (Growth needs). Die Wachstumsbedürfnisse repräsentieren aus seiner Sicht sowohl Individualbedürfnisse aus der vierten Stufe von Maslow, sowie die Bedürfnisse zur Potenzialentfaltung und Lebenssinn aus Stufe fünf und sechs (Acquah et al., 2021).

Eine weitere Theorie, die als Abgrenzung zu Maslow herangezogen werden soll, ist die des Psychologen und Gesprächstherapeuten Carl Rogers. Seine Phänomenologische Persönlichkeitstheorie betont das subjektive Erleben und das Selbstkonzept (Weber & Rammsayer, 2005). Rogers unterstreicht die individuelle Betrachtung gesellschaftlicher Einflüsse für die angemessene Unterstützung des Wegs zur Selbstverwirklichung (Weber & Rammsayer, 2005). In seiner Theorie definiert er eine innere angeborene Antriebsquelle, die er als Selbstaktualisierungstendenz bezeichnet (Von Blanckenburg et al., 2012). Sie steht für das Bedürfnis zur kontinuierlichen Weiterentwicklung und für persönliches Wachstum. Im Gegensatz zu Maslow fokussiert Rogers die Perspektive des Selbstkonzeptes und argumentiert, dass Selbstverwirklichung nur dann erfolgen kann, wenn das eigene Selbstkonzept stimmig ist und Selbstzufriedenheit vorhanden ist (Von Blanckenburg et al., 2012). Er teilt dabei das Selbstkonzept in das Real- und Ideal-Selbst ein. Das Real-Selbst umfasst alle tatsächlich vorhandenen Fähigkeiten und Eigenschaften, die einer Person vorliegen (Goerigk & Schmithüsen, 2019). Das Ideal-Selbst repräsentiert Wünsche und Träume, die eine Person über sich selbst hegt. Dies bedeutet, dass keine bestimmten Bedürfnisse vorausgesetzt werden, um Selbstverwirklichung zu erreichen (Goerigk & Schmithüsen, 2019). Das Streben konzentriert sich ausschließlich darauf das Ideal-Selbst zu realisieren.

Der dritte Ansatz ist die Selbstbestimmungstheorie (SDT) von Deci und Ryan, die sich mit intrinsischer Motivation und Selbstverwirklichung befasst (Bonus, 2009). In ihrer Theorie stehen drei zentrale Aspekte im Fokus, die zur Entstehung von intrinsischer Motivation beitragen: Kompetenz, Selbstbestimmung und Beziehungen. Deci und Ryan verdeutlichen, dass Menschen danach streben, positive Erfahrungen zu machen, um ihre Fähigkeiten zu stärken (Bonus, 2009). Sie streben danach, selbstbestimmt zu handeln, frei von äußerem Druck, und erfahren Nutzen aus positiven sozialen Beziehungen (Bonus, 2009). Die Erfüllung dieser Bedürfnisse fördert intrinsische Motivation, die wiederum die Selbstverwirklichung und persönliche Entwicklung stärkt (Bonus, 2009). Im Vergleich zu Maslow zeigt sich, dass in dieser Theorie keine hierarchische Ordnung vorliegt.

Stattdessen beeinflussen gleichzeitig drei Aspekte die Entstehung von Selbstverwirklichung. Die SDT grenzt intrinsische und extrinsische Motivation klar voneinander ab und hebt hervor, dass der Antrieb für das Handeln einer Person in ihr selbst liegt und daher selbstbestimmt ist (Bonus, 2009).

Zuletzt soll die Positive Psychologie herangezogen werden, die durch Martin Seligman geprägt wurde (IGA, 2021). Er führt das Konzept *Flourishing* ein, das als Aufblühen übersetzt wird. Dieser Zustand beschreibt ein umfassendes Wohlbefinden, in dem Menschen nicht nur zufrieden sind, sondern auch persönliches Wachstum erleben und Zugang zu ihren individuellen Fähigkeiten und Ressourcen haben (Endriss, 2021). Das PERMA-Modell, eine Schlüsselkomponente von Seligmans Ansatz, identifiziert fünf zentrale Säulen, die den Prozess des Aufblühens repräsentieren: Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Leistungen (Rolfe, 2018). Verglichen mit der Bedürfnishierarchie von Maslow betont Flourishing besonders das persönliche Wachstum und setzt es nicht explizit in Beziehung zu anderen grundlegenden Bedürfnissen (IGA, 2021).

Ein weiterer wichtiger Ansatz der Positiven Psychologie ist die Flow-Theorie von Mihály Csíkszentmihályi, welche sich insbesondere auf die intrinsische (Arbeits-)motivation konzentriert (IGA, 2021). Der Flow-Zustand beschreibt einen intensiven Zustand des Einsseins mit der Arbeit, bei dem eine optimale Balance zwischen persönlichen Fähigkeiten und den Anforderungen der Aufgabe erreicht wird (IGA, 2021). Dieser Zustand geht mit positiven Emotionen, gesteigerter Motivation und einem Gefühl der Selbstwirksamkeit einher. Während Maslow sich auf universelle und lebensnotwendige Bedürfnisse konzentriert, unterscheidet sich die Flow-Theorie durch ihren Fokus auf einen situationsgebundenen Zustand – den Flow (Rolfe, 2018). Im Gegensatz zu Maslow liegt das Ziel der Flow-Theorie nicht in der Erreichung von Selbstverwirklichung, sondern im Erleben des Flow-Zustands (Rolfe, 2018).

Betrachtet man beide Theorien der Positiven Psychologie gemeinsam wird deutlich, dass die Flow-Theorie einen Beitrag zum Erreichen des Aufblühens leisten kann. Der Flow-Zustand kann verschiedene Aspekte des Aufblühens unterstützen, einschließlich persönlichen Wachstums. Somit ergänzen sich die Ansätze, indem sie unterschiedliche Facetten des positiven Erlebens und des Strebens nach einem erfüllten Leben beleuchten (Rolfe, 2018).

Nachdem nun verschiedene Ansätze mit der von Maslow verglichen und abgegrenzt wurden soll das folgende Kapitel dazu dienen, sich einer Definition des Begriffs Selbstverwirklichung anzunähern. Dies ist entscheidend, um Klarheit und Verständlichkeit des Konstrukts zu gewährleisten.

2.2 Annäherung einer Definition von Selbstverwirklichung

Kurt Goldstein war ein deutsch-amerikanischer Neurologe, welcher als Vertreter der Humanistischen Psychologie in den 1920er Jahren eine ganzheitliche Theorie zur Struktur und Aufbau des menschlichen Organismus und der Psyche entwickelte (Hoffmann, 2017). Er griff als einer der ersten den Begriff der Selbstverwirklichung auf und betonte, dass die Selbstverwirklichung eine Grundfunktion des Gehirns ist (Hoffmann, 2017). Es handle sich hierbei um ein umfängliches Streben nach Wachstum mit Harmonie und Gleichgewicht und sei das einzige Motiv im menschlichen Leben (Nikadambaeva et al., 2021). Die Psychologen der Humanistischen Psychologie, zu denen auch Persönlichkeiten wie Maslow und Rogers zählen, integrierten diese Definition als fundamentale Grundlage in ihre theoretischen Ansätze (Hoffmann, 2017).

Allerdings existieren auch alternative Definitionsansätze als die der Humanistischen Psychologen. Der Psychologe Carl Gustav Jung spricht von einem Wunsch nach Überlegenheit, wenn es um das Motiv der Selbstverwirklichung geht (Nikadambaeva et al., 2021). Er gehört zu den Vertretern von Freuds Psychoanalyse. Dennoch betont auch er das Ziel zur persönlichen Entwicklung im Zusammenhang mit der Selbstverwirklichung, das mit den Vorstellungen der Humanisten übereinstimmt (Nikadambaeva et al., 2021). Da diese Forschungsarbeit auf den Ansätzen der Humanistischen Psychologie und dessen Menschenbild gründet, wird sich von alternativen Ansätzen wie die von Carl Gustav Jung klar abgegrenzt. Der Schwerpunkt liegt stattdessen auf der detaillierten Untersuchung der Unterschiede zwischen den Humanistischen, wobei die entsprechenden Theorien im vorherigen Kapitel vorgestellt wurden (vgl. Kapitel 2.1.2.5).

Die Humanistische Psychologie spricht bei Selbstverwirklichung von einem Streben nach Wachstum (vgl. Kapitel 2.1.1). Unter Betrachtung der Selbstverwirklichung in Beziehung zur Motivation ist zu sagen, dass die Selbstverwirklichung als ein Bedürfnis angesehen wird, welches der intrinsischen Motivation zugehörig ist (vgl. Kapitel 2.1.1, 2.1.2.5). Doch wenn Selbstverwirklichung ein Motiv ist und somit nach der Definition ein zielgerichtetes Handeln umfasst, dann braucht es einen Zustand oder eine bestimmte Situation, mit der Selbstverwirklichung erreicht werden soll (vgl. Kapitel 2.1.2.1; Alter et al., 2018). Jedoch hat sich gezeigt, dass die Selbstverwirklichung individuell ist und von Mensch zu Mensch unterschiedliche Schwerpunkte aufweist (vgl. Kapitel 2.1.2.2). Selbstverwirklichung stellt somit kein Bedürfnis dar, das zu einem Zeitpunkt vollends befriedigt sein kann, sondern es entwickelt sich im Laufe des Lebens und mit der Veränderung des Menschen kontinuierlich weiter (Goerigk & Schmithüsen, 2019). Aus diesem Grund spricht Maslow auch von selbstverwirklichenden Menschen und nicht von bereits selbstverwirklichten (Weber & Rammsayer, 2005).

Weiterhin konnten einige Ansätze der Motivation identifiziert werden, die nahelegen, dass bestimmte Motive durch Eigenschaften und Neigungen mitbestimmt werden. Auch Maslow spricht von Charakteristischen Eigenschaften selbstverwirklichender Menschen (vgl. Kapitel 2.1.2.3).

Weiterführend ist die Perspektive des Gesprächstherapeuten Carl Rogers einzunehmen, welcher in seiner Theorie verdeutlicht, dass die Selbstverwirklichung als eine angeborene Energiequelle für persönliches Wachstum angesehen werden kann (vgl. Kapitel 2.1.2.5). Er spricht dabei von einer Selbstaktualisierungstendenz, bei der das Ideal-Selbst den Wunschzustand der eigenen Person repräsentiert und als Motivationsquelle und Zielzustand gilt (vgl. Kapitel 2.1.2.5; Goerigk & Schmithüsen, 2019)

Unter Betrachtung der bisherigen Definitionen zeigt sich hier die Übereinstimmung, dass Rogers ebenfalls von persönlichem Wachstum spricht. Auch Maslow, welcher mit seiner Arbeit die Kerntheorie dieser Forschung darstellt, definiert Selbstverwirklichung als das Streben danach, sein inneres Sein und dabei seine Wünsche und Ziele zu verfolgen (vgl. Kapitel 2.1.2.2). Selbstverwirklichung impliziert gemäß seiner Auffassung ebenso individuelles Wachstum und Potenzialentfaltung (vgl. Kapitel 2.1.2.2). Dabei entwickelte er die vier Wachstumsbedürfnisse, die für die Umsetzung der Selbstverwirklichung als Entscheidend gelten. Unter der Prämisse, dass Selbstverwirklichung als Konstrukt für Potenzialentfaltung und Wachstum betrachtet wird, spricht die Positive Psychologie vom *Aufblühen* als einem nahezu gleichbedeutenden Begriff, um die Entfaltung individuellen Potenzials zu beschreiben (vgl. Kapitel 2.1.2.5).

In Zusammenfassung lässt sich feststellen, dass das Konzept der Selbstverwirklichung auf vielfältige Weise interpretiert werden kann. Verschiedene Perspektiven betonen unterschiedliche Facetten und bringen sie in Verbindung mit dem Konzept der Selbstverwirklichung. Trotz dieser Vielfalt zeigen sich gewisse Übereinstimmungen, vor allem in der gemeinsamen Annahme, dass Selbstverwirklichung ein intrinsisches Streben nach Potenzialentfaltung und persönlichem Wachstum ist. In dieser Arbeit wird diese annähernde Definition für ein komplexes Konzept wie die Selbstverwirklichung übernommen.

2.3 Bedeutung von Selbstverwirklichung im Wandel der Gesellschaft

In diesem Abschnitt wird die Bedeutung der Selbstverwirklichung im zeitgenössischen Kontext herausgearbeitet. Dabei werden verschiedene Bereiche beleuchtet, mit dem Ziel, die Selbstverwirklichung im Einklang mit grundlegenden Theorien in die gegenwärtige Zeit zu integrieren. Dies ermöglicht eine umfassende Darstellung des Konstrukts im Kontext des aktuellen Zeitgeistes. In diesem Zusammenhang wird insbesondere der gesellschaftliche Wandel und die sich wandelnden Lebensphasen der Menschen betrachtet, wodurch die Selbstverwirklichung in den Fokus gerückt wird.

Wie bereits aus der Einleitung hervorgegangen ist, kann der Begriff Selbstverwirklichung als ein multidimensionales Konstrukt beschrieben werden, welches in verschiedenen Bereichen aufzufinden ist (Stadler, 1981). In einem aktuellen Bericht des Zukunftsinstituts für Trend- und Zukunftsforschung wird das Thema Selbstverwirklichung wie folgt aufgegriffen:

„Im Megatrend Individualisierung spiegelt sich das zentrale Kulturprinzip der aktuellen Zeit: Selbstverwirklichung innerhalb einer einzigartig gestalteten Individualität. Er wird angetrieben durch die Zunahme persönlicher Wahlfreiheiten und individueller Selbstbestimmung“ (Zukunftsinstitut, 2023, S. 1).

Das Zukunftsinstitut forscht und analysiert die Veränderungen und Trendbewegungen der Gesellschaft. Wie aus dem Zitat hervorgeht, wird das soziale Leben in westlichen Gesellschaften, wie in Deutschland, durch den Individualismus verstärkt beeinflusst (Zukunftsinstitut, 2023). Der heutige Wandel zeigt eine Kultur, die sich zunehmend differenziert und individuell gestaltet. Ein Beispiel hierfür sind unterschiedliche Lebensstile sowie Geschlechtsidentitäten, wie sie in der LGBTQ-Bewegung repräsentiert werden. Auch politischer Aktivismus, darunter Bewegungen wie Fridays for Future kommen vermehrt zum Ausdruck (Zukunftsinstitut, 2023).

Auch der Soziologe Gerhardt Schulze greift die Selbstverwirklichung in der Gesellschaft auf. Er definierte fünf Milieus, die sich in ihrem Lebensstil unterscheiden (Feldmann, 2006). Seine Annahme ist es, dass der individuelle Lebensstil vom Alter und dem Bildungsgrad abhängig ist. Eines dieser Milieus bezeichnet er als Selbstverwirklichungsmilieu und beschreibt darunter junge kultivierte und akademische Menschen, die auf ihre Körperpflege achten und sich stetig Weiterbilden (Feldmann, 2006). Es gilt jedoch zu beachten, dass eine genaue Einteilung in Milieus und Alterskategorien hinsichtlich der Selbstverwirklichung durchaus schwierig ist, da sie sich individuell entwickeln kann und auch von äußeren Faktoren abhängt (Lohaus & Vierhaus, 2019). Außerdem definiert Schulze in seiner Annahme keine exakten Alterszahlen, was es erschwert diesem Ansatz detaillierter nachzugehen.

Aus der entwicklungspsychologischen Perspektive, darunter die Lebenslauftheorie der Kontrolle von Heckhausen und Schulz, werden relevante Aspekte im gesellschaftlichen Geschehen zur Selbstverwirklichung hervorgehoben (J. Heckhausen & H. Heckhausen, 2005). Die Theorie identifiziert zwei Kontrollstrategien – primäre und sekundäre –, die Menschen im Verlauf ihres Lebens anwenden, um Kontrolle und Wirksamkeit zu erlangen (J. Heckhausen & H. Heckhausen, 2005). Im frühen bis mittleren Erwachsenenalter tendieren Menschen dazu, die primäre Kontrollstrategie zu nutzen, indem sie ihre Umwelt entsprechend ihren eigenen Bedürfnissen gestalten. Im Gegensatz dazu passen

ältere Menschen eher ihre Bedürfnisse an die Umwelt an, um die Gesundheit zu erhalten und Verluste zu vermeiden. Diese wird als sekundäre Kontrollstrategie bezeichnet (J. Heckhausen & H. Heckhausen, 2005). Die Einteilung der Altersabschnitte variiert in der Literatur. Unter Berücksichtigung der vorliegenden Perspektive werden die Altersabschnitte folgendermaßen kategorisiert: frühes Erwachsenenalter (20 bis 39 Jahre), mittleres Erwachsenenalter (40 bis 60 Jahre) und hohes Erwachsenenalter (ab 60 Jahre). In Kapitel 2.1.2.2 wurde argumentiert, dass die Selbstverwirklichung erst im Prozess der Persönlichkeitsentwicklung möglich sei (Weber & Rammsayer, 2005). Berücksichtigt man diese Annahmen wird deutlich, dass Selbstverwirklichung ab einem fortgeschrittenen Alter möglich ist. So erreicht auch die primäre Kontrollstrategie ihren Höhepunkt im mittleren Erwachsenenalter (J. Heckhausen & H. Heckhausen, 2005). Diese Strategien sind entscheidend für langfristiges Wohlbefinden und die Verfolgung von Entwicklungszielen im Lebensverlauf. Selbstverwirklichung wurde mehrfach in Verbindung mit intrinsischer Motivation, Selbstbestimmung und dem Streben nach persönlichen Zielen gebracht (vgl. Kapitel 2.2). In diesem Kontext manifestiert sich die primäre Kontrollstrategie als ein wesentlicher Faktor der Selbstverwirklichung.

Der Artikel „Das Konzept Emerging Adulthood aus jugendtheoretischer und zeitdiagnostischer Sicht“ aus dem „Journal of Childhood and Adolescence Research“ von King (2020) verdeutlicht, dass die Identitätssuche und damit einhergehend die Persönlichkeitsentwicklung nicht nur in einem Zwischenstadium zwischen Jugend und Erwachsensein, etwa bis zur Mitte der 20er Jahre, stattfinden, sondern sich auch bis in die 30er Jahre erstrecken (King, 2020). Dies unterstreicht die Annahme, dass ab einem mittleren Erwachsenenalter von 40 Jahren die Selbstverwirklichung ihren Höhepunkt erreicht.

Ein weiterer Artikel von Javier und Gertz aus dem Jahr 2020 mit dem Titel „Emerging Adulthood, soziale Benachteiligung und transnationale Migration“ des oben genannten Journals bezieht sich ebenfalls auf die Persönlichkeitsentwicklung. Es wird hervorgehoben, dass junge Erwachsene vermehrt auf der Suche nach ihrer Identität sind und mit Instabilität in zentralen Lebensbereichen konfrontiert werden (Cancier & Gertz, 2020). Nach dieser als Übergangsphase beschriebenen Periode entwickeln Menschen eine gesteigerte Stabilität, insbesondere im Hinblick auf ihre Persönlichkeit. Diese Annahmen werden ebenfalls von Erikson, dem deutsch-amerikanischen Entwicklungspsychologen und einer führenden Persönlichkeit in diesem Fachgebiet, unterstützt (Lohaus & Vierhaus, 2019).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass sich Lebensziele im Verlauf des Lebens und mit dem Alter verändern. Dabei manifestieren sich bestimmte Verhaltensmuster, wie das Streben nach Wachstum und Erreichen von Lebenszielen durch Umweltsanpassung und Selbstbestimmung. Die Betrachtung der Alterskategorien ist entscheidend für ein

umfassendes Verständnis der Selbstverwirklichung und ihrer Ausprägung. Die Altersunterschiede sollen neben lebensverändernden Entwicklungen auch im Wandel der heutigen Zeit aufgegriffen werden. Darunter zeigt sich eine weitere Theorie, der Generationsunterscheidung, welche kurz näher beleuchtet werden soll. Es gilt jedoch vorab festzuhalten, dass eine Generationseinteilung nach Geburtsjahren stark umstritten und kritisiert wird (Schröder, 2018). Die Literatur zeigt außerdem Abweichungen in der Einteilung der Geburtsjahre. Die Generationsanführung soll hierbei als weitere Möglichkeit dienen verschiedene Altersgruppen zu identifizieren und dabei ihre Einstellung zum Thema Selbstverwirklichung herauszuarbeiten.

In einem aktuellen Artikel von Weilguny-Schöfl (2023), bei dem es um die Zusammenarbeit der Generationen in Pflegeberufen geht, wird der Generation Y eine freiheitsliebende Orientierung zugesprochen, ebenso wie das Merkmal Selbstverwirklichung (Weilguny-Schöfl, 2023). Selbstverwirklichungsmöglichkeiten im Job sind für die Generation Y (geboren 1981 bis 1995) ein entscheidendes Auswahlkriterium für nicht-monetäre Anreize im Beruf (Klaffke, 2021). Doch auch der jüngeren Generation Z (geboren 1996 bis 2010) wird die individuelle Entfaltung als relevantes Merkmal zugeordnet (Andrione, 2018). Ein weiterer Artikel von Martin Schröder (2018) zum Thema „Generationsmythos“ aus der Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie wurden die Generationen in Bezug auf ihr gesellschaftliches und politisches Engagement sowie ihrer Lebensziele verglichen. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass die Generation X (geboren 1964 bis 1980) und Generation Y Selbstverwirklichung als relevantes Lebensziel angaben (Schröder, 2018).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass der zu Beginn zitierte Trend zur Individualisierung und Selbstverwirklichung in verschiedenen Altersgruppen erkennbar ist. Insbesondere zeigt sich, dass Menschen im mittleren Erwachsenenalter einen Fokus auf Selbstverwirklichung legen, wobei sowohl jüngere als auch ältere Erwachsene in der Generationsbetrachtung entsprechende Tendenzen aufweisen. Es ist zu betonen, dass aufgrund der kontroversen Diskussion bezüglich der Generationskategorisierung nach wie vor von Altersunterschieden gesprochen wird.

2.4 Aktueller Forschungsstand von Selbstverwirklichung

Nachdem nun die Selbstverwirklichung im Kontext aktueller Veränderungen und des Gesellschaftlichen Wandels hervorgehoben wurde, soll es nun um aktuelle Forschungen gehen, die die Selbstverwirklichung mit unterschiedlichen Aspekten in Verbindung bringen. Darunter die Persönlichkeit, die psychische Gesundheit sowie das Wohlbefinden. Das Ziel dieses Abschnitts besteht darin, die Forschungsgrundlage vorzustellen. Dies

ermöglicht es, im Anschluss die bestehende Forschungslücke zu identifizieren und ein vorläufiges Fazit zum theoretischen Hintergrund zu ziehen.

Selbstverwirklichung und Persönlichkeit

Dieser Abschnitt betont die Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und der Selbstverwirklichung. Zahlreiche Studien konnten aufzeigen, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften mit einer erhöhten Selbstverwirklichung einhergehen. Hierzu soll die Studie von C. Montag, C. Snidermann, D. Lester und K. Davis aus dem Jahr 2020 herangezogen werden. In ihrer Studie untersuchten Sie die Big Five Persönlichkeitsmerkmale mit der Zufriedenheit von Maslows Bedürfnissen, darunter auch die Selbstverwirklichung (Montag et al., 2020). Die Ergebnisse zeigen, dass Gewissenhaftigkeit und Offenheit für Erfahrungen die stärkste Korrelation mit der Selbstverwirklichung aufweisen (Montag et al., 2020). Allerdings wurde die Selbstverwirklichung in Form einer Selbsteinschätzung erfasst und nicht mithilfe eines validierten Fragebogens (Montag et al., 2020).

Eine weitere Studie, die über die aktuellen Forschungen zur Selbstverwirklichung und Persönlichkeit herangezogen werden soll, stammt aus dem Artikel des Journal of Humanistic Psychology, geschrieben von Scott Barry Kaufman aus dem Jahr 2018. In dieser Studie wurde das Ziel verfolgt, einen zuverlässigen Fragebogen zu konstruieren, welcher die Charakteristiken von Selbstverwirklichung anhand der Definition von Maslow misst. Dieser wurde dann mithilfe verschiedenster Konstrukte wie Selbstakzeptanz, Big Five, Lebenszufriedenheit, Neugierde, Selbstbestimmtheit und Wohlbefinden untersucht. Kaufman kam, zu dem Ergebnis, dass eine hohe Selbstverwirklichung mit allen untersuchten Konstrukten positiv korreliert (Kaufman, 2018). In Bezug auf die Big Five Persönlichkeitsmerkmale bestätigen sich die Ergebnisse der vorherigen Studie, die positive Korrelationen mit Offenheit für Erfahrungen und Gewissenhaftigkeit festgestellt haben (vgl. Montag et al., 2020). Insbesondere Produktivität, Energie Level und Kreatives Vorstellungsvermögen zeigen hohe Werte. Wie bereits erwähnt, wurden auch Zusammenhänge mit der Selbstbestimmtheit geprüft. Dabei konnten positive Korrelationen zwischen Selbstverwirklichung und Autonomieverhalten validiert werden, was die Theorie von Deci & Ryan unterstützt (vgl. Kapitel 2.1.2.5).

Selbstverwirklichung, psychische Gesundheit und Wohlbefinden

Auch aus gesundheitlicher Perspektive zeigt sich Selbstverwirklichung als relevant, da positives Wachstum der eigenen Persönlichkeit zum Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit beiträgt (Endriss, 2021). Die soeben dargelegte Studie von Kaufman (2018) untersuchte ebenfalls das Konstrukt Wohlbefinden und brachte es in den Zusammenhang mit der Selbstverwirklichung. Die Ergebnisse bringen hervor, dass eine positive

Selbstwahrnehmung, positive Emotionen und die Umwelt-Bewältigung in Form von Lebenszufriedenheit zum Wohlbefinden beitragen (Kaufman, 2018). Ausgehend von einer einheitlichen Definition von Selbstverwirklichung (vgl. Kapitel 2.2) hebt dieses Ergebnis die Theorie von Rogers hervor, der davon ausgeht, dass ein positives Selbstkonzept und Zufriedenheit zur Selbstverwirklichung beitragen (vgl. Kapitel 2.1.2.5). Ergänzend dazu konnte eine negative Korrelation im Zusammenhang mit Depression aufgezeigt werden. Dies bedeutet, dass mit steigendem Maß an Selbstverwirklichung der Depressionswert abnimmt (Kaufman, 2018).

Eine weitere und aktuelle Studie von Voitenko aus dem Jahr 2021 erforschte den Zusammenhang zwischen Selbstverwirklichung, emotionalem Burnout und Stress im beruflichen Kontext. Die Studie ergab, dass Merkmale von Selbstverwirklichung die Bewältigungsstrategien von Stress positiv beeinflussen können, was wiederum das Auftreten von emotionalem Burnout verringert. Darunter zählen Merkmale wie Flexibilität und Selbstkontrolle. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit in (stressigen) Situationen sowie das Bewusstsein über die eigene Person trugen dazu bei, beruflichen Stress zu bewältigen und somit Ressourcen zu schonen (Voitenko, 2021).

Ferner zeigt die Studie aus dem Jahr 2009 von Coppola und Spector Zusammenhänge zwischen stressreduzierenden Maßnahmen, darunter die *Natural Stress Relief Meditation* (NSR) und Merkmalen der Selbstverwirklichung. Das Ergebnis bringt hervor, dass Aspekte wie innerer Frieden, Kreativität, Zufriedenheit und Autonomie durch die NSR-Methode zunehmen. Dadurch konnten Merkmale der Selbstverwirklichung sowohl emotionale, körperliche als auch psychische (Stress-)Belastungen und Ängste reduzieren (Coppola & Spector, 2009).

Angesichts des zunehmenden Stresses in den letzten Jahren besteht ein besonderes Bedürfnis nach einem erweiterten Bewusstsein und Wissen über stressreduzierende Maßnahmen (Baas, 2021). Die TK-Stressstudie von 2021 verdeutlicht nicht nur die deutliche Zunahme von Stress in jüngerer Zeit, sondern zeigt auch Altersunterschiede auf (Baas, 2021). Etwa 84% der validierten Personen im Alter von 30 bis 39 Jahren geben an, sich gestresst zu fühlen, während es bei den 50- bis 59-Jährigen mit 74% etwas weniger ist. Ein weiteres Ergebnis betont, dass Menschen, die weniger gestresst sind, eher in der Lage sind, ihr Leben zu verändern, im Vergleich zu jenen, die häufig gestresst sind (Baas, 2021). Dieser Aspekt ist besonders entscheidend, besonders im Kontext persönlichen Wachstums und Entwicklung, die oft mit Veränderungen im Leben einhergehen (Baas, 2021).

Praktische Maßnahmen zur Stressbewältigung und Förderung der persönlichen Selbstverwirklichung lassen sich durch die Integration von Achtsamkeitsübungen sowie

Entspannungstechniken wie Meditation und Selbstreflexion umsetzen (Coppola & Spector, 2009; Voitenko, 2021). Dies wird besonders durch die enge Verbindung zwischen Selbstverwirklichung in Form persönlichen Wachstums und der Entwicklung der Persönlichkeit betont. Bereiche wie Selbstbestimmung und Stressreduktion werden dabei umfassend unterstützt (Coppola & Spector, 2009).

Nachdem nun die Zusammenhänge zwischen Selbstverwirklichung und psychischen Belastungen wie Stress vorgestellt und durch praktische Maßnahmen ergänzt wurden, soll der nächste Abschnitt genauer auf die Umsetzung in der Praxis eingehen.

Selbstverwirklichung in der Praxis

In den bisherigen Kapiteln wurde die Selbstverwirklichung im Zusammenhang mit der Motivation häufiger aufgegriffen (vgl. Kapitel 2.1.2.1, 2.1.2.5 und 2.2). Aus der Motivationsdefinition geht hervor, dass es sich um eine zielgerichtete Handlungsweise handelt, wobei Selbstverwirklichung als ein Hauptmotiv des Menschen aufgeführt wurde. Allerdings wurde auch die Individualität der Ausdrucksweise von Selbstverwirklichung mit hervorgehoben. Infolgedessen stellt sich die Frage, auf welche Weise Menschen ihre Selbstverwirklichung realisieren und wie diese Umsetzung im Kontext ihrer praktischen Aktivitäten aussieht. Maslow bringt hierbei hervor, dass Selbstverwirklichung durch die Befriedigung verschiedener Wachstumsbedürfnisse umgesetzt werden kann (vgl. Kapitel 2.1.2.3). Diese Annahme wurde in einer Studie aufgenommen, welche nun näher ausgeführt werden soll.

Die Studie von D'Souza et al. aus dem Jahr 2015 untersuchte den Zusammenhang zwischen Selbstverwirklichung, gemessen durch das SISA-Fragebogeninventar (Short Index of Self-Actualization), und der Aktivität von Wachstumsbedürfnissen. In diesem Kontext wurde ein Aktivitätsinventar entwickelt, das die Ausprägungen der Selbstverwirklichung in Bezug auf Aktivitäten misst (D'Souza et al., 2015). Im Zuge dessen werden die Wachstumsbedürfnisse, darunter kognitive, ästhetische, selbstverwirklichende und selbsttranszendente Bedürfnisse, einzeln aufgeführt. Die Teilnehmer werden daraufhin gebeten anzugeben, wie viele Stunden sie pro Woche diesen Aktivitäten nachgehen (D'Souza et al., 2015). Außerdem wurde validiert mit welcher Intensität sie diesen Tätigkeiten nachgehen. Neben den Wachstumsbedürfnissen wurden auch die Defizitbedürfnisse nach Maslow abgefragt. In diesem Abschnitt sollen jedoch besonders die Wachstumsbedürfnisse als Teil der Selbstverwirklichung Erwähnung finden.

Der SISA (Short Index of Self-Actualization) ist ein weit verbreiteter Kurzindex zur Erfassung der Ausprägung zur Selbstverwirklichung (D'Souza et al., 2015). Er misst, inwiefern Personen eine selbstverwirklichende Einstellung bzw. Merkmale gemäß seiner Definition aufweisen. Diese Erhebung ermöglicht die Untersuchung, ob Menschen mit einer

ausgeprägten Selbstverwirklichung auch mehr Zeit in selbstverwirklichende Handlungen investieren. Es ist zu erwähnen, dass in der Studie keine explizite Hypothese bezüglich der zu erwartenden Ergebnisse formuliert wurde. Die Analyse ergab, dass keine erkennbare Korrelation zwischen der Aktivität im Kontext der Wachstumsbedürfnisse und der Selbstverwirklichung, wie sie durch den SISA gemessen wird, besteht. In Bezug auf mögliche zukünftige Forschungen betonten D'Souza et al. (2015) die Notwendigkeit, die Ursachen dieses Befunds weiter zu untersuchen.

In Anbetracht dessen zeigt sich, dass einige Bereiche wie Persönlichkeit und Wohlbefinden im Zusammenhang mit der Selbstverwirklichung bereits umfassend erforscht sind. Wenn es jedoch um die praktische Umsetzung geht, zeigen sich deutliche Lücken, die möglicherweise mit der Komplexität und der Schwierigkeit der Definition von Selbstverwirklichung zusammenhängen könnten. Im folgenden Kapitel sollen die wesentlichen Erkenntnisse des theoretischen Hintergrunds aus Kapitel 2 zusammengefasst werden. Außerdem erfolgt im Anschluss daran die Ausarbeitung einer konkreten Forschungslücke, die in dieser Arbeit genauer untersucht werden soll.

3 Zwischenfazit und Forschungslücke

Der theoretische Hintergrund hat aufgezeigt, dass es sich bei der Selbstverwirklichung um ein komplexes und langjähriges Konstrukt handelt. Im Zusammenhang mit der Motivation ist deutlich hervorgegangen, dass Situationen je nach Eigenschaftsausprägungen und emotionaler Einordnung unterschiedlich stark motivierend sein können. Die Selbstverwirklichung wurde in diesem Kontext der intrinsischen Motivation zugeordnet, wodurch ihre Spezifität und Individualität deutlich wurde.

Mithilfe von Maslows Motivationstheorie hat die Selbstverwirklichung konkrete Inhalte erlangt, indem Wachstumsbedürfnisse für die Potenzialentfaltung definiert wurden. Trotz einiger Mängel, die seiner Theorie vorangeht, konnte im Kapitel 2.2 eine Definitionsannäherung gefunden werden. Unter Berücksichtigung abgrenzendender Theorien zu Maslow wurde im Rahmen dieser Forschungsarbeit eine Definition festgelegt, die besagt, dass Selbstverwirklichung ein intrinsisches Bedürfnis für persönliches Wachstum und die Entfaltung innerer Potenziale ist (vgl. Kapitel 2.2).

Die Selbstverwirklichung lässt sich im Kontext der gegenwärtigen Gesellschaft verorten, insbesondere im Hinblick auf bedeutende gesellschaftliche Wertedynamiken. Darunter ein ausgeprägter Individualismus, der sich als eine Ausdrucksform der Selbstverwirklichung manifestiert. Im Zuge dessen rücken unterschiedliche Altersgruppen in den Fokus. Menschen im mittleren Erwachsenenalter erreichen den Höhepunkt ihrer eigenständigen Kontrolle und Autonomie, was ihre individuelle Entwicklung fördert (vgl. Kapitel 2.3). Der Generationsansatz hebt zudem hervor, dass freiheitsorientierte Werte, die

Suche nach Lebenssinn und das Streben nach persönlicher Weiterentwicklung besonders bei Generationen im mittleren Erwachsenenalter hervortreten, die diese Überzeugungen in ihre Lebensführung integriert haben (vgl. Kapitel 2.4).

Im Kontext weiterer Zusammenhänge und Forschungsuntersuchungen konnten Studien Wirkweisen und Zusammenhänge darlegen, dass Selbstverwirklichung als ein menschliches Hauptmotiv das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit unterstützt. Selbstverwirklichung fördert neben positiven Emotionen und einem positiven Selbstkonzept auch die Verringerung von emotionalem Burnout und Stress. Vor dem Hintergrund zunehmender Stressbelastungen in der Bevölkerung erweist sich Selbstverwirklichung dadurch als hilfreich. Selbstverwirklichung fungiert dadurch nicht nur als Quelle für persönliches Wachstum, sondern trägt gleichzeitig zur Verringerung psychischer Belastungen bei, wie in Kapitel 2.4 dargelegt wurde. Trotz der erheblichen Bedeutung dieser Thematik weist die Forschung noch Defizite auf, besonders in Anbetracht auf den Praxisbezug und die Aktivität. Im kommenden Abschnitt wird ausführlich erläutert, um welche Defizite es sich handelt und welche Untersuchungen diesen entgegenwirken können.

Für die Forschungslücke dieser Arbeit, soll die letzte Studie aus dem vorherigen Kapitel 2.4 herangezogen werden (vgl. D'Souza et al., 2015). In dieser Studie wurde die wöchentliche Aktivität der Wachstumsbedürfnisse im Zusammenhang mit der Selbstverwirklichung erforscht. Wie bereits erwähnt, legen die Ergebnisse der Studie nahe, dass es keine Zusammenhänge zwischen der Aktivität und der Ausprägung der Selbstverwirklichung gibt. Betrachtet man die Studie genauer lassen sich einige Mängel aufzeigen, die eine geringe Korrelation erklären können.

Zunächst zeigt die Methodik der Studie Schwächen auf, da zur Erhebung der Selbstverwirklichung der Index SISA verwendet wird. Dieser Kurzindex enthält 15 Items, der einzelne Merkmale der Selbstverwirklichung abfragt. Er zählt zu einer der bekanntesten Erhebungsbögen, wenn es um die Selbstverwirklichung geht. Jedoch wird er seit Jahren aufgrund mangelnder Variabilität stark kritisiert (Faraci & Cannistraci, 2015). Der Korrelationskoeffizient zur Zuverlässigkeit des SISA beträgt .65, was auf eine geringere Zuverlässigkeit hindeutet. Außerdem wirft die Konzeption der Aktivitätsabfrage in Stunden mit einer zusätzlichen Intensitätsmessung Unklarheit auf. Die Gründe für diese Erhebung wurden nicht transparent dargelegt, was darauf schließen lässt, dass die Probanden möglicherweise Schwierigkeiten hatten, ihre Aktivitätsstunden in verschiedene Intensitäten einzuteilen.

Die Stichprobe offenbart ebenfalls Mängel für allgemeingültige Aussagen, da die Stichprobengröße mit 50 Probanden klein ist. Zudem wurden keine demografischen Daten wie Geschlecht, Alter und Bildungsstand erfasst, was die Schwierigkeit einer

repräsentativen Aussage erhöht (D'Souza et al., 2015). Da in der Recherche keine vergleichbare Studie gefunden werden konnte, wird der hohe Bedarf an weiterer Forschung deutlich.

Ziel dieser Forschungsarbeit ist es, die Zusammenhänge zwischen der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse und der Selbstverwirklichung erneut zu erforschen. Hierzu werden die soeben dargelegten Mängel der vorangehenden Studie von D'Souza et al. aus dem Jahr 2015 aufgegriffen und berücksichtigt. Das bedeutet zum einen, dass zuverlässigere und klar definierte Erhebungsinstrumente für die beiden Konstrukte verwendet werden sollen. Hierzu wird ein alternativer Fragebogen zur Erfassung der Selbstverwirklichung verwendet, welcher die in dieser Forschungsarbeit verwendete Definition von Selbstverwirklichung berücksichtigt. Dabei werden die zentralen Merkmale der Selbstverwirklichung gemäß Maslow ebenfalls integriert. Die Aktivitätsmessung der Wachstumsbedürfnisse wird ohne Intensitätsabfrage erstellt und die Skalen werden angepasst, was in Kapitel 5.3.2 genauer vorgestellt wird.

Um den Ausblick der Studie von D'Souza et al. (2015) zu integrieren, werden die Ursachen für eine geringe Aktivität bei den Teilnehmenden zusätzlich ermittelt. Dies dient dazu, weitere Einblicke zu erhalten und mögliche Gründe für die fehlende Korrelation zu ergründen. Dies ist insbesondere wichtig, falls sich zeigt, dass der mangelnde Zusammenhang nicht auf die eingeschränkte Zuverlässigkeit des SISA zurückzuführen ist.

4 Herleitung der Forschungsfrage und Hypothesen

Im vorliegenden Kapitel 4 werden die einzelnen Hypothesen und ihre Ableitungen sowie die Forschungsfrage präsentiert. Das Ziel besteht darin, deutlich zu machen, welche spezifischen Schwerpunkte die vorliegende Studie setzt und welche Untersuchungsaspekte im Fokus stehen sollen. Zu Beginn ist wichtig zu betonen, dass im Verlauf der Untersuchung die Selbstverwirklichung als ein messbares Konstrukt betrachtet wird. In diesem Kontext werden Begriffe wie die "Ausprägung der Selbstverwirklichung" oder auch „Selbstverwirklichungstendenz“ eingeführt, um das Konstrukt in den Rahmen der praktischen Forschung zu übertragen. Beide Formulierungen gelten dabei als Synonyme.

Im Hinblick auf den Titel der Arbeit: „Selbstverwirklichung in der Praxis: Sind wir bereits am Ziel?“ steht der Zusammenhang zwischen der Selbstverwirklichung und ihrer praktischen Umsetzung im Vordergrund. Wie sich in der Theorie gezeigt hat, repräsentieren die Wachstumsbedürfnisse nach Maslow konkrete Aktivitätsmöglichkeiten für Selbstverwirklichung in der Praxis. Daraus ergibt sich die zentrale Forschungsfrage: *„Wie wirkt sich die Selbstverwirklichung auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse aus?“*.

Zur Untersuchung dieser Frage werden drei Hypothesen formuliert, die als Leitfaden dienen und anteilig dazu beitragen sollen, diese Forschungsfrage zu beantworten.

H1: *„Menschen mit einer hohen Ausprägung der Selbstverwirklichung zeigen eine hohe Aktivität der Wachstumsbedürfnisse.“*

Die erste Hypothese erschließt sich aus den Forschungsergebnissen von Kaufman (2018). Dabei hat sich gezeigt, dass das Energielevel positiv mit der Selbstverwirklichung korreliert. Darüber hinaus bringen die Resultate einen Zusammenhang mit einer gesteigerten Produktivität und Autonomieverhalten hervor. Im Zuge der Motivation ist es für eine zielgerichtete Handlung ausschlaggebend, dass die Person motiviert ist und der intrinsische Anreiz stark genug ist die Handlung auszuführen. Da Aspekte der Selbstbestimmungstheorie, wie dem Autonomieverhalten, positiv mit der Ausprägung der Selbstverwirklichung korrelieren, ist anzunehmen, dass diese Menschen ihre Wünsche und Ziele eher in der Praxis umsetzen (vgl. Kapitel 2.1.2.1). Ein weiterer Aspekt, der nahelegt, dass Menschen mit hohen Ausprägungen in der Selbstverwirklichung auch höhere Aktivitätsstunden aufweisen, ist der Gedanke Maslows, dass Defizitbedürfnisse befriedigt sein müssen, damit Selbstverwirklichung stattfinden kann. In westlichen Gesellschaften wie in Deutschland ist aufgrund hoher Lebensstandards ein Großteil der Existenziellen Bedürfnisse wie Nahrung, Wohnung und Beruf weitestgehend gedeckt, weshalb zu vermuten ist, dass das Streben nach Selbstverwirklichung stärker priorisiert wird (Schyns, 1998).

Neben der positiven Korrelation mit den Merkmalen Energielevel und Produktivität konnte im aktuellen Forschungsstand deutlich gemacht werden, dass Selbstverwirklichung psychisches Wohlbefinden steigert. Menschen, die zufrieden und gesund sind, sind in der Lage ihre Ziele umzusetzen und ihre Ressourcen zu nutzen (vgl. Kapitel 2.4). Sie reflektieren ihre Handlungen und haben eine achtsamere Wahrnehmung der Gegenwart was dazu führt, dass diese Menschen weniger Sorgen und grübelnde Gedanken haben. Dadurch gewinnen sie eine erhöhte Freiheit, um sich den Dingen zu widmen, die ihnen Erfüllung bringen (vgl. Kapitel 2.1.2.3). Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass eine ausgeprägte Selbstverwirklichung die Bemühungen um Wachstum unterstützt und somit nahelegt, dass sie mehr Zeit für entsprechende Aktivitäten investieren.

H2: *„Frauen haben höhere Ausprägungen in der Selbstverwirklichung und in der Stundenaktivität der Wachstumsbedürfnisse als Männer.“*

Diese Hypothese basiert auf der Annahme, dass Frauen mehr Verhaltensweisen aufzeigen, wenn es um ihr eigenes Fürsorgeverhalten geht. Das bedeutet, dass Frauen mehr auf ihre Gesundheit achten und gesteigertes Interesse daran haben (BZgA, 2022). Männer hingegen verhalten sich im Alltag weniger gesundheitsbewusst und zeigen mehr

Risikoverhalten. Dies lässt sich ebenfalls auf die klassische Männerrolle begründen, die einen achtsamen Umgang mit sich selbst verhindert (BZgA, 2022). Neben einer erhöhten Gesundheitskompetenz der Frauen, welche achtsames Verhalten einbindet, zeigt sich ebenfalls ein gesteigertes Selbstfürsorgeverhalten bei den Frauen. Im Jahr 2021 führte die Plattform Parship eine Online-Umfrage zum Thema Self-Care bei über 10.000 männlichen und weiblichen Mitgliedern durch. Das Ergebnis zeigt, dass rund 50% der Frauen auf ihre eigene Selbstfürsorge achten und versuchen diese bestmöglich umzusetzen. Bei Männern stimmten lediglich 36% zu. Darüber hinaus gaben 16% der Männer an, sie möchten sich auch in Zukunft nicht mit dem Thema auseinandersetzen (Graefe, 2023). Selbstverwirklichung kann in diesem Kontext in das Thema Achtsamkeit und Self-Care eingeordnet werden, da es sich um ein Verhalten handelt, welches besonders durch gegenwärtiges Handeln geprägt ist. Die Entfaltung der eigenen Potenziale und Offenheit spielt dabei eine wichtige Rolle (vgl. Kapitel 2.2). Wachstumsbedürfnisse dienen dazu innere Potenziale zu entfalten wobei Wohlbefinden sowie Lebenszufriedenheit gefördert wird. Daher ist davon auszugehen, dass Frauen dazu neigen, sich mehr Zeit für sich und die Erfüllung ihrer Wachstumsbedürfnisse zu nehmen. Insbesondere in Bezug Transzendente Bedürfnisaktivitäten wie Meditation und Achtsamkeit sowie Selbstreflexion (vgl. Kapitel 2.1.2.3).

Ergänzende Erkenntnisse bringt eine Studie aus dem Jahr 2017 hervor, bei der über 200.000 europäische Internetnutzer zum Thema Selbstverwirklichung im Arbeitskontext befragt wurden. Das Ergebnis zeigt, dass rund 54% der Frauen der Aussage zustimmten, dass Arbeit für Sie eine Möglichkeit zur Selbstverwirklichung ist, während es bei Männern 46% waren (Statista, 2023a). Auch, wenn diese Forschungsarbeit den Arbeitskontext nicht fokussiert, stützen die Ergebnisse die zweite Hypothese.

H3: *„Menschen in einem mittleren Erwachsenenalter zeigen eine höhere Ausprägung der Selbstverwirklichung als jüngere Erwachsene.“*

Die dritte und abschließende Hypothese wird vor dem Hintergrund des gesellschaftlichen Wandels und lebensverändernder Umstände im Alter formuliert, wie in Kapitel 2.3 dargestellt wurde. Die Analyse hebt hervor, dass Menschen im mittleren Erwachsenenalter, zwischen 40 und 60 Jahren, aus verschiedenen Blickwinkeln Tendenzen zeigen, die auf eine gesteigerte Selbstverwirklichung hindeuten. Dazu gehört, dass Menschen in dieser Lebensphase gemäß der Lebenslauftheorie ihren Höhepunkt erreichen und aktiv ihr eigenes Leben nach ihren Bedürfnissen gestalten. Zudem gewinnt die Persönlichkeit nach dem jungen Erwachsenenalter an Stabilität. Dies führt dazu, dass Menschen sich selbst und ihre Bedürfnisse besser kennenlernen und ihre Verhaltensmuster im Hinblick auf Selbstverwirklichung deutlicher zum Ausdruck bringen. Des Weiteren wurden Aspekte betont, die Identitätssuche und Entwicklungskrisen in jüngeren Jahren

hervorbringen. Diese entwicklungspsychologische Perspektive unterstützt die Hypothese, dass jüngere Menschen, im Alter von 18 bis 39 eine geringere Neigung zur Selbstverwirklichung aufweisen als Menschen im mittleren Erwachsenenalter (vgl. Kapitel 2.3).

Nachdem die Hypothesen hergeleitet wurden, soll zum Abschluss an dieses Kapitel eine weitere Fragestellung behandelt werden, welche die Hindernisse für Selbstverwirklichung in der Praxis betont und in Bezug auf den Ausblick der Studie von D'Souza et al. (2015) näher untersucht werden soll.

Weitere Fragestellung: „Welche Gründe führen dazu, dass Menschen den Aktivitäten im Rahmen ihrer Wachstumsbedürfnisse nicht nachgehen?“

Die Fragestellung basiert auf dem Ausblick der Studie von D'Souza et al. (vgl. Kapitel 2.4). Darin schlagen die Autoren vor, in zukünftigen Forschungen Gründe zu identifizieren, die möglicherweise erklären, warum es keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Selbstverwirklichung und der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse gibt. Diese Forschungslücke soll in der Untersuchung ebenfalls berücksichtigt werden.

Der hohe Lebensstandard, der in der ersten Hypothese erläutert wurde, legt nahe, dass die Hindernisse nicht auf grundlegende Überlebensmängel zurückzuführen sind (Schyns, 1998). Mögliche Ursachen lassen sich daher eher im persönlichen Umfeld eines Menschen vermuten. Hierzu zählen persönliche und psychische Belastungen, die einen Aktivitätsmangel zur Folge haben können.

Um potenzielle Gründe für eine geringe Aktivität und das Fehlen von Zusammenhängen identifizieren zu können, wird die Flow-Theorie der Positiven Psychologie herangezogen. Die Annäherung an die Definition hat Verbindungen und Gemeinsamkeiten zwischen den Ansätzen Maslows und die der Positiven Psychologie aufgezeigt, weshalb sie nun für die Ableitung der Gründe hinzugezogen wird (vgl. Kapitel 2.2). Die Flow-Theorie fokussiert sich darauf, wie die Erfüllung einer Aufgabe in Beziehung zu den Fähigkeiten einer Person steht. Trotzdem können die Ursachen in diesem Kontext auch generalisiert werden (vgl. Kapitel 2.1.2.5).

In den Kapiteln 2.1.2.5 und 2.2 wurde herausgearbeitet, dass die Positive Psychologie bei der Selbstverwirklichung vom Aufblühen spricht. In diesem Zusammenhang zeigen sich Gründe, die das Verwelken einer Person verursachen können. So lassen sich anhand des Flow-Modells insgesamt vier Aspekte herausarbeiten (Endriss, 2021). Der erste Grund, warum Menschen nicht in den Prozess des Aufblühens kommen, ist, dass sie sich antriebslos fühlen. Das heißt, wenn Menschen eine fehlende Leidenschaft verspüren und gleichgültig gegenüber ihren Emotionen und Handlungen sind, kann Selbstverwirklichung im Sinne des Aufblühens nicht stattfinden (Endriss, 2021).

Dabei lässt sich die intrinsische Motivation erneut heranziehen, die hier als Antriebsquelle dient. Im Kontrast dazu können Menschen auch überfordert sein und dadurch im Prozess des Aufblühens verhindert sein. Eine Überforderung tritt besonders dann auf, wenn die Herausforderungen zu groß sind, um sie mit eigenen Ressourcen zu bewältigen (Endriss, 2021). Hieraus kann auch Stress entstehen, welcher als weiterer Grund für fehlende Aktivität der Wachstumsbedürfnisse angegeben wird. Neben Antriebslosigkeit erweist sich auch das Fehlen von Interesse als eine mögliche Ursache (Endriss, 2021). Personen, die grundsätzlich kein Interesse an Selbstverwirklichung haben oder bereits das Gefühl haben, sich selbst verwirklicht zu haben, könnten ebenfalls eine geringere Aktivität aufweisen. Dies entspricht Maslows ursprünglicher Theorie, bei der er betont, dass das zentrale Ziel darin besteht, individuelle Bedürfnisse zu befriedigen (vgl. Kapitel 2.1.2.2).

5 Methodik

Nachdem im vorherigen Kapitel die Hypothesen und deren Herleitung genauestens erläutert wurden, geht es in diesem Kapitel um eine Erklärung des methodischen Vorgehens. Hierzu wird beschrieben wie die Studie aufgebaut ist und welche Erhebungsinstrumente verwendet werden. Im Anschluss daran werden erste Ergebnisse der Untersuchung wie die Stichprobenbeschreibung präsentiert. So wird eine ausführliche Grundlage für das Anschlusskapitel geschaffen, in dem die Ergebnisse der Hypothesenprüfung gründlich analysiert werden.

5.1 Untersuchungsdesign

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um eine grundlagenwissenschaftliche Studie, welche zum Ziel hat, Erkenntnisse im vorliegenden Fachbereich der Wirtschaftspsychologie zu erlangen. Dabei handelt es sich um eine empirische Originalstudie, bei der eine quantitative Analyse in Form einer anonymen Online-Umfrage durchgeführt wird (Döring & Bortz, 2016). Obwohl der Fragebogen auch eine qualitative Frage enthält, liegt der Schwerpunkt der Untersuchung auf den quantitativen Fragen. Somit kann die Studie als nicht-experimentelle Untersuchungsmethode ohne Messwiederholungen definiert werden bei denen Aspekte wie Randomisierungen oder experimentelle Eingriffe ausgeschlossen werden können (Döring & Bortz, 2016). Im Folgenden soll nun die Untersuchungsdurchführung beschrieben werden, wobei ebenfalls die Stichprobe genauer erläutert wird.

5.2 Stichprobenbeschreibung & Untersuchungsdurchführung

Um eine möglichst repräsentative Stichprobe der Bevölkerung ab einem Alter von 18 Jahren zu erhalten, wurde die Umfrage über Social-Media-Kanäle, wie LinkedIn und Instagram, Online-Plattformen für Umfragen sowie über Freundes- und Bekanntenkreise verteilt. Die Umfrage ist über das Online-Umfrage-Tool Unipark erstellt worden und ist über folgenden Link (https://hochschulen-fresenius-unipark.de/uc/Aris_Bachelorarbeit/) auf allen digitalen Geräten abrufbar. In einem Zeitraum von vier Wochen (04.11.2023 bis 04.12.2023) konnten Personen an der Umfrage teilnehmen.

Es wurden insgesamt 172 Personen evaluiert, wobei 165 davon die Umfrage erfolgreich abgeschlossen haben. Dies ergibt eine Beendigungsquote von 95,93%. Der Datensatz wurde bereinigt, indem Probanden, welche Lücken oder fehlerhafte Angaben aufgewiesen haben, aussortiert wurden. Da keine Minderjährigen an der Umfrage teilgenommen haben, mussten keine weiteren Teilnehmer aus der Umfrageauswertung ausgeschlossen werden. Für die finale Auswertung ergab sich dadurch eine endgültige Stichprobengröße von $N = 161$ Personen. Um nähere Informationen über die Stichprobe zu erlangen, wurden zu Beginn der Umfrage demografische Faktoren erhoben: das Alter, das Geschlecht sowie der höchste Bildungsstand. Mit dem Ziel, den Schwerpunkt auf die Selbstverwirklichung und ihre praktische Umsetzung zu legen, wurde sich bewusst für eine eingeschränkte Erfassung demografischer Merkmale entschieden, um die Umfrage auf etwa fünf Minuten zu begrenzen. Im Folgenden sollen diese demografischen Faktoren näher erläutert werden.

Die Gesamtstichprobe von $N = 161$ Personen zeigt ein durchschnittliches Alter von 31,63 Jahren. Die jüngste Person ist 18 Jahre und die älteste 72 Jahre alt. Die Auswertung der Altersverteilung wurde in Form eines Histogramms durchgeführt und deutet auf eine mögliche Normalverteilung hin. In Bezug auf die Geschlechterverteilung sind 93 Personen weiblichen und 68 Personen männlichen Geschlechts vertreten, was eine gesteigerte Frauenquote von 57,76% ergibt. Hinsichtlich der Altersunterschiede zwischen Männern und Frauen lassen sich keine Differenzen zwischen den Mittelwerten der Männer ($M = 31,5$ Jahre) und den Frauen ($M = 31,7$ Jahre) identifizieren.

Der Bildungsstand wird mithilfe Abbildung 3 näher veranschaulicht. In der vorliegenden Stichprobe gaben 17 Teilnehmer (11%) an, einen niedrigen Schulabschluss zu haben. Die Gruppe der Personen mit Abiturabschluss stellt mit 63 Individuen (39%) die größte Vertretung dar. Dicht darauf folgen die Absolventen mit einem Bachelor-Abschluss, die 48 Personen (30%) umfassen. Zusätzlich zeigt sich eine Gruppe von 31 Probanden (19%) mit einem Master-Abschluss, während zwei Personen angaben, einen Dokortitel oder einen vergleichbaren Grad zu besitzen (vgl. Abbildung 3).

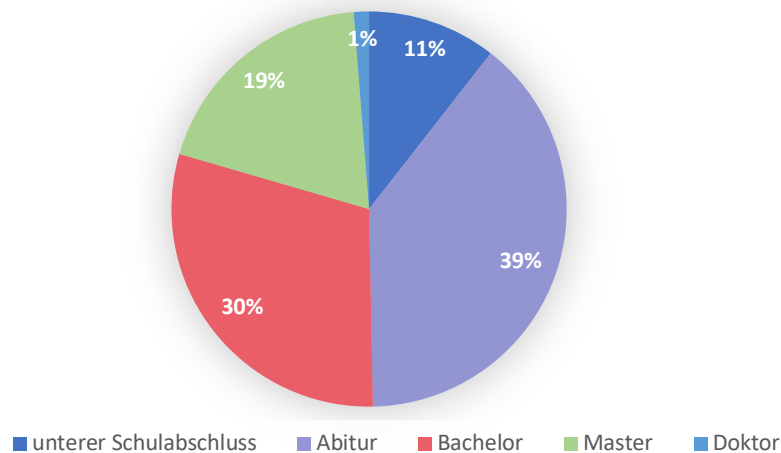


Abb. 3: Bildungsstand der Gesamtstichprobe.

Nachdem dieses Kapitel die Durchführung sowie erste Informationen zur Stichprobe vorgestellt hat, soll es im nachfolgenden Kapitel um die Operationalisierung der Kern Konstrukte dieser Studie gehen.

5.3 Operationalisierung

Das Kapitel zur Operationalisierung hat zum Ziel die Konstrukte der Selbstverwirklichung sowie die Konstruktion der Abfrage zur Aktivität der Wachstumsbedürfnisse näher vorzustellen. So kann eine erneute Verknüpfung zwischen der Theorie aus Kapitel 2 und der praktischen Umsetzung der Studie stattfinden. Hierdurch werden die Erhebungsmethoden besser nachvollziehbar, um daraufhin die Ergebnisse eingehender zu präsentieren und anschließend kritisch zu erörtern.

5.3.1 Erfassung der Selbstverwirklichung

Für die Erhebung der Selbstverwirklichung wird die Studie von Kaufman (2018) aus Kapitel 2.4 erneut herangezogen. Wie bereits in den Kapiteln 2.4 und 4 angeführt wurde, ist es Ziel der Studie gewesen, eine Selbstverwirklichungsskala zu entwerfen, die wesentliche Charakteristiken der Selbstverwirklichung erhebt und im heutigen Zeitalter mit aktuellen psychologischen Konstrukten übereinstimmt (vgl. Kapitel 2.4). Diese Skala wird als Selbstverwirklichungscharakteristika (CSAS) bezeichnet und soll in der vorliegenden Forschungsarbeit zur Messung der Selbstverwirklichung dienen. Die Skala umfasst insgesamt 30 Items, welche in 10 Subskalen eingeordnet werden: *Wertschätzungsfreude*, *Akzeptanz*, *Authentizität*, *Gelassenheit*, *Wahrnehmung der Realität*, *Humanitarismus*, *Gipfelerlebnisse*, *Moralisches Gespür*, *Schöpferischer Geist*. Jede dieser Subskalen besteht aus insgesamt drei Items.

Die Items sowie die Subskalen basieren auf Maslows Charakteristiken selbstverwirklichender Menschen wie er sie seiner Arbeit beschrieben hat (vgl. Kapitel 2.1.2.2). Die Skala wird mit einer 5-stufigen Likert-Skala bewertet und reicht von Werten 0 bis 150. Die Einteilung in eine hohe, mittlere und niedrige Ausprägung der Selbstverwirklichung kann mit einer Teilung durch drei geschehen, sodass eine niedrige einen Wert von 0-50, eine mittlere 50-100 und eine hohe Selbstverwirklichung 100-150 beträgt (Kaufman, 2018). In der Studie wurde die Skala mehrfachen Pilotentests unterzogen, wobei über die Hälfte der ursprünglichen 91 Items aus der Skala entfernt wurden (Kaufman, 2018). Grund hierfür ist die geringe Zuverlässigkeit, welche sich in der durchgeführten Faktorenanalyse ergeben hat. Alle anderen Items deuteten in der Faktorenanalyse darauf hin, dass sie für die Messung der Selbstverwirklichung relevant sind (Kaufman, 2018). Dies lässt sich mit ihrer Zuverlässigkeit bestätigen. Der ermittelte Cronbachs Alpha-Wert von .92 signalisiert eine hohe interne Konsistenz in der Selbstverwirklichungsskala. Im Vergleich zu alternativen Messinstrumenten wie dem SISA (vgl. Kapitel 2.4) übertrifft die Zuverlässigkeit der untersuchten Skala deutlich. Dies legt nahe, dass die Items stark miteinander korrelieren und eine kohärente Messung der Selbstverwirklichung bieten, was sie zu einer verlässlichen Option im Forschungskontext macht. Auch die Subskalen wurden auf ihre Reliabilität überprüft und reichten in der Studie .61 (*Realitätswahrnehmung*) bis .86 (*Zweck*). Hinsichtlich der Zuverlässigkeit erweist sich der CSAS somit als geeignet (2019).

Da die Studie von Kaufman (2018) auf Englisch verfasst wurde und die Umfrage der vorliegenden Arbeit auf Deutsch sein wird, wurden die Items sowie die Subskalen mithilfe einer Muttersprachlerin auf Deutsch übersetzt. Dies ist wichtig, um die Abfrage der Items sinngemäß auf eine andere Sprache übertragen zu können. Anhang II zeigt die Gegenüberstellung der Originalskala der Selbstverwirklichungscharakteristika aus der Studie von Kaufman (2018) und der deutschen Übersetzung der Subskalen und Items. Das nächste Kapitel widmet sich dem zweiten Aspekt der Forschungsfrage: „*Wie wirkt sich die Selbstverwirklichung auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse aus?*“.

5.3.2 Erfassung der Aktivität von Wachstumsbedürfnissen

Um die Selbstverwirklichung in der Praxis zu messen, werden die Wachstumsbedürfnisse herangezogen, die im Verlauf dieser Arbeit bereits mehrfach vorgestellt wurden (vgl. Kapitel 2.1.2.2, 2.1.2.3, 2.4, 4). Da die Wachstumsbedürfnisse ebenfalls auf der Theorie Maslows beruhen, stellen sie eine sinnvolle Ergänzung zur soeben vorgestellten Skala der Selbstverwirklichung dar. Für die Erfassung der Aktivität wird die Studie aus Kapitel 2.4 zum Thema „Selbstverwirklichung in der Praxis“ verwendet. In der Studie von D'Souza et al. (2015), wurde ein Inventar zur Abfrage der Mangel- und Wachstumsbedürfnisse pro Woche in Stunden und Intensität konstruiert.

Aufgrund einiger Mängel in der Durchführung und Konstruktion der Studie, die bereits in Kapitel 2.4 erwähnt wurden, wird das namentliche Self-Actualization-Activity-Inventory (SAAI) für diese Forschungsarbeit angepasst. Da die Studie ebenfalls auf Englisch ist, wurde das Inventar mithilfe einer Muttersprachlerin übersetzt. Die entsprechende Übersetzung ist im Anhang III beigelegt.

Die Erhebung der Wachstumsbedürfnisse erfolgt über eine ordinal skalierte Abfrage. Die Entscheidung für eine ordinale Skalierung basiert darauf, dass in Abfragesituationen die subjektive Empfindung sehr verschieden ist und es den Probanden somit erleichtert wird eine Einschätzung ihrer Stundenaktivität zu treffen. Eine Annahme für die schwache Korrelation zwischen Selbstverwirklichung und Aktivität in der Studie besteht darin, dass die Probanden Schwierigkeiten hatten ihre eigene Aktivitätsstunden einzuschätzen, was mit einer ordinalen Skalierung erleichtert werden soll (D'Souza et al., 2015).

Um einzuordnen, welche Aktivitätsstunden hoch und welche niedrig sind, erklären sich die Forscher der Studie wie folgt: „(...) most individuals have approximately 105 activity hours in a week after satisfying their basic physiological needs including sleeping, nutrition, exercise and grooming.“ (D'Souza et al., 2015, S.30). So wird angegeben, dass Menschen 105 Stunden pro Woche zur Verfügung haben, um sich aktiv ihren Selbstverwirklichungsaktivitäten zu widmen. Allerdings wurde diese Einschätzung weder belegt, noch erscheint sie für die heutige Zeit nachvollziehbar. Aus diesem Grund wird neben der Intensitätseinteilung auch die Einteilung niedriger und hoher Aktivität angepasst.

Laut einer Umfrage aus dem Jahr Oktober 2021 schlafen Menschen in Deutschland durchschnittlich 7 Stunden (Statista, 2023b). Eine Verpflichtung, die neben grundlegenden Bedürfnissen im Rahmen dieser Forschung nicht mit Selbstverwirklichung in Verbindung gebracht wurde, ist die Arbeit. Hierzu zeigt eine Statistik des Statistischen Bundesamts, dass Menschen in Deutschland durchschnittlich 34,5 Stunden pro Woche arbeiten (Statistisches Bundesamt, 2022). Sofern man diese beiden Aspekte berücksichtigt, ergibt sich eine freie Zeit von 84,5 Stunden. Allerdings sind hierbei weder Hygienebedürfnisse noch Familienverpflichtungen und Alltagsbeschäftigungen mit einbezogen. Daraus ergibt sich, dass die freie Aktivitätszeit mit 105 Stunden deutlich höher kalkuliert ist, als aktuelle Studienbelege darlegen (vgl. D'Souza et al., 2015).

Für eine nachvollziehbarere Einteilung soll eine repräsentative Umfrage der Stiftung für Zukunftsfragen aus dem Jahr 2023 herangezogen werden. In der Studie wurden insgesamt 2000 Personen ab 18 Jahren zur Freizeit befragt (Mönkemeyer, 2023). Die Ergebnisse zeigen, dass Menschen im Durchschnitt 4 Stunden pro Wochentag Freizeit haben (Mönkemeyer, 2023). Wenn man diesen Durchschnitt berücksichtigt und auch das Wochenende einbezieht, ergibt sich eine wöchentliche Freizeitstundenanzahl von 28

Stunden. Es wirkt wenig überzeugend anzunehmen, dass Menschen ihre gesamte Freizeit ausschließlich für Selbstverwirklichungsaktivitäten nutzen, insbesondere vor dem Hintergrund von Hobbys, der Pflege von Freundschaften und elterlichen Verpflichtungen. Besonders Eltern sind in dieser Berechnung herauszuheben, da sie weniger Stunden für ihre Freizeit haben (Mönkemeyer, 2023).

D'Souza et al. (2015) identifizierte die höchste Aktivität für jedes Wachstumsbedürfnis mit bis zu 10,5 Stunden. Zur Anpassung der Kategorien von sehr niedrig bis sehr hoch wurde die maximale Aktivität dieser Studie gestrichen. Stattdessen wurde die zweithöchste Stundenaktivität als höchste definiert, und die Schritte zu moderaten, niedrigen und sehr niedrigen Aktivitäten wurden in kleinere Stundenabschnitte unterteilt (siehe Tabelle 1). Die minimale Aktivität für ein Wachstumsbedürfnis liegt bei null bis eine Stunde pro Woche, und das Maximum reicht sieben bis neun Stunden. Somit ergibt sich eine maximale Stundenanzahl von 29 bis 36 Stunden für alle vier Wachstumsbedürfnisse zusammen, unter Berücksichtigung der genannten Studien.

Tab. 1: Überarbeitete Skala zur Kategorisierung der Stundenaktivität.

Aktivitätsniveau	Stundeneinteilung
<i>sehr niedrig</i>	<i>0-1 Stunde</i>
<i>niedrig</i>	<i>1-3 Stunden</i>
<i>moderat</i>	<i>3-5 Stunden</i>
<i>hoch</i>	<i>5-7 Stunden</i>
<i>sehr hoch</i>	<i>7-9 Stunden</i>

Damit die Teilnehmenden dieser Studie eine explizite Vorstellung der einzelnen Wachstumsbedürfnisse haben, wurden zu den Aktivitäten Beispiele ergänzt. Diese sind im Anhang III unter „Neukonzeption und Übersetzung der Aktivitätsskala inkl. Aktivitätsbeispiele“ zu finden. Die Beispiele stammen überwiegend aus der Originalstudie von D'Souza et al. (2015), welche Sie aus Maslows Ansätzen übertragen haben (vgl. Anhang III). Angesichts weniger passender Aktivitätsbeispiele für die deutsche Region wurden gezielte Anpassungen vorgenommen, um eine treffendere Entsprechung sicherzustellen. Darunter die *Ästhetischen Bedürfnisse*, bei denen in der Studie von *einem Wasserfall bewundern* gesprochen wurde.

Da es in Deutschland selten zu einem Besuch an einen Wasserfall kommt, wurde diese Aktivität mit einem *(Wald-)Spaziergang* ersetzt (vgl. Anhang III). Im Rahmen der Selbsttranszendenz wurde die Einbeziehung von Achtsamkeit vorgenommen (vgl. Anhang III). Dies resultiert aus Erkenntnissen der Positiven Psychologie, wonach neben meditativen

Übungen verstärkt auch Achtsamkeitspraktiken praktiziert werden (vgl. Kapitel 2.1.2.3). Diese werden gegenwärtig vermehrt von Menschen neben Meditationen durchgeführt und stehen in Zusammenhang mit Aspekten der Selbsttranszendenz (vgl. IGA, 2021). Die Aktivitätsabfrage wurde um die Frage ergänzt, ob die Probanden wünschen, mehr Zeit für ihre Aktivitäten zu haben oder nicht. Zusätzlich dazu wurden die Gründe für eine geringe Aktivität erfasst, welche bereits im vierten Kapitel als Grundlage für die Hypothesenentwicklung vorgestellt wurden. Diese Abfrage ist unter dem Anhang I unter „Erfassung Ideal Aktivität & Gründe“ genauer ersichtlich.

In diesem Kapitel wurde angestrebt, einen detaillierten Einblick in die Konzepte der Selbstverwirklichung und Aktivität zu bieten, indem sowohl der Aufbau als auch die Inhalte dieser Konzepte erläutert wurden. Diese Vorstellung dient als Grundlage für die Präsentation der Studienergebnisse und die anschließende Überprüfung der aufgestellten Hypothesen im nächsten Kapitel.

6 Ergebnisse

Dieses Kapitel zielt darauf ab, die Resultate der Studie in einer ausführlichen und übersichtlichen Form darzustellen. Hierbei ergeben sich Unterkapitel, welche zur Übersichtlichkeit beisteuern, indem die Ergebnisse thematisch kategorisiert werden. Neben einer Analyse der Items, werden deskriptive Ergebnisse vorgestellt und die Hypothesen überprüft. Hierdurch wird es nachfolgend ermöglicht, eine kritische Diskussion der Ergebnisse zu führen und die gestellte Forschungsfrage zu beantworten. Alle Ergebnisse, einschließlich derer aus Kapitel 5.2 wurden mithilfe des statistischen Auswertungsprogramms R durchgeführt.

6.1 Itemanalyse

Die Itemanalyse nach der klassischen Testtheorie dient dazu, die Items der im Fragebogen verwendeten Konstrukte hinsichtlich verschiedener Gütekriterien zu untersuchen (Döring & Bortz, 2016). In diesem Fall geht es um die Selbstverwirklichungsskala. Die Itemanalyse umfasst verschiedene statistische Verfahren, mit denen die Qualität und die Zuverlässigkeit der einzelnen Items untersucht werden soll. Darunter zählt zum einen der Reliabilitätskoeffizient Cronbachs Alpha (α), die Trennschärfe (r_{it}) sowie die Itemschwierigkeit (P) (Döring & Bortz, 2016). Angesichts der umfangreichen Struktur des Konstrukts von 30 Items werden bei der Bewertung der Trennschärfe und der Item Schwierigkeit lediglich die auffälligsten Werte berücksichtigt.

Angefangen bei der Reliabilitätsanalyse wird die häufigste Anwendungsmethode zur Bestimmung der Zuverlässigkeit verwendet, der Cronbachs Alpha Koeffizient (α). Er misst die interne Konsistenz der Items, welche angibt, inwiefern die einzelnen Items der Skala miteinander korrelieren (Döring & Bortz, 2016).

Der Koeffizient Cronbachs-Alpha kann dabei einen Wert von $\alpha = -1$ bis $+1$ annehmen. Ein positiver Wert gibt dabei an, dass die Items positiv miteinander korrelieren und eine gute Reliabilität vorliegt. Im Umkehrschluss bedeutet ein negativer Wert, dass es eine negative Korrelation gibt und die Skala nicht Zuverlässigkeit misst (Döring & Bortz, 2016). Es gilt zu beachten, dass bei Tests, die mehrdimensional sind und verschiedene Subkategorien beinhalten die Zuverlässigkeit vom Alpha-Koeffizienten unterschätzt wird. Das bedeutet, dass der Koeffizient automatisch ansteigt, je mehr Items der Test enthält (Döring & Bortz, 2016). Damit diese mathematischen Fehler vermieden werden, ist es ratsam auch die Koeffizienten der einzelnen Subkategorien zu berechnen (Döring & Bortz, 2016). Die folgende Tabelle 2 zeigt die Ergebnisse der einzelnen Alpha-Koeffizienten sowie die der gesamten Konsistenz der Selbstverwirklichungsskala. Diese soll im Folgenden genauer erläutert werden.

Die Auswertung des Reliabilitätsindex zeigt zwei Alphakoeffizienten. Da sich die Werte der Selbstverwirklichung nicht in ihrer Antwortskala unterscheiden und mit einer 5-stufigen-Likert-Skala konstant abgefragt werden, ist für die Auswertung der unstandardisierte Alpha-Wert zu betrachten, welcher auch als *rawAlpha* bezeichnet wird (Walther, 2023). Zu Beginn wurden die gesamten 30 Items auf ihre interne Konsistenz überprüft. Dies ergab bei einer Stichprobengruppe von $N = 161$ einen Wert von $\alpha = .88$. Außerdem wird ein Konfidenzintervall bei 95% angegeben, welches hier ein niedriges Alpha ($\alpha = .85$) und ein hohes Intervall ($\alpha = .91$) anzeigt. Eine weitere Ausgabe, die man bei der Reliabilitätsprüfung erhält, ist das Cronbachs Alpha, wenn ein Item aus dem Fragebogen entfernt wird. Dies dient dazu zu erkennen, inwiefern sich die Zuverlässigkeit ändert, wenn ein Item fehlt (Walther, 2023). Die Ergebnisse zeigen, dass Cronbachs Alpha sich bis auf zwei Items mit .1 nicht verändert und konstant bleibt.

Tab. 2: Ergebnisse Cronbachs Alpha für das Konstrukt Selbstverwirklichung.

Subkategorien	Cronbachs Alpha (α)
<i>Wertschätzungsfreude</i>	0.77
<i>Akzeptanz</i>	0.72
<i>Authentizität</i>	0.67
<i>Gelassenheit</i>	0.77
<i>Zweck</i>	0.87
<i>Realitätswahrnehmung</i>	0.63
<i>Menschlichkeit</i>	0.85
<i>Gipfelerlebnisse</i>	0.77
<i>Moralische Intuition</i>	0.39
<i>Kreativer Geist</i>	0.80
Konstrukt Selbstverwirklichung	0.88

Anmerkungen: Cronbachs Alpha (α) von dem Konstrukt Selbstverwirklichung ergibt sich aus allen 30 Items, Stichprobenanzahl ($N=161$).

Die Originalstudie von Kaufman (2018) aus der die Selbstverwirklichungsskala stammt, zeigt einen Wert von $\alpha = .92$. Wie bereits oben angeführt, steigt das Alpha mit der Anzahl der Items automatisch. Auch die Subkategorien zeigen in der Originalstudie hohe Werte mit $\alpha > .70$. Diese Ergebnisse weichen von der vorliegenden Untersuchung dieser Arbeit leicht ab. In Tabelle 2 lassen sich die einzelnen Subkategorien und ihre Koeffizienten näher betrachten. Es zeigen sich innerhalb der einzelnen Subkategorien deutliche Unterschiede in der Zuverlässigkeit. Die Subkategorien *Zweck*, *Kreativer Geist* und *Menschlichkeit* liegen in einem Bereich von $\alpha > .80$. Diese lassen sich in der Interpretation als sehr gut einordnen, während *Wertschätzungsfreude*, *Akzeptanz*, *Gelassenheit* und *Gipfelerlebnisse* im Bereich von einem $\alpha = .70 - .80$ liegen. Diese Koeffizienten werden als gut bewertet und zeigen somit noch eine positive interne Konsistenz. Stark abweichende Subkategorien sind *Realitätswahrnehmung*, *Authentizität* und *Moralische Intuition*. Wobei die ersten beiden sich im Bereich von $\alpha > .60 < .70$ bewegen und somit noch angenommen werden. Die Subkategorie *Moralische Intuition* liegt mit einem Alpha von $\alpha = .39$ in einem Koeffizienten Bereich, der nicht mehr akzeptabel ist.

Diese Subkategorie zeigt somit keinen anzunehmenden positiven Zusammenhang. So lässt sich festhalten, dass einige Subkategorien ein höheres Cronbachs Alpha aufzeigen als in der Itemanalyse der Studie von Kaufman (2018), aber auch einige Subkategorien aufgrund eines geringen Koeffizienten für Folgeuntersuchungen ausgeschlossen werden würden (vgl. Tabelle 2 *Moralische Intuition*). Gründe für diese Abweichungen lassen sich durch unterschiedliche Stichprobengruppen und ihre Größe zurückführen. Es gilt zu beachten, dass es sich bei dem Reliabilitätskoeffizienten Cronbachs Alpha um eine Schätzung der Zuverlässigkeit handelt, wodurch eine exakte Bestimmung für die Praxis erschwert und Messfehler der Teilnehmenden nicht ausgeschlossen werden können (Döring & Bortz, 2016).

Wie bereits zu Beginn erwähnt, lassen sich weitere wichtige Kennziffern bei der Reliabilitätsanalyse berechnen. Eines davon ist die Trennschärfe (r_{it}) der Items. Die Trennschärfe verdeutlicht, inwiefern man Probanden, die einen hohen Wert haben, von Probanden mit einem niedrigen Wert auf der Skala trennen kann (Döring & Bortz, 2016). Die Trennschärfe kann dabei Werte im Bereich zwischen -1 und +1 annehmen (Kelava & Moosbrugger, 2020). Damit die Trennschärfe das Konstrukt positiv vorhersagen kann, sollte die Trennschärfe Werte zwischen $r_{it} \geq .30$ annehmen. Das Item *REA1* der Subkategorie *Realitätswahrnehmung* zeigt mit $r_{it} = .08$ die geringste Differenzierungsfähigkeit auf. Dieses Item ermöglicht somit keine klare Unterscheidung zwischen Probanden mit einer ausgeprägten Selbstverwirklichung und solchen mit einer geringen Selbstverwirklichung.

Die höchste Trennschärfe zeigt Item *GI1* der Kategorie *Gipfelerlebnisse* mit einer Trennschärfe von $r_{it} = .66$. Prinzipiell bewegen sich die meisten Items in einem Bereich, der als akzeptabel betrachtet werden kann ($r_{it} \geq .40$) (Döring & Bortz, 2016).

Neben der Trennschärfe (r_{it}) ist die Itemschwierigkeit (P) das letzte statistische Verfahren, welches in der Itemanalyse ausgewertet werden soll. Die Itemschwierigkeit (P) eines Items wird mithilfe des Mittelwerts berechnet. Bei einer Fünf-Stufigen-Likert-Skala, wie bei dem Konstrukt zur Selbstverwirklichung, kann das Item mit den Werten von eins bis fünf beantwortet werden (Döring & Bortz, 2016). Eine höhere durchschnittliche Antwortrate deutet darauf hin, dass die Probanden das Item häufiger korrekt beantwortet haben. Infolgedessen wird das Item als weniger anspruchsvoll bewertet (Kelava & Moosbrugger, 2020). Der Schwierigkeitsindex (P) kann dabei einen Wert von $P \geq 0 \leq 100$ annehmen (Döring & Bortz, 2016). Das Item *GI2* der Subkategorie *Gipfelerlebnisse* stellt sich als schwierigstes Item heraus. Der Schwierigkeitsindex $P_{GI2} = .54$ zeigt auf, dass nur 54% der Probanden ($N = 161$) das Item hoch bewertet haben. Dabei ergab sich ein Mittelwert von $M = 2.7$. Im Vergleich dazu ist das Item *AU3* aus der Subkategorie *Authentizität* das leichteste Item mit einem Schwierigkeitsindex von $P_{AU3} = .89$. Das bedeutet, dass 89% der Probanden der Aussage „Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln“, im Durchschnitt mehr zugestimmt haben ($M = 4.4$). Die restlichen Items erstrecken sich überwiegend in einem Wertebereich von $P \geq 60 \leq 80$. Das bedeutet, dass ein Großteil der Items für die Stichprobengruppe ($N = 161$) mit einer hohen Punktzahl beantwortet wurde und dadurch als einfach einzuordnen ist.

Zusammengefasst zeigt die Itemanalyse, dass die Zuverlässigkeit des Konstrukts Selbstverwirklichung anzunehmende Werte aufweist, mit der Ausnahme der Subkategorie *Moralische Intuition*. Während die Trennschärfe (r_{it}) der Items als durchwachsen betrachtet werden kann, weisen die Itemschwierigkeiten (P) auf einen leichten Schwierigkeitsgrad hin.

6.2 Deskriptive Statistik

In diesem Kapitel werden die wesentlichen Erkenntnisse der deskriptiven Statistik ausgewertet. Hierbei liegt das Augenmerk auf den Konstrukten Selbstverwirklichung und Aktivitäten der Wachstumsbedürfnisse. Die Stichprobe ($N = 161$) wurde anhand einiger demografischer Variablen bereits im Kapitel 5.2 vorgestellt, weshalb sie hier keine Bedeutung findet. Ziel ist es, die Stichprobe anhand der Konstrukte näher vorzustellen, um Erkenntnisse zu erlangen, die im Hinblick auf die Diskussion und den Ausblick entscheidend sind.

Für die Ergebnisbetrachtung des Konstruktes Selbstverwirklichung soll die unten aufgeführte Tabelle 3 dienen. Die Tabelle bildet die Mittelwerte (M) und die Standardabweichung (SD) des Konstruktes Selbstverwirklichung und der einzelnen Subkategorien ab.

Die vorliegende Stichprobe weist einen Mittelwert von $M = 104.74$ bei der Selbstverwirklichung auf. Die maximale Punktzahl, die erreicht werden kann, liegt bei 150. Wodurch der Mittelwert ($M = 104.74$) auf eine hohe Selbstverwirklichung der Stichprobe hindeutet. Die Standardabweichung der Selbstverwirklichung ($SD = 14.60$) weist darauf hin, dass eine durchschnittliche Abweichung um den Mittelwert ($M = 104.74$) bei einer Punktzahl von 14.60 Punkten liegt.

Wie in der Operationalisierung angeführt, kann die Ausprägung der Selbstverwirklichung in *niedrig*, *mittel* und *hoch* eingeordnet werden (vgl. Kapitel 5.2). In der vorliegenden Stichprobe ist zu konstatieren, dass Probanden mit einer niedrigen Selbstverwirklichung (0-50) nicht vertreten sind. Von den insgesamt 161 Personen zeigen 55 davon eine mittlere Ausprägung der Selbstverwirklichung, was bedeutet, dass ihre Werte im Bereich von 50 bis 100 liegen. Dies entspricht einem Prozentualen Anteil von etwa 34,16% in der Gesamtstichprobe ($N = 161$). Hinsichtlich einer hohen Selbstverwirklichung zeigt sich, dass die Mehrheit der Probanden mit 65,83% den größten Anteil ausmacht. Ihre Werte liegen dabei im Bereich von 100 bis 150.

Tab. 3: Statistische Auswertung der Selbstverwirklichung.

Subkategorien Selbstverwirklichung	M	SD
<i>Wertschätzungsfreude</i>	11.52	2.21
<i>Akzeptanz</i>	10.58	2.45
<i>Authentizität</i>	12.23	1.76
<i>Gelassenheit</i>	9.91	2.48
<i>Zweck</i>	9.12	3.30
<i>Realitätswahrnehmung</i>	11.58	2.04
<i>Menschlichkeit</i>	9.32	2.97
<i>Gipfelerlebnisse</i>	8.78	2.72
<i>Moralische Intuition</i>	11.76	1.80
<i>Kreativer Geist</i>	9.94	2.89
Konstrukt Selbstverwirklichung Gesamt:	104.74	14.60

Anmerkungen: Die Mittelwerte (M) zeigen die durchschnittlich erreichte Punktzahl der Stichprobe ($N=161$) bei drei Items pro Subkategorie; maximale Gesamtpunktzahl beträgt 150 des Konstruktes.

Die Kategorie *Authentizität* ($M = 12.23$; $SD = 1.76$) zeigt im Vergleich zu den anderen Kategorien die höchste durchschnittliche Punktzahl auf. Gefolgt von *Moralischer Intuition* ($M = 11.76$; $SD = 1.80$), *Realitätswahrnehmung* ($M = 11.58$; $SD = 2.04$) und *Wertschätzungsfreude* ($M = 11.52$; $SD = 2.21$). Die niedrigste Punktzahl erreichte die Kategorie *Gipfelerlebnisse* ($M = 8.78$; $SD = 2.72$), was bedeutet, dass die Stichprobe ($N=161$) den Items dieser Kategorie am wenigsten zugestimmt hat. Diese Ergebnisse decken sich mit

der vorherigen Itemschwierigkeit (P) der Subkategorie (vgl. Kapitel 6.1). Auch die Ergebnisse der Aktivitäten sollen im Folgenden näher betrachtet werden. Hierzu soll die Tabelle 4 herangezogen werden.

Die vorliegende Datentabelle 4 dokumentiert die Antworten der Probanden in Bezug auf die wöchentlich aufgebrauchte Zeit für die Befriedigung einzelner Wachstumsbedürfnisse. Dabei lassen sich klare Differenzen zwischen den Bedürfnissen und hinsichtlich der Aktivitätsstunden feststellen. Die dick markierten Werte zeigen deutlich, welche Stundenskala innerhalb der Bedürfnisse von den Probanden häufigsten ausgewählt wurde.

Tab. 4: Übersicht der wöchentlichen Aktivität je Wachstumsbedürfnis.

Aktivität in Stunden Wachstumsbedürfnis	0-1 Std.	1-3 Std.	3-5 Std.	5-7 Std.	7-9 Std.
<i>Geistige Bedürfnisse</i>	16	33	53	29	30
<i>Ästhetische Bedürfnisse</i>	21	41	47	31	21
<i>Selbstverwirklichung</i>	49	59	29	12	12
<i>Selbsttranszendenz</i>	83	48	18	11	1

Anmerkungen: die Probandenanzahl je Bedürfnis beträgt die Stichprobenanzahl von $N = 161$.

Die geistigen Bedürfnisse zeigen die höchsten Aktivitätswerte innerhalb der Wachstumsbedürfnisse von 3-5 Stunden ($N = 53$), und 7-9 Stunden ($N = 30$). Die ästhetischen Bedürfnisse zeigen geringere Aktivitätsstunden mit einer überwiegenden Probandenanzahl bei 1-3 Stunden ($N = 41$) und 3-5 Stunden ($N = 47$). Das Bedürfnis zur Selbstverwirklichung zeigt einen deutlichen Abstieg in den Werten. Der größte Teil der Probanden verbringt 1-3 Stunden pro Woche mit Selbstverwirklichung ($N = 59$) und rund 30% der Probanden ($N = 161$) mit 0 bis 1 Stunde pro Woche. Die geringsten Aktivitätsstunden erreichte die Selbsttranszendenz mit einer mehrheitlichen Aktivitätsangabe von 0-1 Stunde ($N = 83$). Weitere 30% geben eine Aktivität von 1-3 Stunden an.

So zeigt sich zusammenfassend, dass der Großteil der Stichprobe, die meiste Zeit mit geistigen und ästhetischen Bedürfnissen verbringt. Was zur Folge hat, dass die wenigsten Probanden Zeit für Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz verbringen.

6.3 Hypothesentests

In diesem Abschnitt werden die Hypothesen überprüft. Dabei wird jede der drei Hypothesen in einem Unterkapitel 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3 einzeln analysiert. Dies ermöglicht es im Anschluss die Ergebnisse in der Gesamtheit zu betrachten und hinsichtlich der Forschungsfrage „Wie wirkt sich die Selbstverwirklichung auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse aus?“ antworten zu erlangen.

6.3.1 Überprüfung von Hypothese H1

H1: „Menschen mit einer hohen Ausprägung der Selbstverwirklichung zeigen eine hohe Aktivität der Wachstumsbedürfnisse.“

Bei der ersten Hypothese geht es darum, die Zusammenhänge zwischen der Selbstverwirklichung und der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse zu überprüfen. Dafür wird eine Korrelationsanalyse durchgeführt, mit der lineare Zusammenhänge zweier Variablen untersucht werden können (Döring & Bortz, 2016). Ein Koeffizient, der die Zusammenhänge berechnen kann, ist der Spearman Korrelationskoeffizient oder auch als Spearmans Rho (ρ) bezeichnet. Bei der Spearman Korrelation handelt es sich um die Überprüfung einer Rangkorrelation. Diese wird angewandt, da die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse mithilfe einer ordinalen Skalierung gemessen wurde. Aus diesem Grund können andere Koeffizienten wie die klassische Pearson Korrelation nicht angewandt werden (Döring & Bortz, 2016). Mithilfe der Spearman Korrelationsanalyse können sowohl kardinale Skalierungen wie der Selbstverwirklichung als auch die Ausprägungen der Ränge berechnet werden, wodurch die Überprüfung eines linearen Zusammenhangs dieser beiden Variablen möglich ist. Wie auch bei der klassischen Pearson Korrelation (r) kann der Spearman Koeffizient (ρ) einen Wert zwischen -1 und +1 annehmen (Döring & Bortz, 2016). Wobei bei einem Wert von größer als Null ($\rho > 0$) von einem positiven Zusammenhang ausgegangen wird. Bei Werten kleiner als Null ($\rho < 0$) liegt ein negativer Zusammenhang vor. Neben dem Korrelationskoeffizienten ist es für die Hypothesentestung ebenfalls ausschlaggebend auf Signifikanz zu überprüfen. Die Signifikanz dient dazu zu validieren, ob die Korrelation auf einen Zufall beruhen könnte oder ob es sich hierbei um ein statistisch bedeutsames Ergebnis handelt. Die Ergebnisse werden mit einem Signifikanzniveau von $\alpha < .05$ getestet. Das bedeutet, dass die Hypothese ab einem p -Wert von $\alpha < .05$ angenommen und die Nullhypothese abgelehnt wird (Döring & Bortz, 2016).

Die Ergebnisse der Spearman Korrelation zeigt einen Rho Koeffizienten von $\rho = .279$. Der p -Wert ($p = .000332^{***}$) ist kleiner als $\alpha < .05$, was auf einen signifikanten Zusammenhang hindeutet. So zeigt sich, dass ein statistischer Zusammenhang zwischen der Ausprägung der Selbstverwirklichung und der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse vorliegt. Um die Effektstärke des Spearman Koeffizienten ($\rho = .279$) zu überprüfen, kann die Effektstärke des Koeffizienten (r) herangezogen werden. Die Effektstärke geht auf den Psychologen Jacob Cohen zurück (Walther, 2022). Er gibt an, dass es sich bei einem Korrelationskoeffizienten ($r = .1$) um einen schwachen Effekt handelt. Werte ab $r = .3$ sind als mittleren Effekt einzuordnen, wodurch alle Werte ab $r = .5$ als starken Effekt zu definieren sind (Cohen, 1992). Die Ergebnisse der vorliegenden Korrelation zeigen eine Effektstärke von $r = .279 < .3$, was auf einen schwachen Effekt hindeutet.

Es handelt sich somit um eine schwache Korrelation zwischen der Selbstverwirklichung und der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse (Walther, 2022).

Für die Analyse des linearen Zusammenhangs kann ebenfalls das Bestimmtheitsmaß (r^2) berechnet werden. Das Bestimmtheitsmaß (r^2) gibt an, inwiefern die abhängige Variable von der unabhängigen vorhergesagt werden kann. In der vorliegenden Hypothese kann das Bestimmtheitsmaß Auskunft darüber geben wie viel Prozent an Varianz mithilfe der Aktivität durch die Selbstverwirklichung erklärt werden können (Rangkorrelation nach Spearman, o. D.). Das Bestimmtheitsmaß kann dabei einen Wert von 0 bis 1 annehmen. Für die vorliegende Hypothese beträgt der Anteil der gemeinsamen Varianz $r^2 = .078$. Das bedeutet, dass lediglich 7,8% der Variation in der Aktivität durch die Selbstverwirklichung, das bedeutet, durch gemeinsame Varianzquellen, vorhergesagt werden können.

Es kann festgestellt werden, dass die Resultate auf eine statistische Verbindung zwischen dem Grad der Selbstverwirklichung und der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse hinweisen. Allerdings offenbart die Effektstärke eine geringfügige Korrelation, was darauf hindeutet, dass der Zusammenhang als schwach betrachtet werden kann. Das Bestimmtheitsmaß signalisiert eine limitierte Vorhersage der Varianzen. Die Hypothese kann zwar bestätigt werden, jedoch unter Verweis auf schwache statistische Befunde.

6.3.2 Überprüfung von Hypothese H2

H2: *„Frauen haben höhere Ausprägungen in der Selbstverwirklichung und in der Stundenaktivität der Wachstumsbedürfnisse als Männer.“*

Diese Hypothese wird mithilfe einer statistischen Methode zum Mittelwertsvergleich von zwei Gruppen durchgeführt. Auch hierfür wird ein Konfidenzintervall von 95% ($\alpha < .05$) angenommen. Um zu prüfen, ob Frauen eine höhere Selbstverwirklichung und Aktivitäten aufweisen, dient der t-Test für unabhängige Stichproben als geeignetes Verfahren (Döring & Bortz, 2016). Bevor der Test durchgeführt werden kann, gilt es jedoch einige Prüfungen der beiden Gruppen vorherzunehmen. Zunächst ist es wichtig zu überprüfen, ob es sich bei der Stichprobe um eine Normalverteilung handelt. Die Normalverteilung wird mithilfe des Shapiro-Wilk Test durchgeführt. Eine weitere Voraussetzung für den t-Test ist die Überprüfung der Varianzen. Das heißt, ob Männer und Frauen gleiche Varianzen der Konstrukte aufweisen (Döring & Bortz, 2016). Diese wird auch als Varianzhomogenität bezeichnet und kann mithilfe des Levene-Tests berechnet werden, der im Falle gleicher Varianzen nicht signifikant wird. Ist dies gegeben, kann der t-Test zur Ermittlung des Gruppenvergleichs berechnet werden (Planing, o. D.).

Für die Ergebnisanalyse liegt Tabelle 5 vor. Dabei ist zu erkennen, dass die Überprüfung der Normalverteilung mithilfe des Shapiro-Wilk-Tests auf eine Normalverteilung hindeutet. Die vorliegende Stichprobe ($N = 161$) zeigt, dass Frauen ($N = 93$; $p = 0.469$) und Männer ($N = 68$; $p = .239$) über dem Signifikanzniveau von $\alpha < .05$ liegen und somit die Nullhypothese verworfen werden kann. Auch der Levene-Test zur Überprüfung auf gleiche Varianzen legt einen p -Wert ($p = .793$) dar, der für gleiche Varianzen spricht ($\alpha < .0793$). Der t-Test unabhängiger Stichproben zeigt ein nicht-signifikantes Ergebnis $t(159) = .181$; $p < .428$.

Die Hypothese wird verworfen und die Nullhypothese angenommen. Das bedeutet, dass kein Unterschied zwischen Männern und Frauen in der Ausprägung der Selbstverwirklichung vorliegt.

Tab. 5: Geschlechtervergleich Ausprägung der Selbstverwirklichung

Geschlechtergruppen		Shapiro-Wilk Test (Normalverteilung)	Levene-Test der Varianzhomogenität	T-Test für den Mittelwertsvergleich				
Geschlecht	N	Sig. (p)	Sig. (p)	t	df	Sig. (p)	M	SD
Frauen	93	.469	.793	.18174	159	.428	104.92	14.97
Männer	68	.239					104.50	14.19

Anmerkungen: Mittelwertsvergleich für das Konstrukt Selbstverwirklichung; Gesamtstichprobe ($N=161$), Signifikanzniveau ($\alpha < 0.05$).

Der zweite Teil der Hypothese hat zur Annahme, dass Frauen höhere Werte in der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse aufzeigen. Da es sich bei der Aktivität um eine ordinale und keine metrische Skala handelt wie bei dem Konstrukt zur Selbstverwirklichung, benötigt man zum Geschlechtervergleich einen nicht-parametrischen Test. Eine Methode zur Messung des Geschlechtervergleichs ist der U-Test von Mann-Whitney oder auch als Wilcoxon-Test bekannt (Döring & Bortz, 2016).

Tab. 6: Geschlechtervergleich Aktivität der Wachstumsbedürfnisse

Geschlechtergruppen		Wilcoxon-Test (Mann-Whitney-Test) für Mittelwertsvergleich		
Geschlecht	N	M	SD	Sig. (p)
Frauen	93	10.30	3.36	.227
Männer	68	9.79	2.87	

Anmerkungen: Mittelwertsvergleich für das Konstrukt Aktivität; Gesamtstichprobe ($N=161$); Signifikanzniveau ($\alpha < 0.05$).

Die Ergebnisse zeigen, dass die Mittelwerte in der Aktivität sich kaum unterscheiden ($M_{\text{Männer}} = 10.30$; $M_{\text{Frauen}} = 9.79$). In der Auswertung ergibt sich bei beiden Geschlechtern ein Median von $x_{\text{Med}} = 10$, weshalb bereits vor Überprüfung der Signifikanz anzunehmen ist, dass keine Mittelwertsunterschiede vorliegen. Wie in Tabelle 6 dargelegt ist, liegt der p -Wert ($p = .2274$) über dem Signifikanzniveau von Alpha ($\alpha < .05$). So ist ebenfalls die

Annahme, dass Frauen eine höhere Aktivität der Wachstumsbedürfnisse aufzeigen, zu verwerfen.

6.3.3 Überprüfung von Hypothese H3

H3: „Menschen in einem mittleren Erwachsenenalter zeigen eine höhere Ausprägung der Selbstverwirklichung als jüngere Erwachsene.“

Für die dritte und letzte Hypothese handelt es sich erneut um einen Gruppenvergleich, der mithilfe eines t-Tests für unabhängige Stichproben durchgeführt wird und dasselbe Verfahren wie für die erste Analyse aus Hypothese 2 verwendet wird.

Die Gruppen der jungen und mittleren Erwachsenen wurden zunächst auf Normalverteilung überprüft. Eine Übersicht über die Ergebnisse der Hypothesenprüfung ist in Tabelle 7 ersichtlich.

Tab. 7: Altersgruppenvergleich der Selbstverwirklichung

Altersgruppen		Shapiro-Wilk Test (Normalverteilung)	Levene-Test der Varianzhomogenität	T-Test für den Mittelwertsvergleich				
Erwachsene	N	Sig. (p)	Sig. (p)	t	df	Sig. (p)	M	SD
jung	124	.265	.977	-1.676	157	.047	103.78	14.81
mittelalt	35	.163					108.45	13.65

Anmerkungen: Konstrukt Selbstverwirklichung; Gesamtstichprobe (N=161) , Signifikanzniveau ($\alpha < 0.05$).

Der Shapiro-Wilk-Test zeigt bei den jungen Erwachsenen ($p = .265$) und bei den mittleren Erwachsenen ($p = .163$) einen p -Wert über dem Alpha Wert ($\alpha < .05$) und ist damit normalverteilt. Die Gruppengröße unterscheidet sich zwischen den beiden Gruppen stark. Die Gruppe der jungen Erwachsenen enthält eine Gruppengröße von $N = 124$, während die mittleren eine Anzahl von $N = 35$ aufzeigen. Anschließend wurde auf Varianzhomogenität mithilfe des Levene-Tests geprüft, welcher zum Ergebnis hat, dass die Varianzen gleich sind ($p = .977$). Aufgrund von Varianzhomogenität wird im Anschluss der t-Test für Mittelwerts Vergleiche durchgeführt. Die Ergebnisse aus der Tabelle 7 zeigen, dass sich die Mittelwerte zwischen jungen ($M = 103.78$; $SD = 14.81$) und mittleren ($M = 108.45$; $SD = 13.65$) leicht voneinander unterscheiden.

Der t-Test unabhängiger Stichproben zeigt ein signifikantes Ergebnis ($t(157) = -1.676$; $p < .047$). Der p -Wert liegt knapp unter dem Signifikanzniveau von $\alpha < .05$, weshalb die Hypothese angenommen werden kann. Die vorliegenden Ergebnisse weisen somit auf einen geringfügigen, jedoch statistisch signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen hin.

6.4 Weitere Ergebnisse

Für den vorliegenden Abschnitt wird die Fragestellung: „*Welche Gründe zeigen sich, warum Menschen den Aktivitäten der Wachstumsbedürfnisse nicht nachgehen?*“ aufgenommen. Sie dient dazu nähere Gründe zu ermitteln, warum Menschen ihren Aktivitäten nicht nachgehen und darüber hinaus zu prüfen, ob die Menschen sich wünschen mehr Zeit für ihre Aktivitäten zu haben.

Hierzu wurde in der Umfrage zum einen die Frage gestellt „*Würdest du gerne mehr Zeit für die Erfüllung der Bedürfnisse haben?*“. Aus der Gesamtstichprobe ($N = 161$) gaben 135 Personen an, dass sie gerne mehr Zeit für die Aktivitäten der Wachstumsbedürfnisse hätten. Die übrigen 26 Personen haben dahingegen nicht den Wunsch. Um zu ergründen, warum Menschen ihren Aktivitäten nicht nachgehen können, aber womöglich gerne würden, dient Abbildung 4 als Übersicht. Hieraus geht deutlich hervor, dass von den Probanden, die die obere Frage mit *Ja* beantwortet 50% Zeitmangel als eines der Hauptgründe angegeben haben. Darauf folgen Antriebslosigkeit (32%) und kein Interesse (7%). Außerdem gaben 11% an, dass es noch andere Gründe für die mangelnde Aktivität gibt. Um weitere Gründe zu ermitteln, wurde ein freies Feld in der Umfrage zur Verfügung gestellt, in denen die Probanden diese eintragen konnten. Diese sollen nun durch die qualitative Auswertung vorgestellt werden.

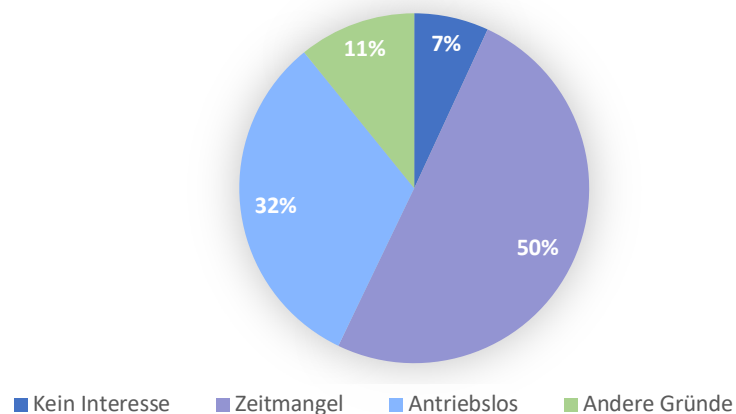


Abb. 4: Übersicht Gründe für mangelnde Aktivität.

Von den Personen, die die obere Frage mit *Ja* beantwortet haben ($N = 135$) haben 25 Personen weitere Gründe für die mangelnde Aktivität angegeben. Darunter wurde zum einen die Arbeit oder auch Studium als Grund genannt ($N = 8$). Auch Kinder ($N = 4$) wurden als Grund für mangelnde Aktivität angegeben von denen drei weiblich und eine Person männlich ist. Im Hinblick auf mangelnde Zeit wurde ebenfalls ein fehlendes Zeitmanagement ($N = 3$) sowie Mental Load ($N = 1$) angegeben. Auch Motivationsmangel wurde von Personen ($N = 3$) genannt. Auch Krankheiten, darunter Depression und

chronische Krankheit wurden als Grund angegeben ($N = 2$). Weitere Personen ($N = 3$) gaben an, dass sie aufgrund von zu viel Zeit am Handy auf sozialen Netzwerken verbringen, weshalb sie es nicht schaffen ihrer Aktivität nachzugehen.

Ziel dieses Kapitel bestand darin, die Hypothesen zu überprüfen, Ergebnisse auszuwerten und eine Übersicht über die Erkenntnisse zu erlangen. Im Anschluss an dieses Kapitel werden die Ergebnisse in Einbettung mit der vorliegenden Theorie aus Kapitel 2 kritisch diskutiert. So gelingt es im Anschluss daran mit einem Fazit die Forschungsarbeit erfolgreich abzuschließen.

7 Diskussion

Das vorletzte Kapitel reflektiert und diskutiert die Ergebnisse aus Kapitel 6 basierend auf Erkenntnissen und Inhalten der vorgestellten Theorie. Die Diskussion teilt sich in zwei Kapitel bei denen zum einen die Ergebnisse interpretiert werden, während im darauffolgenden Kapitel die Methodik der Studie in den Vordergrund rückt. Dies ermöglicht eine übersichtliche Veranschaulichung für den Ausblick und nachfolgende Untersuchungen.

7.1 Diskussion und Ergebnisinterpretation

Um zunächst die Resultate der Selbstverwirklichung der Gesamtstichprobe zu analysieren, lässt sich feststellen, dass 65,83% der Gesamtstichprobe Werte über 100 aufweisen, was auf eine ausgeprägte Selbstverwirklichung schließen lässt (vgl. Kapitel 6.3). Keiner der Probanden erzielte Werte im Bereich einer schwachen Selbstverwirklichung (0-50). Dies bestätigt anfänglich die prognostizierten Trends des Zukunftsinstituts, die eine Zunahme des Individualismus in Form der Selbstverwirklichung vorhergesagt haben (vgl. Kapitel 2.3).

Bezüglich der Forschungsfrage, "*Wie wirkt sich die Selbstverwirklichung auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse aus?*", liefern die Erkenntnisse der Hypothesenprüfung H1 Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Selbstverwirklichung und Aktivität. Trotz des Nachweises eines statistischen Zusammenhangs zeigt sich, dass die Stärke des Effekts gering ist. Folglich lässt sich auf die Forschungsfrage antworten, dass die Selbstverwirklichung zwar eine positive Auswirkung auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse hat, wobei die Effekte als schwach einzustufen sind.

Unter näherer Betrachtung der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse wurde deutlich, dass die Stichprobe besonders viele Stunden mit den geistigen und ästhetischen Bedürfnissen aufbringt (vgl. Tab. 4). Dies bedeutet, dass die Befragten viel Zeit für das Lesen von Sachbüchern, das Ansehen von Dokumentationen sowie für Weiterbildung aufwenden. Bei den ästhetischen Bedürfnissen geht es vor allem um das Hören von Musik, (Wald-)

Spaziergänge, das Betrachten von Kunstwerken und das Entfalten innerer Talente. Trotz hoher Durchschnittswerte in der Selbstverwirklichung zeigten sich im Vergleich dazu geringe Werte in der Aktivität von Bedürfnissen der Selbstverwirklichung (vgl. Tab. 4).

Eine Annahme, die zu diesem Ergebnis führte, war, dass die Menschen bereits selbstverwirklicht sind (vgl. Kapitel 4). Wenn man die Ergebnisse betrachtet, ob Menschen gerne mehr Zeit für ihre Bedürfnisse hätten, beantworteten 135 Probanden der Gesamtstichprobe ($N = 161$) dies mit *Ja*. Dem gegenüber stehen 26 Probanden, die die Frage mit *Nein* beantwortet haben (vgl. Kapitel 6.4). Das deutet darauf hin, dass die Ursache für die mangelnde Teilnahme an Aktivitäten nicht darauf zurückzuführen sein kann, dass die Menschen bereits vollständig ihren Bedürfnissen nachgekommen sind. Diese Überlegung wird weiter durch die Tatsache gestützt, dass lediglich 7% der Befragten, die diese Frage bejahten, angaben, kein Interesse an den Aktivitäten zu haben. Dies könnte bedeuten, dass entweder kein Bedarf für diese Aktivitäten besteht oder sie für die Befragten weniger passend sind.

Weitere wesentliche Erkenntnisse zeigen sich im Zusammenhang mit den Stunden, die Menschen für Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz aufwenden. Die hohen Werte für die Neigung zur Selbstverwirklichung lassen darauf schließen, dass Personen erhebliche Zeit mit gezielten Selbstverwirklichungsaktivitäten verbringen. Eine bedeutende Anzahl ($N = 59$) investiert dabei 1-3 Stunden pro Woche. Andererseits gaben 49 weitere Teilnehmer an, lediglich 0-1 Stunde pro Woche für gezielte Selbstverwirklichung aufzuwenden. Hierbei wurden Beispiele wie Selbstreflexion, Selbsterkundung und Selbstbewusstsein genannt. Es bleibt jedoch unklar, ob die Befragten sich mehr Zeit für diese spezifische Aktivität oder für andere Bedürfnisse des persönlichen Wachstums wünschen, da dies nicht explizit in der Umfrage erfasst wurde. Die Beispiele für Selbstverwirklichungsaktivitäten, sind weniger umsetzungsorientiert, sondern es handelt sich um überwiegend reflektive Aufgaben, die stark mit dem eigenen Nachdenken über die eigene Person verbunden sind. Hinsichtlich der Selbsttranszendenz ergab sich in der Stichprobe, dass dieses Bedürfnis mit der geringsten Aktivität einhergeht. So zeigt sich in der Gesamtbetrachtung, dass Menschen am wenigsten Zeit für Tätigkeiten wie Achtsamkeit, Meditation, politisches Engagement und Ehrenamt aufbringen (vgl. Tab. 4). Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass es sich hierbei lediglich um Beispiele handelt und den Probanden offenstand, ihre eigenen Aktivitäten einzuschätzen, die in der Umfrage nicht explizit erfasst wurden.

Um weiterhin die Ergebnisse zu diskutieren und interpretieren, soll der Fokus auf die zweite und dritte Hypothese rücken. Die zweite Hypothese hatte zur Annahme, dass Frauen höhere Werte sowohl in der Selbstverwirklichung als auch in der Aktivität aufzeigen. Grund hierfür bestand auf den Ergebnissen zum Thema Self-Care und

Fürsorgeverhalten in Bezug auf die eigene Gesundheit (vgl. Kapitel 4). Frauen zeigen zwar in Bezug auf Gesundheitskompetenzen und Fürsorgeverhalten höhere Tendenzen als Männer, jedoch konnte das anhand der vorliegenden Untersuchung nicht auf die Praxis und die Ausprägung der Selbstverwirklichung übertragen werden. Die Hypothese wurde abgelehnt, da der p-Wert über dem Alpha .05 gelegen hat. Sowohl bei der Überprüfung der Selbstverwirklichung als auch bei der Aktivität der Wachstumsbedürfnisse (vgl. Kapitel 6.3.2; Tab. 5). Ein Grund, der in der Umfrage nicht erfasst wurde, ist die mögliche Rolle als Eltern und ihre Verpflichtungen in Bezug auf die Betreuung ihrer Kinder.

Unter der Annahme, dass Frauen für die Tätigkeiten Kinderbetreuung und Haushaltsorganisation verantwortlich sind, könnte dies ein Indikator für eine geschlechtsgleiche Aktivitätsverteilung sein (vgl. Kapitel 5.3.2). Diese Vermutung lässt sich mit den Ergebnissen aus Kapitel 6.4 stützen in denen mehrheitlich Frauen Kinderbetreuung als Grund für mangelnde Aktivität angegeben haben.

Die dritte Hypothese wurde formuliert, um einen Vergleich zwischen verschiedenen Altersgruppen durchzuführen. Die theoretische Grundlage dieser Hypothese beruhte auf entwicklungspsychologischen Theorien, die darauf hinweisen, dass Menschen im mittleren Erwachsenenalter Verhaltensneigungen zeigen, die eine höhere Ausprägung der Selbstverwirklichung nahelegen (vgl. Kapitel 2.4). Im Gegensatz dazu befinden sich jüngere Erwachsene im Alter von 18 bis 35 Jahren häufiger in einem Zustand der Identitätssuche (vgl. Kapitel 2.4). Obwohl die Definition von Selbstverwirklichung darauf hinweist, dass sie als persönliches Wachstum und Streben nach Potenzialentfaltung betrachtet wird (vgl. Kapitel 2.2), kann die tatsächliche Entfaltung erst stattfinden, wenn der Prozess der Persönlichkeitsentwicklung voranschreitet (vgl. Kapitel 2.1.2.2). Die Ergebnisse der Hypothesenprüfung in Kapitel 6.3.3 zeigen einen zwar geringen, jedoch signifikanten Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen. Somit kann bestätigt werden, dass Menschen im mittleren Erwachsenenalter höhere Tendenzen zur Selbstverwirklichung aufweisen als jüngere Erwachsene. Auch die Perspektive einer altersbedingten Generationsunterscheidung kann für das vorliegende Ergebnis herangezogen werden. Dabei wurde aufgezeigt, dass ein Zeitalter vorliegt, in denen die Menschen freiheitsliebend sind und Merkmale der Selbstverwirklichung aufzeigen, darunter besonders die Generationen Y und Z (vgl. Kapitel 2.3). Auch das Zukunftsinstitut für Trendforschung hebt einen erhöhten Trend zu persönlichem Wachstum und Selbstbestimmung hervor. Dieser altersübergreifende Trend erklärt zum einen die geringen Unterschiede der Altersgruppen und zum anderen die hohen Werte der Selbstverwirklichung in der Gesamtstichprobe (vgl. Kapitel 6.2).

Neben der Überprüfung der Hypothesen hatte die vorliegende Forschungsarbeit zum Ziel, Gründe für eine mögliche mangelnde Praxis der Selbstverwirklichung zu erheben. Diese wurden in Kapitel 6.4 vorgestellt und unterliegen den theoretischen Annahmen, darunter der Positiven Psychologie sowie dem Kontext aktueller psychischer Belastungen (vgl. Kapitel 4). Ein vorherrschender Grund in der Stichprobe für die mangelnde Praxis liegt im Zeitmangel, den 50 % der Befragten als Hauptursache angegeben haben. In der qualitativen Auswertung wurden insbesondere berufliche Verpflichtungen, das Studium, die Kinderbetreuung und ein unzureichendes Zeitmanagement genannt (vgl. Kapitel 6.4). Dies verdeutlicht, dass Menschen vor allem aufgrund von Zeitknappheit Schwierigkeiten bei der Umsetzung ihrer Aktivitäten erfahren.

Ein weiteres entscheidendes Merkmal liegt in der Präsenz von Antriebslosigkeit ($N = 43$), die als Hinweis auf einen Mangel an intrinsischer Motivation interpretiert werden kann. Diese Erkenntnis steht im Widerspruch zur hohen Selbstverwirklichungstendenz, die in Kapitel 2.4 hervorgehoben wurde, indem Merkmale der Selbstverwirklichung als förderlich für das Wohlbefinden und das Energielevel beschrieben wurden. Selbstverwirklichung lässt sich somit zwar als intrinsisches Bedürfnis nach persönlichem Wachstum definieren, jedoch erscheint ihre Umsetzung im gegenwärtigen gesellschaftlichen Kontext und aktueller Zeitkomplexitäten als herausfordernd.

7.2 Diskussion der Methodik

Die Skala zur Erfassung der Selbstverwirklichung, als Ausprägung oder Tendenz von Merkmalen, weist einige kritikwürdige Punkte auf, die zu Beginn dieser Diskussion betont werden sollen. Hierbei ist anzumerken, dass es sich bei der Skala zur Selbstverwirklichung (CSAS) um eine Messung spezifischer Charakteristiken handelt, die nach Maslow einer selbstverwirklichten Person zugeschrieben werden können. Ein Kritikpunkt, wie in Kapitel 2.1.2.4 dargelegt, besteht darin, dass Maslow berühmte und erfolgreiche Persönlichkeiten als Maßstab für die Bestimmung selbstverwirklichender Charakteristiken verwendet hat. Die von ihm ausgewählten Vorbilder selbstverwirklichter Personen befanden sich alle in einem fortgeschrittenen Erwachsenenalter, was möglicherweise die Bestätigung der zweiten Hypothese zum Altersgruppenvergleich erklärt (vgl. Kapitel 6.3.2). Der fehlende Zusammenhang zwischen der Selbstverwirklichungsskala und der Motivation zeigt, dass nicht alle Annahmen Maslows im Fragebogen berücksichtigt wurden. Es ist zu bemängeln, dass die Skala zwar Charakteristiken abbildet, jedoch den Aspekt der Motivation vernachlässigt. Dies wurde auch durch den festgestellten Motivationsmangel als Begründung für die geringe Aktivität unterstrichen (vgl. Kapitel 6.4).

Frühere Studien haben bereits aufgezeigt, dass Selbstverwirklichung mit bestimmten Persönlichkeitseigenschaften in Verbindung steht und durch diese unterstützt wird (vgl.

Kapitel 2.4). Die vorliegenden Ergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass trotz hoher Werte in der Selbstverwirklichungsskala ein Bedarf an mehr praktischer Umsetzung im Bereich der Aktivität besteht. Die Individualität der Selbstverwirklichung, wie sie in der Definitionsannäherung beleuchtet wurde, erschwert es, ein Konzept zu konstruieren, das für alle als allgemeingültig definiert werden kann. Es wäre angebracht gewesen, neben den vorliegenden Charakteristiken auch spezifischere und subjektivere Abfragen zur Praxis durchzuführen, um die individuellen Unterschiede der Probanden hervorzuheben.

Der gesellschaftliche Wandel hat ebenfalls gezeigt, dass das Bewusstsein für bestimmte Werte in Bezug auf Freiheit und Selbstbestimmung verstärkt verankert ist (vgl. Kapitel 2.3). So treten automatisch bestimmte Eigenschaften als allgemeingültige Verhaltens-tendenzen in den Vordergrund, wodurch die Frage besteht, ob die Charakteristiken im aktuellen Zeitalter nach wie vor zutreffend sind. Dennoch scheint der Bedarf an mehr Zeit für Selbstverwirklichung nach wie vor vorhanden zu sein, insbesondere im Hinblick auf die Wachstumsbedürfnisse, was die Aussagefähigkeit der Skala erneut in Frage stellt. Bei der Betrachtung der Itemanalyse aus Kapitel 6.1 zeigen sich zudem Mängel in der internen Zuverlässigkeit einiger Subkategorien, die in weiteren Untersuchungen berücksichtigt werden sollten.

Als zweiten Diskussionspunkt wird die Erfassung der Aktivität in den Fokus gerückt, die aufgrund von Mängeln in der ursprünglichen Studie angepasst und neu konzipiert wurde. Die Untersuchung hat gezeigt, dass die verschiedenen Bedürfnisse unterschiedlich ausgeprägte Stundenaktivitäten in der Stichprobe aufweisen, wie bereits in der Interpretation dargelegt (vgl. Kapitel 7.1). Die Entscheidung für eine ordinale Skalierung führte in der Ergebnisauswertung dazu, dass zwar Stunden für die Aktivität angegeben werden konnten, jedoch keine präzisen Aussagen möglich sind. Beispielsweise lässt sich aufgrund der ersten Stundenskalierung (0-1 Stunde) nicht eindeutig feststellen, ob Probanden, die diese Auswahl getroffen haben, tatsächlich Zeit investieren oder überhaupt nicht aktiv sind. Obwohl die Auswahl der Stunden anhand einiger Studien nachvollziehbar konzipiert wurde, bleibt unklar, ob diese im Hinblick auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse realistisch sind. Des Weiteren deuten Gründe wie Zeitmangel darauf hin, dass die Einteilung der Stunden möglicherweise zu hoch angesetzt ist. Es stellt sich auch die Frage nach der Relevanz der von Maslow vorgeschlagenen Beispiele für Aktivitäten. Es wäre hilfreich gewesen, die Probanden danach zu fragen, welche Aktivitäten sie persönlich als förderlich für ihr individuelles Wachstum erachten.

8 Fazit & Ausblick

Im Rahmen dieser Bachelorarbeit wurden entscheidende Erkenntnisse über die Beziehung zwischen Selbstverwirklichung und der praktischen Umsetzung von Wachstumsbedürfnissen gewonnen. Die Ergebnisse der Studie konnten darlegen, dass es durchaus Zusammenhänge zwischen der Ausprägung der Selbstverwirklichung und der Aktivität gibt. Auf die Forschungsfrage: „*Wie wirkt sich die Selbstverwirklichung auf die Aktivität der Wachstumsbedürfnisse aus?*“, lässt sich antworten, dass sich die Selbstverwirklichung positiv auswirkt, wenn sie auch nur eine geringe Korrelation aufzeigt. Darüber hinaus lassen sich Altersgruppenunterschiede identifizieren, welche darauf hinweisen, dass Menschen ab einem mittleren Erwachsenenalter eine gesteigerte Anzahl von Aktivitätsstunden aufweisen und gleichzeitig charakteristische Merkmale der Selbstverwirklichung offenbaren.

Die Analyse der vorliegenden Stichprobe verdeutlicht, dass die in der Einleitung beschriebene individualistische Kultur sich in Bezug auf die Selbstverwirklichung bestätigen lässt. Jedoch zeigen gewonnene Erkenntnisse auch, dass Menschen bei der Umsetzung ihrer Aktivitäten auf bedeutende Hindernisse stoßen. Insbesondere wurde herausgestellt, dass sich Zeitmangel sowie Zeitmanagement und Antriebslosigkeit als zentrale Faktoren identifizieren lassen, welche die Realisierung von Wachstumsbedürfnissen hemmen. Diese Erkenntnisse bilden eine Verbindung zu aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen und psychischen Belastungen, die eine verstärkte Aufmerksamkeit sowie neue Handlungsansätze erfordern.

Für Folgeuntersuchungen gilt es die Gegenwärtigkeit der Aktivitäten nach Maslow zu prüfen, um die Individualität der Selbstverwirklichung in den Vordergrund stellen zu können. Die Aktivitätsstunden scheinen aufgrund eines begründeten Zeitmangels eine detailliertere Analyse zu erfordern, um eine praxisnahe Darstellung der Selbstverwirklichung zu ermöglichen. Des Weiteren ist es von Bedeutung, in nachfolgenden Untersuchungen zu überprüfen, ob die Charakteristiken Maslows ausreichend sind, um die Tendenzen von Selbstverwirklichung auch in der heutigen Gesellschaft repräsentativ darzustellen.

Abschließend kann gesagt werden, dass die Relevanz des Themas „Selbstverwirklichung in der Praxis“ nach wie vor in der Gesellschaft vorhanden ist. Der erhobene Zeitbedarf zeigt, dass Menschen trotz ausgeprägter Charakteristiken, nach wie vor im Prozess der Selbstverwirklichung stehen. Die Titelfrage der Arbeit, ob wir bereits am Ziel der Selbstverwirklichung sind, lässt sich trotz dieser hohen Ausprägungen durch Maslows Aussage beantworten, indem er stetig von selbstverwirklichenden und nicht von bereits verwirklichten Menschen spricht.

Um die Forschungsarbeit mit den Worten einer selbstverwirklichenden Persönlichkeit nach Maslow abzuschließen: „Gebraucht der Zeit, sie geht so schnell von hinnen, doch Ordnung lehrt Euch Zeit gewinnen“ (Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832).

IV Literaturverzeichnis

- Acquah, A., Nsiah, T. K., Antie, E. N. A., & Otoo, B. (2021). Literature Review on Theories Motivation. *Epra International Journal of Economic and Business Review*, 25–29. <https://doi.org/10.36713/epra6848>
- Alter, U., Duméril, J., Heer, S. & Künzli, H. (2018). Schaffung wissensmäßiger und emotionaler Voraussetzungen für die Zusammenarbeit. In *Springer eBooks* (S. 607–674). https://doi.org/10.1007/978-3-662-55810-2_14
- Andrione, L. (2018). Eigenschaften, Einstellungen und Werte von Generationen: Stand und Aussicht der Forschung. *Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO)*, 49(4), 415–419. <https://doi.org/10.1007/s11612-018-0435-5>
- Baas, J. (2021). TK-Stresstudie. Entspann dich, Deutschland! <https://www.tk.de/re-source/blob/2116464/d16a9c0de0dc83509e9cf12a503609c0/2021-stressstudie-data.pdf>
- Becker, F. (2019). Mitarbeiter wirksam motivieren. In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-57838-4>
- Beckmann, J. & Heckhausen, H. (2005). Motivation durch Erwartung und Anreiz. In *Springer eBooks* (S. 105–142). https://doi.org/10.1007/3-540-29975-0_5
- Bonus, T. (2009). Die Selbstbestimmungstheorie. M. Schaiger, & A. Meyer, Theorien und Methoden der Betriebswirtschaft. *Handbuch für Wissenschaftler und Studierende*, 283-297.
- BZGA (2022, 21. Juni). *Männergesundheit*. <https://www.bzga.de/was-wir-tun/maenner-gesundheit/>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Coppola, F., & Spector, D. (2009). Natural stress relief meditation as a tool for reducing anxiety and increasing self-actualization. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 307–311. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.3.307>
- Döring, N. & Bortz, J. (2016). Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften. In *Springer-Lehrbuch*. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5>
- D'Souza, J. F., Adams, C. K., & Fuss, B. (2015). A Pilot Study of Self-Actualization Activity Measurement. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol. 41, No.3 (Special Issue), 28-33.
- Endriss, L. (2021). *Aufblühen oder Verwelken?* <https://doi.org/10.1007/978-3-658-34410-8>

- Faraci, P., & Cannistraci, S. (2015). The short index of self-actualization: a factor analysis study in an Italian sample. *International Journal of Psychological Research*, 8(2), 23–33. <https://doi.org/10.21500/20112084.1507>
- Feldmann, K. (2006). *Soziologie kompakt: Eine Einführung*. Springer Science & Business Media.
- Frey, D. (2015). *Psychologie der Werte: Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*. Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-48014-4>
- Goerigk, C., & Schmithüsen, F. (2019). *Der Psycho-Comic*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-59072-0>
- Graefe, L. (2023, 12. Oktober). *Umfrage unter Singles zum Thema Self-Care nach Geschlecht 2021*. Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1222216/umfrage/singles-zum-thema-self-care/>
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2005). Motivation und Entwicklung. In *Springer eBooks* (S. 393–454). https://doi.org/10.1007/3-540-29975-0_15
- Helle, M. (2019). Psychotherapie. In *Basiswissen Psychologie*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58712-6>
- Hellwig, C. (2018). *Personzentriert-integrative Gesprächsführung im Coaching*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54430-3>
- Henkel, P. (2014). Besser wirken, mehr bewirken! In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-04964-5>
- Hefftner, S. (1981). A. H. Maslows Lehre von der Bedürfnishierarchie und Bedürfnisentwicklung. *Journal of contextual economics*, 101(5), 479–505. <https://doi.org/10.3790/schm.101.5.479>
- Hoffmann, T. (2017). Jahrbuch der Luria-Gesellschaft 2016: Kurt Goldstein und das Programm einer konkreten Humanwissenschaft (W. Lanwer & W. Jantzen, Hrsg.). Lehmanns Media, 12–39. https://www.researchgate.net/publication/310843704_Kurt_Goldstein_und_das_Programm_einer_konkreten_Humanwissenschaft
- IGA. (2021) Was ist Positive Psychologie? IGA. https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Fakten/Dokumente/Publikationen/iga.Fak-ten11_Staerken_staerken.pdf

- Kaufman, S. B. (2018). Self-Actualizing People in the 21st Century: integration with contemporary theory and research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51–83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
- Kelava, A. & Moosbrugger, H. (2020). Deskriptivstatistische Itemanalyse und Testwertbestimmung. In *Springer eBooks* (S. 143–158). https://doi.org/10.1007/978-3-662-61532-4_7
- King, V. (2020). Diskurs Kindheits- und Jugendforschung: Das Konzept „Emerging Adulthood“ aus jugendtheoretischer und zeitdiagnostischer Sicht. *budrich-journals.de*. <https://www.budrich-journals.de/index.php/diskurs>
- Klaffke, M. (2021). Generationen-Management. In *Springer eBooks* (2. Aufl., Bd. 1). <https://doi.org/10.1007/978-3-658-34787-1>
- Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2019). Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. In *Springer-Lehrbuch*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-59192-5>
- Lippold, D. (2019). Verhaltenswissenschaftliche Ansätze. In *Essentials* (pp. 13–27). https://doi.org/10.1007/978-3-658-26089-7_3
- Montag, C., Sindermann, C., Lester, D., & Davis, K. L. (2020). Linking individual differences in satisfaction with each of Maslow's needs to the Big Five personality traits and Panksepp's primary emotional systems. *Heliyon*, 6(7), e04325. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04325>
- Mönkemeyer, C. (2023, 4. September). *Freizeit-Monitor 2023: Die beliebtesten Freizeitaktivitäten der Deutschen*. Stiftung für Zukunftsfragen. <https://www.stiftungfuerzukunftsfragen.de/freizeit-monitor-2023-die-beliebtesten-freizeitaktivitaeten-der-deutschen/>
- Mühlhausen, C. (2016). *Selbstoptimierung 2.0 – Entspannt schneller, höher und weiterkommen*. Trendcoach. December 22, 2023, <https://trendcoach.de/>
- Nikadambaeva, K., Klicheva, K. & Klicheva, G. (2021). The concept of self - actualization in the 21st century. *Psychology*, 58(2), 304–308. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.1760>
- Planing, P. (o. D.). *Statistik Grundlagen*. Pressbooks. https://statistikgrundlagen.de/ebook/Rangkorrelation_nach_Spearman. (o. D.). Methodenberatung | UZH. https://www.methodenberatung.uzh.ch/de/datenanalyse_spss/zusammenhaenge/rangkorrelation.html
- Rolfe, M. (2018). *Positive Psychologie und organisationale Resilienz: Stürmische Zeiten besser meistern*. Springer-Verlag.
- Scheffer, D. & Heckhausen, H. (2010). Eigenschaftstheorien der Motivation. In *Springer-Lehrbuch* (S. 43–72). https://doi.org/10.1007/978-3-642-12693-2_3

- Schyns, P. (1998). Crossnatural Differences in Happiness: Economic and Cultural Factors Explored. *Social Indicators Research*, 43(1/2), 3–26. <https://doi.org/10.1023/a:1006814424293>
- Schröder, M. (2018). The myth of generations. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 70(3), 469–494. <https://doi.org/10.1007/s11577-018-0570-6>
- Stadler, M. (1981). Klinische psychologie. In *Steinkopff eBooks* (Vol. 11). VEB Deutscher Verlag der Wissenschaften, Berlin. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-72349-0>
- Statista. (2023a, 12. Oktober). *Umfrage Bedeutung von Arbeit für Selbstverwirklichung nach Geschlecht in Europa 2017*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/725489/umfrage/umfrage-zur-bedeutung-von-arbeit-fuer-die-selbstverwirklichung-nach-geschlecht/>
- Statista. (2023b, 18. Oktober). *Umfrage zur Schlafdauer der Deutschen in 2021*. <http://tinyurl.com/yrao3su>
- Statistisches Bundesamt (2023, 16. Dezember). *Wöchentliche Arbeitszeit*. <http://tinyurl.com/ypa2om4q>
- Stierle, J., Glasmachers, K., & Siller, H. (2017b). Praxiswissen Personalcontrolling: Erfolgreiche Strategien und interdisziplinäre Ansätze für die Ressource Mensch. In *Springer eBooks*. Springer Gabler Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14887-4>
- Von Blanckenburg, P., Berking, M., & Gottschalk, J.-M. (2012). Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor. *Springer-Lehrbuch*. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-25523-6>
- Von Devivere, B. (2021). Sinn und Arbeit: Antworten zur Sinnsuche im 21. Jahrhundert. In *Springer eBooks*. Springer Berlin, Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-63384-7>
- Voitenko, E. (2021). Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping behavior on resistance of teachers to professional stressors and emotional burnout. *International Journal of Organizational Leadership*, 1–14. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4162805
- Walther, B. (2022, 9. Dezember). *Spearman-Korrelationskoeffizient in R berechnen*. Björn Walther. <https://bjoernwalther.com/spearman-korrelationskoeffizient-in-r-berechnen/>
- Walther, B. (2023, 17. April). *Cronbachs Alpha in R Berechnen*. Björn Walther. <https://bjoernwalther.com/cronbachs-alpha-in-r-berechnen/>
- Weber, H., & Rammsayer, T. (2005). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.

Weilguny-Schöfl, G. (2023). Zusammenarbeit im Pflegeberuf über Generationen. *Pro-Care*, 28(5), 6–8. <https://doi.org/10.1007/s00735-023-1702-4>

Zukunftsinstitut. (2023, 1. Juni). *Megatrend Individualisierung*. <https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrend-individualisierung/>

Anhang I: Vollständiger Auszug des Fragebogens

Einleitung

Herzlich Willkommen zur Umfrage,

ich freue mich, dass Sie mich im Rahmen meiner Bachelorarbeit bei der Umfrage unterstützen möchten.

Ziel dieser Studie ist es, die Zusammenhänge der Selbstverwirklichung und ihrer Umsetzung in der Praxis zu erforschen.

Die Bearbeitungszeit liegt bei ca. 5 Minuten.

Die Daten werden anonym erfasst, somit sind keine Rückschlüsse auf ihre Person möglich.

Vielen Dank für deine Teilnahme und Unterstützung!

Sollten sich Fragen ergeben, melden Sie sich gerne bei mir:

Ariam Radsch

radsch.ariam@stud.hs-fresenius.de

PS: Diese Umfrage enthält Gutscheine, um kostenlose Umfragebeantwortungen bei SurveySwap.io zu erhalten.

Erfassung demografischer Daten

Welchem Geschlecht fühlst du dich zugehörig?

weiblich
☐

männlich
☐

divers
☐

keine Angabe
☐

Wie alt bist du?

Was ist dein höchster schulischer Abschlussgrad?

Unterer Schulabschluss
☐

Abitur (oder gleichwertig)
☐

Bachelor- Abschluss
☐

Master-Abschluss
☐

Doktor-Grad
☐

Erfassung Aktivität der Wachstumsbedürfnisse

Wie viele Stunden pro Woche verbringst du mit geistig fördernden Aktivitäten?

z.B. Sachbücher lesen, Dokumentation ansehen, Weiterbildung & Recherche

0-1 Stunde
☐

1-3 Stunden
☐

3-5 Stunden
☐

5-7 Stunden
☐

7-9 Stunden
☐

Wie viele Stunden pro Woche verbringst du mit ästhetischen Bedürfnissen?

z.B. ein Musikstück genießen, (Wald) Spaziergang, ein Kunstwerk bewundern, innere Talente entfalten

0-1 Stunde
☐

1-3 Stunden
☐

3-5 Stunden
☐

5-7 Stunden
☐

7-9 Stunden
☐

Wie viele Stunden pro Woche verbringst du mit Selbsttranszendenz?

z.B. Achtsamkeit, Meditation, politisches Engagement, ehrenamtliche Arbeit usw.

0-1 Stunde
☐

1-3 Stunden
☐

3-5 Stunden
☐

5-7 Stunden
☐

7-9 Stunden
☐

Wie viele Stunden pro Woche verbringst du mit Selbstverwirklichung?

z.B. Selbstreflexion, Selbsterkundung, Selbstbewusstsein

0-1 Stunde
☐

1-3 Stunden
☐

3-5 Stunden
☐

5-7 Stunden
☐

7-9 Stunden
☐

Erfassung Ideal Aktivität & Gründe

Würdest du gerne mehr Zeit für die Erfüllung der vorherigen Bedürfnisse haben?

JA
☐

NEIN
☐

Falls ja, was sind Gründe dafür, dass du weniger Zeit verbringst als du gerne würdest?

☐ kein Interesse

☐ Zeitmangel

☐ Antriebslos

☐ Stress

☐ Andere

Nenne hier weitere Gründe

Erfassung der Selbstverwirklichung

Subkategorie *Wertschätzungsfreude*

Ich kann die grundlegenden Dinge des Lebens immer wieder mit neuer Frische, Begeisterung, Staunen und sogar Euphorie erleben, egal wie banal diese Erfahrungen für andere sein mögen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

1 2 3 4 5

Ein Sonnenuntergang sieht jedes Mal genauso schön aus, wenn ich ihn sehe.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

1 2 3 4 5

Ich empfinde weiterhin Dankbarkeit für die positiven Dinge in meinem Leben, selbst wenn ich ihnen wiederholt begegnet bin.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

1 2 3 4 5

Subkategorie *Akzeptanz*

Ich akzeptiere alle Seiten von mir, auch meine Schwächen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

1 2 3 4 5

Ich akzeptiere all meine Eigenheiten und Wünsche ohne Scham oder die Notwendigkeit, mich zu entschuldigen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

1 2 3 4 5

Ich akzeptiere andere von ganzem Herzen mit all ihren individuellen Eigenheiten und Wünschen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

1 2 3 4 5

Subkategorie *Authentizität*

Ich kann meine Würde und Integrität auch in unwürdigen Umgebungen und Situationen bewahren.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich kann meinen Grundwerten treu bleiben, auch in Umgebungen, die diese herausfordern.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Subkategorie *Gelassenheit*

Ich bin oft ungestört und unbeeindruckt von Dingen, die die meisten Menschen zu stören scheinen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich bin relativ stabil gegenüber harten Niederschlägen, Entbehrungen und Frustrationen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich neige dazu, die unvermeidlichen Höhen und Tiefen des Lebens mit Anmut und Akzeptanz anzunehmen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Subkategorie *Zweck*

Ich fühle eine große Verantwortung und die Pflicht, eine bestimmte Aufgabe im Leben zu erfüllen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich habe das Gefühl, dass ich in diesem Leben eine wichtige Aufgabe zu erfüllen habe.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich habe eine Aufgabe im Leben, die dem Wohl der Menschheit dient.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Subkategorie *Realitätswahrnehmung*

Ich habe oft eine klare Vorstellung von der Realität.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

Ich versuche stets, die Wahrheit über die Menschen und die Natur herauszufinden.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

Ich versuche, so nah wie möglich an die Realität der Welt zu gelangen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

Subkategorie *Menschlichkeit*

Ich empfinde ein Gefühl der Verbundenheit mit der gesamten Menschheit.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

Ich empfinde ein großes Maß an Sympathie und Zuneigung für alle Menschen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

Ich habe den aufrichtigen Wunsch, der Menschheit zu helfen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

Subkategorie *Gipfelerlebnisse*

Ich mache oft Erfahrungen, bei denen ich spüre, dass sich für mich und andere neue Horizonte und Möglichkeiten eröffnen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

Ich habe oft Erfahrungen, bei denen ich ein tiefes Überwinden meiner selbstsüchtigen Anliegen spüre.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

Ich erlebe oft ein Gefühl der Verbundenheit mit allen Menschen und Dingen auf diesem Planeten.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu

Subkategorie *Moralische Intuition*

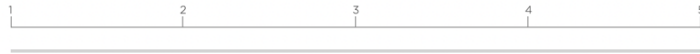
Ich vertraue oft meinen Entscheidungen, die auf meinen moralischen Überzeugungen beruhen, ohne sie zu sehr überdenken zu müssen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich habe ein gutes Gespür für richtig und falsch in meinem täglichen Leben.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich empfinde ein Gefühl von Schuld oder Scham, wenn ich etwas falsch gemacht habe.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Subkategorie *Kreativer Geist*

Ich habe generell einen kreativen Geist, der sich auf alles auswirkt, was ich tue.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich versuche, Kreativität in allen Aspekten meiner Arbeit einzubeziehen.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Ich bin oft in Kontakt mit meiner kindlichen Spontanität.

1 = Stimme gar nicht zu
5 = Stimme voll zu



Anhang II: Übersetzte Items der Selbstverwirklichungsskala

Continued freshness of appreciation

Anhaltende Wertschätzungsfreude

Wuns1	I can appreciate again and again, freshly and naively, the basic goods of life, with awe, pleasure, wonder, and even ecstasy, however stale these experiences may have become to others	Ich kann die grundlegenden Dinge des Lebens immer wieder mit neuer Frische, Begeisterung, Staunen und sogar Euphorie wahrnehmen, egal wie veraltet diese Erfahrungen für andere sein mögen.
Wuns2	A sunset looks just as beautiful every time I see one.	Ein Sonnenuntergang sieht jedes Mal genauso schön aus, wenn ich ihn sehe.
Wuns3	I often feel gratitude for the good in my life no matter how many times I encounter it.	Ich empfinde oft Dankbarkeit für das Gute in meinem Leben, egal wie oft ich es erlebe.

Acceptance

Akzeptanz

Akzp1	I accept all sides of myself, including my shortcomings.	Ich akzeptiere alle Seiten von mir, auch meine Schwächen.
Akzp2	I accept all of my quirks and desires without shame or apology.	Ich akzeptiere alle meine Macken und Wünsche ohne Scham oder Entschuldigung.
Akzp3	I have unconditional acceptance for people and their unique quirks and desires.	Ich habe bedingungslose Akzeptanz für Menschen und ihre einzigartigen Macken und Wünsche.

Authenticity

Authentizität

AU1	I can maintain my dignity and integrity even in environments and situations that are undignified.	Ich kann meine Würde und Integrität auch in unwürdigen Umgebungen und Situationen bewahren.
AU2	I can stay true to my core values even in environments that challenge them.	Ich kann meinen Grundwerten treu bleiben, auch in Umgebungen, die diese herausfordern.
AU3	I take responsibility for my actions.	Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln.

Equanimity

Gelassenheit

GE1	I am often undisturbed and unruffled by things that seem to bother most people.	Ich bin oft ungestört und unbeeindruckt von Dingen, die die meisten Menschen zu stören scheinen.
\$GE2	I am relatively stable in the face of hard knocks, blows, deprivations, and frustrations.	Ich bin relativ stabil gegenüber harten Niederschlägen, Entbehrungen und Frustrationen.
GE3	I tend to take life's inevitable ups and downs with grace, acceptance, and equanimity.	Ich neige dazu, die unvermeidbaren Höhen und Tiefen des Lebens mit Anmut, Akzeptanz und Gelassenheit zu ertragen.

Purpose

Zweck

ZW1	I feel a great responsibility and duty to accomplish a particular mission in life.	Ich fühle eine große Verantwortung und die Pflicht, eine bestimmte Aufgabe im Leben zu erfüllen.
ZW2	I feel as though I have some important task to fulfill in this lifetime.	Ich habe das Gefühl, dass ich in diesem Leben eine wichtige Aufgabe zu erfüllen habe.
ZW3	I have a purpose in life that will help the good of humankind.	Ich habe eine Aufgabe im Leben, die dem Wohl der Menschheit dient.

Efficient perception of reality

Effiziente Wahrnehmung der Realität

REA1	I often have a clear perception of reality.	Ich habe oft eine klare Vorstellung von der Realität.
REA2	I am always trying to get at the real truth about people and nature.	Ich versuche stets, die Wahrheit über die Menschen und die Natur herauszufinden.
REA3	I try to get as close as I can to the reality of the world.	Ich versuche, so nah wie möglich an die Realität der Welt zu gelangen.

Humanitarianism**Menschlichkeit**

MEN1	I feel a deep sense of identification with all human beings.	Ich habe ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit allen Menschen.
MEN2	I feel a great deal of sympathy and affection for all human beings.	Ich empfinde ein großes Maß an Sympathie und Zuneigung für alle Menschen.
MEN3	I have a genuine desire to help the human race.	Ich habe den aufrichtigen Wunsch, der Menschheit zu helfen.

Peak experiences**Gipfelerlebnisse**

GI1	I often have experiences in which I feel new horizons and possibilities opening up for myself and others.	Ich mache oft Erfahrungen, bei denen ich spüre, dass sich für mich und andere neue Horizonte und Möglichkeiten eröffnen.
GI2	I often have experiences in which I feel a profound transcendence of my selfish concerns.	Ich erlebe es oft, dass ich eine tiefgreifende Überwindung meiner selbstbezogenen Interessen empfinde.
GI3	I often have experiences in which I feel one with all people and things on this planet.	Ich erlebe oft Erfahrungen, bei denen ich mich als Einheit mit Menschen und Dingen auf diesem Planeten sehe.

Good moral intuition**Gute moralische Intuition**

MI1	I trust my moral decisions without having to deliberate too much about them.	Ich vertraue auf meine moralischen Entscheidungen, ohne zu viel darüber nachdenken zu müssen.
MI2	I have a strong sense of right and wrong in my daily life.	Ich habe ein gutes Gespür für richtig und falsch in meinem täglichen Leben.
MI3	I can tell "deep down" right away when I've done something wrong.	. Ich spüre sofort, wenn ich etwas Falsches getan habe.

Creative spirit**Kreativer Geist**

KG1	I have a generally creative spirit that touches everything I do.	Ich habe generell einen kreativen Geist, der sich auf alles auswirkt, was ich tue.
KG2	I bring a generally creative attitude to all of my work.	Ich habe eine allgemein kreative Einstellung zu all meinen Arbeiten.
KG3	I am often in touch with my childlike spontaneity.	Ich bin oft in Kontakt mit meiner kindlichen Spontanität.

Anhang III: Original- und Neukonzipierte Aktivitätsskala mit Übersetzungen

Original-Aktivitätsskala (SAAI) – Auszug aus D'Souza et al., 2015, S. 30

Question
How many hours per week do you spend on cognitive needs with 100% intent?
How many hours per week do you spend on cognitive needs with 75% intent?
How many hours per week do you spend on cognitive needs with 50% intent?
How many hours per week do you spend on cognitive needs with 25% intent?
How many hours per week do you spend on aesthetic needs with 100% intent?
How many hours per week do you spend on aesthetic needs with 75% intent?
How many hours per week do you spend on aesthetic needs with 50% intent?
How many hours per week do you spend on aesthetic needs with 25% intent?
How many hours per week do you spend on self-actualization needs with 100% intent?
How many hours per week do you spend on self-actualization needs with 75% intent?
How many hours per week do you spend on self-actualization needs with 50% intent?
How many hours per week do you spend on self-actualization needs with 25% intent?
How many hours per week do you spend on self-transcendence needs with 100% intent?
How many hours per week do you spend on self-transcendence needs with 75% intent?
How many hours per week do you spend on self-transcendence needs with 50% intent?
How many hours per week do you spend on self-transcendence needs with 25% intent?

Aktivitätsbeispiele der Wachstumsbedürfnisse – Auszug aus D'Souza et al., 2015, S. 29

B-Need	Explanation	Activity Examples
Cognitive	Need for knowledge about the universe, truth, morality, meaning, etc.	Reading a non-fiction book, watching a documentary film, conducting research, etc.
Aesthetic	Need to appreciate beauty, art, form, symmetry, universal phenomenon, creativity, etc.	Appreciating a waterfall, enjoying a piece of music, admiring a work of art, honing inner talents, etc.
Self-actualization	Need to seek one's true passion, potential and purpose in life.	Self-reflection, self-exploration, self-awareness.
Self-transcendence	Need to further a cause beyond the self and to experience a communion beyond the boundaries of the self through peak experiences.	Involvement in political activism, joining a charitable organization, volunteering in a soup kitchen, deep meditation, giving up desires, performing austerities, etc.

Neukonzeption und Übersetzung der Aktivitätsskala inkl. Aktivitätsbeispiele

Wie oft pro Woche nimmst du dir Zeit für Aktivitäten, die deine geistigen/kognitiven Bedürfnisse erfüllen?	Bedürfnis nach Wissen über das Leben, die Wahrheit, den Sinn, die Moral usw. z.B. Dokumentarfilm ansehen, Sachbuch lesen, Forschung betreiben usw.
Wie oft pro Woche nimmst du dir Zeit für Aktivitäten, die deine ästhetischen Bedürfnisse erfüllen?	Bedürfnis, Schönheit, Kunst, Form, ästhetische Symmetrie, universelle Phänomene, Kreativität usw. zu schätzen. z.B. Einen Wasserfall bewundern, ein Musikstück genießen, ein Kunstwerk bewundern, innere Talente entfalten, usw.
Wie oft pro Woche nimmst du dir Zeit für Aktivitäten, die dein Bedürfnis nach Selbstverwirklichung erfüllen?	Das Bedürfnis, die eigene Leidenschaft, das eigene Potenzial und den eigenen Lebenssinn zu finden. z.B. Selbstreflexion, Selbsterfahrung, Selbstbewusstsein
Wie oft pro Woche nimmst du dir Zeit für Aktivitäten, die deine selbsttranszendenten Bedürfnisse erfüllen?	Bedürfnis, eine Erfahrung zu machen, welches über die Grenzen des eigenen Selbst hinaus geht. z.B. Politisches Engagement, Beitritt zu einer Wohltätigkeitsorganisation, ehrenamtliche Arbeit, tiefe Meditation, Verzicht auf Wünsche, Enthaltsamkeit usw.

V Eidesstattliche Erklärung

Erklärung zur Eigenständigkeit

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit „Selbstverwirklichung in der Praxis: Sind wir bereits am Ziel?“ selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Die Stellen der Arbeit, einschließlich der Tabellen und Abbildungen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall kenntlich gemacht und die Herkunft nachgewiesen.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen und wurde auch noch nicht veröffentlicht.

Die im Rahmen der Arbeit ausgewerteten Daten habe ich weder erfunden noch gefälscht. Sie wurden wie dokumentiert eigenständig erhoben bzw. mir aus zuverlässiger und nachvollziehbar kenntlich gemachter Quelle für diese Neu- oder Reanalyse zur Verfügung gestellt. Ich verpflichte mich, die Originaldaten dem Erstgutachter auf Rückfrage für einen Zeitraum von fünf Jahren ab Abgabedatum zugänglich zu halten.



Hamburg, 16.01.2024