

Zusatzdokument:¹ Vorgehensweise der Auswertung und Erstellung der Ergebnisgrafiken des Fragebogens: „3 Grundbedürfnisse und ihre aktuelle Erfüllung im beruflichen und privaten Bereich“

Zitationsvorschlag:

Zimmermann, M. (2026): Vorgehensweise der Auswertung und Erstellung der Ergebnisgrafiken des Fragebogens: „3 Grundbedürfnisse und ihre aktuelle Erfüllung im beruflichen und privaten Bereich“. Verfügbar unter https://coaching-zentrum-zimmermann.de/wp-content/uploads/2026/07/Zusatzdokument_Auswertung_Beduerfnisse.pdf.

Inhalt

Grundlage des Instruments	2
Datenbasis aus SoSci Survey	2
Berechnungslogik in SoSci Survey	2
Interpretation der individuellen Ergebniswerte	3
Aufbereitung in Excel	4
Aktuelle Durchschnittswerte	4
Aktuelle Ergebnisgrafiken	4
Inhalt und semantischer Gehalt der Skalen	5
Literaturverzeichnis	7

Dieses Dokument beschreibt, wie aus den in SoSci Survey erhobenen Daten die aggregierten Durchschnittswerte berechnet werden und wie daraus eine Ergebnisgrafik erzeugt wird, die der Darstellung im Fragebogen: „3 Grundbedürfnisse und ihre aktuelle Erfüllung im beruflichen und privaten Bereich“ entspricht. Diese Darstellung dient nicht der Anzeige einzelner Teilnahmeergebnisse, sondern der durchschnittlichen Darstellung der anonym erhobenen Daten.

¹ Dieses Dokument dient als Ergänzung zum Kolumnebeitrag „Drei Grundbedürfnisse als hilfreiche Brille für Motivation, Wohlbefinden und Glück“, verfügbar unter <https://coaching-zentrum-zimmermann.de/grundbeduerfnisse-motivation/>

Grundlage des Instruments

Der Fragebogen: „3 Grundbedürfnisse und ihre aktuelle Erfüllung im beruflichen und privaten Bereich“ basiert auf einer Vorlage von [positivepsychology.com](https://www.positivepsychology.com). (2024). Dieses Instrument erfasst den Grad der Erfüllung der drei psychologischen Grundbedürfnisse Selbstbestimmung, Kompetenzerleben und Eingebundenheit (Deci & Ryan, 1993, S.230). Für die vorliegende Anwendung wurde der Fragebogen in zwei Kontexte übertragen, in den beruflichen und den privaten Bereich und aus dem Englischen übersetzt und angepasst. Der Fragebogen umfasst jeweils für beide Bereiche 21 Items, welche auf einer Skala von 1 bis 7 bewertet werden.

Datenbasis aus SoSci Survey

Die Datengrundlage stammt aus dem SoSci-Survey- Fragebogen: „3 Grundbedürfnisse und ihre aktuelle Erfüllung im beruflichen und privaten Bereich“. (PositivePsychology, 2024) Zusätzlich zu den einzelnen Antworten auf die 21 beruflichen und privaten Aussagen werden die berechneten Ergebniswerte für das jeweilige Grundbedürfnis im jeweiligen Kontext pro teilnehmende Person über interne Variablen im Datensatz gespeichert.

Bereich	Grundbedürfnis	Variable
Beruflich	Selbstbestimmung	FB01_01
Beruflich	Kompetenzerleben	FB02_01
Beruflich	Eingebundenheit	FB03_01
Privat	Selbstbestimmung	FB04_01
Privat	Kompetenzerleben	FB05_01
Privat	Eingebundenheit	FB06_01

Tabelle 1 Zuordnung der internen Variablen

Berechnungslogik in SoSci Survey

Die Berechnungslogik folgt hauptsächlich der Methodik des Originalfragebogens. (Deci & Ryan, 2000; Gagné, 2003) Die Ergebniswerte, die in den internen Variablen gespeichert werden, basieren auf den Antworten der Teilnehmenden auf einer Bewertungsskala von 1 bis 7. Dabei steht ein geringer Wert für eine geringe Zustimmung und ein hoher Wert für eine hohe Zustimmung zur jeweiligen Aussage. Negativ formulierte Items werden vor der Auswertung umgepolt, indem der ursprüngliche Antwortwert von 8 subtrahiert wird. Diese Umpolung ist notwendig, damit bei allen Items ein hoher Wert in dieselbe Richtung interpretiert werden kann. Nach der Umpolung werden die Items den drei psychologischen Grundbedürfnissen zugeordnet. Anschließend wird für jedes Grundbedürfnis zunächst der Mittelwert der zugehörigen Items berechnet, da die drei Grundbedürfnisse im Fragebogen aus unterschiedlich vielen Items bestehen. Die Arbeit mit Subskalenmittelwerten macht die Werte der drei Grundbedürfnisse direkt vergleichbar. In der Auswertung des Originalfragebogens wird zusätzlich der Gesamtindex der Bedürfnisbefriedigung berechnet. (Gagné, 2003, S. 213) Der

Gesamtindex wird in der Auswertung dieser Fragbögen nicht berechnet, da der Fokus gezielt auf der differenzierten Betrachtung der drei Skalen liegt. Für eine einheitliche 7-Item-Darstellung werden die Mittelwerte anschließend mit 7 multipliziert. Dadurch entstehen für Selbstbestimmung, Kompetenzerleben und soziale Eingebundenheit jeweils Werte zwischen 7 und 49.

Interpretation der individuellen Ergebniswerte

In der Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan werden die Ergebnisse zu den psychologischen Grundbedürfnissen als Maßstab für die Qualität der Motivation und den Grad der Selbstbestimmung interpretiert (1993, S.225). Allgemein lässt sich sagen, dass hohe Werte in den drei Bereichen anzeigen, inwieweit eine Handlung vom individuellen Selbst ausgeht und als frei gewählt erlebt wird (Deci und Ryan, 1993, S.226). Niedrige Werte hingegen signalisieren, dass das Verhalten als kontrolliert oder sogar „amotiviert“ wahrgenommen wird (Deci und Ryan, 1993, S. 224, 225). Die Befriedigung dieser Bedürfnisse ist essenziell für die Entwicklung des individuellen Selbst und einer auf Selbstbestimmung beruhenden Motivation (Deci und Ryan, 1993, S. 236). Die Ausprägung der Fragebogenwerte gibt Aufschluss darüber, ob der Klient eher intrinsisch oder extrinsisch motiviert handelt. Im intrinsisch motivierten Zustand fühlt sich der Klient frei in der Auswahl seines Tuns, da die Handlung mit dem eigenen Selbst übereinstimmt und allein auf Neugier, Interesse oder Freude an der Sache ausgeführt wird (Deci und Ryan, 1993, S. 225, 226). Niedrige Werte der Ergebnisskalen weisen hingegen oft auf kontrollierte Formen der extrinsischen Motivation hin, bei denen das Handeln als aufgezwungen oder vom Kern des Selbst separiert erlebt wird (Deci und Ryan, 1993, S. 225, 227).

Autonomie (Selbstbestimmung): Ein hoher Wert deutet darauf hin, dass der Klient sich als Ursprung des eigenen Handelns erlebt und sein Verhalten den persönlichen Zielen und Wünschen entspricht. (Deci und Ryan, 1993, S. 225) Ein niedriger Wert deutet darauf hin, dass sich der Klient wie eine „Schachfigur“ fühlt, die durch Druck, Belohnungen oder Strafen gesteuert wird, was die natürliche Tendenz zur aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt behindert (Deci und Ryan, 1993, S. 225, 230).

Kompetenzerleben (Wirksamkeit): Ein hoher Wert signalisiert, dass der Klient sich in seinem Milieu effektiv fühlt und das Gefühl hat, wirksam auf seine Umwelt einwirken zu können (Deci und Ryan, 1993, S. 229). Ein niedriger Wert deutet darauf hin, dass der Klient sich als ineffektiv erlebt, was häufig mit größerer Angst und einer ungünstigeren Selbsteinschätzung korreliert (Deci und Ryan, 1993, S. 232, 234). Deci und Ryan betonen jedoch: „Nur wenn Gefühle der Kompetenz und Selbstwirksamkeit zusammen mit dem Erleben von Autonomie auftreten, haben sie Einfluss auf die intrinsische Motivation (Connell/Wellborn 1990; Ryan 1991; Ryan in Druck).“ (Deci und Ryan, 1993, S.231).

Soziale Eingebundenheit (Zugehörigkeit): Hohe Werte zeigen, dass sich der Klient als akzeptiertes Mitglied einer Gemeinschaft fühlt, was es ihm erleichtert, Ziele und Verhaltensnormen in sein eigenes Selbstkonzept zu integrieren (Deci und Ryan, 1993, S. 227). Fehlt diese Bindung oder wird sie durch Kontrolle ersetzt, bleibt der Klient oft auf einer Stufe der Motivation stehen, die durch inneren Druck oder Angst vor Misserfolg geprägt ist (Deci und Ryan, 1993, S. 232, 233).

Aufbereitung in Excel

Die relevanten Daten werden von SoSci Survey in eine Excel-Datei exportiert. Für die Durchschnittsdarstellungen wird in beiden Kontexten der Durchschnitt der Mittelwerte der einzelnen Grundbedürfnisse aus den internen Variablen und die Anzahl der gültigen Fälle (N) auf einem separaten Tabellenblatt berechnet.

Aktuelle Durchschnittswerte

Bereich	Grundbedürfnis	Variable	N	Mittelwert
Beruflich	Selbstbestimmung	FB01_01	31	33,9
Beruflich	Kompetenzerleben	FB02_01	31	37,2
Beruflich	Eingebundenheit	FB03_01	31	35,9
Privat	Selbstbestimmung	FB04_01	29	40,1
Privat	Kompetenzerleben	FB05_01	29	39,4
Privat	Eingebundenheit	FB06_01	29	42,2

Tabelle 2: Ergebniswerte 04.07.26

Aktuelle Ergebnisgrafiken

Den hier dargestellten Grafiken liegen die Werten von 31 ausgefüllten Fragebögen zugrunde. Die Erhebung erfolgte im Zeitraum von 21.05.26 bis 04.07.26

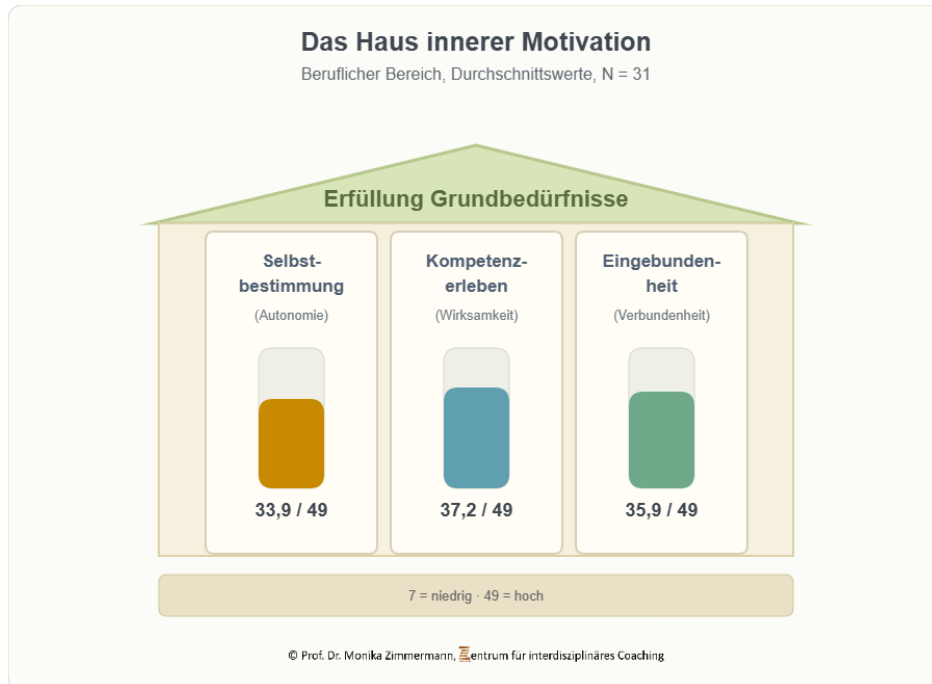


Abbildung 1: Ergebnisdarstellung im beruflichen Bereich 04.07.26 (eigene Grafik)

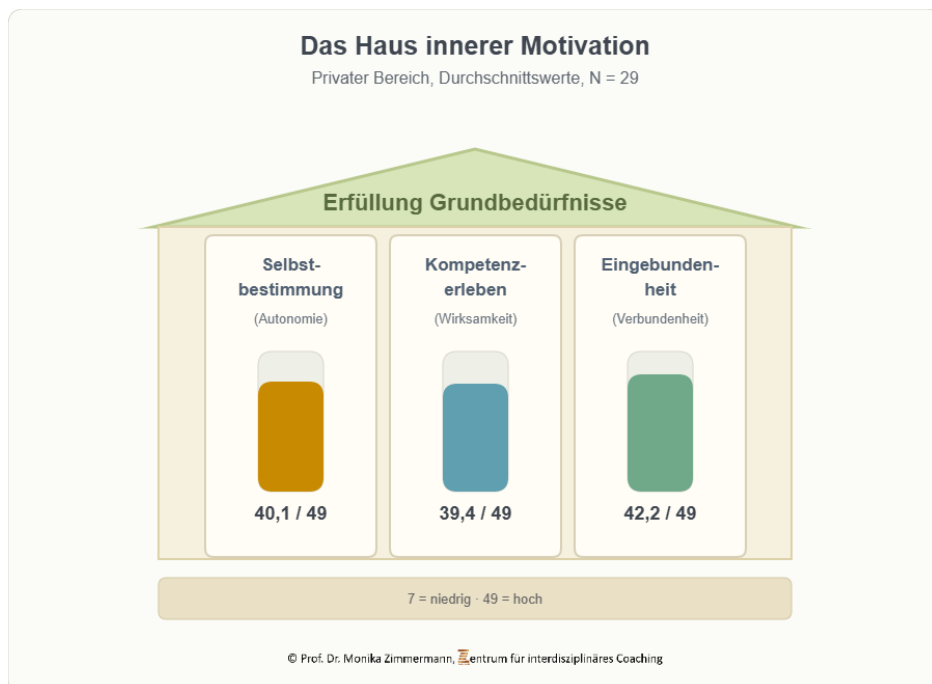


Abbildung 2: Ergebnisdarstellung im privaten Bereich 04.07.26 (eigene Grafik)

Inhalt und semantischer Gehalt der Skalen

Kompetenzerleben (Wirksamkeit)

Diese Skala zeigt, ob der Klient sich den Anforderungen gewachsen fühlt und seine Fähigkeiten als wirksam erlebt oder ob er an seinem Können zweifelt und keine Fortschritte sieht.

Einschätzung der eigenen Fähigkeiten

- Item 3: Ich fühle mich oft nicht sehr kompetent.
- Item 19: Ich fühle mich oft nicht sehr fähig.

Das Erlernen neuer Kompetenzen

- Item 10: Mir war es in letzter Zeit möglich neue, interessante Fähigkeiten zu erlernen.

Anerkennung durch andere

- Item 5: Menschen, die mich kennen, sagen mir, dass ich gut indem bin, was ich mache.

Das Gefühl von Erfüllung und Bewährung in der Tätigkeit

- Item 13: An den meisten Tagen empfinde ich Gefühl der Erfüllung durch meine Tätigkeit.
- Item 15: In meinem Arbeitsleben habe ich nur selten die Gelegenheit meine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

Selbstbestimmung (Autonomie)

Diese Skala misst, ob der Klient der Urheber seines Handelns ist oder ob er sich fremdbestimmt fühlt. Dieser Inhalt hilft zu klären, ob der Klient unter Druck steht oder seine Persönlichkeit einbringen kann.

Entscheidungsspielräume bei Aufgaben und im Alltag

- Item 1: Ich fühle mich frei, zu entscheiden, wie ich meine Aufgaben gestalte.
- Item 20: Ich habe nicht viele Möglichkeiten selbst zu entscheiden, was in meinem täglichen Arbeitsleben geschieht.

Erleben von Druck oder Zwang

- Item 4: Ich fühle mich in meinem Job unter Druck.
- Item 11: In meinem täglichen Arbeitsleben muss ich oft das machen, was mir gesagt wird.

Freiheit in der Meinungsäußerung

- Item 8: Ich fühle mich generell frei meine Ideen und Meinungen auszudrücken.

Authentizität

- Item 17: Ich fühle, dass ich in täglichen Situationen ich selbst sein kann.

Rücksichtnahme anderer auf die eigenen Gefühle

- Item 14: Menschen, mit denen ich täglich interagiere, achten auf meine Gefühle.

Soziale Eingebundenheit (Zugehörigkeit)

Hier wird die Qualität und Tiefe der zwischenmenschlichen Beziehungen im Umfeld erfasst. Dieser Inhalt zeigt, ob der Klient isoliert ist oder sich als wertgeschätztes Mitglied einer Gemeinschaft fühlt.

Allgemeine Sympathie und Interaktion mit Mitmenschen

- Item 2: Ich schätze die Menschen, mit denen ich interagiere.
- Item 6: Ich komme gut mit den Menschen aus, mit denen ich in Kontakt komme.
- Item 21: Generell sind Kolleg:innen und Führungskräfte ziemlich freundlich zu mir.

Vorhandensein von Nähe und Freundschaften

- Item 9: Ich betrachte Kolleg:innen und Führungskräfte, mit denen ich regelmäßig interagiere, als meine Freunde.
- Item 16: Es gibt nicht viele Menschen, denen ich nahestehe.

Das Gefühl für andere wichtig zu sein

- Item 12: Ich bin den Menschen in meinem Arbeitsleben wichtig.

Soziale Kontakte

- Item 7: Ich bleibe meistens für mich und habe nicht viele soziale Kontakte.

Die Wahrnehmung gemocht zu werden

- Item 18: Menschen, mit denen ich regelmäßig interagiere, scheinen mich nicht wirklich zu mögen.

Literaturverzeichnis

Connell, J. P./Wellborn, J. G.: Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In: Gunnar, M.R./Sroufe, L. A. (Eds.): Self-processes in development: The Minnesota symposium on child psychology. Vol. 23. Hillsdale, NJ 1990, S. 43-77.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. Zeitschrift für Pädagogik, 39(2), S. 223-238.

Gagné, M. (2003). The Role of Autonomy Support and Autonomy Orientation in Prosocial Behavior Engagement. Motivation and Emotion, 27(3), S. 199-233.