

Abschlussarbeit

„Selbstbestimmtes Handeln als Parameter für Lebensqualität“
im Rahmen des Fachspezifikum für Personzentrierte Psychotherapie

verfasst von
Doris Gabriele Gruber

Draßmarkt, am 30.11.2025

Ausbildung zur Psychotherapeutin am APG*IPS Institut für Personzentrierte
Studien, Diefenbachgasse 5/2, A-1150 Wien

Abschlussarbeit betreut von Dr.in Katharina Fischer

Abstrakt

Ausgehend von Martha Nussbaums (1998) Darstellung eines „guten Lebens“, das sie im *Capabilities Approach* näher beschreibt, bringe ich in dieser Arbeit die Fähigkeit eines Menschen zum selbstbestimmten Handeln in Bezug zu einem subjektivistischen Ansatz eines gelingenden Lebens mit hoher Lebensqualität. Nach Definitionen und ersten Überlegungen zu den wesentlichen Begriffen „Lebensqualität“, „Selbstbestimmung“, „Selbstermächtigung“, „Wertschätzung“, „Zeitarmut“, „Zeitdruck“, „Bewertung“ und „Bewertungsdruck“ erstelle ich aufgrund meiner berufspraktischen Erfahrungen als Pädagogin und als Psychotherapeutin i.A.u.S. nach einem kurzen Einblick in meine aktuellen Arbeitsbereiche die beiden Hypothesen, dass Fremdbestimmung und Abwertung zu Ohnmacht, und Selbstbestimmung und Wertschätzung zu Selbstermächtigung führen. Da beide Hypothesen mein ursprüngliches Anliegen nach *in Bezug bringen von Selbstbestimmung und Lebensqualität* tangieren, ergeben sich daraus die beiden Fragestellungen, nach erstens der Sichtbarmachung eines Zusammenhangs zwischen Selbstbestimmung und Lebensqualität und zweitens nach einer *Möglichkeit von Nachentfaltung in Richtung Selbstbestimmung und Selbstermächtigung* samt Prüfung der Eignung einer Personzentrierten Haltung für dieses Anliegen. Im Hauptteil diskutiere ich günstige Faktoren, wie bedingungsfreie Wertschätzung und Respekt vor dem Autonomiebedürfnis einer Person, sowie ungünstige Faktoren, wie Zeitdruck und Bewertungsdruck, für die Stärkung der Fähigkeit selbstbestimmten Handelns. Auch stelle ich Überlegungen zur grundsätzlichen Möglichkeit einer Nachentfaltung an und stelle dar, welche Rolle die Grundbedingungen einer personzentrierten Haltung hierbei spielen. Die aktuellen Fallvignetten aus drei unterschiedlichen Arbeitskontexten aus dem klinischen wie niedergelassenen Bereich untermauern meine Überlegungen. Mit der Beantwortung der beiden anfangs formulierten Fragen verifiziere ich meine beiden Hypothesen und unterstreiche hiermit die *Bedeutung der Selbstbestimmung für ein „gutes Leben“*. Abschließend gebe ich einen Ausblick, der mehr Aufklärung über die Zusammenhänge zwischen Autonomieentwicklung und Lebensqualität fordert sowie die Honorierung von gelingenden Projekten in Kindergärten, Schulen und anderen Lebensbereichen mittels staatlicher Fördermittel. Ich stelle eine an diese Arbeit anknüpfende Masterarbeit in Aussicht und schließe mit dem hoffnungsfrohen Gedanken, dass personzentrierte Begegnungen einen wesentlichen *Beitrag für eine positive gesellschaftliche Entwicklung* leisten.

Abstract

Based on Martha Nussbaum's (1998) concept of a "good life," which she further describes in her *Capabilities Approach*, this paper tries to put a person's capacity for self-determined action in context to a subjectivist approach to a successful life with a high quality of life. Following the definition and initial consideration of the essential terms "*quality of life*," "*self-determination*," "*self-empowerment*," "*unconditional positive regard*," "*time poverty*," "*time pressure*," "*evaluation*," and "*pressure to be evaluated*," I formulate, based on my professional experience as an educator and as a psychotherapist in training, and after a brief overview of my current areas of work, two hypotheses: that external control and devaluation lead to powerlessness, and that self-determination and unconditional positive regard lead to self-empowerment. Since both hypotheses touch upon my original concern of *relating self-determination and quality of life*, two questions arise: first, to demonstrate a connection between self-determination and quality of life, and second, to explore the possibility of further development towards self-determination and self-empowerment, including an examination of the suitability of a person-centered approach for this purpose. In the main part of the paper, I discuss favorable factors such as unconditional positive regard and respect for a person's need for autonomy, as well as unfavorable factors such as time pressure and pressure to be evaluated, which can hinder the ability to act autonomously. I also consider the fundamental *possibility of further development* and illustrate the role that the basic conditions of a person-centered approach play within this. The current case vignettes from three different work contexts, both clinical and private practice, support my considerations. By answering the two questions formulated at the beginning, I verify my two hypotheses and thereby underscore *the importance of self-determination* for a "good life." In conclusion, I offer an outlook that calls for greater awareness of the connections between the development of autonomy and quality of life, and for the recognition of successful projects in kindergartens, schools, and other areas of life through government funding. I outline a master's thesis that will build upon this work and conclude with the hopeful thought that *person-centered encounters make a significant contribution to positive social development*.