

Selbstregulation und Selbstkontrolle

Nicola Baumann¹ & Julius Kuhl²

¹ Universität Trier

² Universität Osnabrück

nicola.baumann@uni-trier.de, jkuhl@uos.de

Schlagworte:

Bedrohung
Belastung
Grübeln
Handlungsorientierung
Impulskontrolle
Intrusionen
Lageorientierung
Selbstberuhigung
Selbstbestimmung
Selbsthemmung
Selbstkontrolle
Selbstmotivierung
Selbstregulation
Selbstwirksamkeit
Willenshemmung
Zielverfolgung

Erscheint in:

W. Sarges (Hrsg.) *Management-Diagnostik, 4. völlig überarbeitete Auflage*. Göttingen:

Hogrefe.

Selbstregulation und *Selbstkontrolle* sind zwei unterschiedliche Formen willentlicher Steuerung, die notwendige Schlüsselkompetenzen für Manager darstellen, um sich selbst und andere zu steuern (vgl. Tab. 1). Diese grundlegenden Steuerungskompetenzen sind jedoch nur hinreichend, wenn sie auch unter Stress effizient eingesetzt werden können. Die Auswirkungen einer stressbedingten Ineffizienz im Einsatz der Kompetenzen werden als *Willenshemmung* (Verlust der Selbstkontrolle) und *Selbsthemmung* (Verlust der Selbstregulation) bezeichnet (vgl. Tab. 1). Diese vier Funktionskomponenten der Selbststeuerung werden nachfolgend erläutert und weiter dekomponiert. Sie lassen sich sowohl durch Fragebogen (Kuhl & Fuhrmann, 1998) als auch nicht-reaktive Methoden erfassen (vgl. Kuhl, 2000, 2001).

Tab. 1 hier

1. Selbstkontrolle

Selbstkontrolle ist eine Form willentlicher Steuerung, bei der eine Absicht (kognitive Präferenz) gegen konkurrierende Impulse, Bedürfnisse und Wünsche aus dem Selbst (emotionale Präferenzen) abgeschirmt wird. Selbstkontrolle gleicht einer „inneren Diktatur“, weil alle Stimmen, die nicht unmittelbar hilfreich für die Zielverfolgung sind, unterdrückt werden. Sie beruht auf bewussten, sprachnahen und sequentiell-analytischen Verarbeitungsprozessen.

Bei der Selbstkontrolle steht die regulative Wirkung von Zielen im Vordergrund (*Zielverfolgung*). Um Ziele in konkretes Verhalten umsetzen zu können, bedarf es einer guten *Planungsfähigkeit*. Die Bildung möglichst konkreter Vornahmen („Sobald x eintritt, leite ich das zielgerichtete Verhalten y ein“) erleichtert dabei die Zielumsetzung (Gollwitzer, 1999). Derartige Implementierungsabsichten delegieren die Kontrolle an Merkmale der

Situation, welche das Verhalten dann automatisch steuern. Im Selbstkontrollmodus nutzen Menschen jedoch eher eine bewusste Zielvergegenwärtigung, weil sie befürchten, das Beabsichtigte zu vergessen.

Ziele beinhalten in der Regel einen Gütemaßstab (z.B. etwas besonders gut machen), dessen Erreichung durch höhere Zielsetzungen begünstigt wird (Locke & Latham, 1990). Da Zielverfolgung trotzdem scheitern kann, ist die Fähigkeit zur *Misserfolgsbewältigung* wichtig, um sich von Fehlern nicht lähmen zu lassen, sondern es erneut bzw. auf anderem Wege zu versuchen. Zwischen verschiedenen Zielen können Konflikte entstehen, die im Selbstkontrollmodus nicht sehr kreativ gelöst werden, da ein gegebenes Ziel unter allen Umständen beibehalten und mit *Selbstdisziplin* (sich zwingen) verfolgt wird. Menschen motivieren sich zudem, indem sie sich die negativen Konsequenzen der Handlungsunterlassung vorstellen (*ängstliche Selbstmotivierung*).

Eine disziplinierte und ängstliche Herangehensweise an Ziele ist anstrengend und ermüdend, was Baumeister, Bratslavsky, Muraven und Tice (1998) als Ich-Erschöpfung („ego-depletion“) bezeichnen. Sie gehen davon aus, dass alle volitionalen Funktionen auf eine gemeinsame, begrenzte Ressource zugreifen. Wer z.B. erfolgreich einem Stück Kuchen widersteht ist weniger ausdauernd bei einer schwierigen Aufgabe, weil bereits volitionale Kapazität verbraucht ist. Diese Annahme trifft jedoch im Rahmen der hier dargestellten Konzeption nur auf die Selbstkontrolle zu. Der Einsatz von Selbstregulation kann demgegenüber sogar das Selbst stärken („self-empowerment“), da es nach einem „use-it-or-lose-it“ Prinzip arbeitet.

Hohe Selbstdisziplin garantiert noch nicht, dass es auch tatsächlich gelingt, ablenkenden Impulsen zu widerstehen. *Impulskontrolle* ist eine separate Fähigkeit, die sich weiter in kognitive Ablenkungs- und motivationale Versuchungsresistenz dekomponieren lässt. Kognitive Ablenkung erfolgt durch neuartige oder unerwartete Reize, die eine

automatische Orientierungsreaktion auf sich ziehen. Die Fähigkeit zur Unterdrückung motivationaler Impulse wurde demgegenüber im Zusammenhang mit Belohnungsaufschub („delay of gratification“) untersucht. Beide Komponenten können mit einem objektiven und standardisierten Test unterschieden und quantifiziert werden (Kuhl & Kraska, 1992), der mit relevanten Fragebogenskalen korreliert (Baumann & Kuhl, 2005).

Zielverfolgung kann darüber hinaus durch die selektive Beachtung erwünschter Informationen unterstützt werden. Nach Posner und Rothbart (1992) müssen dabei bewusste und unbewusste Aufmerksamkeitsleistungen unterschieden werden. Die bewusste Beachtung kritischer Reizmerkmale oder Objekte („target detection“) kann als eine Funktionskomponente der Selbstkontrolle angesehen werden, da sie die willentliche Fokussierung auf ein Ziel oder ein absichtsrelevantes Detail unterstützt (*bewusste zielbezogene Aufmerksamkeit*).

Zusammenfassend lässt sich Selbstkontrolle gut mit Ich-Kontrolle im Sinne von Baumeister et al. (1998) und Block und Block (1980) verbinden: Ein geringes Maß an Ich-Kontrolle (Unterkontrolle) kennzeichnet Menschen, die Belohnungen nicht aufschieben können und Impulsen und Bedürfnissen spontan nachgehen. Demgegenüber kennzeichnet ein hohes Maß an Ich-Kontrolle (bis hin zur Überkontrolle) Menschen, die Impulse und Bedürfnisse stark unterdrücken, um einmal gefasste Pläne umzusetzen. Selbst- bzw. Ich-Kontrolle stellt damit eine starke Ressource zur konsequenten Zielverfolgung dar. Ihr chronischer Einsatz kann jedoch dazu führen, dass andere wichtige Ziele und Bedürfnisse zu kurz kommen.

2. Selbstregulation

Nach Block und Block (1980) ist eine weitere wichtige Funktion die Ich-Flexibilität („ego-resiliency“), da sie das typische Ausmaß an Ich-Kontrolle modifiziert, um sich den

Anforderungen der Situation anzupassen. Selbstregulation ist ebenfalls durch hohe Flexibilität gekennzeichnet. Sie beinhaltet jedoch nicht nur die flexible Anpassung von Selbstkontrolle, sondern eine ganz eigene Form der Regulation, die auf weitgehend unbewussten, parallelen und intuitiv-holistischen Verarbeitungsprozessen beruht.

Bei der Selbstregulation geht es darum, selbstkongruente Ziele zu bilden und umsichtig umzusetzen. Selbstregulation gleicht einer „inneren Demokratie“ bei der viele Stimmen zu eigenen und fremden Bedürfnissen, Gefühlen und Werten bei Entscheidungen gleichzeitig berücksichtigt und integriert werden. Ziele werden flexibel und kreativ umgesetzt, indem widerstrebende Stimmen aus dem Selbst überzeugt statt unterdrückt werden. Selbstregulation fördert die *Selbstbestimmung*, das heißt die Fähigkeit, in Übereinstimmung mit eigenen Bedürfnissen und Überzeugungen zu handeln.

Nach Deci und Ryan (2000) ist selbstbestimmtes Handeln sowohl vom Zielinhalt („Was?“) als vom Beweggrund für die Zielverfolgung („Warum?“) abhängig. Intrinsische Zielinhalte (Selbstakzeptanz, Gemeinschaft, Gesundheit) befriedigen im Gegensatz zu extrinsischen Zielinhalten (Reichtum, Ruhm, äußerer Schönheit) grundlegende organismische Bedürfnisse und fördern psychologisches Wachstum. Zudem handeln Menschen selbstbestimmter, wenn die Tätigkeit sie interessiert (intrinsische Gründe) oder sie als wichtig erleben (integrierte bzw. identifizierte Gründe). Sie sind fremdbestimmter, wenn sie aufgrund von Schuld- und Pflichtgefühlen (introjizierte Gründe), Belohnungen oder äußerem Druck handeln (extrinsische Gründe).

Um selbstkongruente Ziele bilden zu können, bedarf es einer guten *Selbst- und Körperwahrnehmung*, die durch Entspannungstechniken gesteigert werden kann. Dennoch ist eine gute Selbstwahrnehmung nicht hinreichend für selbstbestimmtes Handeln, wenn man sich zwischen vielfältigen, selbstkongruenten Zielen nicht entscheiden kann.

Entscheidungsfähigkeit ist daher eine weitere, wichtige Komponente der Selbstregulation.

Eine gute Körperwahrnehmung fördert die Entscheidungskompetenz und die Verwertung von Ergebnisrückmeldungen. Obwohl Rückmeldeprozesse auch Teil einer planvollen Handlungssteuerung sind (Carver & Scheier, 1998), erfolgen die meisten Rückmeldungen unbewusst und wirken erst handlungsleitend, wenn sie körperlich gefühlt werden. Im Alltag kann eine schlechte Körperwahrnehmung als Unsicherheit erlebt werden (z.B. ob man die Kaffeemaschine tatsächlich ausgestellt hat).

Zielbildung ist ein komplexer Vorgang, der nicht nur eigene Wünsche und Bedürfnisse, sondern auch die Bedürfnisse anderer, soziale und kulturelle Werte sowie eigene Handlungsmöglichkeiten einbezieht. Um diese vielfältigen Randbedingungen gleichzeitig zu berücksichtigen („multiple constraint satisfaction“), bedarf es einer breiten Orientierung der Aufmerksamkeit, die Posner und Rothbart (1992) „Vigilanz“ nennen und die eher im Hintergrund des Bewusstseins abläuft (*automatische zielbezogene Aufmerksamkeit*).

Auch bei noch so umsichtiger Zielbildung bleiben manchmal unangenehme Aufgaben zu erledigen. Im Modus der Selbstregulation werden sie durch eine *positive* Form der *Selbstmotivierung* (auch unangenehmen Dingen etwas Positives abgewinnen) unterstützt, die im Gegensatz zur ängstlichen Selbstmotivierung nicht anstrengend, sondern energetisierend ist. Auch bei hoher Motivation kann jemand dennoch Schwierigkeiten haben, ungünstige Auswirkungen von Ängstlichkeit zu überwinden. Eine weitere Komponente der Selbstregulation ist daher die *Selbstberuhigung*: Die Fähigkeit, innere Anspannungen und Nervosität gezielt abzubauen.

Alle Prozesse der Selbstregulation werden durch eine Regionen des Gehirns unterstützt (rechter präfrontaler Cortex), die besonders stark vernetzt ist und parallel arbeitet. Diese Funktionsmerkmale sind der Grund dafür, dass die meisten selbstregulatorischen Prozesse dem Bewusstsein nicht vollständig zugänglich sind. Gefühle von

Selbstbestimmung (Deci & Ryan, 2000), positivem Selbstwert (Schütz, 2003) und Selbstwirksamkeit (Bandura, 2001) können jedoch als erfahrbare Begleiterscheinungen hoher Selbstregulation angesehen werden. Gerade *Selbstwirksamkeit* („self-efficacy“) ist in der Arbeits- und Organisationspsychologie sehr beliebt und zeigt bedeutsame Zusammenhänge mit Außenkriterien volitionaler Effizienz. Trainings zum Aufbau von Selbstwirksamkeit können jedoch Erwartungen auch künstlich steigern, ohne die zugrundeliegende Kompetenz zu verändern. Eine rein kognitive Umstrukturierung von Erwartungen („Du kannst es“) kann den Prozess des Erfahrungslernens nicht ersetzen.

3. Willenshemmung

Das Vorhandensein hoher volitionaler Kompetenzen garantiert nicht, dass diese auch unter Stress effizient eingesetzt werden können. Die Effizienz im Einsatz von Selbstkontrolle wird besonders durch Lebensereignisse eingeschränkt, die positiven Affekt reduzieren und als Belastung zusammengefasst werden (z.B. unrealistische Ziele, unlösbare Aufgaben, Frustration, persönliche Verluste). Willenshemmung beschreibt den Verlust der Selbstkontrolle unter Belastung, so dass Ziele nicht mehr effizient umgesetzt werden können.

Kuhl und Kazén (1999) konnten zeigen, dass die Umsetzung einer schwierigen Absicht (z.B. das Benennen der Schriftfarbe inkongruenter Farbwörter) durch positiven Affekt erleichtert wird (Willensbahnung). Ein Mangel an positivem Affekt kann demgegenüber zur Willenshemmung führen. Phänomene wie *Lustlosigkeit*, *geringe Initiative* und das *Nichtumsetzen von Absichten* sind indikativ für eine derartige Hemmung des Willens. Weitere Anzeichen sind *Konzentrationsschwäche* und *Intrusionen*: An Dinge denken müssen, die nichts mit der aktuellen Tätigkeit zu tun haben.

Als Persönlichkeitsdisposition wurde Willenshemmung intensiv mit dem Konstrukt der *prospektiven Lageorientierung* untersucht (Kuhl & Beckmann, 1994): Lageorientierte können sich in Belastungssituationen schlecht selbst motivieren und verharren in ihrer gegenwärtigen Lage. Obwohl sie explizit stark über eigene Ziele nachdenken, setzen sie wenige davon um. Das Verhalten ist jedoch nicht vollständig gehemmt, sondern kann weiterhin *fremdbestimmt* energetisiert werden (z.B. durch externe Aufforderung oder Termindruck). Personen mit einer Neigung zur *prospektiven Handlungsorientierung* können demgegenüber auch in Belastungssituationen positiven Affekt selbst generieren, so dass sie initiativ und tatkräftig bleiben.

Handlungsorientierung ist bei Managern signifikant erhöht und positiv mit dem Berufsalter korreliert. Dieser querschnittliche Befund kann sowohl auf Lernprozesse (Manager erwerben die Fähigkeit zur Handlungsorientierung im Beruf) als auch auf Selektionsprozesse (nur handlungsorientierte Manager halten sich im Beruf) zurückzuführen sein. Trotzdem hat auch prospektive Lageorientierung adaptive Seiten (Koole, Kuhl, Jostmann & Vohs, 2005). Wenn die Umwelt schwer zu kontrollieren ist, kann zögerliches Abwarten sicherer sein als vorschnelles Handeln. Willenshemmung schützt Individuen zudem davor, die Umwelt ausschließlich in Bezug auf die eigene Zielverwirklichung zu betrachten. Dadurch können Teamfähigkeit, prosoziales Verhalten und ein offener Umgang mit neuen Herausforderungen langfristig gefördert werden.

4. Selbsthemmung

Die Effizienz im Einsatz von Selbstregulation wird besonders durch Stressfaktoren reduziert, die mit negativen Gefühlen einhergehen und als Bedrohung zusammengefasst werden (z.B. schmerzhaftes Erlebnisse, Zeitdruck, hohe Ich-Beteiligung, Unvorhersagbarkeit). Selbsthemmung beschreibt den Verlust der Selbstregulation unter

Bedrohung. Eigene Wünsche und Bedürfnisse sind schlecht zugänglich und fließen wenig in die Zielbildung und Handlungssteuerung ein. Das Verhalten wird unflexibel und stimmt nicht mehr mit dem überein, was man wirklich will.

Als Persönlichkeitsdisposition wurde Selbsthemmung intensiv mit dem Konstrukt der *misserfolgsbezogenen Lageorientierung* untersucht (Kuhl & Beckmann, 1994):

Lageorientierte können sich in Bedrohungssituationen schlecht selbst beruhigen und verharren in Grübeleien über vergangene oder antizipierte Misserfolge und andere negative Erlebnisse. Personen mit einer Neigung zur *misserfolgsbezogenen Handlungsorientierung* können demgegenüber negativen Affekt herabregulieren, sich von Misserfolgserlebnissen ablösen und flexibel handeln.

Selbsthemmung kann sich in ganz unterschiedlichen Phänomenen manifestieren. *Grübeln* lässt sich z.B. dadurch erklären, dass ungewollte Gedanken und Gefühle nicht abgestellt werden können, weil aufgrund der Selbsthemmung nicht klar zwischen Gewolltem und Ungewolltem getrennt werden kann. *Introjektion* und *Konformität* ist ebenfalls ein Ausdruck von Selbsthemmung, da fremde Ziele und Überzeugungen leicht übernommen und über eigene Ziele und Werte gestellt werden, wenn das Selbst gegen unstimmmige Anforderungen keinen Einspruch erheben kann. Diese fremden Ziele können nicht nur handlungsleitend werden, sondern sogar fälschlicherweise für selbst gewählt gehalten werden. Diese Form von *Entfremdung* zeigt sich bei Lageorientierten erwartungsgemäß in negativen Stimmungen (Baumann & Kuhl, 2003).

Das Selbst basiert auf einem ausgedehnten Netzwerk von Erfahrungswissen, das auch in verfahrenen Situationen immer noch Handlungs- oder Deutungsmöglichkeiten anbietet. Wenn der Zugang zum Selbst gehemmt ist, kann es demgegenüber zu *perzeptiver Rigidität* und *zwanghafter Perseveration* kommen, d. h. zu Schwierigkeiten, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten und alternative Handlungsoptionen zu berücksichtigen. Die

Schwierigkeit, mehrere Randbedingungen gleichzeitig zu berücksichtigen und Widersprüchliches zu integrieren, kann ferner zu einer *Fragmentierung* des Selbst führen, so dass die Vielfalt eigener und fremder Ziele unvereinbar scheint.

Trotz der negativen Konnotation der aufgelisteten Phänomene hat misserfolgsbezogene Lageorientierung auch positive Seiten (Koole et al., 2005). Gerade in wenig vorhersagbaren Situationen kann es vorteilhaft sein, Erfahrungswissen auszublenden und sensibel für Neues, potentiell Gefährliches und Unerwartetes zu bleiben. Selbsthemmung kann auch dazu beitragen, Versuchungen und Impulsen aus dem Selbst zu widerstehen, die nicht adaptiv für das Individuum sind. Ferner können Introjektion und Konformität die Gruppenfähigkeit fördern, da eigene Bedürfnisse zugunsten von fremden Zielen (z.B. Gruppeninteressen) zurückgestellt werden. Möglicherweise sind diese Eigenschaften auf Mitarbeiterebene adaptiver als auf Führungsebene.

Abb. 2 hier

5. Ausblick

In der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) von Kuhl (2001) lassen sich alle Komponenten der Selbststeuerung in einem gemeinsamen Rahmenmodell integrieren (vgl. Abb. 2). Unterschiedliche Formen willentlicher Steuerung werden erklärt durch das typische Wechselspiel von vier kognitiven Systemen: 1) Das *Intentionsgedächtnis* zur Aufrechterhaltung von Absichten und Selbstkontrolle wird unterstützt durch Planen und analytisches Denken. 2) Das *Extensionsgedächtnis* bezeichnet ein ausgedehntes assoziatives Netzwerk, das die Selbstwahrnehmung und Selbstregulation unterstützt. 3) Die *intuitive Verhaltenssteuerung* ist an der Umsetzung bewusster Absichten durch weitgehend unbewusst gesteuerte Routinen beteiligt. 4) das *Objekterkennungssystem* ist besonders

sensibel für Abweichungen von Erwartungen, Standards oder Zielvorgaben. Positiver und negativer Affekt haben eine modulierende Wirkung auf die Aktivierungsdynamik dieser vier kognitiven Systeme. In der PSI Theorie werden die Funktionsprofile dieser Systeme vor dem Hintergrund experimenteller Ergebnisse sehr differenziert beschrieben.

Neben der zunehmenden Zahl nicht-reaktiver Methoden zur Erfassung einzelner Funktionskomponenten der willentlicher Handlungssteuerung (Goschke, 1996; Kuhl & Kraska, 1992), können die in diesem Kapitel aufgeführten volitionalen Komponenten auch per Fragebogen erfasst werden (Kuhl & Fuhrmann, 1998). Die genaue Aufschlüsselung der volitionalen Kompetenz und Effizienz von Personen stellt einen wertvollen Beitrag für die Eignungs- und Potenzial-Diagnostik von Managern dar und liefert gezielte Hinweise für die Potenzial-Entwicklung.

Literatur

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baumann, N., & Kuhl, J. (2003). Self-infiltration: Confusing assigned tasks as self-selected in memory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 487-497.
- Baumann, N., & Kuhl, J. (2005). How to resist temptation: The effects of external control versus autonomy support on self-regulatory dynamics. *Journal of Personality*, 73, 443-470.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect and social relations* (Minnesota symposia on child psychology, Vol. 13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination perspective. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effect of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Goschke, T. (1996). Wille und Kognition: Zur funktionalen Architektur der intentionalen Handlungssteuerung. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (S. 583-663). Göttingen: Hogrefe.
- Koole, S. L., Kuhl, J., Jostmann, N., & Vohs, K. D. (2005). On the hidden benefits of state orientation: Can people prosper without efficient affect regulation skills? In A.

- Tesser, J. Woods, & D. A. Stapel (Eds.), *Psychological perspectives on the self*. (pp. 217-243). London (UK): Taylor & Francis.
- Kuhl, J. (2000). The volitional basis of personality systems interaction theory: Applications in learning and treatment contexts. *International Journal of Educational Research*, 33, 665-703.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. & Beckmann, J. (1994). *Volition and personality: Action versus state orientation*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The volitional components checklist. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.), *Life span perspectives on motivation and control* (pp. 15-49). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kuhl, J., & Kazén, M. (1999). Volitional facilitation of difficult intentions: Joint activation of intention memory and positive affect removes stroop interference. *Journal of Experimental Psychology: General*, 128, 382-399.
- Kuhl, J., & Kraska, K. (1992). *Selbstregulations- und Konzentrationstest für Kinder (SRKT-K)*. Göttingen: Hogrefe.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (1992). Attentional mechanisms and conscious experience. In A. D. Milner & M. D. Rugg (Eds.), *The neuropsychology of consciousness* (pp. 91-111). New York: Academic Press.
- Schütz, A. (2003). *Psychologie des Selbstwertgefühls: Von Selbstakzeptanz bis Arroganz* (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

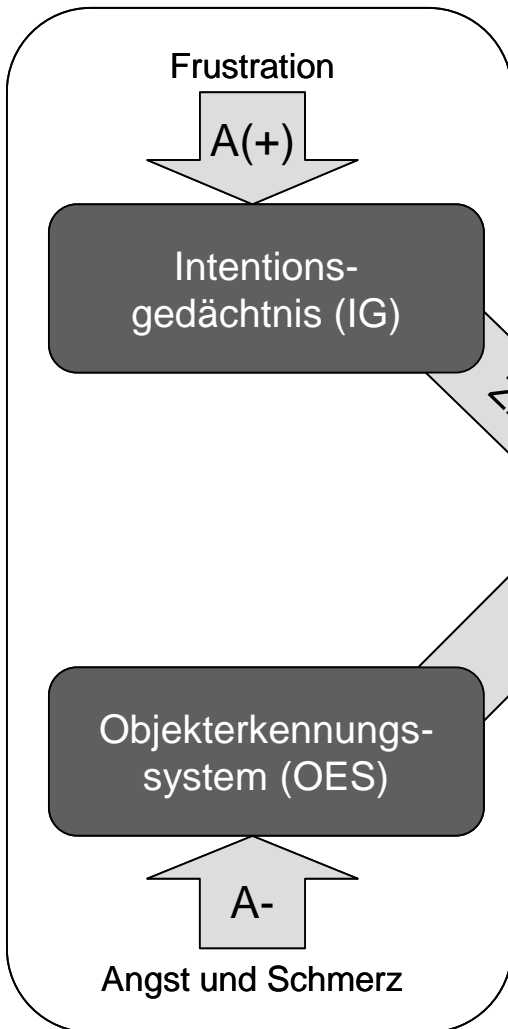
Tabelle 1: *Komponenten der Selbststeuerung.*

KOMPETENZ	EFFIZIENZ
Selbstkontrolle (SK)	Willenshemmung:
	Verlust der SK unter Belastung
- Zielverfolgung	Prospektive Lageorientierung:
- Planungsfähigkeit	- Lustlosigkeit
- Misserfolgsbewältigung	- geringe Initiative
- Selbstdisziplin	- Nichtumsetzen von Absichten
- Ängstliche Selbstmotivierung	- Konzentrationsschwäche
- Impulskontrolle	- Intrusionen
- Bewusste zielbezogene Aufmerksamkeit	- Fremdbestimmtheit
Selbstregulation (SR)	Selbsthemmung:
	Verlust der SR unter Bedrohung
- Selbstbestimmung	Misserfolgsbezogene Lageorientierung:
- Selbst- und Körperwahrnehmung	- Grübeln
- Entscheidungsfähigkeit	- Introjektion und Konformität
- Automatische zielbezogene Aufmerksamk.	- Entfremdung
- Positive Selbstmotivierung	- Perzeptive Rigidität
- Selbstberuhigung	- Zwanghafte Perseveration
- Selbstwirksamkeit	- Fragmentierung

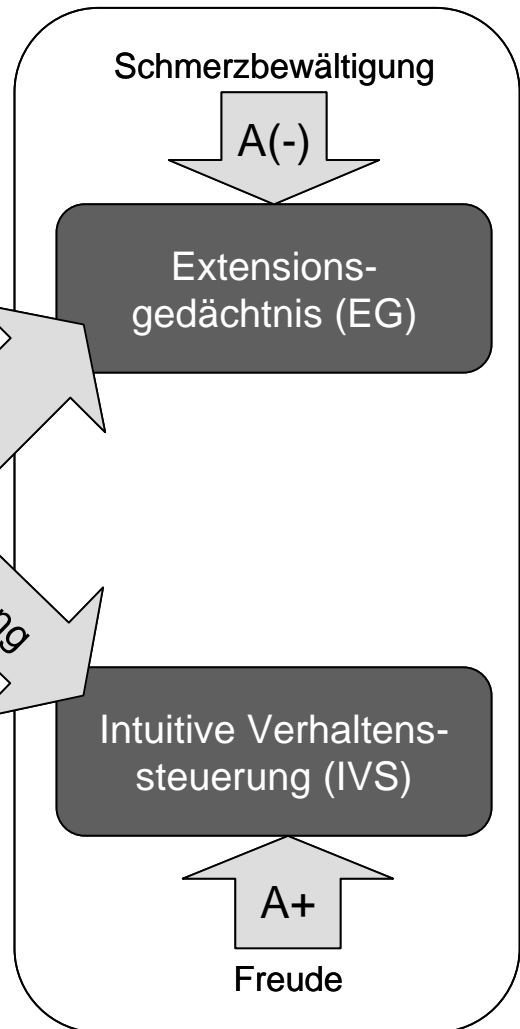
Abbildungen

Abbildung 1: Zwei zentrale Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung (Zielumsetzung und Selbstwachstum) werden in der PSI-Theorie durch die affektmodulierte Interaktion zwischen kognitiven Systemen erklärt. Zielumsetzung gelingt erst, wenn die Hemmung positiven Affekts [A(+)] durch Selbstmotivierung oder externe Ereignisse aufgehoben wird [A+]. Die aktuelle Absicht wird in dem kleinen Zeitfenster vom IG an die IVS transferiert, in dem IG und IVS auf Grund des Affektwechsels etwa gleich stark aktiviert sind. Analog können fragmentierte, schmerzhaft e Einzelerfahrungen aus dem OES erst dann in das Erfahrungswissen des EG integriert werden und Selbstwachstum fördern, wenn negativer Affekt [A-] durch Selbstberuhigung oder Trost von außen herabreguliert wird [A(-)], so dass ein Zeitfenster entsteht, in dem OES und EG auf Grund des Affektwechsels etwa gleich stark aktiviert sind.

Selbstkontrolle



Selbstregulation



Zielum-

Selbstwachstum

setzung