

NEUE SELBSTMANAGEMENT-METHODE

Alles im Gleichgewicht

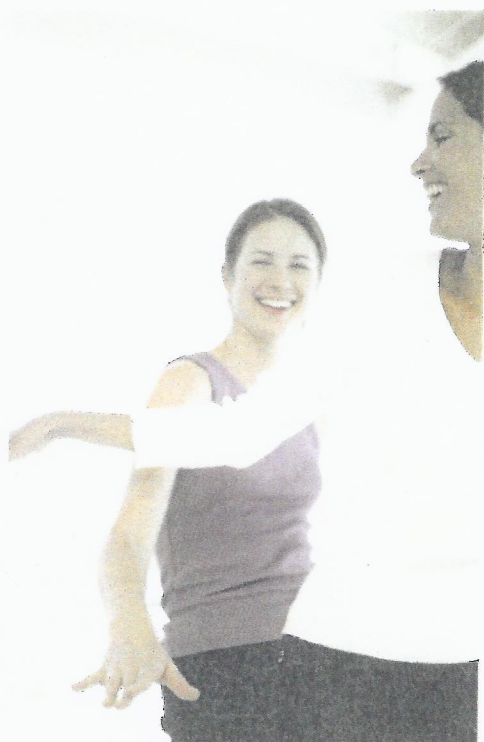


Foto: Imagesource/Positive Business

*Woraus schöpfen Sie neue Kraft?
Die Antwort auf diese Frage fällt
nicht allen leicht.*

Wer seine Ziele erreichen will, muss beides können: sich selbst kontrollieren und dennoch auf die eigenen Bedürfnisse achten. Wie dieses Wechselspiel gelingt, zeigt eine neue Selbstmanagement-Methode, die auf der Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie (kurz: PSI) fußt. Ab Januar werden darin auch Trainer ausgebildet.

Sie alle tun es: Studenten, Ingenieure, Ärzte und Führungskräfte buchen Selbstmanagement-Seminare. Sie wollen effizienter werden, sich weiterentwickeln und immer mehr in weniger Zeit schaffen. Nach einem anspruchsvollen Workshop gehen die Teilnehmer tatendurstig nach Hause und müssen bald erleben, dass sie das Gelernte nicht umsetzen können. Der Grund: Es gibt nicht die eine Selbstmanagement-Methode, die für alle funktioniert. Wirkungsvoller ist ein Ansatz, der sich auf das Individuum, seine Motive und sein Verhalten, konzentriert.

Vier psychische Systeme

Den Schlüssel für ein individuelles Selbstmanagementsystem verspricht die PSI-Theorie des Osnabrücker Psychologie-Professors Julius Kuhl. Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (kurz: PSI-Theorie) erklärt menschliches Verhalten und Erleben auf der Basis von unterschiedlichen psychischen Systemen und ihrer dynamischen Interaktion miteinander. Kuhl unterscheidet vier Systeme (s. auch Grafik rechts): Das Intensionsgedächtnis (IG) speichert Absichten, Ziele und Pläne, die intuitive Verhaltenssteuerung

(IVS) setzt diese um; das Extensionsgedächtnis (EG) speichert alle möglichen selbstrelevanten Informationen und das vierte System, das Objekterkennungs-System (OES), nimmt vor allem Informationen wahr, die mit den bereits bestehenden Erwartungen und Bedürfnissen nicht übereinstimmen.

Von besonderem Interesse für das Selbstmanagement ist diese Einteilung wegen einer Annahme: Wenn die beiden Systeme auf der linken Seite, nämlich das Intensionsgedächtnis und das Objekterkennungssystem, zusammenarbeiten, befindet sich der Mensch im Modus der Selbstkontrolle. Arbeiten Extensionsgedächtnis und Intuitive Verhaltenssteuerung zusammen, herrscht die Selbstregulation vor.

Nur wenn sich die beiden Modi von Selbstkontrolle und Selbstregulation in Balance befinden, ist es dem Menschen möglich, langfristig erfolgreich und zufrieden zu sein – also gelungenes Selbstmanagement zu betreiben.

Die Selbstkontrolle

Die zwei Formen der Selbststeuerung ergänzen

NEUE SELBSTMANAGEMENT-METHODE

Alles im Gleichgewicht



Foto: Imagesource/Positive Business

*Woraus schöpfen Sie neue Kraft?
Die Antwort auf diese Frage fällt
nicht allen leicht.*

Wer seine Ziele erreichen will, muss beides können: sich selbst kontrollieren und dennoch auf die eigenen Bedürfnisse achten. Wie dieses Wechselspiel gelingt, zeigt eine neue Selbstmanagement-Methode, die auf der Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie (kurz: PSI) fußt. Ab Januar werden darin auch Trainer ausgebildet.

Sie alle tun es: Studenten, Ingenieure, Ärzte und Führungskräfte buchen Selbstmanagement-Seminare. Sie wollen effizienter werden, sich weiterentwickeln und immer mehr in weniger Zeit schaffen. Nach einem anspruchsvollen Workshop gehen die Teilnehmer tatendurstig nach Hause und müssen bald erleben, dass sie das Gelernte nicht umsetzen können. Der Grund: Es gibt nicht die eine Selbstmanagement-Methode, die für alle funktioniert. Wirkungsvoller ist ein Ansatz, der sich auf das Individuum, seine Motive und sein Verhalten, konzentriert.

Vier psychische Systeme

Den Schlüssel für ein individuelles Selbstmanagementsystem verspricht die PSI-Theorie des Osnabrücker Psychologie-Professors Julius Kuhl. Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (kurz: PSI-Theorie) erklärt menschliches Verhalten und Erleben auf der Basis von unterschiedlichen psychischen Systemen und ihrer dynamischen Interaktion miteinander. Kuhl unterscheidet vier Systeme (s. auch Grafik rechts): Das Intensionsgedächtnis (IG) speichert Absichten, Ziele und Pläne, die intuitive Verhaltenssteuerung

(IVS) setzt diese um; das Extensionsgedächtnis (EG) speichert alle möglichen selbstrelevanten Informationen und das vierte System, das Objekterkennungs-System (OES), nimmt vor allem Informationen wahr, die mit den bereits bestehenden Erwartungen und Bedürfnissen nicht übereinstimmen.

Von besonderem Interesse für das Selbstmanagement ist diese Einteilung wegen einer Annahme: Wenn die beiden Systeme auf der linken Seite, nämlich das Intensionsgedächtnis und das Objekterkennungssystem, zusammenarbeiten, befindet sich der Mensch im Modus der Selbstkontrolle. Arbeiten Extensionsgedächtnis und Intuitive Verhaltenssteuerung zusammen, herrscht die Selbstregulation vor.

Nur wenn sich die beiden Modi von Selbstkontrolle und Selbstregulation in Balance befinden, ist es dem Menschen möglich, langfristig erfolgreich und zufrieden zu sein – also gelungenes Selbstmanagement zu betreiben.

Die Selbstkontrolle

Die zwei Formen der Selbststeuerung ergänzen

sich: Im Modus der Selbstkontrolle unterdrückt der Mensch kurzfristige Bedürfnisse zugunsten von langfristigen Zielen. Er arbeitet willensstark und planvoll und nähert sich Schritt für Schritt seinem Ziel. Die große Zielfixierung und die gute Impulskontrolle ermöglichen es, Handlungshemmungen zu überwinden. Selbstkontrolle ist damit elementar für das Erreichen von schwierigen und langfristigen Zielen. Doch ein Zuviel von Selbstkontrolle kann beispielsweise in den Burnout führen, weil das Gespür für eigene Bedürfnisse abhanden kommt.

Die Selbstregulation

Im Modus der Selbstregulation ist die Burnout-Gefahr gering: Hier agiert der Mensch bedürfnis- und sinnorientiert. Er zeichnet sich durch gutes Selbstgespür aus, kann sich selbst motivieren oder beruhigen. Im Modus der Selbstregulation dominiert ganzheitliches und umfassendes Denken. Das bedeutet, dass viele Bedürfnisse gleichzeitig berücksichtigt werden können – auch eigene Bedürfnisse und die von anderen Men-

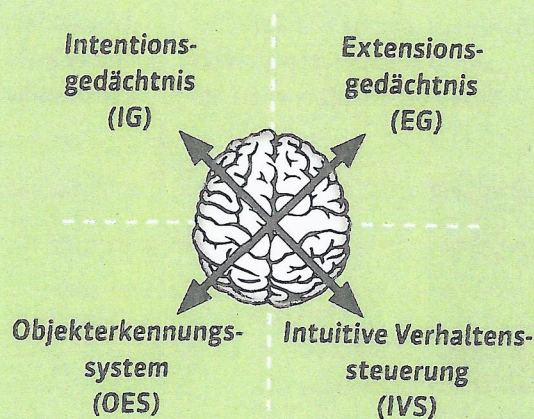
schen. Wenn ein gesund entwickeltes Selbst die Regie hat, überfordert es weder sich noch andere, weil es die eigenen und fremden Fähigkeiten im Blick hat.

Mentales Kontrastieren

Eine erfolgreiche Selbstmanagementmethode muss das Ziel haben, die beiden Modi Selbstkontrolle und Selbstregulation in Einklang zu bringen. In der Praxis kann ein Weg dahin das „mentale Kontrastieren“ sein. Um die eigene Handlungsenergie zu bewahren, bedarf es einer Balance zwischen dem Auftanken von Energie (z.B. durch leichte, stimmungsverbessernde, bedürfnisorientierte Aktivitäten), der Berücksichtigung eigener Bedürfnisse und der Umsetzung von schwierigen Absichten, die Anstrengung und Energie kosten. Diese Balance kann dadurch erreicht werden, dass man lernt, abwechselnd den Kontrast zwischen positiven Zielfantasien („Wie fühlt es sich an, wenn ich es geschafft habe?“) und den anstehenden, mehr oder weniger unangenehmen Handlungsschritten zu erleben. Man pendelt zwischen den

Die PSI-Theorie

Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) von Prof. Dr. Julius Kuhl erklärt menschliches Verhalten und Erleben auf der Basis von vier unterschiedlichen psychischen Systemen und ihrer dynamischen Interaktionen miteinander:



Wenn die beiden Systeme auf der linken Seite zusammenarbeiten, befindet sich der Mensch im Modus der Selbstkontrolle. Ist dies der Fall für die beiden rechten Systeme, herrscht der Modus der Selbstregulation vor.

Selbstkontrolle:

- » Zielorientiert
- » Arbeitet Schritt für Schritt
- » Willensstärke

Selbstregulierung:

- » Bedürfnisorientiert
- » Arbeitet holistisch
- » Selbstgespür/Selbstfürsorge

positiven Gefühlen, die mit der Vorstellung der Zielerreichung verbunden sind, und dem Fokus auf die zu meistrenden Schwierigkeiten.

Was hebt die Stimmung?

Der Weg zur Balance ist dabei an überraschenden Stellen schwierig. Zum Beispiel gelingt es manchen Menschen nicht, die leichten, stimmungsverbessernden, bedürfnisorientierten Aktivitäten zu benennen. Der Grund: Die Sprache der Selbstregulation – in der Selbstgespür und Selbstfürsorge verortet sind – ist nicht verbal (wie bei der Selbstkontrolle). Das Selbst integriert vielmehr Bilder, Gesten, Körperhaltung, den Tonfall der Sprache und andere „analoge“ Kommunikationsformen.

Darüber hinaus bedarf die Selbstregulation einer guten Selbstwahrnehmung und des Bewusstseins, wie eige-

ne Ressourcen nach einer Anstrengung wieder gestärkt werden können. Für den einen kann es also ein Gespräch über den Gartenzaun sein, das zu neuer Kraft führt, ein anderer findet neue Energie durch einen Waldlauf. Auch hier gibt es keine Patentrezepte: Was das Belohnungszentrum des eigenen Gehirns anspricht, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wichtig ist deshalb ein individueller Weg zur Selbstregulation.

Moderationskarten als Wegweiser

Im Seminar kann dieser Weg beispielsweise durch Moderationskarten begleitet werden. So regt die Frage nach einem lebensthematischen Motto Erfahrungsnetzwerke an, die jenseits materieller Werte stehen. Diese sind den Teilnehmern häufig nicht bewusst und sie reagieren überrascht auf



Die Autorinnen Dr. rer. nat. Gudula Ritz-Schulte ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit 25 Jahren als Beraterin und Buchautorin. Seit 2008 leitet sie das IMPART-Institut für Motivations- und Persönlichkeitsforschung, ein Spin-off der Universität Osnabrück. Kontakt: ritz@impart.de



Die Diplom-Psychologin Anna Engel ist Assistentin der Geschäftsführung am IMPART-Institut. Seit 2011 leitet sie an der Universität Osnabrück ein interkulturelles Mentoring für internationale Studierende und promoviert im Fachgebiet der Arbeits- und Organisationspsychologie mit Schwerpunkt interkulturelle Wirtschaftspsychologie. Kontakt: info@impart.de

TERMIN

» Das zweitägige Train the Trainer Seminar „PSI Selbstmanagement Training 360°“ findet am 17. Januar und am 21. Februar 2014 in Osnabrück statt.

» Kosten: 450 Euro. Darin enthalten ist auf Wunsch ein Selbstmanagement Test mit individueller Auswertung.

» Weitere Infos sowie Anmeldung unter www.impart.de, Link: Seminare.

ihre eigenen „Werte“-Ressourcen und erkennen, dass sie über die zentralen Fragen schon lange nicht mehr nachgedacht haben.

Zuletzt heißt gutes Selbstmanagement auch immer: Prioritäten setzen. Und das geht nur mit der individuellen Selbststeuerung und dem persönlichen Erfahrungsgedächtnis. Reine Selbstkontrolle hieße, nur zu „funktionieren“ bzw. zu „managen“. Das mag eine Weile gut gehen, aber man läuft immer Gefahr, mehr fremde als eigene Prioritäten zu verfolgen – und das macht nie glücklich.

Gudula Ritz-Schulte,
Anna Engel ■

„Selbstkontrolle und Selbstregulation müssen sich in ständiger Balance befinden.“