



# Die Kraft aus dem Selbst

Sieben PsychoGyms für das Unbewusste

Maja Storch und Julius Kuhl  
Hogrefe © 2017  
304 Seiten

## Bewertung

9 Umsetzbarkeit  
9 Innovationsgrad  
9 Stil

## Fokus

Führung & Management  
Strategie  
Marketing & Verkauf  
Finanzen  
Personalwesen  
IT, Produktion & Logistik  
**Karriere & Selbstmanagement**  
KMU  
Wirtschaft & Politik  
Branchen  
Business weltweit  
Verwandte Themen

## Take-aways

- Die Psyche besteht aus verschiedenen Systemen, von denen meist eines dominiert und Charakter und Handeln eines Menschen prägt.
- Neben Verstand, intuitiver Verhaltenssteuerung und Fehler-Zoom ist das Selbst ein solches Teilsystem. Dieses ist wiederum Teil des Erfahrungsgedächtnisses.
- Ein guter Zugang zum eigenen Selbst beeinflusst Ihr Leben positiv.
- Dieser Zugang lässt sich gezielt trainieren.
- Das Selbst lässt sich am besten durch Affektregulation beeinflussen.
- Die Affektregulation lässt sich durch regelmäßiges Üben so im Selbst verankern, dass Gehirn und Selbst den Wechsel zwischen Affektlagen fast wie von selbst ausführen.
- Wer oft intuitiv handelt, kann sich durch Affektregulation etwas bremsen.
- Wer immer mit dem Verstand entscheidet, kann durch Affektregulation Spontaneität gewinnen.
- Wer immer nach Fehlern sucht, kann durch Affektregulation einen ganzheitlicheren Blick gewinnen.
- Wer sich beizeiten mit unangenehmen Themen konfrontiert, steht nicht irgendwann vor vollendeten Tatsachen.

# Relevanz

## Das lernen Sie

Nach der Lektüre dieser Zusammenfassung wissen Sie: 1) was das Selbst ist und 2) wie Sie es als Schlüssel zu einem besseren Leben nutzen können.

## Rezension

Neben den bekannten Freud'schen Instanzen Ich, Es und Über-Ich kennt die moderne Psychologie auch noch das etwas weniger populäre Selbst. Es ist als der Teil des ganzheitlich arbeitenden Erfahrungsgedächtnisses definiert, der auf die eigene Person bezogen ist. Dieses – großteils unbewusste – Selbst ist der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme im Alltag, die durch mangelhafte Affektregulation entstehen. Die Autoren haben Übungen entwickelt, die helfen, diese Verbindung gezielt zu nutzen, um ein ausgeglicheneres, erfüllteres Leben zu führen. Hintergrund dieser „PsychoGyms“ ist die PSI-Theorie, ein überaus komplexes Gedankengebäude. Umso erstaunlicher, dass es den Autoren gelingt, fast komplett auf Fachsprache zu verzichten. Ihre Ausführungen sind so anschaulich, wie es überhaupt möglich ist. Die PSI-Theorie wird überzeugend dargelegt und die Übungen selbst sind gewiss sinnvoll, ihre Umsetzung scheint jedoch einigen Aufwand und vor allem erhebliches Engagement zu erfordern. *getAbstract* empfiehlt das Buch daher allen, die bereit sind, wirklich an einem persönlichen Problem zu arbeiten.

# Zusammenfassung

*„Das Selbst wird oft unterschätzt, gerade weil die Arbeit mit ihm so müheelos aussieht.“*

*„Das Selbst hat eine zentrale Stellung unter den psychischen Teilsystemen, weil es Informationen parallel und ganzheitlich verarbeitet.“*

## Die Teilsysteme der Psyche

Sind Sie auch schon einmal aufgewacht und hatten die Lösung für ein gestern noch unlösbares Problem vor Augen? Dann bedanken Sie sich bei Ihrem Selbst. Dieses hat in der Nacht verschiedene Möglichkeiten durchgespielt und, basierend auf Ihrem Erfahrungswissen, Machbarkeit und Erfolgsaussichten eingeschätzt. Die beste Lösung steigt dann ins Bewusstsein auf und kann dort vom Verstand logisch analysiert werden. Das klingt einfach – und ist es auch. Und gerade deshalb unterschätzt man schnell das Selbst und tut sich schwer, an dessen Kraft zu glauben. Doch dieses Potenzial ist heute gut erforscht und kann sogar gezielt trainiert werden. Hier kommt die Persönlichkeits-System-Interaktion-Theorie – kurz PSI-Theorie – ins Spiel. Sie beschreibt die Teilsysteme der Psyche und erklärt ihr Zusammenspiel. Das ist wichtig, weil bei den meisten Menschen eines der Systeme überwiegt und sein Handeln bestimmt. Diese Einseitigkeit kann zu Problemen führen. Daher gilt es, die unterbetonten Teilsysteme aus ihrem Schattendasein zu befreien. Dies sind die Systeme:

- **Intuitive Verhaltenssteuerung:** Sie basiert auf Automatismen, die sich im frühen Kindesalter entwickeln und uns handeln lassen, ohne dass wir bewusst darüber nachdenken. Wer jedoch immer nur intuitiv handelt, kommt ins Straucheln, wo bewusstes Nachdenken gefordert ist.
- **Verstand:** Er lässt uns bewusst und absichtsvoll handeln und denken. Der Verstand ist insbesondere dann wichtig, wenn eine Handlung erst später erfolgen soll.
- **Fehler-Zoom:** Gemeint ist der Fokus auf Details eines Ganzen – nicht nur, aber auch auf Fehler. Menschen mit sehr betontem Fehler-Zoom neigen dazu, immer das Haar in der Suppe zu suchen, was zu einem Schwarz-Weiß-Denken führen kann.
- **Das Selbst:** Wenn Informationen ganzheitlich und gleichzeitig verarbeitet werden, ist das Selbst aktiv. Es gehört zum Erfahrungsgedächtnis, in dem alles je Erlebte gespeichert ist.

*„Die PSI-Theorie unterscheidet sich von anderen Persönlichkeitstheorien darin, dass sie nicht einzelne Teilsysteme hervorhebt, sondern die Interaktion zwischen allen Teilsystemen.“*

*„Weil Gefühle Treibstoff für den Motor der psychischen Teilsysteme sind, ist es so wichtig, dass Menschen möglichst schon in ihrer Kindheit lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen.“*

*„Jeder Mensch kann das, was in ihm steckt, am besten entwickeln, wenn er den flexiblen Wechsel zwischen den verschiedenen psychischen Systemen pflegt.“*

*„Persönlichkeitsreife bedeutet nicht, nur die positiven Gefühle anzustreben!“*

## Gefühle als Schlüssel

Idealerweise meldet sich je nach Situation ganz automatisch das richtige System zu Wort. Manchmal passiert dies jedoch nicht; in diesem Fall können Ihre Gefühle – womit bewusste und unbewusste Affekte, Emotionen und Stimmungen gemeint sind – den Weg zum Umschalten ins richtige System bahnen. Sie sind der „Treibstoff für den Motor der psychischen Teilsysteme“. Idealerweise haben Sie schon als Kind gelernt, Ihre Gefühle – gute wie schlechte – zu regulieren. Zur Persönlichkeitsentwicklung gehört nämlich auch, mit negativen Gefühlen umgehen zu können. Um das richtige System zur richtigen Zeit auf den Plan zu rufen, müssen Sie eine der sogenannten Affektlagen gegen eine andere austauschen: Starke positive Affekte seien „A+“ genannt, gedämpfte positive Gefühle „A(+)“. Die Affektlage A+ aktiviert das Teilsystem der intuitiven Verhaltenssteuerung, die Affektlage A(+) hingegen den Verstand. Beides hat seinen Sinn, doch wichtig ist, dass Sie je nach Situation die Dämpfung der positiven Gefühle entweder aufheben können, um vom Nachdenken ins Handeln zu kommen, oder andererseits herbeiführen können, um in einer Situation, die ohne Nachdenken nicht zu lösen ist, den Verstand und vor allem das Absichtsgedächtnis zu aktivieren. Letzteres sorgt dafür, dass Sie vor Augen haben, warum Sie etwas tun. Das Zusammenspiel von aktivierten negativen Affekten und gedämpften negativen Affekten funktioniert ähnlich: Wer immer nur Fehler sieht, der muss auch mal loslassen, das Ganze in den Blick nehmen. Dafür muss er von A- in A(-) wechseln. Andersherum gilt dasselbe.

## Was ist das Selbst und was kann es?

Das Selbst entwickelt sich in der Kindheit, indem Bezugspersonen die „Gefühle und inneren Zustände“ des Kindes widerspiegeln. Das Kind lernt so, sich als ein von anderen unabhängiges Einzelwesen zu begreifen. In anderen, nichtwestlichen Kulturen weicht die Selbst-Bildung allerdings von diesem Muster ab, hier lernt das Kind sich als Teil eines sozialen Netzwerks zu sehen. Sieben Funktionsmerkmale machen das Selbst aus:

1. **Innere Sicherheit:** Der Glaube an die eigene Stärke, die besonders bei der Verarbeitung negativer Erfahrungen zum Tragen kommt.
2. **Körper- und Gefühlseinbindung:** Das Selbst ist innig mit Ihren Gefühlen und Ihrem autonomen Nervensystem verbunden. Sogenannte somatische Marker – körperliche Signale wie An- oder Entspannung – zeigen an, ob eine aktuelle Erfahrung im Erfahrungsgedächtnis positiv oder negativ besetzt ist.
3. **Parallelverarbeitung:** Das ist die Gabe des Selbst, unzählige Eindrücke und Reize auf einmal verarbeiten zu können.
4. **Feedbackverwertung:** Unsere Handlungen sind in der Regel von körperlichem Feedback begleitet. Dieses Feedback wird ins Selbst eingespeist und dort verarbeitet.
5. **Unbewusste Steuerung:** Das Selbst agiert im Regelfall unbewusst, da seine komplexen Prozesse die begrenzte Kapazität des Bewusstseins überfordern würden.
6. **Wachsamkeit:** Ihr Selbst scannt unbewusst die Umgebung ab, ob sich dort etwas für Sie Relevantes befindet, das zum Beispiel eines Ihrer Bedürfnisse stillen könnte.
7. **Affektregulation:** Je nachdem, welches Teilsystem in Ihrer Psyche die Oberhand hat, können Sie Ihr Handeln bewusst durch Selbstmotivation, Selbstberuhigung, Selbstbremsung oder Selbstkonfrontation beeinflussen.

Diese sieben Funktionen lassen sich mittels sogenannter PsychoGyms gezielt trainieren, sodass Sie zukünftig je nach Situation in die passende Affektlage wechseln können.

## PsychoGym für innere Sicherheit

Die innere Sicherheit ist das A und O der Selbstentwicklung und basiert darauf, dass Sie im Großen und Ganzen Ihre persönlichen Bedürfnisse als erfüllt ansehen. Sie stärken Ihre

*„Die Entwicklung des Selbst, wie wir es in unserer Kultur verstehen, ist sehr stark von Beziehungserfahrungen abhängig.“*

*„Wer weiß, was er braucht, weiß, wer er ist.“*

*„Regelmäßige Selbstkonfrontation erspart die große Krise.“*

*„Die Verstandeskraft hat eine wertvolle Funktion in der Zusammenarbeit mit dem Unbewussten, weil sie eine mögliche Schwäche des Unbewussten ausgleichen kann.“*

innere Sicherheit daher, indem Sie nach unbefriedigten Bedürfnissen suchen. Tragen Sie dafür zunächst eine große Zahl an Bildern zusammen. Bilder deshalb, weil das Selbst die bildliche Sprache bevorzugt. Legen Sie die Bilder vor sich hin und betrachten Sie sie. Wählen Sie spontan das Bild aus, bei dem Sie die stärksten positiven Gefühle erleben. Beantworten Sie dann die Frage: Warum gerade dieses Bild? Sie können auch andere Menschen fragen, was an dem Bild Sie wohl so positiv berührt hat. Notieren Sie alle Antworten und lassen Sie wieder Ihr Gefühl entscheiden, welche besonders positiv auf Sie wirken. Nehmen Sie nun wieder ganz bewusst die Worte wahr. In der Regel lässt sich aus diesen recht schnell das gesuchte Bedürfnis herausfiltern. Im Alltag können Sie diesem dann mehr Platz einräumen.

### **PsychoGym für Körper- und Gefühlseinbindung**

Die somatischen Marker zeigen an, ob Ihr Selbst etwas positiv oder negativ einschätzt. Auch diese Marker können Sie bewusst abrufen – und erkennen, was Ihnen guttut und was Ihnen schadet. Fertigen Sie dazu im ersten Schritt ein Somatogramm an. Das ist ein Blatt Papier, auf das die Umrisse eines Menschen gezeichnet sind. Hören Sie in sich hinein und denken Sie an einen Augenblick, in dem Sie sich unwohl fühlten. Markieren Sie auf der Zeichnung, wo Sie die negativen Gefühle am deutlichsten spüren, und nutzen Sie die Farbe, die spontan am besten zum Gefühl passt. Geben Sie dann dieser Stelle einen Namen, der Ihnen passend erscheint. Fertigen Sie danach in gleicher Weise ein Somatogramm für ein positives Erlebnis oder Gefühl. Der Nutzen: Wenn etwas einen Namen hat, lässt es sich leichter damit arbeiten.

### **PsychoGym für Feedbackverwertung**

Das Selbst speichert Erfahrungen nur, wenn Sie diese auch körperlich spüren. Dies lässt sich ebenfalls trainieren. Erstellen Sie dafür im ersten Schritt eine Affektbilanz. Da Gefühle sowohl negativ als auch positiv sein können, besteht diese Bilanz aus zwei senkrechten Skalen von 0 bis 100: einer positiven und einer negativen. Tragen Sie nun auf der positiven Skala einen Punkt bei 0 und auf der negativen einen bei 100 ein. Fragen Sie sich, wann Sie derart starke negative Affekte erleben. Verfahren Sie folgend genauso für die starken positiven Affekte (positiv auf 100, negativ auf 0) wie auch für starke gemischte Gefühle (beide Skalen auf 100) und schwache gemischte Gefühle (beide Skalen auf 0). Sortieren Sie danach Ihre Listen stark positiver bzw. stark negativer besetzter Situationen entlang der jeweiligen Skala und machen Sie so die Rangfolge der Situationen sichtbar. Gehen Sie mit dieser neu erlernten Fähigkeit zur Differenzierung nun an ein reales Thema heran. Konfrontieren Sie sich etwa mit einer Situation, die bei Ihnen stark negative Affekte auslöst. Zeichnen Sie das Verhältnis von „positiv“ und „negativ“ auf den Skalen ein; kennzeichnen Sie dann auf einem Somatogramm den Bereich, wo Sie den negativen Affekt spüren, und benennen Sie ihn. Jetzt machen Sie eine Bestandsaufnahme, indem Sie assoziativ Gedanken und Reflexionen zu Ihrem Thema sammeln. Fragen Sie sich dann: Welche Verbesserung in meiner Affektbilanz scheint realistisch? Wie kann ich dahin gelangen? Planen Sie konkrete Maßnahmen; so vermeiden Sie, irgendwann vor vollendeten Tatsachen zu stehen.

### **PsychoGym für Parallelverarbeitung**

Diese Übung macht Ihr Selbst fit für die Zukunft. Zeichnen Sie dazu einen Kreis, auf dem Sie fünf Optionen eintragen können. Die Situation, auf die Sie künftig mit einer dieser Optionen reagieren wollen, steht dabei in der Mitte des Kreises. Warum gerade fünf? Das Gehirn arbeitet Schritt für Schritt; es ist bereits mit der gleichzeitigen Verarbeitung von drei Informationen überfordert und gibt automatisch an das Selbst ab. Mit dem Kreis haben Sie nun vor Augen, wie viele Möglichkeiten es eigentlich gibt, in einer bestimmten Lebenslage zu agieren. Versetzen Sie sich nun in die Situation und notieren Sie zu jeder der Optionen

*„Wenn das Selbst mit den Regionen des Gehirns verknüpft ist, die die gewünschte Affektlage herstellen können, dann kann dieser Vorgang selbstständig vorstattengehen.“*

*„Man kann mit dem Selbst auch zukunftsorientiert arbeiten und mit seiner Kraft eine neue Handlung vorbereiten.“*

Ihr Gefühl auf den Skalen der Affektbilanz. Ist der Wert auf der Negativskala noch sehr hoch, zeichnen Sie einen weiteren Kreis: Was lässt Sie zweifeln? Haben Sie beispielsweise überlegt, Ihren Schwarm anzusprechen, und Optionen dazu herausgearbeitet, überwinden Sie vielleicht Ihre Angst, indem Sie einen weiteren Kreis zeichnen, der Ihre Möglichkeiten aufzeigt, auf eine Abfuhr zu reagieren. Sortieren Sie die Optionen nach Schwierigkeitsgrad und setzen Sie zunächst die leichteste um.

### **PsychoGym für unbewusste Steuerung**

Hier geht es darum, Verbindung zu Ihrem Selbst aufzunehmen. In der Psychoanalyse kommen dazu traditionell Hypnose, Traumdeutung oder freie Assoziation zum Einsatz. Aber Sie können auch selbst aktiv werden: Lesen Sie Märchen und interpretieren Sie sie sowohl mithilfe des Selbst, indem Sie darauf achten, wie Sie gefühlsmäßig auf die Handlungen, Personen und Symbole des Märchens reagieren, als auch mit dem Verstand. So verstärken Sie Ihren Zugang zur weitgehend unbewussten Steuerung des Selbst.

### **PsychoGym für Wachsamkeit**

Wer oft intuitiv handelt, ist anderen gegenüber achtsam. Dabei kann es passieren, dass man sich etwa von der Begeisterung eines Gesprächspartners derart anstecken lässt, dass man sich selbst vergisst. Hier hilft es, die Wachsamkeit des Selbst darauf zu trainieren, die eigenen Interessen zu schützen. Nutzen Sie dafür wieder die Skalen. Die erste zeigt, wie Sie sich tatsächlich fühlen, wenn Sie den Wunsch einer anderen Person ablehnen; die zweite, wie Sie sich dabei fühlen wollen. Im nächsten Schritt arbeiten Sie mit Wunschelementen: Bilder von Tieren, Pflanzen, Personen, Fantasiefiguren oder Ähnlichem. Diese sollten für Sie in Bezug auf Ihre Absicht, in diesem Fall das Nein-Sagen, eine Bedeutung haben – etwa ein Faultier, da es sich nicht hetzen lässt. Notieren Sie Eigenschaften, die zu Ihrem Element passen, und bitten Sie auch andere um Ideen. Aus diesen Attributen entwickeln Sie ein Motto-Ziel. Formulieren Sie dazu die Attribute zu kurzen Sätzen aus und achten Sie dann darauf, welche Ideen die positivsten Gefühle bei Ihnen auslösen. Daraus bilden Sie Ihr Motto. Um es in Ihrem Selbst verankern, platzieren Sie Erinnerungshilfen in Ihrem Alltag und führen Buch über Situationen, in denen Sie erfolgreich nach Ihrem Motto entschieden haben.

### **PsychoGym für die Selbstregulation von Affekten**

Für die Affektregulation gibt es verschiedene Möglichkeiten, die sich grob in Ausstiegs- und Einstiegsmethoden unterteilen lassen. Aussteigen bedeutet, den Affekt loszulassen. Dies gelingt Ihnen, indem Sie sich Gewohnheiten antrainieren, die Sie ablenken. Oder Sie werden körperlich aktiv und trotzen dem Affekt mit einem Energieschub. Sie können auch bewusst in einen anderen Affekt wechseln. Schwerer als der Ausstieg ist der bewusste Einstieg in einen Affekt. Hier helfen Bilder, die in Ihrem Selbst gute Gefühle freisetzen. Oder Sie gelangen über die Formulierung eines Motto-Ziels zu einer positiven inneren Haltung. Die letzte Möglichkeit ist, dass Sie mit einem Menschen Kontakt aufbauen, der Ihnen beim Wechsel in die gewünschte Affektlage hilft. Dies kann auch imaginär geschehen.

## Über die Autoren

Die Psychologin **Maja Storch** leitet das Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich. **Julius Kuhl** hat die PSI-Theorie begründet und lehrte als Professor für differenzielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung an der Universität Osnabrück.