



Schluss mit der Selbstsabotage!

Selbststeuerungskompetenzen und Potenzialanalyse

PSI/TOP-Verfahren nach Prof. Dr. Julius Kuhl

Wissenschaftliche Grundlage

Die TOP "Trainingsbegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik" und POB "Persönlichkeitsorientierte Beratung" basieren auf der PSI-Theorie "Persönlichkeit-System-Interaktionen" von Prof. Dr. Julius Kuhl an der Universität Osnabrück. Sie stellt derzeit die einzige Meta-Theorie in der Landschaft der wissenschaftlichen Persönlichkeitspsychologie dar.

Die PSI formuliert zur Erklärung unseres Denkens und Handelns vier psychischen Hirnfunktionssysteme:



- **IG (Intentionsgedächtnis = Denken)** ist für die Logik und die Ratio zuständig. Dort werden "logische" Regeln und abstraktes Wissen gespeichert und verarbeitet sowie langfristige Ziele entwickelt...
- **EG (Extensionsgedächtnis = Fühlen)** ist der Sitz unserer gesammelten Lebenserfahrung, Bedürfnisse, Werte, Haltungen, Gefühle.
- **IVS (Intuitive Verhaltenssteuerung = Energie zum Handeln)** ist die Steuerung der alltäglichen Handlungen (Verhaltensprogramm / Gewohnheiten) und intuitiven Impulse.
- **OES (Objekterkennungssystem = Unstimmigkeitsexperte)** verarbeitet die Einzelwahrnehmungen mit Fokus auf Fehler, Gefahren und Unstimmigkeiten.



Vorteile dieser Meta-Theorie:

1. Sie beschreibt eine Systemdynamik persönlichen Erlebens und Verhaltens, die gut auf unterschiedliche Praxisfelder übertragbar ist, wie z.B. Führung, Vertrieb, Ausbildung, gesundheitsförderndes Verhalten.

"Das Verhalten und Erleben ist nicht immer durch die Inhalte von Gedanken, Gefühlen, Absichten oder erlernten Gewohnheiten hinreichend erklärt, sondern wird auch durch das Funktionieren bestimmter Systeme des Gehirns beeinflusst." Prof. Dr. Julius Kuhl

2. Sie differenziert unterschiedliche Ebenen der Persönlichkeit. Durch die Analyse der Testergebnisse kann erklärt werden, zu welchem Verhalten und Erleben eine bestimmte Person in einem bestimmten Kontext tendiert. Hierbei werden bedeutsame „Angelpunkte“ für einen Entwicklungs- und Veränderungsprozess erkannt. Dabei geht es vor allem darum, mit ressourcenorientierter Perspektive Entwicklungsaufgaben und Entwicklungspotentiale zu entdecken.

Die Persönlichkeitsdiagnostik gibt Auskunft auf Fragen wie:

Gewohnheiten: Wie stark wird eine Person durch feste Regeln und Verhaltensroutinen bestimmt? Wie wichtig sind feste Regeln und Routinen dafür, dass die Person sich emotional sicher fühlt?

Temperament: Wie sehr werden die Handlungsbereitschaft und das Erleben immer wieder neu durch die Stimulationsquellen und Anreizmomente der aktuellen Situation beeinflusst?

Affekte: Wie sind Erleben und Handeln einer Person von festen Anreizen bestimmt, die zuverlässige und vorhersagbare Vorlieben und Abneigungen für Menschen und Aktivitäten bilden?

Stressbewältigung: In welchem Ausmaß werden umsichtiges Erleben und Handeln durch Stress gefördert oder behindert?

Motive: Welche unbewussten Motive sind die wichtigsten Kraftquellen einer Person, und wie nutzt sie diese Kraftquellen zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse nach Beziehung, Leistung, Macht und Selbstentwicklung?
Denken und Fühlen: Wie stark werden Erleben und Handeln durch analytisches Denken und ganzheitlich-integratives "Fühlen" unterstützt (d. h. durch erfahrungsbasiertes, gefühltes Wissen)?

Selbststeuerung: Wie umsichtig und effizient werden Erleben und Handeln durch Selbstmanagement unterstützt (Selbstregulation und Selbstbestimmung)?

Handlungsorientierung: Auf welche Art geht eine Person bevorzugt an Aufgaben heran und welches sind die Vor- und Nachteile dieser Art?

Selbststeuerungskompetenzen: Über welche Fähigkeiten verfügt eine Person, um sich selber und ihre Gefühle zu steuern, unter Stress und Druck ihre Ziele zu verfolgen und im Falle der Misserfolge handlungsfähig zu bleiben?

Entwicklungschancen: Welche Entwicklungsaufgaben liegen vor?



Beispiele aus den Testmodulen:

Motiv-Umsetzungs-Test (MUT)

Dieser Test erfasst das Ausmaß, in welcher Art und Weise eine Person die drei zentralen bewussten Motive umsetzt. Welche Motivation, Einstellung und Verarbeitungsweise zeigt die Person, wenn sie von sich aus in Aktion tritt.

Beziehung: Bedürfnis nach sozialem Kontakt und Beziehung

Leistung: Bedürfnis nach Leistung und Kompetenzsteigerung

Macht: Bedürfnis nach Durchsetzen, Verantwortung und Beeinflussung

Operante Motiv-Test (OMT)

Dieser Test erfasst unbewusste Motive (Beziehungs-, Leistungs-, Macht- und Freiheitsmotiv), die nicht bewusst sind.

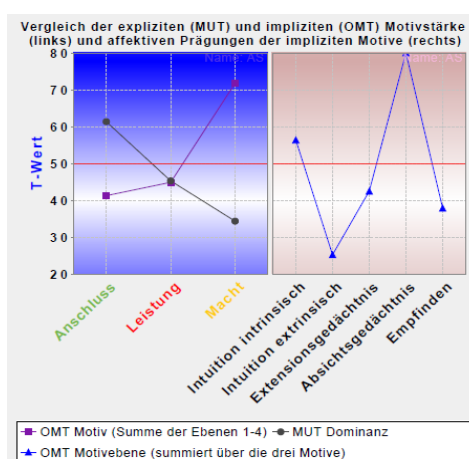
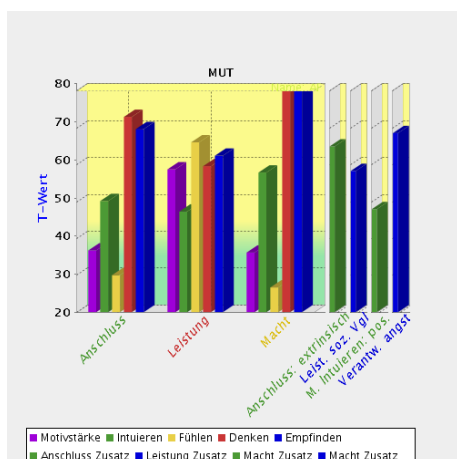
Warum unbewusste Motive?

Unbewusste Motive steuern und geben der Handlung und dem Verhalten eine Richtung (Antreiber). Sie können nicht direkt erfragt werden. Es ist wichtig, sie sich bewusst zu machen, da sie die Kraftquelle und Energie zum Handeln einer Person darstellen.

Diese Erkenntnisse können im beruflichen wie im privaten Alltag genutzt werden.

„Wer ständig Ziele verfolgt, die gar nicht zu seinem unbewussten Bedürfnissen und Gefühlen passen, setzt sich unter permanenten Stress, auch wenn die Ursachen dieser verborgenen Stressquelle gar nicht bewusst werden.“ (Prof. Dr. Julius Kuhl)

Durch den MUT-OMT-Vergleich können Diskrepanzen zwischen bewussten und unbewussten Motiven erfasst werden. **Die Diskrepanz kann nachweislich zu psychosomatischen Beschwerden und anderen Beeinträchtigungen wie Burnout führen.**



Persönlichkeits-Stile (PSSI)

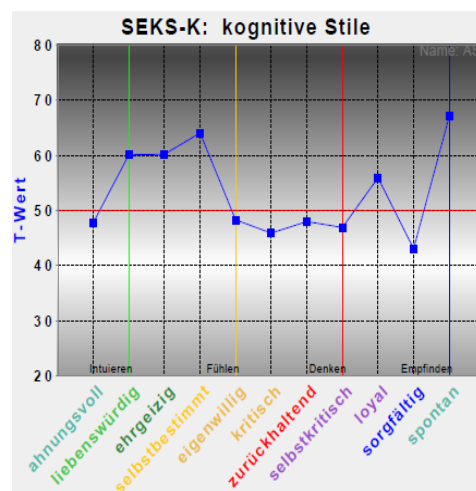
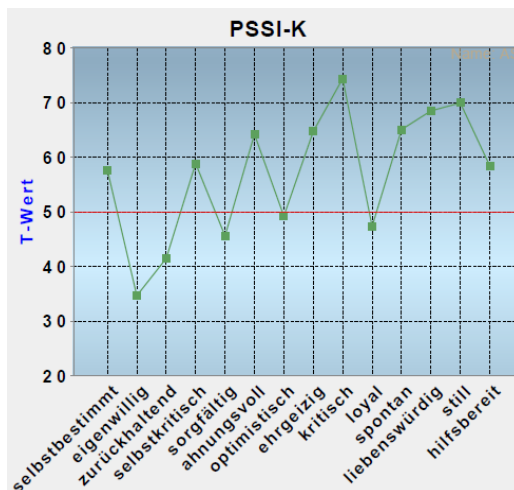
Dieser Test erfasst persönliche Stile (siehe Grafik links unten) unter entspannten, „normalen“ Bedingungen. Das sind die Art und Weise, wie wir zuerst und spontan auf vertraute oder neue Situationen reagieren (Erstreaktion). Diese Reaktionen sind durch frühe Lern- und Lebenserfahrungen geprägt und zum Teil genetisch bestimmt.

Skalen für emotionale und kognitive Stile (SEKS)

Dieser Test erfasst persönliche Stile (siehe Grafik rechts unten) unter Stress und Belastung. Er zeigt auf, wie wir auf emotional belastete Stresssituationen reagieren (Erstreaktion in Stresssituationen).

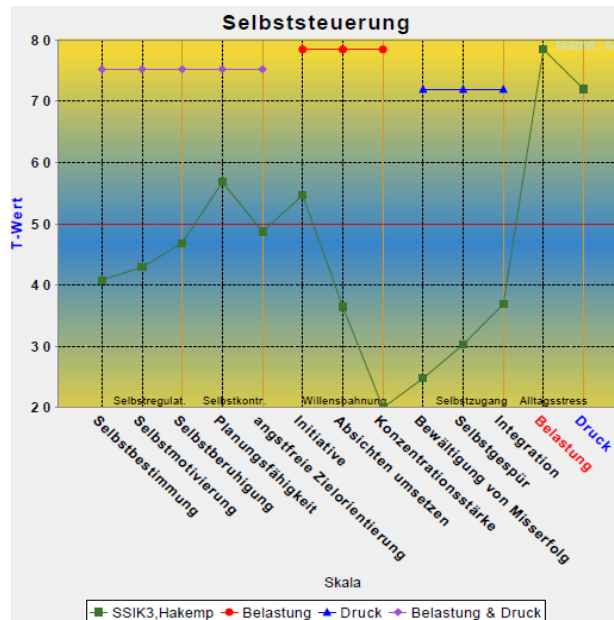
Der SEKS misst vergleichbare Stile wie das PSSI, ist jedoch noch stärker darauf optimiert, entsprechende Bewältigungsstrategien zu messen.

Durch den Vergleich von PSSI und SEKS -Skalen können wichtige Informationen über **Stressresistenz** und Robustheit gewonnen werden, woraus sich die Entwicklungsaufgaben ergeben.



Selbststeuerungsinventar (SSI)

Er erfasst bestimmte Selbststeuerungsfähigkeiten, z.B. die Selbstkontrolle und die Selbstregulation, oder die Fähigkeit, langfristige und schwierige Ziele zu verfolgen (Willensbahnung), die Selbstmotivierungskompetenz, die Affektregulationskompetenz (Selbstberuhigung) und den Selbstzugang.



"Entscheidend für die Ausbildung von Stressresistenz, für das Wohlbefinden und die "Leistungsfähigkeit ist nicht die Erstreaktion, sondern die Zweitreaktion. Selbst eine extreme Erstreaktion, d.h. ein extremer Persönlichkeitsstil, kann durch eine entsprechend ausgebildete Zweitreaktion / Selbststeuerungskompetenz ausgeglichen werden. Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, eigene Ziele zu bilden und sie gegen innere und äußere Widerstände umzusetzen." Prof. Dr. Julius Kuhl

Aus der Erstreaktion einer jeden Person ergeben sich Entwicklungsaufgaben.

Zum Beispiel ergibt sich bei einer sehr temperamentvollen Person aus der erhöhten Impulsivität die Entwicklungsaufgabe, Impulskontrolle zu lernen.

Quelle:

Persönlichkeit und Motivation im Unternehmen

Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und -entwicklung

Kuhl, Scheffer, Mikoleit, Strehlau