

Fragen und Antworten zur Wiederholung

Kapitel 13 – Individuelle Unterschiede in der Selbststeuerung

1. Was unterscheidet Bedürfnisse von Motiven?

Antwort:

Bedürfnisse sind subkognitive und subaffektive Ist-/ Sollwert-Diskrepanzen, die Verhalten auslösen können (allerdings relativ starres), selbst wenn sie nicht kognitiv repräsentiert oder durch Affekte unterstützt werden. Motive sind nicht bewusstseinspflichtige, kognitive Repräsentationen, die aus bedürfnisrelevanten autobiografischen Erfahrungen implizite Netzwerke von Handlungsmöglichkeiten und zu erwartenden Folgen extrahieren und kontextangemessenes, flexibles und kreatives Verhalten bei der Befriedigung von Bedürfnissen ermöglichen.

2. Welche Systemkonfigurationen (bzw. Präsenz und Interaktionen von Affekten und kognitiven Systemen) sind besonders nützlich für das Leistungs- im Vergleich zum Anschlussmotiv?

Antwort:

Für die Anschlussmotivation kann ein beständiger positiver Affekt durchaus adaptiv sein (z. B., weil er die für zwischenmenschliche Beziehungen wichtige intuitive Verhaltenssteuerung erleichtert). Dagegen ist für das Leistungsmotiv der Affektwechsel von der Hemmung zur Bahnung positiven Affekts unverzichtbar (von der „Frustrationstoleranz“ zur Selbstmotivierung): Die Fähigkeit, einen Zustand reduzierten positiven Affekts zu tolerieren, ist wichtig, um Schwierigkeiten auszuhalten, statt ihnen auszuweichen (was durch die Beibehaltung eines schwierigen Ziels im Intentionsgedächtnis unterstützt wird). Um dann, wenn eine Lösung gefunden ist, auch wirklich handeln zu können, ist es notwendig, die gedämpfte Stimmung wieder auflösen und sich für die entsprechende Handlung motivieren zu können.

3. Warum können Motive als Komponenten der Selbststeuerung betrachtet werden?

Antwort:

Motive sind bedürfnisrelevante Komponenten des impliziten Selbstsystems, das aufgrund seiner Einbindung emotionaler und somatosensorischer Prozesse, seiner integrativen Kompetenz und seiner parallelen Verarbeitungscharakteristik die Grundlage für die Überwachung und Koordination aller kognitiven und affektiven Prozesse bietet, die das

Verhalten so steuern, dass es einer Vielzahl persönlicher Bedürfnisse, Ziele, Werte und anderer selbstdefinierender Merkmale gerecht wird.

4. Warum werden Motive mittels „narrativer“ Methoden gemessen?

Antwort:

Da Motive aus einer Vielzahl erlebter autobiografischer Episoden, d. h. aus der persönlichen „Geschichte“ entstehen, erreicht man das hohe kognitive Integrationsniveau von Motiven am besten, wenn man Personen Geschichten erfinden lässt. Fragebögen messen dagegen die bewussten Ziele, die durchaus von den impliziten Bedürfnissen und Motiven abweichen können (z. B. bei nicht ins Selbst integrierten Leistungsintprojekten, die psychosomatische Symptome auslösen können: Abb. 13.5)

5. Inwiefern unterscheidet sich der OMT vom TAT?

Antwort:

Der Operante Motivtest (OMT) erfordert im Unterschied zum Thematischen Auffassungstest (TAT) nicht das Erzählen der imaginierten Geschichten, sondern lediglich das Aufschreiben von Stichwörtern zu diesen Geschichten. Dadurch sollen Verzerrungstendenzen, die beim Ausformulieren der Geschichten entstehen, vermieden werden und durch die Zeitersparnis die Testlänge (und damit die Reliabilität) vergrößert werden. Außerdem unterscheidet der Inhaltsschlüssel des OMT vier verschiedene Varianten des Aufsuchungsmotivs in den Bereichen der Anschluss-, Leistungs- und Machtmotivation (und als 5. Variante die passiv-ängstliche Vermeidungsform). Die vier Varianten der Aufsuchungsmotivation ergeben sich aus der Kombination von zwei affektiven (d. h. von positivem oder negativem Affekt motivierten) mit einer selbstgesteuerten und einer anreizgesteuerten Motivform (Tab. 13.1).

6. Welche Erklärung lässt sich für die Beobachtung heranziehen, dass intrinsische Motivation in der Aktivität selbst liegt und durch Belohnung oder externe Kontrolle reduziert wird (Korrumpierungseffekt)?

Antwort:

Wenn das Verhalten überwiegend durch Anreize oder Anweisungen gesteuert wird (d. h. „nur“ wegen der Belohnung ausgeführt wird), wird die Beteiligung des Selbst an der Handlungssteuerung reduziert. Dadurch fehlen die verschiedenen Selbststeuerungsfunktionen wie die Selbstmotivierung, die dazu beiträgt, dass die Freude an einer Tätigkeit immer wieder heraufreguliert wird, auch dann, wenn schwierige oder unangenehme Seiten auftauchen. Da die Selbstmotivierung weitgehend unbewusst

arbeitet, wird ihre Wirkung so erlebt, als würde die Freude an der Tätigkeit „wie von selbst“, d. h. ohne eigenes Zutun aus dem Tätigkeitsvollzug („intrinsisch“) fließen („Flow“).

7. Welche wesentlichen Formen der Volition können unterschieden werden?

Antwort:

Die vier Formen der Selbststeuerung sind:

1. Die Selbstregulation, bei der aus dem inneren Überblick (des Selbst) und einer gelassenen Grundstimmung heraus Ziele gebildet werden, die vielen eigenen und fremden Bedürfnissen und Werten gerecht werden und wegen der emotionalen Vernetzung des Selbst motivationale Unterstützung haben.
2. Die Selbstkontrolle, bei der das bewusste Ich auf Ziele fokussiert, die gegen alle konkurrierenden Alternativtendenzen durchgesetzt werden.
3. Die Willensbahnung (vs. -hemmung), die auch bei auftretenden Schwierigkeiten die für die Umsetzung der aktuellen Handlungsabsicht erforderliche Energie vermittelt (Selbstmotivierung bzw. „prospektive Handlungsorientierung“).
4. Die Selbstbahnung (statt -hemmung), die auch bei schmerzhaften oder Angst machenden Erfahrungen durch nichtdefensive (d. h. selbstkonfrontative) Herabregulierung von negativem Affekt den Zugang zur Selbstwahrnehmung aufrechterhält (Selbstberuhigung bzw. „Handlungsorientierung nach Misserfolg“).

8. Welche Befunde stützen die Hypothese, dass prospektive Handlungsorientierung den handlungsbahnenden positiven Affekt unter Stress aufrechterhält und selbstbestimmtes statt external kontrolliertes Verhalten fördert?

Antwort:

Koole und Jostmann (2004) zeigten, dass prospektiv Handlungsorientierte (HOP) nach Konfrontation mit einer Belastung schneller als Lageorientierte auf positive Reize reagierten und dass diese Reaktion durch den Selbstzugang vermittelt war (Abb. 13.1). Kazén, Kaschel & Kuhl (2008, Exp. 2) zeigten, dass prospektiv Lageorientierte nur dann verlängerte Reaktionszeiten beim Handlungswechsel nach Induktion einer unerledigten Absicht hatten (d. h. bei Belastung des „Absichtsgedächtnisses“), wenn dieser Wechsel nicht von außen, sondern „selbst“ initiiert wurde (Abb. 13.2).

9. Warum ist es so schwierig, positive Kontrollüberzeugungen (z. B. „Du schaffst das!“) bei Individuen zu induzieren, die sich hilflos oder depressiv fühlen?

Antwort:

Hilflosigkeit, die durch Kontrollverlust bei einer Trainingsaufgabe ausgelöst wird, führt zu einer Beeinträchtigung der objektiven Leistungsfähigkeit bei einer andersartigen Aufgabe. Dies ist selbst dann der Fall, wenn der selbstberichtete Kontrollverlust gar nicht auf die neue Aufgabe generalisiert wird: Die Ursache für generalisierte Leistungsdefizite nach erlebtem Kontrollverlust liegt anscheinend in der Unfähigkeit, den negativen Affekt und die durch ihn ausgelösten Grübelkognitionen abzuschalten (Kuhl, 1981). Deshalb reicht es nicht, Depressiven einfach nur Mut zu machen („you can do it“), wenn man ihnen nicht hilft, ihre objektiven Fähigkeiten zur Affektregulation zu entwickeln.

10. Wie lässt sich das Paradox erklären, dass das starke Nachdenken über unerledigte Absichten deren Umsetzung erschwert?

Antwort:

Der bei prospektiv Lageorientierten (LOP) geringe handlungsbahnende Affekt führt zu einer Aktivierung des Absichtsgedächtnisses (Goschke & Kuhl, 1993), die normalerweise mit einer Handlungshemmung verbunden ist (z. B. um Problemlösen zu ermöglichen) und nur bei von außen angeregtem positiven Affekt (Kuhl & Kazén, 1999) oder durch Selbstmotivierung (HOP) überwunden werden kann (1. Modulationsannahme der PSI-Theorie).

11. Warum ist Grübeln oft mit der falschen Selbstzuschreibung von Zielen verbunden, die eigentlich vom Versuchsleiter vorgegeben wurden?

Antwort:

Der mit unkontrollierbarem Grübeln verbundene negative Affekt erschwert dauerhaft den Selbstzugang (2. Modulationsannahme der PSI-Theorie), sodass weniger gut zwischen eigenen und fremden Zielen unterschieden werden kann (Abb. 13.3).

12. Wie unterscheidet sich die misserfolgsbezogene Lageorientierung von Ängstlichkeit bzw. Neurotizismus und die prospektive Handlungsorientierung von Extraversion?

Antwort:

Extraversion (E) und Ängstlichkeit bzw. Neurotizismus (N) beschreiben eher die emotionale „Erstreaktion“ (emotionale Sensibilität), d. h. die Wahrscheinlichkeit, mit der eine Person auf neue Situationen mit positivem (E) bzw. negativem Affekt (N) reagiert.

Handlungsorientierung beschreibt eher den Ausstieg aus dem negativen Affekt (HOM) bzw. aus der Hemmung positiven (HOP) Affekts als den Einstieg in diese Affektlagen.

13. Warum hemmt das Grübeln über negative Erlebnisse („emotionale Fixierung“) die Selbstentwicklung und das Umsetzen von Vorsätzen (Handlungskontrolle)?

Antwort:

Zielumsetzung erfordert die Kommunikation (Interaktion) zwischen Absichtsgedächtnis (IG) und intuitiver Verhaltenssteuerung (IVS) und damit einen Wechsel von der Hemmung positiven Affekts zu ihrer Aufhebung (durch Selbstmotivierung oder Ermutigung von außen). Selbstwachstum erfordert den Kontakt (Interaktion) zwischen dem Zulassen unerwarteter oder schmerzhafter Einzelerfahrungen (Objekterkennung) und dem Netzwerk aller persönlichen Erfahrungen (d. h. des Selbst als Teil des EG), das bei der Bewältigung von Schmerz und Angst hilft (Abb. 13.6). Der Kontakt zwischen linkshemisphärischer Objekterkennung (OES) und rechtshemisphärischer Selbstwahrnehmung (EG) wird erst durch den Wechsel von negativem Affekt (der das Zurücknehmen der schwierigen Erfahrung erleichtert) und der Gelassenheit ermöglicht (die den Zugang zum Selbstsystem bahnt).

14. Wie kann emotionale Fixierung überwunden und Affektregulation erlernt werden?

Antwort:

Affekte und Emotionen selbst zu regulieren, lernt man, wenn die Aktivierung des Selbst hinreichend oft mit der Erfahrung gekoppelt ist, dass der eigene Affekt durch Ermutigung bzw. Trost, die von Interaktionspartnern (z. B. Eltern, Freunden, Ehepartnern, Lehrern, Therapeuten) vermittelt werden, wirksam gegenreguliert wird („Systemkonditionierung“): Das Selbst kann (wie der CS beim klassischen Konditionieren) nur dann mit den affektregulatorischen Prozessen (der CR) verknüpft werden, wenn die Person ihre eigenen Gefühle ausdrückt und sich von der anderen Person verstanden fühlt (sonst wird das Selbst „abgeschaltet“ und kann nicht mit noch so wirksamen Ermutigungs- oder Beruhigungserfahrungen verknüpft werden).