

Die PSI-Theorie geht von der Annahme aus, dass *Selbstkongruenz* in der Bildung der eigenen Absichten und *Selbststeuerungseffizienz* („Willensstärke“) im Umsetzen von Absichten von dem Wechselspiel zwischen vier psychischen Systemen abhängt. In einem beeinträchtigten Wechselspiel zwischen bestimmten Systemen liegen die Ursachen für viele Coaching-Anliegen, so dass die vier Systeme in diesem Beitrag genauer betrachtet werden sollen.

---

## 2.1 Intensionsgedächtnis (IG)

Im Intensionsgedächtnis werden Pläne und Absichten gespeichert, es ist zuständig für die Repräsentation und Aufrechterhaltung von Absichten. Es arbeitet analytisch, logisch und Schritt für Schritt (*sequenziell*). So ist es optimal darauf eingerichtet, geplante Handlungsschritte vorzubereiten. Das ist besonders dann wichtig, wenn Absichten nicht sofort umgesetzt werden können, weil eine passende Gelegenheit fehlt oder ein Problem gelöst werden muss. Die Konfrontation mit Schwierigkeiten, Hindernissen oder Zielkonflikten führt zu einer Aktivierung des Intensionsgedächtnisses, weil das Ziel so lange aufrechterhalten werden muss, bis eine Lösung oder eine passende Gelegenheit gefunden worden ist.

Das Intensionsgedächtnis ist ein intelligentes (wir sagen: „hochinferentes“) System, dessen bewusste und sprachliche Anteile wahrscheinlich durch den linken präfrontalen Cortex unterstützt werden. In grafischen Darstellungen des Modells symbolisieren wir das Intensionsgedächtnis durch die Farbe Rot: Sie signalisiert wie eine rote Ampel das „STOP“: Hier muss erst geplant und nachgedacht werden, bevor gehandelt werden kann. Zum Intensionsgedächtnis gehört auch tatsächlich die Hemmung der Verbindung zum Verhaltenssteuerungssystem dazu (Kazén et al.

2008). Wenn diese Hemmung nicht funktioniert, wird das Verhalten zu impulsiv und unüberlegt. Wenn sie aber unüberwindbar ist, kann es zum Aufschieben oder „Vergessen“ der Absichtsausführung kommen (Prokrastination).

Erwähnenswert ist an dieser Stelle, dass es natürlich auch unbewusste („implizite“) Absichten gibt, die nicht ins Intentionsgedächtnis geladen werden müssen. Das Flow-Erleben ist ein bekanntes Beispiel dafür, dass viele handlungssteuernden Absichten nicht bewusst werden, solange die auftretenden Herausforderungen und Schwierigkeiten buchstäblich „von selbst“ bewältigt werden können. Ist das nicht mehr der Fall, kann es von Nutzen sein, explizite Absichten zu bilden, die dann aber bis zur Ausführung das Intentionsgedächtnis belasten (damit man sie nicht „vergisst“) und dadurch Handlungshemmung erhöhen, die zur Vermeidung vorschnellen Handelns, zum Problemlösen, zur Sicherung umsichtiger und gut durchdachter Entscheidungen oder zur Schaffung eines Zeitfensters zum Planen oder Warten (z. B. auf eine günstige Ausführungsgelegenheit) nützlich sein kann. Wie wir noch sehen werden, muss diese Handlungshemmung im richtigen Moment wieder aufgehoben werden (z. B. durch Fremd- oder Selbstmotivierung).

---

## 2.2 Intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)

Wenn eine Absicht umgesetzt werden soll, muss der Zugang zur Verhaltenssteuerung hergestellt werden: Die Hemmung der Verbindung zwischen IG und IVS muss aufgehoben werden. Das IVS ist für die Ausführung von Absichten optimiert. Klienten, die im Coaching von Aufschiebeverhalten berichten, denen es also nicht gelingt, ihre Ziele umzusetzen, haben Schwierigkeiten damit, nach der Bildung von Zielen den Zugang zur Verhaltenssteuerung wieder herzustellen.

Die Intuitive Verhaltenssteuerung ist nicht nur aktiv bei der Umsetzung von Absichten, sondern auch bei der Ausführung automatisierter Handlungsabläufe und Verhaltensroutinen, d. h. bei Handlungen, die ohne die Bildung von Absichten und ohne gründliche Planung ausgeführt werden können. Intuitive Verhaltensprogramme kommen im so genannten „Small Talk“ zum Einsatz oder überhaupt, wenn Menschen sich intuitiv „synchronisieren“ (Stern 2006). In der Kommunikation, besonders beim Small Talk, ist es sinnvoll, nicht allzu viele bewusste Absichten zu bilden und auszuführen, sondern eher intuitiv und spontan zu agieren. Wenn in der zwischenmenschlichen Kommunikation immer wieder bewusste Absichten gebildet werden, wird das Verhalten vom Gesprächspartner oft als „unecht“ oder „aufgesetzt“ erlebt (z. B.: „Ich sage der Person jetzt, dass sie eine hübsche Jacke trägt, damit sie mich sympathisch findet“). Durch die Intuitive Verhaltenssteuerung wird

Verhalten „sensu-motorisch“ gesteuert. Das bedeutet, dass trotz der für aufeinander folgende Handlungsschritte notwendigen sequenziellen Verarbeitung aufeinander folgender Handlungsschritte eine Vielzahl von reiz- und reaktionsbezogenen Informationen auch simultan, d. h. parallel (nicht-sequenziell) in einem gemeinsamen neuronalen Netzwerk verarbeitet werden muss, was in Echtzeit erfordert, dass die verhaltenssteuernden Reize unbewusst verarbeitet werden müssen (Rumelhart und McClelland 1986). Man kann diese parallele Verarbeitungsleistung bei gut geübten intuitiven Verhaltensweise erkennen, z. B. wenn geübte Tänzer es schaffen, auch auf einer dicht gedrängten Tanzfläche synchronisiert mit dem Rhythmus und den Bewegungen des Tanzpartners die vielen (fast) gleichzeitigen Körperbewegungen zu steuern und dabei auch Korrekturbewegungen umzusetzen, um Kollisionen mit anderen Tänzern zu vermeiden.

Der Begriff *Intuitive Verhaltenssteuerung* umfasst also mehr als in der Psychologie weit verbreitete Begriff der automatisierten Verhaltenssteuerung: Automatisierung kann auch relativ starr (und dadurch verlässlich) sein und durchaus an die *bewusste* Wahrnehmung bestimmter Auslösereize gebunden sein (Gollwitzer 1999), ohne dass eine hochsensible und blitzschnelle Berücksichtigung von Veränderungen komplexer Kontextmerkmale in die Bewegungssteuerung in „Echtzeit“ eingespeist wird. Die enorme Kontextsensibilität der Intuitiven Verhaltenssteuerung macht erst aus den vergleichsweise abstrakten Handlungsabsichten („Ich möchte mit den Leuten hier in Kontakt kommen“ oder „Ich möchte auf dieser Party ein paar nette Menschen kennenlernen“) in der Ausführungsphase ein u. U. hoch differenziertes, dem aktuellen Kontext (zum Beispiel der aktuellen Befindlichkeit des Mitarbeiters, seiner Reaktionen, der Umgebung und dem eigenen inneren Zustand) angepasstes Verhalten. Die Intuitive Verhaltenssteuerung ist damit eine kontextsensible Ergänzung des Intentionsgedächtnisses. Sie kann aber auch bei weitgehend „unbewussten“ Absichten eingesetzt, wie z. B. in den erwähnten Flow-Zuständen, in denen die Handlungssteuerung auch bei auftretenden Schwierigkeiten wie „von selbst“ zu funktionieren scheint. Auch hier liegt eine Erklärungslücke vor, die eine Theorie, welche die zugrundeliegenden Funktionsmechanismen klären soll, erkennen und schließen sollte.

---

## 2.3 Extensionsgedächtnis (EG)

Das Extensionsgedächtnis wird in der PSI-Theorie als ein Erfahrungsnetzwerk mit einer immensen Ausdehnung („Extension“) aufgefasst. Solche weit gespannten (poly-)semantischen Netzwerke scheinen mehr durch die rechte als durch die linke

Hemisphäre der Großhirnrinde unterstützt zu werden (Beeman et al. 1994; Rotenberg 2005), auch wenn sie Aspekte der eigenen Person abbilden, d. h. das „implizite Selbst“ (Molnar-Szakacs et al. 2005). In der PSI-Theorie wird angenommen, dass im Extensionsgedächtnis eigene (d. h. die „Person“ oder das „Selbst“ berührende) Erfahrungen, Bedürfnisse und Werte gespeichert sind, allerdings nicht in einer analytischen Form, sondern in einem ganzheitlichen („konnektionistischen“) Netzwerk impliziten Erfahrungswissens. Durch seine parallele Verarbeitungsform, die an die Parallelverarbeitungskomponente der Intuitiven Verhaltenssteuerung erinnert, wird die simultane Integration vieler Einzelaspekte und Randbedingungen ermöglicht. Das EG ist also ein Erfahrungssystem, das den Überblick über alle persönlichen Lebenserfahrungen liefert, die momentan relevant sein könnten. Der wichtigste Bestandteil des Extensionsgedächtnisses ist das *Selbst*: Das Selbst ist der Anteil des EG, der sich auf die eigene Person bezieht, mit ihren Bedürfnissen, Ängsten, Vorlieben, Werten, Fähigkeiten und bisherigen Erfahrungen.

Dass dieses Erfahrungswissen implizit ist und damit für das Bewusstsein nicht in vollem Maße zugänglich, stellen wir beispielsweise dann fest, wenn wir uns selbst beschreiben sollen: Man könnte einen langen Vortrag über sich selbst (oder eine geliebte Person) halten und hätte doch immer das Gefühl, es fehlte etwas.

Das Extensionsgedächtnis basiert auf einem ausgedehnten Netzwerk von Handlungsoptionen, eigenen Gefühlen und selbst erlebten Episoden. Seine parallele und ganzheitliche Verarbeitungsform arbeitet auf der höchsten erreichbaren, also der „intelligentesten“ Integrationsebene und ermöglicht deshalb die gleichzeitige Berücksichtigung und Integration vieler Einzelaspekte, die für komplexe Entscheidungen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen relevant sein können (was jedoch weitgehend unbewusst abläuft). Vor diesem Hintergrund wird verständlich, dass das Extensionsgedächtnis und das implizite Selbst eine ganz andere, kreativere und umsichtigere, Art von Entscheiden und Planen ermöglicht als das sequenziell-analytische, bewusste logische Denken (Engel und Kuhl 2014), welches mehr durch die linke Hemisphäre vermittelt wird als das „rechtshemisphärische“ ganzheitliche Erfahrungsnetzwerk (Deglin und Kinsbourne 1996).

Wenn man einen Menschen wirklich verstehen will, reicht es nicht, sich nur auf ein Detail zu konzentrieren, z. B. auf das, was eine Person im Augenblick inhaltlich sagt. Ein ganzheitlicher Blick auf die Komplexität und Geschichte der Person mit allen positiven und negativen Seiten ermöglicht erst wirkliches *Verstehen* ohne eine Reduktion der Person auf einen bestimmten Aspekt. Echte persönliche Begegnungen, die durch ein umfassendes gegenseitiges Verstehen geprägt sind, aktivieren das Extensionsgedächtnis und das Selbst. Die Tiefe und Art dieser Ebene des Verstehens ist natürlich für verschiedene Beziehungskontexte unterschiedlich (z. B. in

der Partnerschaft, zwischen Lehrer und Schüler, Therapeut und Klient, Coach und Coachee, etc.).

Das ganzheitliche Fühlen, das auch in C. G. Jungs Persönlichkeitstheorie eine zentrale Rolle spielt, wird als Teil des Extensionsgedächtnisses (EG) aufgefasst, weil in diesem großen Netzwerk nicht nur ganzheitlich-intuitives Erfahrungswissen abgespeichert ist, sondern auch die positiven und negativen Erfahrungen, aus denen dieses Wissen gewonnen wurde: Das EG ist das einzige Erkenntnisssystem, das Gefühle, auch widersprüchliche, simultan verarbeiten und integrieren kann. Das ist der Grund, warum der Zugang des EG zur Selbstwahrnehmung so wichtig ist für die Regulation von Gefühlen. Dass das EG ein funktionales Netzwerk mit der Wahrnehmung und Regulation von Gefühlen bildet, wird zusammen mit den oben zitierten Hemisphärenbefunden durch Forschungsergebnisse unterstützt, die zeigen, dass die rechte Hemisphäre direkter und umfassender mit dem autonomen Nervensystem und der Körperwahrnehmung vernetzt ist (z. B. Dawson und Schell 1984; Wittling 1994). Mit negativen Erfahrungen werden Menschen erst dann nachhaltig fertig, wenn sie sie buchstäblich an „sich“ heran lassen, d. h. mit dem Selbstsystem konfrontieren. Das ist allerdings nicht allein durch Reden und Analysieren erreichbar: Probleme analysieren hilft selbst dann oft nicht, wenn man wirklich tröstliche und sinnstiftende Argumente gefunden hat.

Neuroanatomische Nähe erleichtert die Zusammenarbeit neuronaler Netzwerke (Sporns et al. 2004). Zusammenfassend lässt sich deshalb das in der PSI-Theorie für das Extensionsgedächtnis und das implizite Selbst postulierte funktionale Netzwerk aus den neurobiologischen Befunden über Hemisphärenasymmetrien wie folgt begründen: Die sprechfähige und analytische linke Hemisphäre hat weit weniger Einfluss auf die Gefühle und den Körper als die rechte Hemisphäre (Bechara 2000, S. 295–397; Wittling 1990, S. 457–470). Die rechte Hemisphäre, die auch für das Erkennen ausgedehnter Zusammenhänge relevant sein soll (Bowden et al. 2005, S. 322–328), ist dadurch auch wichtig für die Wahrnehmung selbstrelevanter, sinnstiftender Zusammenhänge (Molnar-Szakacs et al. 2005, S. 2000–2006) und kann diese direkt zur Emotionsregulation einsetzen (Levesque et al. 2003, S. 502–510). Im Coaching kann man zur Förderung dieses Netzwerks der emotions- und körperbezogenen Selbstwahrnehmung (des EG) die emotionale und somatische Verankerung von Zielen intensivieren (Storch und Krause 2007). Das EG kann auch dadurch aktiviert werden, dass man statt direkter Aufforderungen indirekte Anregungen oder mehrere Wahlmöglichkeiten anbietet, oder dadurch, dass man differenzierte Meinungsäußerungen erbittet, die das analytische Entweder-oder-Denken des Absichtsgedächtnisses überfordern (z. B. „Wie stark ist ihr Ärger über den Chef gestern gewesen, wenn sie ihn auf einer Skala von 1–10 ausdrücken wollten?“) statt Schwarz-Weiß-Reaktionen („Ich bin total sauer“). Die systemische

Therapie und Beratung bietet besonders viele weitere Anregungen, die das Extensionsgedächtnis aktivieren (Bamberger 2001, S. 296–300). Um auch das integrierte (implizite) Selbst zu aktivieren und seine Entwicklung zu fördern, finden sich in personenzentrierten Psychotherapie Ansätze wichtige Anregungen (Gilligan 2012; Längle 2008; Rogers 1961).

Das Extensionsgedächtnis ist besonders wichtig für komplexe Entscheidungen, in denen viele Randbedingungen berücksichtigt werden müssen, für das ganzheitliche Verstehen anderer Menschen und für die Bewältigung negativer Erfahrungen. Selbstentwicklung ist zwar auch möglich, ohne dass schwer integrierbare negative Erfahrungen bewältigt werden müssen. Gemäß der PSI-Theorie ist Selbstwachstum durch positive Erfahrungen allerdings auf eine Lernform beschränkt, die Piaget Assimilation genannt hatte: Bei der Assimilation werden bestehende Erfahrungsnetzwerke (z. B. ein Schema) schrittweise erweitert, indem sie an neue Gegebenheiten angepasst werden (z. B. wenn ein Baby, das gelernt hat, nach Bällen zu greifen, allmählich lernt auch Stäbe zu ergreifen). Bei der Akkommodation werden bewährte Schemata in einem mehr oder weniger großen Lernschritt (oder -sprung) stark umgebaut (z. B. wenn das Baby nach vielen vergeblichen Versuchen das Wasser in seiner Badewanne zu „greifen“ das Greifschema in ein Schöpfschema umwandelt). Analoge „Lernsprünge“ werden auf der Ebene des impliziten Selbst durch die Bewältigung negativer Erfahrungen (z. B. Fehler, Misserfolge, schmerzliche Schicksalsschläge) ermöglicht („akkommodatives Selbstwachstum“). Die PSI-Theorie geht davon aus, dass diese Form des Erfahrungslernens einen dialektischen Austausch des Selbst (bzw. des Extensionsgedächtnisses) mit einem anderen Erkenntnissystem erfordert, das die Negativerfahrung zunächst einmal aus dem Gesamtkontext herauslöst, sozusagen um die Gefahren- oder Schmerzquelle möglichst genau identifizieren zu können: Man kann logischerweise eine negative Erfahrung erst dann ins Erfahrungsnetzwerk integrieren, wenn man sie vorher wahrgenommen hat.

---

## 2.4 Objekterkennungssystem (OES)

Das bewusste Wahrnehmen *einzelner* Sinneseindrücke und Erfahrungen, die aus dem Gesamtkontext herausgelöst werden, wird durch das Objekterkennungssystem ermöglicht. Es rückt isolierte Aspekte der Innen- oder Außenwelt in den Vordergrund und lenkt die Aufmerksamkeit besonders auf Neuartiges, Unerwartetes oder auf Fehler. Von „Objekten“ spricht man im Alltag dann, wenn man nicht die ganze Komplexität einer Person oder Sache sieht, sondern nur Einzelheiten, die aus dem

Zusammenhang herausgelöst sind (deshalb wehren sich Menschen auch dagegen, als „Objekte“ gesehen zu werden). Das Herauslösen eines Objekts (d. h. einer Einzelheit) aus dem Gesamtzusammenhang ist aber wichtig, wenn Gefahren bemerkt und später in ganz anderen Zusammenhängen wieder erkannt werden sollen. Deshalb verbindet sich die Objekterkennung dann, wenn eine ängstliche Stimmung vorherrscht, gern mit einer besonderen Beachtung von Einzelheiten, die Gefahren signalisieren oder irgendwie unerwartet oder unstimmig sind. Daher sprechen wir auch von der „unstimmigkeitssensiblen Objekterkennung“. Wenn dieses System bei einem Menschen besonders häufig aktiviert wird, dann kann er geradezu ein *Unstimmigkeitsexperte werden*: Er bemerkt jeden Fehler und findet jedes Haar in der Suppe.

Negative Stimmungen aktivieren das Objekterkennungssystem in Verbindung mit einer besonderen Sensibilität für Unstimmigkeiten und potenzielle Gefahrensignale: Der Gesamtüberblick geht verloren und der Fokus der Aufmerksamkeit verengt sich auf ein Detail (Christianson und Loftus 1991; Easterbrook 1959). So wichtig es aber ist, Gefahrensignale erst einmal aus ihrem Kontext herauszulösen, so wichtig ist es auch, die vielen Einzelerfahrungen (Objekte) immer wieder auch in größere Zusammenhänge einzugliedern, sie also in das Extensionsgedächtnis zu integrieren: Die Kritik des Chefs sorgt zunächst für negative Stimmung, wird dann in den Erfahrungsschatz des Extensionsgedächtnisses integriert (Was lerne ich daraus?) und damit relativiert, weil es nun in Relation zu anderen Erfahrungen gebracht werden kann (eine Kritik ist z. B. nicht mehr so niederschmetternd, wenn man nicht nur sie, sondern auch frühere positive Rückmeldungen auf dem Schirm hat). Gelingt es einer Person nicht, diese Einzelerfahrung in das Extensionsgedächtnis zu integrieren, ärgert sie sich möglicherweise noch lange über die Kritik des Chefs und über sich selbst, ohne die Kritik zu relativieren und aus der Erfahrung zu lernen. Das Objekterkennungssystem ist dementsprechend ein wichtiger „Lieferant“ von immer neuen Lernerfahrungen für das Extensionsgedächtnis und das Selbstsystem, das im Verlauf der Lebenserfahrung immer umfassendere Zusammenhänge erkennt. Wir kommen auf diesen Austausch zwischen Objekterkennungssystem und Extensionsgedächtnis zurück. Er ist für das persönliche Wachstum (*Selbstentwicklung*) von entscheidender Bedeutung.

Die Objekterkennung löst wichtige Objekte aus dem Zusammenhang, während das Extensionsgedächtnis darauf spezialisiert ist, Objekte in größere Zusammenhänge einzufügen. Dieser Antagonismus ist durchaus nützlich: Wenn das Extensionsgedächtnis einen Überblick über Handlungsoptionen, eigene Wünsche, Bedürfnisse und alle möglichen Lebenserfahrungen vermitteln soll, zum Beispiel bei einer wichtigen Entscheidung, dann ist es sinnvoll, dass alle irrelevanten und unerwünschten Einzelwahrnehmungen aus dem Objekterkennungssystem unter-

drückt werden. Sonst könnte man sich nie auf das, was einem momentan wichtig ist, konzentrieren. Eine gute Entscheidung fiel beispielsweise nicht leicht, weil der Blick auf das große Ganze und die eigenen Gefühle durch viele unwichtige Einzelheiten erschwert wäre. Wenn es hingegen wichtig ist, auf Einzelheiten und Unstimmigkeiten zu achten, z. B. beim Korrekturlesen, dann ist es von Vorteil, dass das Extensionsgedächtnis gehemmt ist. Andernfalls würde man eher auf die Gesamtzusammenhänge und die beim Lesen entstehenden Gefühle achten und Fehler allzu leicht übersehen.

---

## **2.5 Modulationsannahmen: Die Interaktion zwischen den vier Systemen**

Wie lassen sich die beiden bislang erläuterten Systeminteraktionen fördern? Welche Prozesse unterstützen das Zusammenspiel zwischen Intensionsgedächtnis und Intuitiver Verhaltenssteuerung als Grundlage der Umsetzungskompetenz und die Kommunikation zwischen Objekterkennung und Extensionsgedächtnis als Grundlage für das (akkommodative) Selbstwachstum? Eine Kernannahme der PSI-Theorie besagt, dass positive und negative Affekte die Aktivierung der psychischen Systeme modulieren. Umgekehrt haben auch die psychischen Systeme eine modulatorische Wirkung auf Affekte. Wie sieht das im Einzelnen aus?

1. *Modulationsannahme (Willensbahnung: Interaktion zwischen Intensionsgedächtnis und Intuitiver Verhaltenssteuerung)*. Die Intuitive Verhaltenssteuerung wird durch positiven Affekt aktiviert. Wenn man sich gut und sicher fühlt („positiver Affekt“), dann handelt man einfach spontan und intuitiv, ohne viel nachzudenken und zu planen. Dann fließt die Unterhaltung, ohne dass man ständig überlegt, was man damit erreichen will oder was man als nächstes sagen soll. Schwierige oder unangenehme Absichten macht man sich dagegen nur bewusst, wenn man den Verlust von positivem Affekt, den jede unangenehme Situation mit sich bringt, eine Weile aushalten kann (Frustrationstoleranz): Die Dämpfung positiven Affekts, wie sie bei einer Konfrontation mit einer schwierigen oder unangenehmen Aufgabe auftreten kann, reduziert die Bahnung des beabsichtigten Verhaltens (weil dazu ja nach dem oben Gesagten positiver Affekt relevant ist). Gleichzeitig wird damit das Intensionsgedächtnis aktiviert. Das ist gut, wenn man die Absicht nicht vergessen will, bis man sie ausführen kann, d. h. bis z. B. eine günstige Ausführungsgelegenheit auftaucht (z. B.



dass ein unmotivierter Mitarbeiter, den der Vorgesetzte mit seinem Leistungsabfall konfrontieren will, aus dem Urlaub zurück kommt). Wenn man aber nicht ständig über unerledigte Absichten nachgrübeln will, sondern auch etwas Geeignetes tun will, dann muss man im richtigen Moment positiven Affekt generieren, d. h. ermutigt werden oder sich selbst motivieren. Die experimentelle Bestätigung dieser Annahme reicht von der Beseitigung der Stroop-Interferenz durch positive Vorreize (Kuhl und Kazén 1999) bis zum Nachweis analoger Willensbahnungseffekte im Alltag (Oettingen et al. 2001).

2. *Modulationsannahme (Selbstentwicklung: Interaktion zwischen Extentionsgedächtnis und Objekterkennungssystem)*. Das Herauslösen einzelner Objekte aus ihrem Zusammenhang und die Beachtung von Unstimmigkeiten und Fehlern werden durch negativen Affekt verstärkt. Man sieht dann unter Umständen nur noch das, was nicht passt oder ungute Gefühle auslöst, aber nicht die anderen vielen Einzelheiten und positiven Erfahrungen, die die gerade im Fokus der Aufmerksamkeit stehende negative Einzelheit *relativieren*. Wenn es gelingt, negativen Affekt wieder unter eine kritische Schwelle zu regulieren, dann spürt man sich selbst wieder, wird also ganz wörtlich „selbst-bewusster“ und hat dann den ausgedehnten Überblick über die vielen Erfahrungen, Handlungsmöglichkeiten und kreativen Einfälle, die das Extentionsgedächtnis anzubieten hat. Eine der experimentellen Bestätigungen dieser Annahme ist die Beseitigung der *Selbstinfiltration*, die darin besteht, dass Menschen, die eine negative Stimmung nicht herunterregulieren können, häufig Erwartungen, Wünsche oder Instruktionen anderer für die eigenen halten (Kuhl und Kazén 1994).

Handlungspsychologische Grundlagen des Coaching  
Anwendung der Theorie der  
Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI)

Kuhl, J.; Strehlau, A.

2014, VII, 27 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-06474-7