

# Lehrbuch der Persönlichkeits- psychologie

**Motivation, Emotion und Selbststeuerung**

von  
**Julius Kuhl**

Fachhochschule Nordwestschweiz  
Bibliothek Olten  
Riggenbachstrasse 16  
4600 Olten

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO  
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	15
<b>1 Einführung: Theoretische und methodische Grundlagen</b>	
1.1 Die sieben Quellen des Erlebens und Verhaltens .....	23
1.1.1 Behaviorismus: Was man nicht messen kann, gibt es nicht? .....	24
1.1.2 Brauchen Verhalten und Erleben eine Persönlichkeit? .....	26
1.1.3 Sieben Gründe, faul zu sein .....	29
1.2 Situation und Disposition .....	30
1.2.1 Individuelle Unterschiede und Persönlichkeit .....	31
1.2.2 Gibt es stabile Persönlichkeitseigenschaften? .....	33
1.2.2.1 Korrelationen: Chancen und Risiken .....	37
1.2.2.2 Lineare Kausalität: Haupteffekte und Wechselwirkungen .....	42
1.2.2.3 Exkurs: Basisbegriffe im Befundteil experimenteller Publikationen .....	47
1.2.2.4 Nichtlineare Kausalität: Das scheinbare Chaos .....	50
1.3 Neurobiologische Grundbegriffe .....	55
1.3.1 Grundbegriffe der funktionellen Hirnanatomie .....	57
1.3.2 Neuromodulation von Makrosystemen .....	58
1.3.3 Signalverbindungen zwischen Makrosystemen .....	60
1.3.4 EEG und ereigniskorrelierte Potenziale .....	61
1.4 Priming: Eine wichtige kognitionspsychologische Methode .....	63
1.5 Aufbau des Buches und Tipps zum Arbeiten mit den Lernhilfen ..	64
Verständnisfragen .....	67
Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen .....	68
<b>2 Gewohnheiten: Assoziationslernen. Objektwahrnehmung und Verhaltenspriming</b>	
2.1 Intrinsische Motivation: Funktionslust und Ablenkung .....	72
2.2 Theoriegeschichte: Pawlow, Hull, Skinner .....	73
2.2.1 Pawlow und das Klassische Konditionieren .....	75
2.2.2 Instrumentelles Lernen: Hulls <i>Principles of Behavior</i> .....	77
2.2.3 Skinners radikaler Behaviorismus .....	78
2.3 Verhaltensroutinen: Genau oder impressionistisch? .....	82
2.3.1 Intuitive Verhaltenssteuerung: Flexibel, spontan und manchmal vage .....	83
2.3.1.1 Sensumotorische Parallelverarbeitung .....	83
2.3.1.2 Sensumotorische Fusion .....	85

2.3.1.3	Sensumotorisches Priming . . . . .	86
2.3.1.4	Neurobiologische Grundlagen der intuitiven Verhaltenssteuerung . .	88
2.3.2	Objekterkennung: Genau, gründlich und manchmal zwanghaft . .	93
2.3.2.1	Gestaltgesetze: Woher wissen die Teile, dass sie zum Ganzen gehören? . . . . .	94
2.3.2.2	Feldunabhängigkeit: Objekterkennung verändert die Persönlichkeit . . . . .	94
2.3.2.3	Aufmerksamkeit ist der „Leim“ der Merkmalsintegration . . . . .	95
2.3.2.4	Wie objektiv ist die Objektwahrnehmung? . . . . .	96
2.3.2.5	Ab- und Ankopplung von Objektwahrnehmung und Verhaltenssteuerung . . . . .	98
2.4	Emotion: Objekterkennung und intuitive Verhaltenssteuerung . .	102
2.4.1	Intuitives Verhalten und Stimmung . . . . .	104
2.4.1.1	Stimmung: Wenn Emotionen fusionieren . . . . .	105
2.4.1.2	Stimmungen können hartnäckig sein . . . . .	105
2.4.1.3	Stimmung ist ansteckend . . . . .	106
2.4.1.4	Spiegelneuronen: Grundlagen der Emotionsansteckung? . . . . .	106
2.4.2	Objektwahrnehmung und Emotionen: Klassifikationssysteme . .	108
2.4.2.1	Klassifikation von Emotionen im mimischen Ausdruck . . . . .	109
2.4.2.2	Konditionierung primärer Emotionen . . . . .	110
2.5	Anwendung: Psychodrama, Erkenntnisphilosophie und <i>Die kluge Else</i> . . . . .	112
2.5.1	Psychodrama: Räumliche Darstellung von Beziehungen . . . . .	112
2.5.2	Philosophie: Peripatetiker, Heidegger und Rituale . . . . .	113
2.5.3	Gewohnheitshandeln im Märchen . . . . .	116
	Verständnisfragen . . . . .	117
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen . . . . .	118

### 3 **Temperament: Impulsives Verhalten und Erregungsregulation**

3.1	Intrinsische Motivation: Neugier und Langeweile . . . . .	124
3.2	Theoriegeschichte: Pawlow, Eysenck, Berlyne . . . . .	128
3.2.1	Pawlows Erregungskonzept: Auch der Hund hat eine Persönlichkeit . . . . .	128
3.2.2	Eysencks Persönlichkeitsdimensionen: Von den Großen Drei zu den Big Five . . . . .	129
3.2.3	Berlyne: Neugier und Erregungsregulation . . . . .	133
3.2.4	Emotion als Erregungszustand: James und Cannon . . . . .	135
3.2.4.1	Wir sind traurig, weil wir weinen: Die James-Lange-Theorie . . . .	136
3.2.4.2	Wir weinen, weil wir traurig sind: Emotionen als zentralnervöse Zustände: Cannon . . . . .	138
3.2.5	Genetik und Persönlichkeit: Von den Zwillingstudien zur Analyse von Umwelteinflüssen . . . . .	138

3.3	Globale Energie: Aktivierung und Erregung	141
3.3.1	Aktivierung: Impulsiv. opportunistisch. launisch	145
3.3.2	Sensorische Erregung: Sensibel. genau. nervös	148
3.4	Emotion: Aktivierung und Erregung	153
3.4.1	Emotion und Aktivierung	153
3.4.2	Emotion und Erregung	153
3.5	Anwendung: Entspannung. Postmoderne sowie <i>Brüderchen und Schwesterchen</i>	154
3.5.1	Wann wirkt welche Art von Entspannungstechnik?	155
3.5.2	Beruht postmoderne Beliebigkeit auf Übererregung?	157
3.5.3	Spaltung der Persönlichkeit im Märchen	158
	Verständnisfragen	160
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	160

#### **4 Affekt und Anreizmotivation: Belohnung und Bestrafung**

4.1	Intrinsische Motivation: Anreizzentrierung oder Bedürfniskongmenz	166
4.2	Theoriegeschichte: Darwin. Freud. Lewin. Gray	169
4.2.1	Evolutionstheorie: Von Darwin bis Dawkins	169
4.2.2	Freuds Triebtheorie	173
4.2.3	Lewins Topologie des Lebensraums	176
4.2.4	Belohnungs- und Bestrafungsaffekte: Gray	179
4.3	Anreizmotivation: <b>B</b> ahnung und <b>H</b> emmung des Verhaltens	181
4.3.1	Aufsuchen	182
4.3.1.1	Sucht und dopaminerge Substanzen	183
4.3.1.2	Anreizmotivation	186
4.3.1.3	Individuelle Unterschiede in der Anreizsensibilität	190
4.3.1.4	Basisbedürfnisse und Homöostase: Hunger, Durst und Thermoregulation	190
4.3.2	Vermeiden	191
4.3.2.1	Funktionsmerkmale des Bestrafungssystems	192
4.3.2.2	Bestrafungswirkungen: Intelligente Bewältigung	194
4.4	Belohnungs- und Bestrafungsaffekte	196
4.4.1	Emotionen als motivationale Istwert-Detektoren	196
4.4.2	Positive und negative Affekte: Gegenpole einer Dimension oder zwei separate Dimensionen?	198
4.5	Anwendung: Reframing, Hedonismus und <i>Der Trommler</i>	203
4.5.1	Reframing und positive Abwehr	204
4.5.2	Ist der Mensch eine Lust-Maschine?	205
4.5.3	Lust oder Liebe?	206
	Verständnisfragen	208
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen	209

<b>5</b>	<b>Stressbewältigung und Regression: Top-down- versus Bottom-up-Steuerung</b>	
5.1	Intrinsische Motivation: Erwartungskongruenz und Affekt- dominanz .....	215
5.2	Theoriegeschichte: Triebunterdrückung und Regression in Freuds Strukturmodell .....	215
5.2.1	Regression und psychosexuelle Entwicklungsphasen .....	216
5.2.2	Angst und Verdrängung: Von der Traumatheorie zur Triebunter- drückungstheorie .....	218
5.2.3	Abwehrmechanismen und die Revision der Traumatheorie zur Triebunterdrückungstheorie .....	222
5.2.4	Kritik an Freuds Triebunterdrückungstheorie .....	223
5.2.5	Kritik an der Psychoanalyse als Therapieform .....	225
5.3	Stressbewältigung: Progression und Regression .....	227
5.3.1	Progression: Rationale Modulation von Emotion und Verhalten ..	229
5.3.1.1	Episodisches Gedächtnis und integrative Kompetenz .....	231
5.3.1.2	Stressbewältigung durch Kontextualisierung .....	232
5.3.2	Regression: Dysfunktionale Stressfolgen .....	234
5.3.2.1	Emotionale und psychosomatische Störungen .....	236
5.3.2.2	Beeinträchtigung der Affektregulation .....	239
5.3.3	Zur Entwicklung integrativer Kompetenz: Die Dialektik von Progression und Regression .....	241
5.4	Emotionen: Modulation durch elementare und höhere Prozesse ..	244
5.4.1	Neurobiologische Mechanismen .....	245
5.4.2	Kognitive Prozesse: Aufmerksamkeit und Gedächtnis .....	246
5.5	Anwendung: Lösungsorientierte Beratung, Dialektik und <i>Das Marienkind</i> .....	250
5.5.1	Übungen zur Horizonterweiterung .....	250
5.5.2	Entwicklung des Geistes durch emotionale Dialektik? .....	251
5.5.3	Hippocampus-Hemmung im Märchen .....	253
	Verständnisfragen .....	255
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen .....	256
<b>6</b>	<b>Motive: Erfahrungsnetzwerke um Bedürfniskerne</b>	
6.1	Intrinsische Motivation: Fremdbestimmung oder Motivkongruenz .....	266
6.2	Theoriegeschichte: McDougall, Murray, McClelland, Atkinson ..	267
6.2.1	Zielgerichtete Motivation durch Instinkte: McDougall .....	267
6.2.2	Projektion und Motivmessung: Murray .....	268
6.2.3	Von den biologischen Grundlagen bis zu den sozialen Folgen der Motive: McClelland .....	269
6.2.4	Vom Modell der Leistungsmotivation bis zur Mathematik der Handlungsdynamik: Atkinson .....	271

6.2.4.1	Atkinsons Risikowahlmodell der Leistungsmotivation . . . . .	272
6.2.4.2	Testtheorie: Kann man Motive mit demselben Testmodell messen wie die Intelligenz? . . . . .	274
6.3	Motive: Haben oder Sein . . . . .	276
6.3.1	Wirkungsorientierte Motive: Leistung und Macht . . . . .	278
6.3.1.1	Das Leistungsmotiv . . . . .	279
6.3.1.2	Das Machtmotiv . . . . .	285
6.3.2	Sein und Erleben: Beziehungs- und Selbstentwicklungsmotive ..	290
6.3.2.1	Das Beziehungsmotiv: Von der Affiliation zur persönlichen Begegnung . . . . .	291
6.3.2.2	Das Freiheitsmotiv: Von der Unabhängigkeit zur sozial- integrativen Selbstentwicklung . . . . .	293
6.4	Emotionen mit unbewussten kognitiven Anteilen . . . . .	296
6.5	Anwendung: Motivförderung, Strukturalismus und Rilkes <i>Tausendfacher Gedanke</i> . . . . .	299
6.5.1	Motivförderung: Beziehung und somatische Verankerung . . . . .	299
6.5.2	Gibt es universelle Motive? . . . . .	300
6.5.3	Das vorbegriffliche Liebesmotiv im Gedicht . . . . .	302
	Verständnisfragen . . . . .	303
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen . . . . .	303

## 7 Sinn und Ziele: Kognitive Quellen der Handlungssteuerung

	Einführung: Integrativer und reduktiver Bewusstseinsbegriff . . . . .	306
7.1	Intrinsische Motivation: Kausalattribution . . . . .	315
7.2	Theoriegeschichte: Jung, Kelly, Frankl, Schachter . . . . .	317
7.2.1	Kognitive Verarbeitungsstile: Jung . . . . .	317
7.2.2	Kognitive Konstrukte: Kelly . . . . .	320
7.2.3	Sinnerleben: Frankl . . . . .	325
7.2.4	Emotionen sind kognitiv gedeutete Erregungszustände: Schachter und Singer . . . . .	326
7.2.5	Intelligenz: Die Messung kognitiver Fähigkeiten . . . . .	328
7.2.5.1	Methoden der Intelligenzdiagnostik . . . . .	328
7.2.5.2	Einige Ergebnisse der Intelligenzforschung . . . . .	331
7.2.5.3	IQ und EQ heute: Von Stembergs Intelligenztheorie zur emotionalen Intelligenz . . . . .	333
7.3	Kognition: Analytisch versus holistisch . . . . .	335
7.3.1	Analytische Verarbeitung: Konkrete Ziele. Planen. Monosemantik . . . . .	338
7.3.1.1	Begriffsbestimmung: Motive. Ziele. Absichten . . . . .	338
7.3.1.2	Von der Zielbildung zur Umsetzung: Kognitive Reduktion . . . . .	340
7.3.1.3	Aufsuchungs- und Vermeidungsziele . . . . .	344
7.3.1.4	Kausalattribution und Heckhausens rationales Handlungsmodell ..	350

7.3.2	Holistische Verarbeitung: Allgemeine Ziele. Sinn. Kreativität ...	352
7.3.2.1	Lebensziele .....	356
7.3.2.2	Aufsuchen. Vermeiden. Wohlbefinden und Gesundheit .....	358
7.3.2.3	Motivmessung: Bedürfnisrelevante kognitive Netzwerke .....	359
7.4	Emotionen: Kognitive Determinanten .....	361
7.4.1	Explikation impliziter kognitiver Gehalte von Emotionen .....	362
7.4.2	Terror-Management: Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit .....	362
7.5	Anwendung: Rotkäppchen. systemische Therapie und die magische Drei .....	365
7.5.1	Rotkäppchen: Wie PDP vorm Gefressenwerden schützt .....	366
7.5.2	Coaching und Therapie: Ab drei beginnt die Unendlichkeit .....	368
	Verständnisfragen .....	370
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen .....	370

## 8 Selbststeuerung: Ich und Selbst

8.1	Intrinsische Motivation: Ich-Kontrolle versus Selbstintegration .....	378
8.2	Theoriegeschichte: Erikson. Kohut, Rogers .....	379
8.2.1	Erikson: Epigenetische Stufen der Ich- und Selbstentwicklung ...	380
8.2.2	Kohut: Selbstentwicklung durch Widerspiegeln .....	383
8.2.3	Rogers: Wie funktioniert die „voll funktionstüchtige Persönlichkeit“? .....	386
8.3	Volition: Zentrale Steuerung von Gedanken. Gefühlen und Verhalten .....	392
8.3.1	Selbstkontrolle: Wille als Selbstdisziplin .....	399
8.3.1.1	Analytische Verarbeitung und Selbstkontrolle .....	401
8.3.1.2	Automatische Verarbeitung und Absichtsabschirmung .....	403
8.3.2	Selbstregulation: Wille als freies Selbstsein .....	405
8.3.2.1	Implizite Selbstrepräsentationen .....	409
8.3.2.2	Motive mit einer Beteiligung des Selbst .....	409
8.4	Emotion: Selbstgesteuerte Bewältigung .....	413
8.4.1	Affektregulation mit Selbstbeteiligung .....	414
8.4.2	Bewusste Affektkontrolle .....	422
8.5	Anwendung: Willensfreiheit, Existenzphilosophie und ein Gedicht vom Selbstwerden .....	422
8.5.1	Kann man als Naturwissenschaftler von Freiheit reden? .....	423
8.5.2	Existenzphilosophie .....	424
8.5.3	Selbstentwicklung in der Lyrik: Leid. Selbstkonfrontation und Liebe .....	426
	Verständnisfragen .....	427
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen .....	428

## 9 Integration und Ausblick

9.1	Intrinsische Motivation: Welche Theorie hat Recht? .....	433
9.2	Verhaltens- und erfahrungsorientierte Verarbeitung auf sieben Systemebenen .....	435
9.2.1	Ebene 1: Intuitive Verhaltenssteuerung und Objekterkennung ...	441
9.2.2	Ebene 2: Aktivierung zur Verhaltensbahnung und Erregung für die Erfahrungsorientierung .....	442
9.2.3	Ebene 3: Verhaltensbahnung bei positivem und Erfahrungs- orientierung bei negativem Affekt .....	443
9.2.4	Ebene 4: Verhaltensbahnung bei Progression und Erfahrungs- orientierung bei Regression .....	446
9.2.5	Ebene 5: Verhaltensbahnung durch wirkungsorientierte, Erfahrungsorientierung durch erlebnisorientierte Motive .....	447
9.2.6	Ebene 6: Verhaltensbahnung und sequenzielle Logik, Erfahrungsorientierung und ganzheitliche Verarbeitung .....	449
9.2.7	Ebene 7: Verhaltensbahnung und Ich-Kontrolle, Erfahrungs- orientierung und Selbstregulation .....	450
9.3	Interaktionen zwischen den Systemebenen .....	455
9.3.1	Absichten, Ziele und Ideale: Warum sind sie präsenter bei Menschen, die sie nicht realisieren? .....	456
9.3.2	Handeln aus dem Überblick: Komplexe Leistungen und die Dämpfung negativen Affekts .....	458
9.3.3	Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen .....	460
9.3.3.1	Willensbahnung durch positiven Affekt und Absichts- aktivierung .....	464
9.3.3.2	Selbstentwicklung durch konfrontative Bewältigung negativen Affekts .....	469
9.4	Emotionen: Mit dem Aufzug durch die Stockwerke der Gefühle ..	476
9.5	Anwendung: Systemdiagnostik .....	477
9.5.1	Eine Fallstudie aus der Beratungspraxis .....	479
9.5.2	Eine Fallstudie aus der psychotherapeutischen Praxis .....	484
9.5.3	Schlussbetrachtung: Platons Mensch im Menschen .....	489
	Verständnisfragen .....	495
	Übungen für zu Hause oder in Kleingruppen .....	496

## Anhang

Literatur .....	499
Glossar .....	541
Autorenregister .....	553
Sachregister .....	567