

# Neuronale Phänomene des Alltags # 18

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Format: „Ach-so!“

**Ach-so!** ist gleichbedeutend mit einem kinderleichten „Ach so funktioniert das!“ und „Ach so ist das zu verstehen.“

März 2017  
Überarbeitet April 2024  
Autor: Hartmut Neusitzer

Für Sie:

Mehrfacher Erkenntnisgewinn durch die Investition in 14 Leseminuten:

## Was macht eine "gestandene" Persönlichkeit aus? Die entscheidenden Kompetenzen

#Affektregulation #Ressourcenaktivierung #Selbstkongruenz  
#Selbstmanagement #Selbstlosigkeit #Selbststeuerungsfähigkeiten #Willensstärke #Zuversicht



## Inhalt



<b>Was macht eine "gestandene" Persönlichkeit aus? .....</b>	<b>1</b>
Zwei Aspekte sind besonders wichtig: .....	2
Der Verstand.....	2
Die Intuitive Verhaltenssteuerung .....	3
Unser Belohnungszentrum .....	3
Unser Alarm- & Warnzentrum .....	3
Das SELBST .....	4
Wachstum & Persönlichkeit .....	5
Unser Kontrollsystem .....	5
<b>DAS WOZU? .....</b>	<b>7</b>
Personalauswahl .....	7
Persönlichkeitsdiagnostik.....	7
Persönlichkeitsentwicklung .....	8
PSI-Theorie .....	8
Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) .....	8

## NEURONALER FAKT

**Ein Mensch,  
der freien Zugang zu seinem Erfahrungsschatz hat (= [Selbstzugang](#)),  
behält in**

- **komplexen (dynamischen),**
- **unübersichtlichen und**
- **unvorhersehbaren (Not-)Situationen**

**den Überblick!**

Angelehnt an Prof. Julius Kuhl

Zwei Aspekte sind besonders wichtig:

A)

Jemand kann im Großen und Ganzen seine Absichten und Ziele verwirklichen. Im Alltag nennen wir so jemanden **willensstark**.

**Willensstark** hat hierbei nichts mit kräfte-raubender **Disziplin** und **Selbstkontrolle** des **Verstands** zu tun.

Die Energie zur Stärkung des Willens ergibt sich aus dem nächsten Punkt.

B)

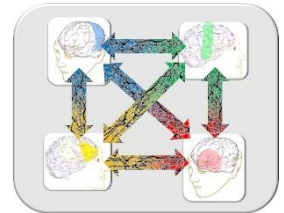
Zu einer gestandenen oder gereiften Persönlichkeit gehört, dass

- sie Absichten und Ziele formuliert, mit denen sie sich identifiziert und
- die mit ihren eigenen Bedürfnissen und **Werten**, aber auch
- mit den Bedürfnissen und Werten ihrer sozialen Umgebung (Familie, Freunde, Kunden, Kollegen, Arbeitgeber, Mitarbeiter, Führungskräfte) abgeglichen sind.

Das ist gemeint, wenn man sagt, jemand wisse, was er wolle und sei selbstkongruent und authentisch.

Das Gegenteil von Selbstkongruenz ist Entfremdung. Entfremdung ist durch die Verfolgung von Zielen charakterisiert, die nicht zum eigenen **Selbst**, also nicht zu den eigenen Bedürfnissen, Werten und Lebenserfahrungen passen.

Ob ein Mensch als Ganzes die für ihn und seine Umgebung richtigen Ziele bildet und diese dann auch erfolgreich umsetzt, hängt von der Optimierung des Zusammenspiels zwischen den vier psychischen Funktionssystemen ab:



Den **Verstand** (Intentionsgedächtnis, **IG**)\*<sup>1</sup> braucht man, wenn man eine schwierige oder unangenehme Handlung nicht sofort ausführen kann, sie aber nicht vergessen darf. Wer ständig den Verstand aktiviert, ist fortlaufend in einer **nüchtern-sachlichen** Stimmung. In dieser Stimmungslage kann man lange auf den richtigen Moment zum **Handeln** warten. Menschen haben dann eine hohe **Frustrationstoleranz**.

Ein **Verstandesmensch** sagt von sich:  
„Ich gehe die Sache mit Plan und System an. Ich halte an meiner Absicht fest.“

Über eine **neue Idee** sagt er:  
„Darüber muss ich erst einmal nachdenken und die Vor- und Nachteile abwägen.“

### **RISIKO**

Kommt ein Mensch jedoch aus dem Planen und Nachdenken nicht mehr heraus, denkt er nur noch über Schwierigkeiten oder nie realisierbare Ideale nach.

Das Diagramm zeigt zwei Illustrationen in einem grauen Rahmen. Links ist ein Mann in einem roten Hemd und weißer Weste an einem Computer zu sehen. Rechts ist ein menschliches Profil mit einem roten Gehirn im Inneren dargestellt.

**Verstand & Absichtsgedächtnis**  
**nüchtern-sachlich**  
**Handlungsplanung**

analysieren, abwägen, strukturieren,  
Schritt für Schritt etwas  
durchdenken,  
Ziel im Blick haben

**Zielfokussiert-geduldiges Planen**

Zur Umsetzung seiner Intentionen/Ziele /Wünsche/Bedürfnisse „findet“ er weder Zeit noch Energie. Hiermit ist das Phänomen der Aufschieberitis (Prokrastination) und der Mangel an Durchhaltevermögen (fehlende Willenskraft) begründet. Bei einseitiger Nutzung des **IG** gibt es immer nur ein Richtig oder Falsch, also ein **Entweder-oder**.

### Die intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)\*2

braucht man, um dem Überlegen ein Ende zu machen. Dies ist dann der Fall, wenn ein guter Zeitpunkt fürs Handeln gekommen ist. Dann nutzt man ein geeignetes Verhaltensprogramm oder eine Handlungsmöglichkeit.

Über die **IVS** ist es möglich Verhaltensautomatismen auszuführen, wie **Autofahren**, „blind“ **Schreibmaschine schreiben**, **Zähne putzen**, **Tanzen**, **Smalltalk**, **Flirten** etc.

Ein sehr **intuitiver Mensch** sagt von sich:  
„Ich bin begeisterungsfähig, spontan und intuitiv. Viele Dinge erledige ich gleichzeitig.“

Über eine neue Idee sagt er:  
„Toll! Wann fangen wir an?“

Oft fängt er ungefragt und viel zu früh an:

### RISIKO

Wer jedoch nur das Ausführungssystem aktiviert, also darauf festgelegt ist, kann zwar sehr spontan und charmant sein, aber er weicht Schwierigkeiten aus. Beispielsweise sind **einseitige Optimisten** auf die **intuitiven Ausführungssysteme** festgelegt und müssen passen, also eine Handlung abrechnen oder delegieren, wenn Schwierigkeiten zu überwinden sind. Denn hierzu muss man aus einer **positiv-freudigen** Stimmungslage in eine **nüchtern-sachliche** (= gedämpft **positive** Gefühle) oder **ernst-konzentrierte** (= aktivierte **negative** Gefühle) wechseln können.

### ENTWICKLUNGSAUFGABEN

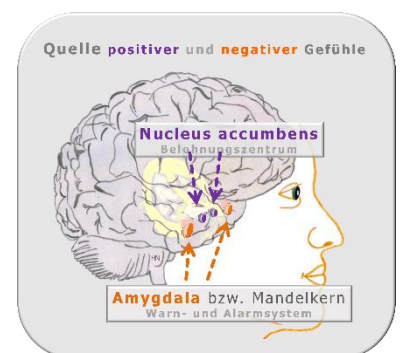
Dank der aktuellen Gehirnforschung weiß man, dass das **Belohnungszentrum** (Nucleus accumbens – siehe Grafik) aktiv ist, wenn man guten Zugang zum Gehirnareal der **intuitiven Verhaltenssteuerung** hat.

Wir sind dann in einer positiv-freudig Stimmung. Man fühlt sich motiviert und ist voller Tatendrang.

Nutzt man den **Verstand**, ist die Aktivität im „Belohnungszentrum“ dagegen minimal. Man ist dann in einer nüchtern-sachlichen Stimmungslage.

- Sehr spontane Menschen und einseitige Optimisten könnten die Fähigkeit zur **Selbstbremsung** sowie zur Reflexion und
- nüchtern-sachliche Verstandesmenschen könnten die Fähigkeit zur **Selbstmotivation** erlernen.

Ähnlich verhält es sich mit den beiden anderen psychischen Funktionssystemen.



## Das **Emotionale Erfahrungsgedächtnis**

[synonym: **Extensionsgedächtnis/SELBST** (Julius Kuhl), **EG, emotionales Erfahrungsgedächtnis** (Gerhard Roth), **Intuition, Bauchgefühl, Unbewusstes, limbisches System, Persönlichkeitszentrum, Schutzengel, „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“, Schnelles System** (Daniel Kahneman)]

gibt einen integrierten Überblick über alle wichtigen Lebenserfahrungen, Bedürfnisse und Werte.

Möchte man aus der Gesamtheit der Lebenserfahrungen eine Lösung auswählen, bei der alle oder möglichst viele eigene Bedürfnisse und Werte und nach Möglichkeit auch die Erwartungen und Wünsche anderer berücksichtigt werden, muss man in einer gelassenen-entspannten Stimmung sein.

Hier kann man sich dann auf die Gestaltungs- und Differenzierungskraft des „riesigen“ Selbstsystems verlassen. Dann findet man immer eine **Sowohl-als-auch-Lösung**. Der Gegensatz ist die **Entweder-oder-Lösung** des **Verstandes**.

In komplexen und kritischen (Gefahren-/Notfall-)Situationen behält man den Überblick und einen klaren Kopf. Während bei allen anderen die Nerven blank liegen, bleibt man der „Fels in der Brandung“.

Diese Menschen sagen von sich:

„**Ich bin (meist) frohen Mutes, unerschütterlich und vertraue auf meine Lebenserfahrungen.**“

Über eine neue Idee sagen sie:

„**Welchen Sinn macht das?**“

## **RISIKO**

Die Grenze zwischen dem **Fels in der Brandung** und einem **Dickhäuter und/oder Dickfelligkeit** sind fließend. Dickhäuter scheinen völlig beratungsresistent zu sein. Manche Menschen halten nur das **Selbst** aktiviert. In der extremen Ausprägung scheinen sie völlig empathiefreudig zu sein, die Psychologie spricht dann von Psychopathen\*<sup>5</sup> und Rücksichtslosigkeit.

Bevor ein Dickhäuter seinen Anteil an der Verärgerung anderer oder an einer Fehlentwicklung selbst-kritisch betrachtet, muss es knüppeldicke kommen. Selten lässt sich dann der entstandene Schaden wieder gutmachen. Dies betrifft besonders den Schaden an der eigenen Gesundheit.

Diese Menschen sind unsensibel für eigene Fehler und haben kein Sensorium dafür, wo etwas schief laufen könnte. Dies betrifft die Gesundheit, die Partnerschaft, die eigene Abteilung (z. B. Mobbing) oder die eigene Firma.

Sie können **negative** Affekte (z. B. Sorge oder Trauer) nicht aushalten. Beispielsweise können sie früh gelernt haben, schlechte Gefühle gar nicht erst aufkommen zu lassen. So kann man zwar aus seiner bisherigen Lebenserfahrung heraus handeln, jedoch wächst diese Erfahrung nicht weiter, weil sie keine neuen Einzelerfahrungen („Objekte“) integriert.



### **Emotionales Erfahrungsgedächtnis gelassen-entspannt**

#### **Zielbildung & Ergebnisverwertung**

Affektregulation, Bedürfnisse, Dazulernen, Empathie, Erfahrung, Flexibilität, gesunder Humor, komplexes Problemlösen, Kreativität, Optimismus, Resilienz, Schutzengel, Überblick, hohe Vieldeutigkeitstoleranz, Visionen, Werte, Ziele

#### **Souverän-wachsamer Überblick**

## Mit dem **Kontrollsystem**

(synonym: **Fehler-Zoom**, **Objekterkennungssystem**, **OES**)\*<sup>6</sup>

kann man Einzelheiten aus dem Gesamtfeld der Wahrnehmung herauslösen. Man sieht eine Einzelheit oder den Fehler dann wie durch eine Lupe. Zur Vermeidung von weiteren Fehlern der gleichen Art ist es für jeden Menschen von zentraler Bedeutung, sich den Fehler genau anzuschauen und das damit verbundene negative Gefühl an sich heranzulassen.

Das Kontrollsystem braucht man besonders, wenn einzelne Risiko- und Gefahrenquellen aus dem Gesamtkontext herausgelöst werden müssen. Dies gilt auch, wenn Fehler und Problempunkte erkannt, diese benannt und ggf. sogar erahnt werden müssen. Hierum nennt man dieses Funktionssystem auch **Fehler-Zoom**.

Die Unstimmigkeitsexperten sagen von sich:

„**Ich bin gründlich, genau, pflichtbewusst und absolut zuverlässig.**“

Über eine neue Idee sagen sie:

„**Oh Gott! Das klingt aber gefährlich!**“

## **RISIKO**

Bleibt jemand jedoch in der Problemerkennung stecken, dann sieht er nur noch die Unstimmigkeiten und Fehler, die eigenen oder die anderer. Hier kann man dann nicht mehr über Lösungsmöglichkeiten nachdenken. Man ist dann vor allem in einer ernst-konzentrierten Stimmung.

Kann man sich nach einem Fehler nicht beruhigen, führt das Gedankenkarussell rasch in eine „Problemhypnose“. In der Folge wird man zum "Unstimmigkeitsexperten" (w/m/d):  
Man hört überall den Grashalm wachsen oder entdeckt überall das Haar in der Suppe.

In der Übertreibung sind diese Menschen sehr diszipliniert und kontrolliert. Verselbständigt sich die Selbstkontrolle jedoch, dann wird man ein disziplinierter Mensch, auf den „**170 %**“ Verlass ist. Man erledigt dann alle einem aufgetragenen Aufgaben konsequent und „**selbstlos**“. Die Selbstlosigkeit kann dann aber für die Person zum Problem werden:

Sie ist „ihr **Selbst** los“,  
inkl. all seinen wunderbaren Funktionen.

## **CHANCE UND PERSPEKTIVE**

### **Wachstum der Persönlichkeit**

- Seinen Erfahrungsschatz vergrößern,
- aus Fehlern lernen und
- (schwere) Schicksalsschläge verarbeiten

gelingt nur, wenn man sich zeitnah zum Fehler oder in einer ruhigen Minute, z. B. nach einem Notfalleinsatz für einen Moment **in Frage stellt** und seine Entscheidungen und sein Handeln **kritisch reflektiert**.

Hierzu hemmt man das **Selbstsystem** vorübergehend, um aus der **gelassenen** Stimmung heraus in eine **ernst-konzentrierte** Stimmung zu wechseln (s. Grafik nächste Seite). Erst dann kann man neue Einzelheiten und bislang noch nicht ins **Selbst** integrierte Erfahrungen genau anschau-



en. Hier fragt man sich, was ist gut gelaufen und was werde ich beim nächsten Mal anders machen.

#### ENTWICKLUNGSAUFGABEN

Dank der aktuellen Gehirnforschung weiß man, dass unser „**Warn- und Alarmsystem**“ (Amygdala, siehe Grafik auf Seite 3) aktiv ist, wenn wir den **Fehler-Zoom** „anhaben“. Man ist dann **ernst-konzentriert**, also etwas in Sorge.

In **gelassen-entspannter** Stimmungslage ist in der Amygdala kaum eine Aktivität zu verzeichnen. Dann ist der Zugang zum **Selbst** weit offen.

Auch hieraus folgt eine hoffnunggebende Anregung, wenn Menschen auf eine bestimmte Einseitigkeit oder auf unerwünschte **Erstreaktionen** festgelegt sind. Zwei Beispiele:

- Bei einseitiger Nutzung des **FehlerZooms (OES)** sind Menschen in einem ständigen „Alarmzustand“. Sie könnten die Fähigkeit zur **Selbstberuhigung** erlernen.
- Menschen die fortlaufend gelassen sind („Dickhäuter“), können lernen, ab und an negative Gefühle auszuhalten und die Fähigkeit zur **Selbstkonfrontation** und kritischen **Selbstreflexion** erlernen.

Durch die Fähigkeit zur Selbstberuhigung hat man wieder Zugang zu seinem Erfahrungsschatz. Hier fallen einem dann kreative Lösungen ein, wie in Zukunft anders reagiert werden sollte/könnte.

Mit aktiviertem **SELBST** finden sich auch positive Aspekte, die den Fehler oder den Schicksalsschlag relativieren.

Wenn man sich Negatives und Belastendes anschaut und akzeptiert, braucht man **kein Beschönigen, Leugnen, Verdrängen und Wegschauen, keinen Aktivismus und kein Herunterspielen**.

Die **Fähigkeit zur Affektregulation** zu erwerben ist leichter, als Monopoly zu erlernen.

Beim Monopoly spielen kann man allerdings verlieren, bei der Selbstentwicklung nicht.

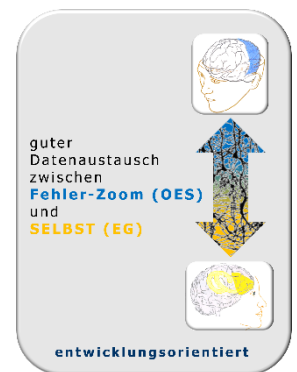
#### HANDLUNGSEMPFEHLUNG

- Analyse der eigenen Selbststeuerungs-Kompetenzen <sup>\*8</sup>
- Ressourcenaktivierung mit dem [Zürcher Ressourcen Modell](#)
- Fähigkeit zur [Affektregulation](#) erwerben

#### RESÜMEE

Einer gestandenen Persönlichkeit gelingt es, flexibel immer das psychische Funktionssystem zu aktivieren, welches für die erfolgreiche Bewältigung der aktuellen Situation erforderlich ist.

Auf eine Erstreaktion oder ein Persönlichkeitsmerkmal festgelegt zu sein (z. B. **zu schüchtern, zu impulsiv, zu „verkopft“**), ist die Folge von einer eingeschränkten Fähigkeit, seine Gefühle flexibel zu regulieren. Diese völlig neue Erkenntnis und Sichtweise ermöglicht eine positive Perspektive auf die Selbstentwicklung.



Ob wir mit Problemen fertig werden oder sie uns über Monate einschränken oder wir sogar an ihnen „zugrunde gehen“, hat viel damit zu tun, wie wir ihnen begegnen.

**Erwarte das Beste.  
Bereite dich auf das Schlimmste vor.  
Mache das, was kommt, zu deinem Kapital.**

Zig Ziglar

### Aufgabe

Möchte man diese mehrteilige Empfehlung von Zig Ziglar realisieren, benötigt man alle vier Funktionssysteme. Erahnen Sie, welches Funktionssystem Sie für die Umsetzung jeden Teilaspekts der obigen Empfehlung benötigen?

Sich mit dieser Aufgabe wenige Minuten zu befassen, trainiert den Zugang zu Ihren vier psychischen Funktionssystemen. Die Lösung finden Sie auf der Seite 10.

### DAS WOZU?

#### Personalauswahl

#### Das A und O

Das professionell-gezielte Finden von Talenten mit den obigen Kompetenzen sollte somit **Eulen nach Athen** sein.

Ziel eines Auswahlprozesses ist es, die richtige Persönlichkeit mit den für die Aufgabenstellung erforderlichen Persönlichkeitsmerkmalen auszuwählen:

- Ein **Booster** für Motivation, Gesundheit, Mitarbeiterbindung und Erfolg auf allen Ebenen:
- **Flow**: Die Passung zwischen Anforderungen und Fähigkeiten

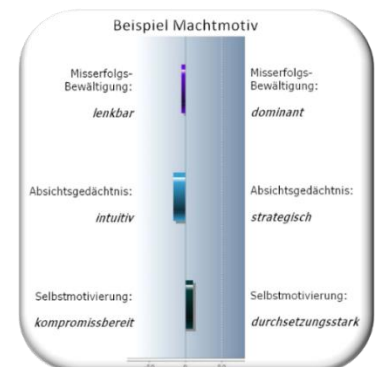


#### Persönlichkeitsdiagnostik

Die verborgene Potenziale herauskitzeln

Die Ergebnisse der Entwicklungsorientierten Selbstmanagement-Analyse (EOS)

- erleichtert bei der Personalauswahl das Finden der geeigneten Person.
- bereichern, vertiefen und erleichtern das persönliche Einstellungs-/Auswahlgespräch auf beiden Seiten.
- vermeidet Fehleinschätzungen.
- verhindert Überforderung.
- lässt ökonomischen und psychologischen Erfolg vorhersagen.



Die Auszuwählenden empfinden das Beratungsgespräch zu deren Ergebnissen IMMER als große Wertschätzung. Hierbei gibt es viele Aha-Erlebnisse.

Bei der EOS geht es **nicht** um eine statische Betrachtung, sondern um das Aufzeigen von Entwicklungspotenzialen.

Schlussendlich: Ein wirksames Bollwerk gegen die Verführung durch Vereinfachungsillusionen.

## Persönlichkeitsentwicklung

### Der Weg zur Meisterschaft

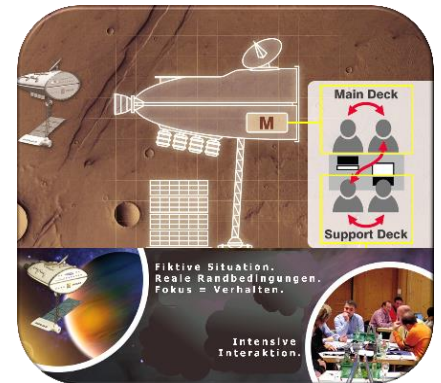
Von unschätzbarem Wert ist es, die verborgenen Potenziale mit Hilfe der obigen Persönlichkeitsanalyse zu ermitteln.

Weiterhin:

Wenn wir etwas ändern wollen, sollten wir am besten bei den Ursachen ansetzen. Dann brauchen wir nicht jedes einzelne Symptom zu behandeln, sondern können zahlreiche Symptome mit einer einzigen Veränderung beseitigen.

Diese Ursachen lassen sich hervorragend mit der EOS ermitteln. Mit den Ergebnissen erkennt man die zwei bis drei zentralen Angelpunkte (Ursachen). Sie machen die Hintergründe erklärbar. Will man brachliegende Ressourcen aktivieren, muss man die Ursachen direkt angehen.

➔ Coachingstart bei Stunde 6.

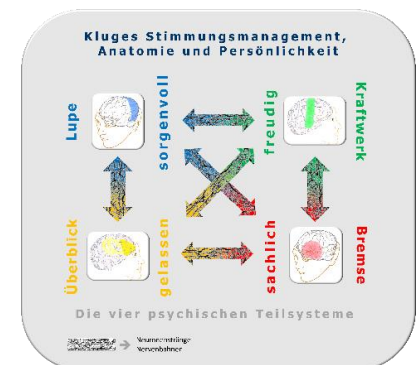


Interlab-Simulation:  
Anspruchsvolle Kommunikation in einer Notfall-Situation im All

## PSI-Theorie

Verstehen, wie man wirklich "tickt"

Eine gute Theorie kann eine Vielfalt von Phänomenen auf einige wenige Grundprinzipien reduzieren und ist daher besonders unter hohem Arbeits- und Zeitdruck von eminent praktischem Wert. Für die Anwendung auf die Mitarbeitermotivation muss die Theorie, die für das tägliche Handeln und Erleben relevanten Systeme und Dimensionen beschreiben. Diesem hohen Anspruch wird die [PSI-Theorie](#) in vielfacher und alltagsrelevanter Hinsicht gerecht.

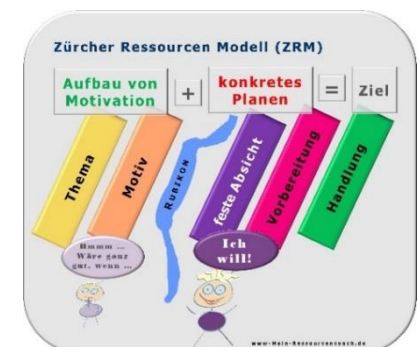


## Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Hilfe zur Selbsthilfe

Sie lassen sich freudvoll mit gezielten Übungen in einem [ZRM-Selbstmanagement-Workshop](#) oder einem ZRM-Einzelcoaching entwickeln. Jeder Einzelschritt innerhalb dieses Fünfphasen-Modells ist wissenschaftlich begründet.

[ [Alleinstellungsmerkmale](#)



Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Hartmut Neusitzer

Ressourcencoach, Dozent, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales  
[unternehmensWert:Mensch](#)

E-Mail: [Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de)  
Homepage: [www.Mein-Ressourcencoach.de](http://www.Mein-Ressourcencoach.de)



PS:

Meine nächsten offenen Veranstaltungen:



- A. Ihr **Goldklümpchen** Dreamteam [hier](#)
- B. **Gefühle**, die Dirigenten gelingenden Lebens [hier](#)

Mögliche Workshopthemen inhouse finden Sie [hier](#).

\*1

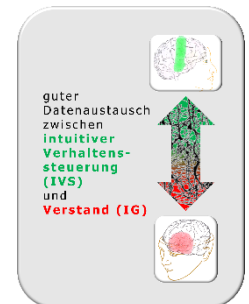
## **Verstand** (**Intentionsgedächtnis, IG** mit dem **Absichtsgedächtnis**)

### **Anatomie**

Linke Frontalhirnrinde.

Diese befindet sich ca. hand-flächengroß hinter dem linken Teil der Stirn und hat eine Dicke von ca. 3 bis 5 mm.

Der **Verstand (IG)** ist durch die Farbe **Rot** symbolisiert: Wie eine rote Ampel signalisiert sie das "STOP". Hier muss erst geplant und nachgedacht werden, bevor gehandelt werden kann. Deshalb gehört zum Intentionsgedächtnis die Hemmung der Verbindung zum **Verhaltenssteuerungssystem** dazu. Wenn diese Hemmung nicht funktioniert, wird das Verhalten zu impulsiv und unüberlegt.



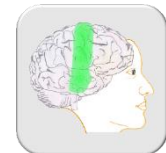
\*2

## **Handlungs- bzw. Ausführungssystem** (**intuitive Verhaltenssteuerung, IVS**)

### **Anatomie**

Das unbewusste sensu-motorische Wahrnehmungssystem, das visuelle Cortexsystem, der parietale Assoziationscortex.

Die IVS ist für die Ausführung von Absichten optimiert. Hierum ist sie mit der Farbe **Grün** dargestellt.



\*5

ARTE, März 2017  
**Economics - Mein Boss, der Psychopath**  
[TV-Beitrag](#)

\*6

## **Kontrollsystem** (**Objekterkennungssystem, OES**)

### **Anatomie**

Besonders im Sehzentrum kann man Aktivität messen, wenn das „**Warn- und Alarmsystem**“ (Amygdala, siehe Grafik, Seite 3 unten) an ist.

Die Farbe **Blau** symbolisiert, man ist „gefährdet für den Winterblues“.



\*8

Der Test misst wichtige [Selbststeuerungskompetenzen](#) sind:  
**Selbstberuhigung, positive Selbstmotivierung, Willensbahnung, Planungsfähigkeit, Konzentrationsstärke, Absichten umsetzen (Willensstärke), Selbstbestimmung, Selbstzugang, Misserfolgsbewältigung und Handlungsorientierung.**

Weiterhin ermittelt der Test den Grad Ihrer Alltagsbelastungen im Verhältnis zu Ihren Selbststeuerungskompetenzen.






Nach dem Onlinetest erhalten Sie ein Glossar mit umfangreichen Erläuterungen zu Ihren Ergebnissen und Anregungen, wie Sie Ihre Selbststeuerungskompetenzen weiter trainieren können.

Senden Sie mir einfach eine kurze E-Mail.

Gern stehe ich Ihnen bei Verständnisfragen zur Verfügung.

**Lösungsangebot** zur Aufgabe auf Seite 7:



<p><b>Erwarte das Beste.</b></p>	<p>Optimismus und den Blick in die Zukunft ermöglicht uns das <b>Selbst</b>.</p>	
<p><b>Bereite dich auf das Schlimmste vor.</b></p>	<p>Planung ermöglicht uns der <b>Verstand</b> im Austausch mit dem <b>Selbst</b>, also unserem <b>emotionalen Erfahrungsgedächtnis</b>.  Gefahrenmomente zu erahnen ermöglicht der <b>Fehler-Zoom</b>.</p>	<p>Guter Datenaustausch zwischen <b>SELBST (EG)</b> und <b>Verstand (IG)</b></p>  
<p><b>Mache das, was kommt,</b></p>	<p>Handeln und Machen ermöglicht uns die <b>intuitive Verhaltenssteuerung</b>. Das Ergebnis für einen Moment kritisch anzuschauen, ermöglicht uns der <b>Fehler-Zoom</b></p>	<p>Guter Datenaustausch zwischen <b>Fehler-Zoom (OES)</b> und <b>intuitiver Verhaltenssteuerung (IVS)</b></p> 
<p><b>zu deinem Kapital.</b></p>	<p>Die neue Erfahrung mit dem vorhanden Erfahrungsschatz „anzureichern“ gelingt durch den Austausch zwischen <b>OES</b> und <b>Selbst</b>.</p>	<p>guter Datenaustausch zwischen <b>Fehler-Zoom (OES)</b> und <b>SELBST (EG)</b></p>  <p>entwicklungsorientiert</p>

## QUELLEN und LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Jens-Uwe Martens/Julius Kuhl  
**Die Kunst der Selbstmotivierung**  
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen
- Kuhl/Scheffer/Mikoleit/Strehlau  
**Persönlichkeit und Motivation im Unternehmen**  
- Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und -entwicklung
- Maja Storch/Frank Krause  
**Selbstmanagement - ressourcenorientiert**  
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell
- Maja Storch/Julius Kuhl  
**Die Kraft aus dem Selbst**  
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste

### **Hartmut Neusitzer**

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch  
Mobil: 0160 – 975 46 221 [www.Mein-Ressourcencoach.de](http://www.Mein-Ressourcencoach.de) E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de