

Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie)

Die PSI-Theorie ist die umfassendste Persönlichkeitstheorie, die es heute gibt. Sie basiert auf mehr als 25 Jahren Grundlagen- und Anwendungsforschung am Max-Planck-Institut für psychologische Forschung in München und an der Universität Osnabrück – mit der Fragestellung:

Was steuert unser Verhalten tatsächlich, oft im Gegensatz zu unseren bewussten Absichten?

Kernstück der PSI ist das Handlungssteuerungs-Modell. Es erklärt individuelles Verhalten durch das Zusammenspiel verschiedener psychophysiologischer Hirnprozesse – und macht erstmals die Ursache der Verhaltenssteuerung über ein sehr differenziertes psychologisches Testverfahren^{*1} messbar. Forschungsbasis sind mehr als 15.000 Testpersonen. Moderne bildgebende Verfahren der Neurobiologie (Darstellung der Hirnaktivitäten), die Arbeitsprozesse des Gehirns erst seit ca. 20 Jahren sichtbar machen, bestätigen Kuhls Theorie. Hierdurch konnten die handlungssteuernden Funktionen der Persönlichkeit erstmals wissenschaftlich eindeutig hergeleitet werden.

Einfach ausgedrückt bedeutet **PSI**:

Persönlichkeit wird erklärbar/wird gestaltet/bildet sich heraus durch vier psychische **S**ysteme^{*2}, die in bestimmter Weise in **I**nteraktion treten.

Im beeinträchtigten Wechselspiel zwischen diesen Systemen liegen die Ursachen für viele Coaching-Anliegen.

Die PSI-Theorie

- ✓ ist eine (Meta-) Persönlichkeits- und Motivationstheorie
- ✓ erklärt, wieso Menschen in einer bestimmten „Art“ die Welt wahrnehmen und warum sie wie in ihr handeln
- ✓ erläutert die unmittelbaren Erstreaktionen auf Situationen und Reize
- ✓ gibt Handlungsempfehlungen, um „unliebsame“ Erstreaktionen durch das Erlernen einer hilfreichen Zweitreaktion „abzulösen“
- ✓ beschreibt die Systeme, deren Gleichgewicht für den persönlichen Erfolg und das persönliche Wohlbefinden relevant sind

Die PSI-Theorie geht von der Annahme aus, dass

- *Selbstkongruenz* in der Bildung der eigenen Absichten und
- *Selbststeuerungseffizienz* ("Willensstärke") im Umsetzen von Absichten

vom gelingenden Wechselspiel zwischen vier psychischen Systemen (siehe Seite 2) abhängt.

Genetik und Lebenserfahrung machen Menschen zu Spezialisten für eines der vier Systeme. Die Herausforderung besteht nun darin, gerade diejenigen Teilsysteme durch Übungen zu stärken bzw. nutzbar zu machen, die bisher „vernachlässigt“ worden sind.

Weiterhin sind es nach der PSI-Theorie nicht die spontanen Reaktionen, die den Menschen ausmachen, sondern seine "Zweitreaktionen" - seine Selbststeuerungs-Kompetenzen. Diese kann man mit sehr einfachen Übungen gut trainieren.

*1

siehe auch [Persönlichkeitsdiagnostik](#)

Grafische Kurzdarstellung

Alle Zeichnungen und Grafiken in dieser Unterlage sind urheberrechtlich geschützt.

Fehler-Zoom

Objekterkennungssystem



Der Detailfinder/die Detailfinderin bzw. **der Fehlersucher/die Fehlersucherin**

Details, Risiken und Schwierigkeiten erkennen
Stimmungslage: **ernst-konzentriert**

Hier liegt Ihr Schwerpunkt, wenn Sie erst abwägen, wie Sie etwas angehen sollen. Sie sind bei Ihrer Arbeit eher vorsichtig und agieren sorgfältig.

- 👉 Diskrepanzsensitive Aufmerksamkeit
- 👉 Warnsystem
- 👉 Kann aus Fehlern nur lernen, wenn sie in der gewohnten Form auftreten.
- 👉 Sieht vor allem sich selbst als Verursacher von Fehlern = hypersensibel für eigene Fehler.

Entwicklungsaufgabe

Selbstberuhigung für den Dünnhäuter

Farbe **Blau**: im Sinne von „gefährdet sein für den Winterblues“

Intuitive Verhaltenssteuerung



Der Handler/die Handlerin

Aufgaben anpacken und umsetzen
Stimmungslage: **positiv-freudig**

Hier liegt Ihr Schwerpunkt, wenn Sie sich darauf freuen, in die Umsetzung überzugehen.

- 👉 Achtsamkeit
- 👉 Verhaltensprogramm/-routinen
- 👉 gut im Smalltalk und im Kundenkontakt
- 👉 Lässt sich (zu) schnell begeistern.
- 👉 Kann nach Fehler nur ganz kleine Anpassung vornehmen.
- 👉 Hat Schwierigkeiten mit Schwierigkeiten.

Entwicklungsaufgabe

Selbstbremsung lernen

Farbe **Grün**: das „GO-System“

Selbst

Extensionsgedächtnis, emotionales Erfahrungsgedächtnis



Der Entwickler/die Entwicklerin

Visionen und Ideen entwickeln;
Werte und Bedürfnisse wahrnehmen und beachten

Stimmungslage: **gelassen-entspannt**

Hier liegt Ihr Schwerpunkt, wenn Sie gern Visionen und Ideen entwickeln und gern den Überblick über das Geschehen haben.

- 👉 Vigilanz oder Wachsamkeit = innerer Schutzengel fühlen, nachspüren
- 👉 Hat er keine Idee, fällt ihm auf jeden Fall ein Witz ein
- 👉 Unsensibel für eigene Fehler.
- 👉 Hat keine Sensorium dafür, wo etwas schief laufen könnte.
- 👉 „Fels in der Brandung“

Entwicklungsaufgabe

Selbstkonfrontation (für den Dickhäuter)

Farbe **Gelb**: Sonne und Herz geht einem auf und man hat den Überblick nach innen und außen

Verstand

Intentionsgedächtnis mit dem Absichtsgedächtnis



Der Planer/die Planerin

Gern analysieren, planen und strukturieren
Stimmungslage: **nüchtern-sachlich**

Hier liegt Ihr Schwerpunkt, wenn Sie gern sachlich und nüchtern überlegen, in welchen konkreten Abläufen und Schritten Sie Ihre Ziele bis zu welchem Zeitpunkt umgesetzt haben wollen.

- 👉 Zielfokussierte Aufmerksamkeit
- 👉 Hat hohe Frustrationstoleranz aus
- 👉 denken, planen, analysieren, strukturieren
- 👉 erkennt seine Fehler gut, weiß auch was er anderes machen muss ...
- 👉 Macht einen Fehler jedoch immer wieder, wenn die Situation etwas anders ist.
- 👉 Lernt aus Fehlern nur, wenn sie in der gewohnten Form auftauchen.

Entwicklungsaufgabe

(Unter anderem) Selbstmotivation lernen

Farbe **Rot** = „Stoppssystem“

Die Zeichnungen stellen je einen Protagonisten dar, der vor allem eines der vier Systeme nutzt – im Sinne von: des Guten zu viel. Die Geschichte zu jeder Person berichte ich Ihnen gern in einem Telefonat.

Ausführliche Beschreibungen

Die vier psychischen Erkenntnisssysteme

1. Intention Gedächtnis (IG) - Verstand

Im Intention Gedächtnis werden Pläne und Absichten gespeichert, es ist zuständig für die 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 Intention Gedächtnisses, weil das Ziel so lange aufrechterhalten werden muss, bis eine Lösung oder eine passende Gelegenheit gefunden worden ist.



Das Intention Gedächtnis ist ein intelligentes System, dessen bewusste und sprachliche Anteile durch den linken präfrontalen Cortex unterstützt werden. Der Verstand (IG) ist durch die Farbe **Rot** symbolisiert:

Sie signalisiert wie eine rote Ampel das "STOP": Hier muss erst geplant und nachgedacht werden, bevor gehandelt werden kann. Deshalb gehört zum Intention Gedächtnis die Hemmung der Verbindung zum Verhaltenssteuerungssystem dazu. 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/Aufschieberitis, Lageorientierung: die Unbestimmten, die Zögerer und die Aufgeber).

2. Intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)

Wenn eine Absicht umgesetzt werden soll, muss der Zugang zur Verhaltenssteuerung hergestellt werden: Die Hemmung der Verbindung zwischen Verstand (IG) und IVS muss aufgehoben werden. Das IVS ist für die Ausführung von Absichten optimiert. Hierum ist sie mit der Farbe **Grün** dargestellt.



Klienten, die im Coaching von Aufschiebverhalten 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 bei der Umsetzung von Absichten aktiv, sondern auch bei der Ausführung automatisierter Handlungsabläufe und Verhaltensroutine, d. h. bei Handlungen, die ohne die Bildung von Absichten und ohne gründliche Planung ausgeführt werden können (z. B. Autofahren). Intuitive Verhaltensprogramme kommen im so genannten "Small Talk" zum Einsatz oder überhaupt, wenn Menschen sich intuitiv "synchronisieren". Besonders beim Small Talk ist es sinnvoll, wenig 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 als "unecht" oder "aufgesetzt" erlebt. Durch die intuitive Verhaltenssteuerung wird Verhalten "senso-motorisch" gesteuert. Das heißt, eine Vielzahl von reiz- und reaktionsbezogenen Informationen wird simultan in einem gemeinsamen neuronalen Netzwerk verarbeitet, ohne dass die verhaltenssteuernden Reize überhaupt bewusst werden müssen.

3. Extensionsgedächtnis (EG) – ins Selbst

Im Extensionsgedächtnis sind eigene Erfahrungen, Bedürfnisse und Werte gespeichert, allerdings nicht in einer analytischen Form, sondern in einem ganzheitlichen Netzwerk impliziten Erfahrungswissens. Durch seine parallele Verarbeitungsform wird die simultane Integration vieler Einzelaspekte und Randbedingungen ermöglicht. Das EG ist also ein Erfahrungssystem, das den Überblick über alle 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 und bisherigen Erfahrungen. Die Farbe **Gelb** symbolisiert hierbei, *Sonne und Herz gehen einem auf und man hat den Überblick nach innen und außen.*



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 vieler Einzelaspekte, die für komplexe Entscheidungen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen relevant sein können (was jedoch weitgehend unbewusst abläuft).

Wenn man einen Menschen wirklich verstehen will, reicht es nicht, sich nur auf ein Detail zu konzentrieren, z. B. auf das, was die Person im Augenblick inhaltlich sagt. Ein ganzheitlicher Blick auf die Komplexität und Geschichte dieser 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.

Das EG ist das einzige Erkenntnisssystem, das Gefühle integrieren kann. Das ist der Grund, warum der Zugang des EG zur Selbstwahrnehmung so wichtig ist für die Regulation von Gefühlen.

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. Einige Neurobiologen und -psychologen führen solche Zusammenhänge darauf zurück, dass die sprechfähige und analytische linke Hemisphäre weit weniger Einfluss auf die Gefühle und den Körper hat. Die rechte Hemisphäre, die auch für das Erkennen ausgedehnter Zusammenhänge relevant ist, ist dadurch auch wichtig für die Wahrnehmung selbstrelevanter, sinnstiftender Zusammenhänge und kann diese direkt zur Emotionsregulation einsetzen.

Risiko

Wer nur das Extensionsgedächtnis aktiviert hält („der Fels in der Brandung“ bzw. „der Dickhäuter“ bzw. „der Coole“), negativen Affekt gar nicht aushalten kann und früh gelernt hat, ihn gar nicht erst aufkommen zu lassen, kann zwar gut aus seiner bisherigen Lebenserfahrung handeln, aber diese Erfahrung wächst nicht weiter, weil sie keine neuen Einzelerfahrungen integriert.

Handlungsempfehlung

Im Coaching kann man zur Förderung dieses Netzwerks der emotions- und körperbezogenen Selbstwahrnehmung (des EG) die emotionale und somatische Verankerung von Zielen

intensivieren (siehe [Zürcher Ressourcen Modell](#)). 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.

Das Selbst (= EG) ist besonders wichtig für komplexes Problemlösen^{*3}, bei dem viele Randbedingungen berücksichtigt werden müssen bzw. völlig unbekannt sind bzw. sich ständig verändern,

- ✓ für das ganzheitliche Verstehen anderer Menschen und
- ✓ für die Bewältigung negativer Erfahrungen.

4. Objekterkennungssystem (OES)

Das Objekterkennungssystem ermöglicht das bewusste Registrieren einzelner Sinneseindrücke. Es rückt also 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 "unstimmigkeitsensiblen Objekterkennung". Die Farbe **Blau** symbolisiert, „gefährdet sein für den Winterblues“.



Risiko

Wenn dieses System bei einem Menschen jedoch besonders häufig aktiviert wird, dann kann er geradezu ein Unstimmigkeitsexperte werden: Er bemerkt jeden Fehler und findet jedes Haar in der Suppe.

Verselbständigt sich dieser Mechanismus, dann wird man zwar ein disziplinierter Mensch, auf den Verlass ist, weil er alle ihm aufgetragene Ziele konsequent und "selbstlos" umsetzt. Die "Selbstlosigkeit" kann dann aber für die Person zum Problem werden: Die Person ist "ihr Selbst los".

Negative Stimmungen aktivieren das Objekterkennungssystem in Verbindung mit einer besonderen Sensibilität für Unstimmigkeiten und potenzielle Gefahrensignale. So wichtig es 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:

Risiko

Die Kritik des Chefs sorgt zunächst für negative Stimmung, wird dann in den Erfahrungsschatz des Selbst integriert (Was lerne ich daraus?) und damit relativiert. 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.

Chance

Das Objekterkennungssystem ist dementsprechend ein wichtiger "Lieferant" von immer neuen Lernerfahrungen für das Selbstsystem, das im Verlauf der Lebenserfahrung immer umfassendere Zusammenhänge erkennt.

Der Austausch zwischen Objekterkennungssystem und Selbstsystem ist für das persönliche Wachstum (Selbstentwicklung) von entscheidender Bedeutung.

*1

siehe auch [Persönlichkeitsdiagnostik](#)

*2

Lageorientiert sind Menschen, die z. B. im Falle eines Misserfolgs sich nur mit dem Missgeschick/dem Problem befassen. Problemerkennung ist eine Voraussetzung für die Problemlösung. Bleibt jemand jedoch in der Problemerkennung stecken, dann kann daraus eine Lageorientierung werden: Dann sieht man nur immer die Unstimmigkeiten und Fehler (die eigenen oder die anderen) und denkt nicht über Lösungsmöglichkeiten nach. Im Extremfall können solche Menschen in die "Problemhypnose" verfallen und zum "Unstimmigkeitsexperten" werden.

Im Gegensatz zu den *handlungsorientierten* Menschen, drehen sich die Gedanken bei den lageorientierten Menschen um das Vergangene. Aus meiner Sicht wird diese „Haltung“ geringschätzend auch als „Opferhaltung“ bezeichnet. Während die Handlungsorientierten dazu neigen „zu schnell weiterzumachen“, brauchen die Lageorientierten zu lange, um wieder völlig handlungsfähig zu sein. Die Ausprägungen beider Aspekte kann man mit der [Entwicklungsorientierte Selbstmanagement-Analyse \(EOS\)](#) ermitteln.

*3

Die Forschungsrichtung „Komplexes Problemlösen“ entstand etwa Mitte der 1970er Jahre aus der Kritik an der klassischen Problemlöseforschung. Ziele der Forschung zum komplexen Problemlösen ist die Erfassung der Interaktion von kognitiven, emotionalen und motivationalen Prozessen. -Gefordert wurde neben der Erfassung von Genauigkeit und Geschwindigkeit beim Problemlösen die Erfassung eines operativen/strategischen Moments.

Siehe auch:

Die Bedeutung von Motto-Zielen im Kontext des komplexen Problemlösens

Bachelorarbeit Mia Onkes

Fachbereich 11: Human- und Gesundheitswissenschaften

Studiengang Psychologie

Universität Bremen

Quellen

Coachingwissen – Bernd Birgmeier (Hrsg.)

Julius Kuhl & Alexandra Strehlau – VS Verlag

Persönlichkeit und Motivation in Unternehmen

Kuhl, Scheffer, Mikoleit, Strehlau

Die Kraft aus dem Selbst

Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl

Das kluge Unbewusste

Prof. Ap Dijksterhuis

Das Geheimnis kluger Entscheidungen
Dr. Maja Storch

Risiko - Wie man die richtigen Entscheidungen trifft
Prof. Gerd Gigerenzer

Schnelles Denken, langsames Denken
Prof. Daniel Kahneman (Nobelpreisträger)