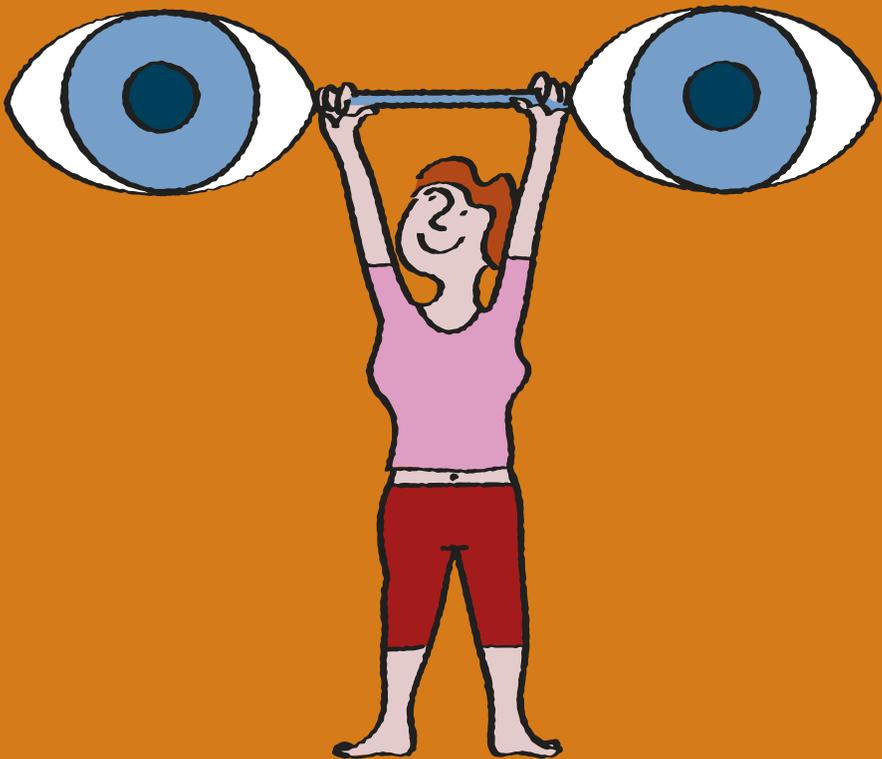


Maja Storch  
Julius Kuhl

# Die Kraft aus dem Selbst

Sieben PsychoGyms für das Unbewusste

3., unveränderte Auflage



# Die Kraft aus dem Selbst

# Die Kraft aus dem Selbst

Maja Storch, Julius Kuhl

**Maja Storch**  
**Julius Kuhl**

# Die Kraft aus dem Selbst

Sieben PsychoGyms für das Unbewusste

3., unveränderte Auflage



Maja Storch, Dr.  
Institut für Selbstmanagement  
und Motivation Zürich ISMZ  
Scheuchzerstrasse 21  
8006 Zürich  
Schweiz  
maja.storch@ismz.ch

Julius Kuhl, Prof. Dr.  
Institut für Psychologie  
Universität Osnabrück  
49069 Osnabrück  
Deutschland  
jkuhl@me.com

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Susanne Lauri  
Bearbeitung: Maria Schorpp, Konstanz  
Herstellung: Daniel Berger  
Gesamtgestaltung und Satz: Claude Borer, Riehen  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

3., unveränderte Auflage 2017  
© 2011/2013 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95775-3)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75775-9)  
ISBN 978-3-456-85775-6  
<http://doi.org/10.1024/85775-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

Einleitung .....	8
Wie dieses Buch benutzt werden soll .....	10
<b>Die PSI-Theorie .....</b>	<b>13</b>
Vier typische Vertreter der Teilsysteme .....	15
<i>Die Intuitive Verhaltenssteuerung</i> .....	21
<i>Der Verstand</i> .....	23
<i>Der Fehler-Zoom</i> .....	29
<i>Das Selbst</i> .....	31
Wie Gefühle psychische Systeme aktivieren .....	33
<b>Das Selbst .....</b>	<b>43</b>
Was ist das Selbst? .....	47
Die sieben Funktionsmerkmale des Selbst .....	50
<i>Innere Sicherheit</i> .....	51
<i>Körper- und Gefühlseinbindung</i> .....	55
<i>Parallelverarbeitung</i> .....	60
<i>Feedbackverwertung</i> .....	66
<i>Unbewusste Steuerung</i> .....	68
<i>Wachsamkeit</i> .....	70
<i>Affektregulation</i> .....	73
Ist Willensfreiheit möglich? .....	79

<b>Die sieben PsychoGyms</b> .....	83
Das PsychoGym für die innere Sicherheit .....	88
<i>Das Bedürfnisbild</i> .....	89
<i>Steckbrief: Das Bedürfnisbild</i> .....	101
<i>Der Vertrauensaufbau</i> .....	101
<i>Steckbrief: Der Vertrauensaufbau</i> .....	104
Das PsychoGym für die Körper- und Gefühlseinbindung .....	105
<i>Das Somatogramm</i> .....	106
<i>Steckbrief: Das Somatogramm</i> .....	124
Das PsychoGym für die Feedbackverwertung .....	125
<i>Die Affektbilanz</i> .....	130
<i>Einführung in die Affektbilanz</i> .....	133
<i>Affekte differenzieren mit der Affektbilanz</i> .....	139
<i>Integration der Affektbilanz ins Selbst</i> .....	141
<i>Folgen des eigenen Verhaltens wahrnehmen</i> .....	151
<i>Steckbrief: Die Affektbilanz</i> .....	155
Das PsychoGym für die Parallelverarbeitung .....	156
<i>Das Wunderrad</i> .....	157
<i>Der Affektlagen-Check mit dem Wunderrad</i> .....	164
<i>Live-Anwendung des Wunderrades</i> .....	170
<i>Steckbrief: Das Wunderrad</i> .....	178
Das PsychoGym für die unbewusste Steuerung .....	179
<i>Förderung der unbewussten Steuerung</i> .....	180
<i>Steckbrief: Förderung der unbewussten Steuerung</i> .....	202
Das PsychoGym für die Wachsamkeit .....	203
<i>Die Kongruenzprüfung</i> .....	206
<i>Affektziel festlegen</i> .....	208
<i>Wunschelement suchen</i> .....	209
<i>Motto-Ziel bilden</i> .....	214
<i>Erinnerungshilfen platzieren</i> .....	225
<i>Erfolgsspeicher führen</i> .....	230
<i>Steckbrief: Wunschelemente und Motto-Ziel</i> .....	231

Das PsychoGym für die Selbstregulation von Affekten .....	232
<i>Selbstberuhigung für Sabine Chorsteg</i> .....	240
<i>Selbstkonfrontation für Olaf Mendel</i> .....	249
<i>Selbstmotivierung für Roland Kramer</i> .....	261
<i>Selbstbremsung für Tina Fischer</i> .....	272
<i>Steckbrief: Affektregulationshilfen</i> .....	279
<b>Protagonist Nummer fünf</b> .....	281
Adressen im Internet .....	295
Anmerkungen .....	296
Die Autoren .....	305

# Einleitung

Die Kraft aus dem Selbst kann sich auf viele Arten äußern. Es gibt Menschen, die betreten den Raum und haben eine Ausstrahlung, die sich sofort bemerkbar macht. Sie tun nichts Besonderes, sie sprechen nicht laut, sie machen keine Witze und brillieren nicht mit geistreichen Bemerkungen. Sie sind einfach nur da. Und das genügt. Es ist eine Form der Kraft aus dem Selbst.

Eine andere Form der Kraft aus dem Selbst findet man bei Personen, die sehr entscheidungssicher sind. Ein Vorschlag ist zu begutachten, und diese Personen wissen sofort, welche Variante für sie passt und welche nicht. Diese Fähigkeit ist überall zu beobachten. Bei der Auswahl aus der Speisekarte im Restaurant zum Beispiel. Ich habe schon längst entschieden, dass ich Penne all'arrabiata nehme, ich habe richtig Hunger. Mit meiner Freundin muss ich jedoch gefühlte zwei Stunden über den Angeboten brüten, bevor sie endlich zu Potte kommt. «Spaghetti vongole? Oh ja, das hört sich gut an. Aber hier, sieh mal, Perlhuhnbrüstchen auf Kürbisrisotto. Das wäre natürlich auch was. Oder soll ich lieber den gratinierten Hummer ... oder ganz einfach eine Pizza mit Salat ... Hmhmhmhm, was meinst du denn?» Mir geht das Zögern auf die Nerven. Aber weil mir bekannt ist, was wir in diesem Buch niedergeschrieben haben, kann ich mir gut vorstellen, was in der Psyche meiner Freundin gerade vor sich geht. Und das erleichtert mir das Warten. Außerdem beschliesse ich im Stillen, dass ich ihr die sieben PsychoGyms zum Üben vorschlagen werde, die wir hier vorstellen. Aber erst beim Espresso zum Dessert.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der eine dritte Variante der Kraft aus dem Selbst beherrscht. Oder Sie selbst beherrschen sie schon. Wie reagieren Sie, wenn Sie vor einem schwierigen Problem sitzen, für das es im Moment keine Lösung zu geben scheint? Geraten Sie in Panik, und arbeiten Sie die

Nacht durch ohne richtiges Ergebnis? Oder lassen Sie alles liegen und stehen und brüten erst mal drüber? Brüten kann man auf verschiedene Arten, das hängt auch davon ab, was die jeweilige Situation erlaubt. Der eine schläft eine Nacht drüber. Wenn man im Büro ist, kann es sein, dass der einzige Freiraum darin besteht, auf die Toilette zu gehen und einige Minuten auf dem stillen Örtchen zu verbringen. Zu Hause geht man mit dem Hund spielen. Oder nimmt ein Wannenbad. Manche backen einen Kuchen in einer solchen Situation. Was haben alle diese Tätigkeiten gemeinsam? Sie stoppen das Denken. Und damit ermöglichen sie dem Selbst, im Unbewussten, ohne dass wir dafür bewusste Anstrengung mobilisieren, nach Lösungen zu suchen. Unermüdet spielt das Selbst verschiedene Varianten durch und gleicht sie mit dem privaten Erfahrungsschatz des Eigentümers auf Machbarkeit und Erfolgswahrscheinlichkeit hin ab. Und wenn eine Variante diese Checks besteht, wird diese Variante bewusst. Der Verstand kann sie dann mit Logik und bewusster Analyse weiterbearbeiten.

Das Selbst wird oft unterschätzt, gerade weil die Arbeit mit ihm so mühelos aussieht. Wenn ich einfach nur schlafen gehe, dann kann das doch keine ernsthafte Problemlösung sein! Wenn ich schnell und klar «aus dem Bauch heraus» entscheide, wo bleibt denn da der Verstand? Kann ich mich auf solch eine Entscheidung verlassen? Weil die Tätigkeit des Selbst außerhalb des Bewusstseins stattfindet, ist vielen Menschen dieses Vorgehen nicht ganz geheuer. Für manche hat die gezielte Arbeit mit unbewussten Vorgängen des psychischen Systems auch einen Beigeschmack von Hokusfokus.

Mit diesem Buch wollen wir zeigen, dass viele der Eigenschaften des Selbst und seiner unbewussten Tätigkeit wissenschaftlich inzwischen sehr gut erforscht sind. Mehr noch: Wir zeigen, wie man das eigene Selbst quasi ins Fitnessstudio schickt. Hier kommen die PsychoGyms ins Spiel. Wie ich meinen Körper durch Gymnastik gesund und gelenkig machen kann, genauso kann ich auch das eigene Selbst trainieren. Und last but not least: Wir erklären auch, was mit diesem Begriff eigentlich gemeint ist: Was ist das Selbst? Es wird sich zeigen, dass vieles von dem, was irgendwie «von selbst» zu gehen scheint, tatsächlich durch ein psychisches System, das «Selbst», erklärt werden kann, dessen Funktionsweise durch die Fortschritte der experimentellen Psychologie und der Hirnforschung heute schon sehr detailliert beschrieben wird.

# Wie dieses Buch benutzt werden soll

In diesem Buch nimmt die PSI-Theorie von Julius Kuhl, einem von uns beiden Autoren, eine zentrale Rolle ein, eine psychologische Theorie, die das Zusammenspiel von einzelnen Teilen der menschlichen Psyche beschreibt. Um zu wissen, wie man die Kraft aus dem Selbst richtig nutzen kann, ist es wichtig, sich ein Grundverständnis darüber zu verschaffen, aus welchen Teilen die Psyche aufgebaut ist. Es ist außerdem nützlich zu wissen, welche Eigenschaften diese verschiedenen Teile haben und wie sie zusammenarbeiten. Das alles ist kein Stoff, der sich lesen lässt wie ein Reisekrimi. Die Autoren legen dessen ungeachtet Wert darauf, ein Buch vorzulegen, dem die Leserschaft gut folgen kann, ohne sich im Dickicht wissenschaftlicher Fachausdrücke zu verlieren.

Wir verzichten darum im Text weitgehend auf wissenschaftliche Fachausdrücke. Für die wichtigen Begriffe haben wir nach Ausdrücken gesucht, die sich an die Alltagssprache anlehnen. Diejenigen unter der Leserschaft, die sich für die wissenschaftlichen Hintergründe interessieren, finden in den Anmerkungen weiterführende Darlegungen und Literaturhinweise. Auf diese Weise soll der Text gut lesbar bleiben. Gleichzeitig wollen wir die Möglichkeit vertiefender Erkenntnis eröffnen.

Wir empfehlen, das Buch zunächst in einem Rutsch durchzulesen, auch wenn während des ersten Lesens noch nicht alle Details verstanden werden. Man gewinnt dadurch jedoch eine intuitive Übersicht über das gesamte Thema. In einem zweiten Durchgang kann man sich die Stellen dann gründlich erschließen, die noch nicht ganz sitzen.

Alle Arbeitsblätter und Tests, die im Text dargestellt sind, stehen im Internet zum kostenlosen Download zur Verfügung. Die hierfür gültige Webadresse findet man gegen Ende des Buches. Für die Affektbilanz ab