

# Selbstregulation

Selbstregulation bedeutet, dass eine Person in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen und Handlungen auszuführen, die

- möglichst viele „Gewinne“ bringen (Motivbefriedigungen, Zufriedenheit usw.)  
und
- möglichst wenige „Kosten“ erzeugen (Frustrationen, Unzufriedenheit usw.)

# Selbstregulation

Selbstregulation bedeutet dabei, dass die Person eine Balance herstellen kann zwischen

- den Anforderungen der Realität: Erwartungen von Interaktionspartnern, soziale Konsequenzen etc.
- den Anforderungen des impliziten Motiv-Systems (die „wirklichen Motive“, deren Befriedigung Zufriedenheit schafft).

# Selbstregulation

Selbstregulation ist möglich, wenn die Person

- die Anforderungen der Realität gut und valide versteht (→ Realitätsmodell)
- die Anforderungen der Motive gut repräsentiert.

# Was sind Anforderungen der Realität?

- Soziale Erwartungen
- Rollen
- Soziale Konsequenzen von Handlungen:  
C+, C-, ~~C+~~, ~~C-~~
- Kurzfristige und langfristige  
Konsequenzen

Anforderungen der Realität muss eine Person verstehen, sie muss ein **Realitätsmodell** bilden.

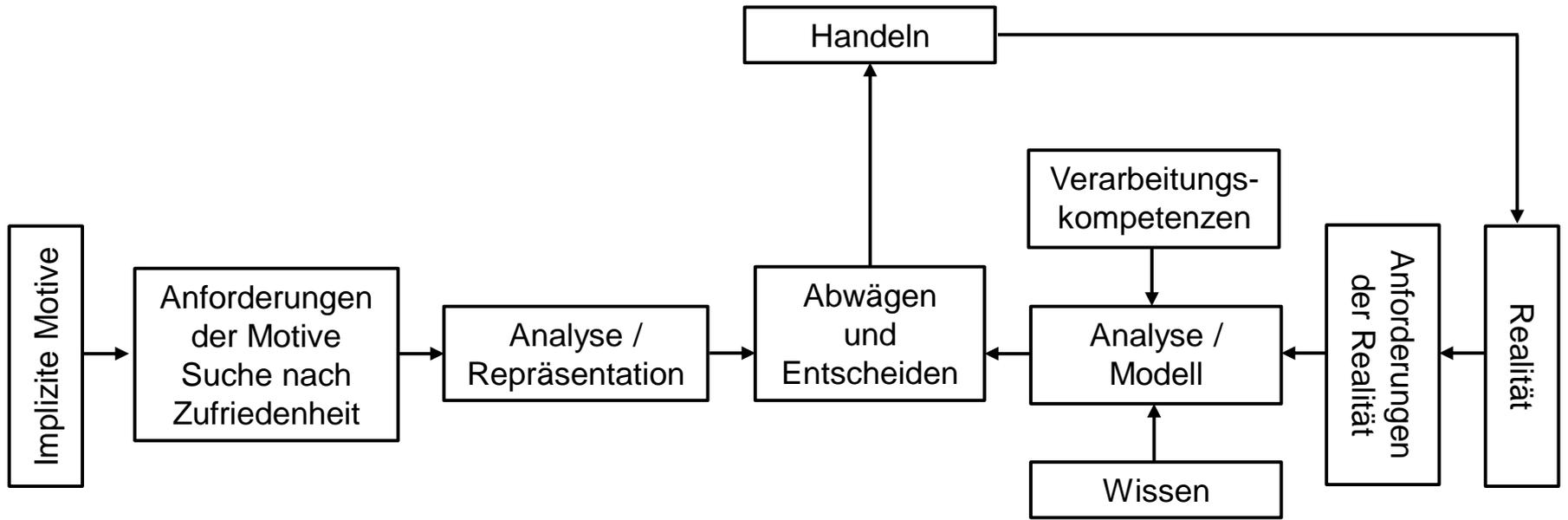
Dazu braucht sie Wissen und Verarbeitungskompetenzen.

# Was sind implizite Motive?

- Die Motive, die eine Person zentral hat.
- Die nicht durch die Internalisierung sozialer Erwartungen entstanden sind (→ explizite Motive).
- Deren Befriedigung für das Erreichen von Zufriedenheit und Wohlbefinden zentral ist.

Implizite Motive sind schwer zu repräsentieren.

Eine Person braucht bestimmte Vorgehensweisen, um sie valide zu kennen.



Die Person muss dann analysieren und abwägen:

- Was soll ich tun? (Realität)
- Was möchte ich tun?

**Und:**

- Wenn ich mich für X entscheide, welche Folgen hätte das?  
Kurzfristig und langfristig?

**Und:**

- Will ich die Folgen oder nicht?
- Strebe ich sie an?
- Sind sie aversiv?

**Und:**

- Kann ich Handlungen realisieren, die Effekte zu erzielen?

Nach der Abwägung muss eine Person eine (echte) Entscheidung treffen, was sie anstreben und tun **will**.

Sie muss die Entscheidung umsetzen und die Effekte analysieren.

Selbstregulation bedeutet, dass

- die Person die Abwägung so objektiv wie möglich vornehmen kann,
- alles so gut wie möglich durchdenken kann,
- Entscheidungen treffen kann, „hinter denen sie steht“,
- die negativen Folgen der Entscheidung akzeptieren kann (die „Kosten“).

Selbstregulation ist wie eine „innere Demokratie“, in der immer neu analysiert, bewertet werden kann und in der immer wieder Entscheidungen neu getroffen werden können.

Das System „stimmt innerlich für eine Alternative ab“ und steht dazu, indem es auch die Kosten der Entscheidung trägt.

→ **Innere Kompromisse!**

Dabei wird eine **Balance** geschaffen zwischen Realität und Motiven.

Dies führt unter den gegebenen Umständen

- zu einer optimalen Realitätsanpassung,
- zu einer optimalen Motivbefriedigung.

# Steuerung der Selbstregulation

Es gibt viele Faktoren, die Selbstregulation beeinträchtigen.

Dies sind vor allem

- dysfunktionale Schemata,
- hohe Alienation.

# Dysfunktionale Schemata sind z.B.

- SK-
- geringe SEE
- negative BS
- hohe, rigide Normen
- extreme Regeln

# Hohe Alienation

- bedeutet, die Person weiß nicht, was sie möchte,
- sie kann Motive nicht effektiv befriedigen,
- sie folgt expliziten Motiven, die soziale Erwartungen enthalten,
- den Vermeidungszielen,
- dadurch entstehen Unzufriedenheit und viele negative Konsequenzen.

Und:

- Mangelnde Verarbeitungskompetenz,
- mangelndes Wissen,
- mangelnde Handlungskompetenz,
- mangelnde soziale Kompetenz.

Selbstregulation kann in vielen Fällen wieder hergestellt werden durch

- Bearbeitung dysfunktionaler Schemata
- Aufhebung von Alienation
- Trainings

Wiederherstellung von Selbstregulation bedeutet, dass das System selbst wieder gut regulieren kann.

Durch manche Prozesse kann Selbstregulation so stark beeinträchtigt sein, dass Selbstregulation nicht ohne Weiteres oder gar nicht hergestellt werden kann.

Dies ist z.B. der Fall bei

- sehr dominanten Motiven, die bei Suchtverhalten vorkommen wie Ess-Sucht, Rauchen, Alkohol;
- hoch automatisierten Appraisal-Prozessen, die zu dysfunktionalen Emotionen wie Ärger führen

In solchen Fällen ist der Aufbau von **Selbstkontrolle** erforderlich (bei Emotionskontrolle als Weg zur Selbstregulation, bei Sucht als Alternative zur Selbstregulation).

- # Selbstkontrolle bedeutet, dass eine Person
- aus bestimmten, meist rationalen Gründen eine Entscheidung trifft, ein bestimmtes Handeln zu blockieren;
  - versucht, diese Entscheidung in bestimmte Handlungen umzusetzen, um bestimmte Effekte zu erzielen;
  - versucht, diese Entscheidung über lange Zeit umzusetzen.

Um Selbstkontrolle effektiv umzusetzen, benötigt die Person Selbstkontroll-Strategien.

Diese muss sie lernen und üben.

Diese sind spezifisch, also z.B. bei Sucht andere als bei Emotionskontrolle.

Die Person muss aber eine Entscheidung treffen und die Motivation, diese Entscheidung aufrecht zu erhalten, lange Zeit aufrecht erhalten.

Und das ist das zentrale Problem bei Selbstkontrolle.

Selbstkontrolle bedeutet immer, dass man eine Handlung ausführt gegen eine starke, anderslautende Tendenz.

Kontrolliert man Essverhalten, dann hat die Person eine sehr starke Tendenz zu essen (sonst hätte sie kein Problem).

Bei Sucht hat die Person eine starke Tendenz, Suchtmittel zu konsumieren (bis zum „craving“).

Selbstkontrolle bedeutet aber eine Handlung **gegen** eine solche Tendenz zu initiieren, also

- Essverhalten zu verhindern,
- Suchtverhalten zu verhindern.

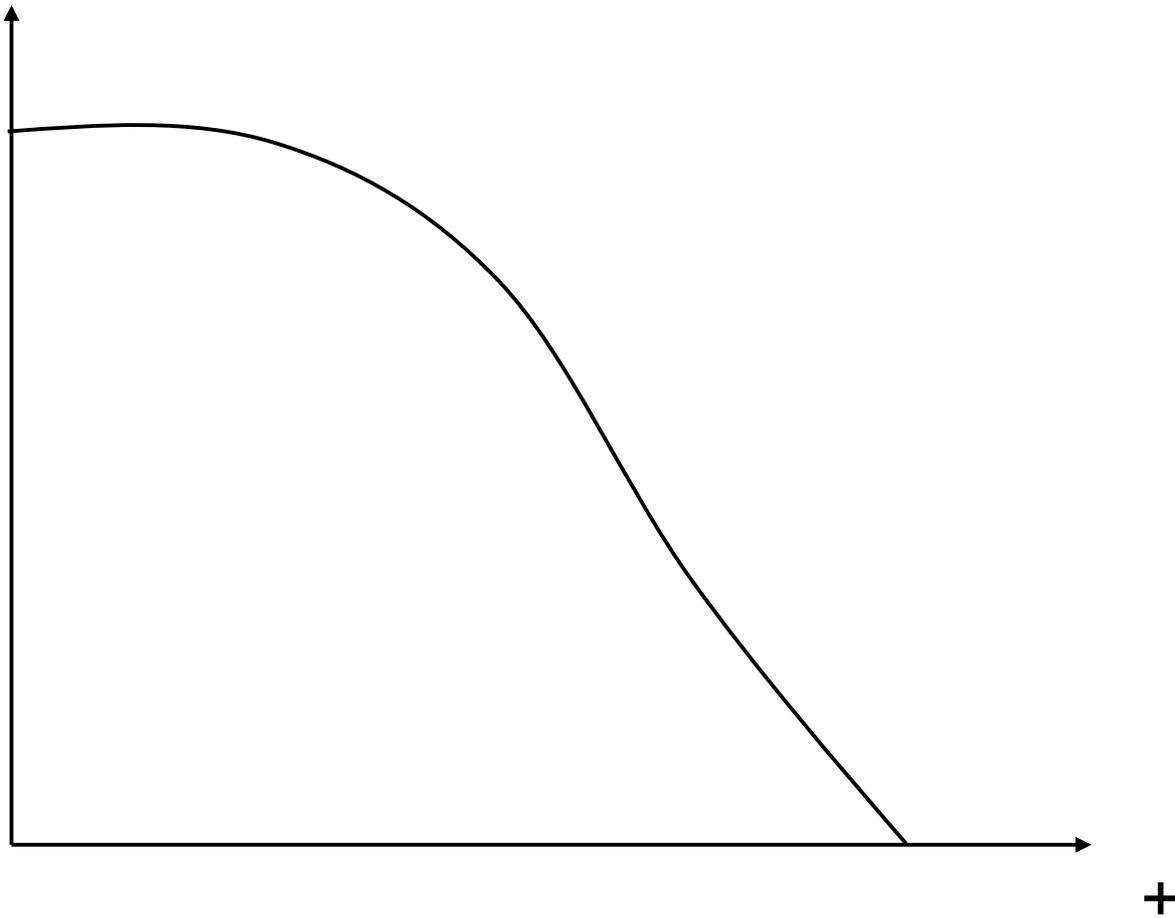
## Das bedeutet **immer**

- dass Selbstkontroll-Handeln anstrengend ist,
- stark überwacht werden und bewusst initiiert werden muss, was kapazitätsaufwendig ist,
- dass das Handeln zu einer **Frustration** einer bestehenden Tendenz führt.

Und: Eine frustrierte Tendenz wird immer stärker!

Dadurch nimmt die Tendenz zur Selbstkontrolle immer mehr ab und zwar exponentiell.

Selbstkontroll-  
tendenz



D.h.: Selbstkontroll-Tendenzen nehmen immer über die Zeit hin ab!

Oder:

Jede Ausführung einer Selbstkontroll-Handlung reduziert die Wahrscheinlichkeit für die nächste.

Je schwächer eine Selbstkontroll-Tendenz wird, desto stärker nehmen Selbsttäuschungsstrategien zu.

Bei Alkohol sind es sogenannte „erlaubnis-erteilende Kognitionen“:

- Ich gehe in die Kneipe, trinke aber nichts.
- Ich nimme nur einmal am Bier.
- Ich trinke nur ein halbes Bier und höre dann auf. **Usw.**

Durch solche Strategien wird die Tendenz zur Selbstkontrolle noch weiter untergraben.

Selbstregulation (SR) und Selbstkontrolle (SK) stehen in einem komplexen Verhältnis:

- Bei einer Alternative sollte man sich für SR entscheiden oder erst für SK und dann für SR (Beispiel: Ärgerkontrolle).
- In manchen Fällen ist SR nicht herstellbar/nicht ausreichend → SK
- SK kann einer SR dienen: Verfolgen langfristiger Ziele!

In dem Fall ergänzen sich SR und SK.