



Rainer Sachse

# Selbstregulation und Selbstkontrolle

 hogrefe



Rainer Sachse

# Selbstregulation und Selbstkontrolle

 hogrefe



**Rainer Sachse**

# **Selbstregulation und Selbstkontrolle**

 **hogrefe**

**Prof. Dr. Rainer Sachse**, geb. 1948. 1969–1978 Studium der Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Ab 1980 Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Ruhr-Universität Bochum. 1985 Promotion. 1991 Habilitation. Privatdozent an der Ruhr-Universität Bochum. Seit 1998 außerplanmäßiger Professor. Leiter des Institutes für Psychologische Psychotherapie (IPP), Bochum. Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeitsstörungen, Klärungsorientierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. 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.

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen

Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
verlag@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images /  
lamstocker

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag, Göttingen  
Format: EPUB

1. Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3046-1; E-Book-ISBN [EPUB]  
978-3-8444-3046-2)

ISBN 978-3-8017-3046-8

<https://doi.org/10.1026/03046-000>

### **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.



*Zitierfähigkeit:* Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

# Inhaltsverzeichnis

## 1 Einleitung

## 2 Was ist Selbstregulation?

## 3 Ein theoretisches Modell der Selbstregulation

## 4 Förderliche und hinderliche Bedingungen für Selbstregulation

### 4.1 Kontext

#### 4.1.1 Förderliche Bedingungen

#### 4.1.2 Hinderliche Bedingungen

### 4.2. Verarbeitung

#### 4.2.1 Förderliche Bedingungen

#### 4.2.2 Hinderliche Bedingungen

### 4.3 Schemata

#### 4.3.1 Förderliche Bedingungen

#### 4.3.2 Hinderliche Bedingungen

### 4.4 Wissen

#### 4.4.1 Förderliche Bedingungen

#### 4.4.2 Hinderliche Bedingungen

### 4.5 Realitätsmodelle

4.5.1 Förderliche Bedingungen

4.5.2 Hinderliche Bedingungen

4.6 Implizite Motive und Repräsentation

4.6.1 Förderliche Bedingungen

4.6.2 Hinderliche Bedingungen

4.7 Explizite Motive

4.7.1 Förderliche Bedingungen

4.7.2 Hinderliche Bedingungen

4.8 Affektive Schemata

4.8.1 Förderliche Bedingungen

4.8.2 Hinderliche Bedingungen

4.9 Emotionale Verarbeitung

4.9.1 Förderliche Bedingungen

4.9.2 Hinderliche Bedingungen

4.10 Abwägen/Entscheiden

4.10.1 Förderliche Bedingungen

4.10.2 Hinderliche Bedingungen

4.11 Intentionen und Handlungsplanung

4.11.1 Förderliche Bedingungen

4.11.2 Hinderliche Bedingungen

4.12 Volition

4.12.1 Förderliche Bedingungen

#### 4.12.2 Hinderliche Bedingungen

### 4.13 Handlungs- und Lageorientierung

#### 4.13.1 Förderliche Bedingungen

#### 4.13.2 Hinderliche Bedingungen

### 4.14 Handlungskompetenz

#### 4.14.1 Förderliche Bedingungen

#### 4.14.2 Hinderliche Bedingungen

## 5 Selbstregulation und Selbstkontrolle

### 5.1 Was ist Selbstkontrolle?

### 5.2 Der Unterschied zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulation

### 5.3 Selbstkontrolle ist schwer aufrechtzuerhalten

### 5.4 Emotionsselfkontrolle

#### 5.4.1 Der Begriff

#### 5.4.2 Emotionsentwicklung und Emotionsregulation

#### 5.4.3 Unterschiede in den Effekten unterschiedlicher Emotionsregulationstechniken

## 6 Schemata: Eine besonders wichtige Variable für eine Selbstregulation

### 6.1 Schemata und ihre psychologische Funktion

#### 6.1.1 Was sind Schemata?

6.1.2 Schemata determinieren  
Verarbeitungsprozesse

6.1.3 Exekutive Schemata

6.1.4 Filterfunktion und Akkomodation

6.1.5 Schema-Arten

6.2 Förderliche und hinderliche Arten von Schemata für  
eine Selbstregulation

7 Die motivationale Seite der Selbstregulation

7.1 Einleitung

7.2 Implizite und explizite Motive

7.3 Explizite Motive

7.4 Intrinsische und extrinsische Motivation

7.5 Das Verhältnis von impliziten und expliziten Zielen

7.6 Zielbindung und Realisierbarkeit

7.7 Annäherungs- und Vermeidungsziele

7.8 Förderung von Selbstregulation durch Motivation

8 Beeinträchtigung der Selbstregulation durch Motiv-  
Alienation

8.1 Alienation: Die mangelnde Kenntnis wesentlicher  
Motive

## 8.2 Affekte als Indikatoren des impliziten Motivsystems

## 9 Selbstregulation: Eine Balance

## 10 Selbstregulationsprobleme bei verschiedenen psychischen Störungen

### 10.1 Grundüberlegungen

### 10.2 Beispiele für psychische Störungen, die unter der Perspektive der Selbstregulation gesehen werden können

#### 10.2.1 Ängste und Depressionen

#### 10.2.2 Psychosomatische Störungen

#### 10.2.3 Persönlichkeitsstörungen

## 11 Psychotherapie als Herstellung von Selbstregulation

### 11.1 Allgemeine Überlegungen

### 11.2 Verhaltenstherapie

### 11.3 Klärungsorientierte Psychotherapie

## Literatur

---

# <sup>[1]</sup> **1 Einleitung**

In diesem Buch soll von „Selbstregulation“ (SR) die Rede sein: Also von der Möglichkeit einer Person, sich flexibel an Erfordernisse von Lebenskontexten anzupassen, ihre eigenen Motive optimal zu befriedigen und so einen Zustand von Zufriedenheit zu erreichen.

Selbstregulation soll dabei verstanden werden als ein psychologischer Prozess, bei dem eine Person in der Lage ist, verschiedene innere Zustände, Informationen usw. zu berücksichtigen, Entscheidungen zu treffen, flexibel zu reagieren und so optimale Effekte zu erzielen: SR ist damit ein Prozess inneren Abwägens, der Gewichtung von Informationen und der Bildung von Entscheidungen, die dann realisiert werden können (vgl. [Baumann, 2009](#); [Brydges & Butler, 2012](#); [Chih-Yuan Sun & Rueda, 2012](#); [Cleary & Chen, 2009](#); [Zimmerman, 1989, 2000](#); [Zimmerman & Schunk, 2001](#)).

SR soll dabei abgegrenzt werden von *Selbstkontrolle* (SK), bei der eine Person sich dazu entschließt, *ein Ziel gegen anders laufende Motive, Tendenzen etc. durchzusetzen*: Dabei wägt sie nicht mehr ab, vielmehr hat sie sich schon entschieden; sie ist auch nicht mehr flexibel, da sie nun konsequent einen Handlungsstrang verfolgen will.

Eine solche Unterscheidung von Selbstregulation und Selbstkontrolle ist von großer psychologischer Relevanz,

denn es sollte einer Person vorrangig um die Herstellung von Selbstregulation gehen, da nur dadurch implizite Motive befriedigt werden können, da nur so ein Zustand intrinsischer Motivation erreicht und nur so ein Effekt von Zufriedenheit hergestellt werden kann. Selbstkontrolle, das wird deutlich werden, kann oft einer effektiven Selbstregulation dienen und ist manchmal, wenn eine Selbstregulation nicht mehr möglich ist, von großer Bedeutung, stellt aber letztlich keine Alternative zur SR dar.

Psychologisch sollte SR, wenn immer möglich, psychologisch Vorrang vor SK haben.

In der anglo-amerikanischen Literatur gibt es jedoch sehr oft das Problem, dass zwischen Selbstregulation und Selbstkontrolle konzeptionell nicht unterschieden wird: Wenn von „self-regulation“ die Rede ist, ist damit sehr oft das gemeint, was hier als Selbstkontrolle bezeichnet wird (vgl. [Baumeister & Heatherton, 1996](#); [Heatherton, 2011](#)).

<sup>[2]</sup> In diesem Buch soll ein *psychologisches Modell der Selbstregulation* vorgestellt werden: Dabei geht es vor allem um die Bedeutung von Schemata und Motiven für eine effektive SR, aber auch für eine gestörte SR. Darüber hinaus soll die Relevanz eines solchen Modells für die klinische Psychologie und die Psychotherapie aufgezeigt werden.

In diesem Buch soll erarbeitet werden,

- was man psychologisch unter Selbstregulation (SR) verstehen kann;
- wie Selbstregulation „psychologisch funktioniert“;



- was Selbstregulation psychologisch bewirkt und warum sie wichtig ist;
- welche Probleme von einer gestörten Selbstregulation ausgehen;
- welche Prozesse eine effektive Selbstregulation fördern und welche sie beeinträchtigen;
- was die Unterschiede zwischen Selbstregulation (SR) und Selbstkontrolle (SK) sind;
- wie eine Selbstkontrolle einer Selbstregulation dienen kann;
- in welcher Weise psychische Störungen als Störungen der Selbstregulation aufgefasst werden können;
- in welcher Weise Psychotherapie als Förderung/Wiederherstellung von Selbstregulation aufgefasst werden kann.

## <sup>[3]</sup> **2 Was ist Selbstregulation?**

In der Psychologie und vor allem in der Psychotherapie sind verschiedene Ansätze von Selbstregulation (und/oder Selbstkontrolle) entwickelt worden, vor allem von Kanfer (vgl. [Brakemeier & Jacobi, 2017](#); [Kanfer, 1970, 1971, 1985, 1987](#); [Kanfer & Karoly, 1972, 1977](#); [Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 1991](#); [Karoly & Kanfer, 1982](#); [Lieb, 1996](#)).

Man kann Selbstregulation auffassen als Fähigkeit einer Person, solche Entscheidungen zu treffen und sich (langfristig) so zu verhalten, dass positive Konsequenzen, positive Affekte und eine Steigerung der Lebensqualität resultieren und negative Konsequenzen, negative Affekte und „persönliche Kosten“ möglichst reduziert werden (vgl. [Förster & Denzler, 2006](#)).

Selbstregulation (oder Selbstbestimmung) stellt daher eine wichtige Fähigkeit von Personen dar, die von einer Reihe psychischer Faktoren abhängt ([Baumann, 2009](#); [Deci & Ryan, 1985a, 1985b, 2000, 2002](#); [Deci et al., 1994, 1999](#); [Fröhlich & Kuhl, 2003](#))

*Selbstregulation* meint in Anlehnung an [Kuhl \(1996, 2001\)](#) einen Prozess, in dem das Individuum versucht, *einen Konsens zu bilden aus unterschiedlichen Anforderungen, Wünschen, Motiven und Möglichkeiten*. Das Individuum versucht, Anforderungen der Realität so zu bewältigen, dass möglichst wenig Stress entsteht und dass dabei möglichst

viele wichtige Motive berücksichtigt und Ziele realisiert werden. Dabei werden innere Kompromisse geschlossen (auch mit (zeitweisen) Verzichten), *die das Individuum für sich selbst akzeptieren kann.*

[Mummendey \(2006\)](#) bezeichnet Selbstregulation als den Prozess, bei dem das Individuum versucht, das eigene Verhalten so gut wie möglich den persönlichen Standards und Zielen anzupassen. Bei dem Prozess dieser Anpassung ist es hilfreich, wenn das Individuum über eine wichtige metakognitive, selbstreflexive Fähigkeit und Tätigkeit verfügt, die von [Bandura \(1977a, 1977b, 1983, 1984, 1988, 1989, 1991, 1992a, 1992b, 1997, 2001; Bandura et al., 1977\)](#) als „self efficacy“ oder „Selbst-Effizienz-Erwartung“ bezeichnet wird: Dies ist die Annahme bzw. Überzeugung des Individuums davon, effektiv Kontrolle über sein Verhalten und mit seinem Verhalten über die Umwelt ausüben zu können ([Mummendey, 2006](#), S. 183): Denn „nur wer glaubt, durch sein Handeln bestimmte erwünschte Ergebnisse erzielen zu können, wird angemessene Anreize für sein Handeln haben und Schwierigkeiten bewältigen“ (S. 185; [Deci & Ryan, 1985a](#), s. a. [1985b, 2000, 2002](#)).

Selbstregulation bedeutet auch, dass das Individuum einen guten Zugang hat zu Motiven, Zielen, Werten, aber auch zu Ressourcen und Kompetenzen, d. h. dass es eine geringe „Entfremdung vom eigenen Motivsystem“ (sog. „Alienation“) aufweist (vgl. [Baumann & Kuhl, 2005; Beckmann, 1997, 2006; Kuhl, 1995, 2001; Kuhl & Beckmann, 1994a; Kuhl & Kaschel, 2004; Kuhl & Kazen,](#)

1994). Außerdem setzt Selbstregulation voraus, dass die Person in der Lage ist, die Anforderungen der Realität gut zu analysieren und ein *gutes Modell von der Realität hat*. Und Selbstregulation bedeutet, dass es versucht, eigene Wünsche und die Anforderungen der Realität so in Einklang zu bringen, dass dabei möglichst hohe Gewinne und möglichst geringe Kosten entstehen.

*Damit wird auch deutlich, dass eine starke intrinsische Motivation ein wichtiger Aspekt von Selbstregulation ist: Jede intrinsische Motivation folgt der Logik der Selbstregulation (Deci, 1975, 1980; Deci & Ryan, 1980, 1985a, 1985b; Ryan, 1982).*

Es gibt auch psychologische Faktoren, die eine Selbstregulation stören oder beeinträchtigen. Dies können z. B. sein:

- Kompetenzdefizite, die einen effektiven Umgang mit der Realität erschweren,
- Schemata, die zu ungünstigen Interpretationen, Reaktionen und Emotionen führen,
- Probleme im Zugang zu Motiven und Emotionen.

Selbstregulation kann nicht nur durch eine einzelne psychologische Variable definiert werden: Vielmehr resultiert sie aus einem komplexen Zusammenspiel vieler Variablen. Man kann Selbstregulation systemtheoretisch als eine *emergente Eigenschaft* betrachten: Emergente Eigenschaften eines Systems sind solche, die aus dem Zusammenspiel der Systemkomponenten logisch hervorgehen, die als solche aber nicht Teil des Systems sind,

sondern etwas Neues erzeugen ([Bischof, 2016](#), S. 152; [Haken & Schiepek, 2010](#), S. 298ff; [Stephan, 1999](#)).

Insgesamt kann man Selbstregulation (SR) als einen Prozess definieren, bei dem relevante Variablen so wechselwirken, dass eine Person in einem gegebenen Kontext ein Maximum an Gewinnen und/oder ein Minimum von Kosten erzeugen kann.

Diese Definition hat einige Implikationen:

- SR ist ein *Prozess*: Dieser Prozess verläuft ständig, er wird von vielen sich ständig verändernden Variablen beeinflusst, sodass eine SR nie „abgeschlossen“ ist oder einen „Endzustand“ erreicht hat. SR ist etwas, das eine Person immer von Neuem herstellen muss.
- <sup>[5]</sup> Relevante Variablen: In dem im Folgenden dargestellten Modell der SR werden solche Variablen spezifiziert, die für besonders relevant gehalten werden. Natürlich können nie *alle* potentiell relevanten Variablen in einem Modell berücksichtigt werden.
- Wechselwirkung: Die Variablen wirken aufeinander ein, z. T. im Sinne von Feedback-Schleifen.
- Kontext: Eine SR im obigen Sinne kann immer nur in einem bestimmten Kontext realisiert werden: Dabei sind folgende Aspekte besonders relevant: Paarbeziehung, Arbeitskontext, Freunde und Hobbys.
- Gewinne/Verluste: Was für eine Person ein „Gewinn“ und was ein „Verlust“ ist, wird vor allem vom Motivsystem bestimmt: Kann eine Person ein Motiv befriedigen, ein Ziel erreichen oder eine Norm erfüllen, erzielt sie etwas, was man als „Gewinn“ bezeichnen kann; wird ein Motiv frustriert, ein Ziel verfehlt oder

eine Norm nicht erfüllt, kann man dies als „Kosten“ definieren.