

**Courage Courage**

# **Emotionale Selbststeuerung**

**Selbststeuerungskompetenzen (Volitionskompetenzen)**

**Fit for now! *Business & Privat***

**Mut to change!**

## Die emotionalen Steuerungsprozesse

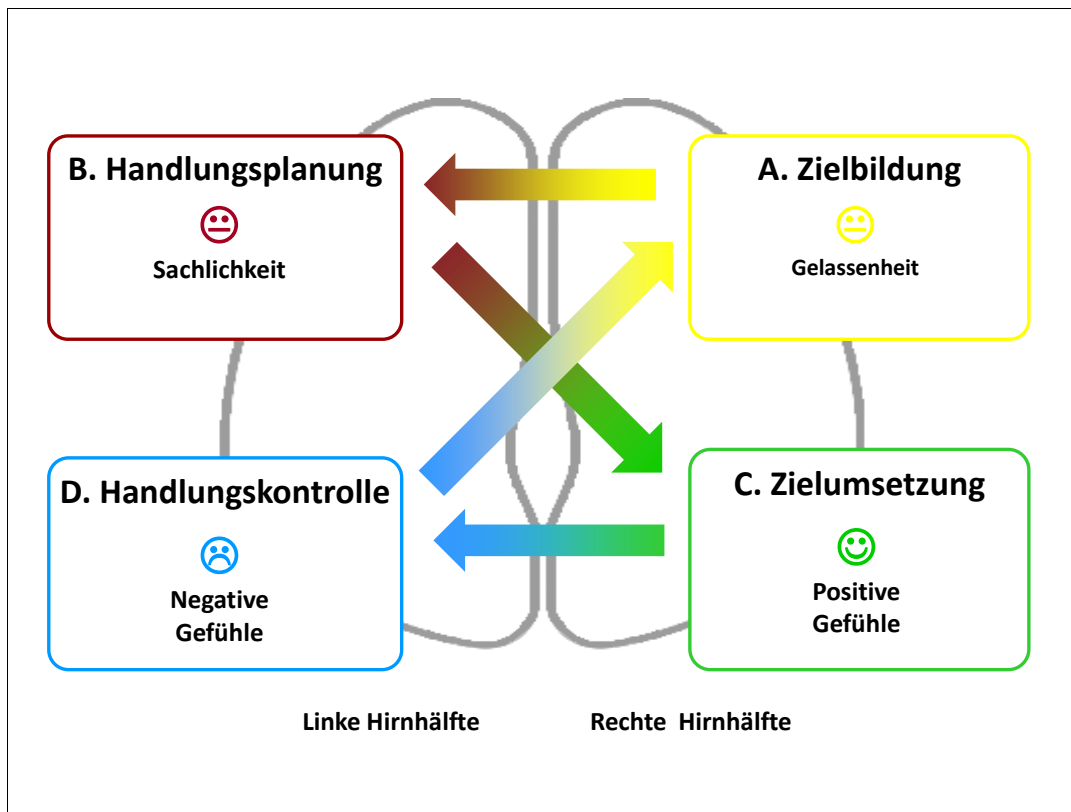
Wie Sie im Kapitel zur Handlungssteuerung bereits gelernt haben, bedarf eine erfolgreiche Handlung des reibungslosen Zusammenspiels und somit Wechsels zwischen den vier verschiedenen Hirnfunktionssystemen. Dabei gibt es jedoch einen besonderen Knackpunkt zu berücksichtigen: Jedes der vier Funktionssysteme steht in direkter Wechselwirkung mit einer bestimmten Gefühlslage (siehe Abb.2). Das führt dazu, dass einerseits die Aktivierung eines bestimmten Funktionssystems auch die zugehörige Gefühlslage fördert und es uns andererseits wiederum leichter fällt, mit einem bestimmten Funktionssystem zu arbeiten, wenn wir bereits in der entsprechenden Gefühlslage bzw. emotionalen Stimmung sind.

So aktivieren beispielsweise positive Gefühle (wie Freude, Spaß und Lust) direkt das **Zielumsetzungssystem** (somit die intuitive Handlungs- und Verhaltenssteuerung), wodurch wir leicht und spontan ins Handeln kommen. Umgekehrt entstehen positive Gefühle in uns immer dann, wenn wir eine Aufgabe ohne bewusste Kraftanstrengung leicht und routiniert erledigen können. Wer Dinge „wie im Schlaf“ beherrscht, kann sich mit diesen Tätigkeiten somit in gute Stimmung versetzen. Dies ist der Grund, warum sich manche Menschen mit einfachen Tätigkeiten wie z.B. Staubsaugen oder Autoputzen am Ende eines anstrengenden Tages auch emotional regenerieren können.

Negative Gefühle hingegen aktivieren direkt die **Handlungskontrolle** (also die analytische Objektwahrnehmung), wodurch wir schneller auf Einzelheiten, Unstimmigkeiten, Gefahren oder Störungen in einer spezifischen Situation aufmerksam werden. In schlechter Stimmung sehen und finden wir daher schneller Probleme und Risiken. Und umgekehrt verschlechtert sich wiederum unsere Stimmung, wenn wir gezielt auf Fehler, Störungen, Risiken oder Unstimmigkeiten achten bzw. diese wahrnehmen.

Die **Zielbildung** und damit der Zugriff auf alle unsere Motive, emotionalen Bedürfnisse und Erfahrungen über das ganzheitliche Fühlen wird immer dann aktiviert, wenn wir entspannt und gelassen sind. Deshalb können wir uns in entspannter Stimmung auch viel leichter an Dinge erinnern, die wir früher gelernt oder erlebt haben. Auch Kreativität funktioniert nur, wenn wir nicht unter Druck stehen oder gar Angst haben. Und umgekehrt finden wir schnell zu innerer Gelassenheit und Souveränität zurück, wenn wir mit Hilfe des intuitiv-parallelen und kreativen Denkens, das uns das ganzheitliche Fühlen zur Verfügung stellt, eine innere Vorstellung darüber gewonnen haben, wie wir eine unübersichtliche Situation oder Aufgabe lösen können.

Schließlich wird das logische Denken und Planen und somit die **Handlungsplanung** immer dann aktiviert, wenn wir in einer eher nüchtern-sachlichen und somit weniger freudigen bzw. lustvollen Stimmung sind. Dies ist z.B. der Fall, wenn unsere Handlungsenergie bzw. Vorfreude gedämpft werden, weil wir z.B. unsere Ziele nicht so einfach wie gewünscht oder erhofft umsetzen können. Das ist auch der Grund, warum wir einfacher Probleme lösen oder Aufgaben strukturieren und planen können, wenn wir in einer eher nüchternen und somit weniger positiven Stimmung sind. Und umgekehrt können wir mit bewusstem Nachdenken, Analysieren oder gar Grübeln über Probleme und Schwierigkeiten, z.B. über mögliche Hürden auf dem Weg zu unserem gewünschten Ziel, uns schnell in eine gedämpfte bzw. (er)nüchterne Stimmungslage bringen.



**courage**  
**courage™** Abb. 2: Die vier Hirnfunktionssysteme und Ihre Wechselwirkung mit bestimmten Gefühlslagen

Hat man einmal diese Wechselwirkung der Gefühle mit unseren Hirnfunktionssystemen verstanden, dann wird auch verständlich, warum eine zentrale Erkenntnis der modernen Hirnforschung lautet: „Das erste und das letzte Wort, bei allem, was wir Menschen denken, entscheiden und tun, hat das Gefühl!“

Erst ein selbstgesteuerter Umgang mit allen emotionalen Stimmungen und Gefühlslagen ermöglicht uns das reibungslose Zusammenwirken aller vier Hirnfunktionssysteme und somit situative Flexibilität, Kreativität, vor allem aber auch kraftvolle Handlungsfähigkeit und somit Willensstärke, wenn wir mit Schwierigkeiten, Stress und Belastungen umgehen müssen. Unsere Fähigkeiten zur emotionalen Selbststeuerung stellen daher eine zentrale Ursache für die Nutzung unserer persönlichen Ressourcen und Kompetenzen dar. Ist unsere emotionale Selbststeuerung dagegen beeinträchtigt, kann dies bspw. dazu führen, dass wir unangenehme Aufgaben oder Ziele immer wieder aufschieben oder gar ganz „vergessen“, umzusetzen. Störungen der emotionalen Selbststeuerung tragen somit oftmals dazu bei, dass wir unsere Fähigkeiten und Begabungen nicht in entsprechende Leistung umsetzen können.

Nach Untersuchungen von Prof. Kuhl und anderen Motivationsforschern sind erfolgreiche Menschen vor allem dadurch gekennzeichnet, dass sie ein gutes Gespür für Ihre persönlichen Stärken und Schwächen haben und mit ihnen gezielt und bewusst umgehen können. Sie wissen, was sie antreibt und was sie sich wünschen, nutzen ihre Gefühle, emotionalen Erfahrungen und Bedürfnisse, um ihre Ziele darauf auszurichten, aber auch, um sich gezielt in andere Personen einzufühlen und Empathie zu zeigen. Ebenso verstehen sie es, ihre Ziele konsequent anzugehen und umzusetzen. Sie verfügen daher neben guten Selbst-Motivationskompetenzen auch über gute Zielumsetzungskompetenzen, die sich bspw. in Willensstärke, Konzentrationsstärke, Planungsfähigkeit und Selbstdisziplin im Alltag zeigen.

Diese Kompetenzen werden zusammenfassend als **Selbststeuerungskompetenzen** bezeichnet (in der Wissenschaft spricht man auch "von Volitionskompetenzen"; Volition, lat. = Wille).

Die Selbststeuerung geht noch einen Schritt über die Motivation hinaus. Sie ist der entscheidende Erfolgsfaktor, um konsequent aus Ideen und Absichten auch wirkliche Taten werden zu lassen, wenn es einmal schwierig wird bzw. innere oder äußere Hürden überwunden werden müssen. Wenn jemand motiviert ist und über bestimmte Handlungsroutinen verfügt, bedeutet dies nämlich noch nicht, dass er auch über die erforderlichen Kompetenzen verfügt, ein Ziel zu erreichen, wenn er bspw. unter Stress steht oder besonders gefordert wird. Benötigt wird vielmehr auch ein starker Wille, um eigene Gefühle aktiv steuern und Hindernisse, Ablenkungen, Probleme oder Konflikte überwinden zu können. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung wird – so hat die Forschung gezeigt - im gesamten Handlungsablauf, von der Definition eines Ziels, über die Planung und Aktion bis hin zur Erfolgskontrolle und Fehlerverarbeitung benötigt. Daher werden Willensstärke und Selbststeuerungskompetenzen zusammen auch als Schlüsselkompetenzen für die erfolgreiche Zielumsetzung bezeichnet. In der Grafik erkennen Sie, an welchen Stellen im Prozess der Handlungssteuerung bestimmte Selbststeuerungskompetenzen hilfreich sind. Der Übersichtlichkeit halber ist hier der Handlungsprozess als einfacher Pfeil dargestellt:

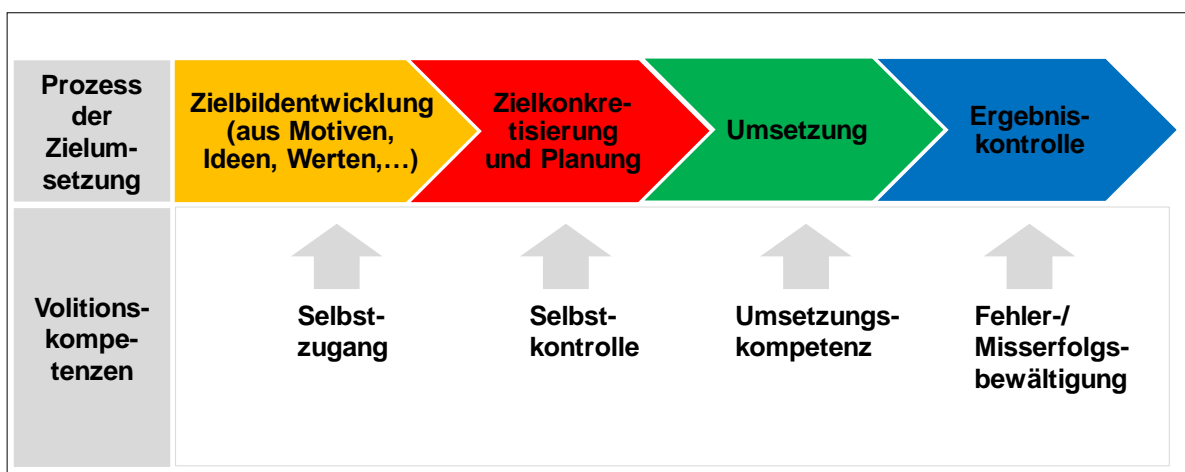


Abb. 3: Selbststeuerungskompetenzen ("Volition") und Handlungssteuerung

Menschen mit ausgeprägten Selbststeuerungskompetenzen erbringen überdurchschnittliche Leistungen, leiden weniger unter Stress, haben ausgeglichene persönliche Beziehungen und bewältigen emotional belastende Situationen besser.

Unsere Kompetenzen zur Selbststeuerung sind uns jedoch zum größten Teil nicht angeboren, sondern werden von uns in ihrer Ausprägung und Qualität erst individuell im Laufe unseres Lebens durch Lernen (anhand von Vorbildern) und Trainieren erworben.

Die wichtigsten Selbststeuerungskompetenzen zeigen sich in der Praxis wie folgt:

- **Selbstzugang bzw. Selbstregulation:** Menschen mit ausgeprägten Selbststeuerungsfähigkeiten stärken regelmäßig die Basis ihres Selbstvertrauens, Ihrer Selbstmotivation und können sich wirksam durchsetzen. Schließlich wissen sie, warum sie arbeiten und was sie selbst wirklich wollen - erkennen also den tieferen Sinn in ihren Aufgaben - und können dadurch sich selbst und andere begeistern.
- **Selbstkontrolle:** Umsetzungsstarke Menschen wissen, worauf es ankommt und fokussieren ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche, statt sich zu verzetteln. Sie können auch störende Handlungsimpulse selbstdiszipliniert zurückstellen, um sich Zeit für eine sinnvolle Planung ihrer Handlungen zu nehmen und ganz auf die Umsetzung einer anstehenden Aufgabe einzulassen.
- **Umsetzungskompetenz:** Menschen mit hoher Volition handeln aus eigener Initiative und lassen sich bei ihrer Zielverfolgung nicht ablenken. Auch in schwierigen oder komplexen Situationen bleiben sie entscheidungsstark sowie konzentriert und kraftvoll am Ball.
- **Fehler- und Misserfolgsbewältigung:** Menschen mit hoher Volition steuern ihre Gefühle so effizient, dass sie emotionale Belastungen durch Fehler, Rückschläge oder Misserfolge schnell überwinden, statt darunter zu leiden. Sie spüren auch unter Stress, was Sie wollen und verstehen es, aus Fehlern oder Niederlagen zu lernen. Außerdem können sie sich selbst und andere wieder in eine gelassene Stimmung versetzen.