

Sachse Rainer. Selbstregulation und Selbstkontrolle. 2020. Göttingen: Hogrefe

ISBN 978-3-8017-3046-8 Seiten 108 Preis € 19,95

In der Psychologie und Psychotherapie sind verschiedene Ansätze der Selbstregulation entwickelt worden. Einer der früheren stammt von Frederic Kanfer (1970). Im vorliegenden Buch wird der Selbstregulation ein Prozess zugrunde gelegt, in dem eine Person immer wieder versucht, im jeweiligen Lebenskontext eine Balance zu schaffen zwischen Anforderungen auf der einen Seite und Motiven, Wünschen, Vorstellungen und Handlungsmöglichkeiten auf der anderen Seite. Im Unterschied dazu entschließt sich eine Person bei Selbstkontrolle, ein Ziel entgegen anders laufender Motive durchzusetzen und auf diesem Weg unerwünschten Impulsen konsequent zu widerstehen.

Die Lektüre ist in 11 Kapitel gegliedert und setzt nach Begriffsbestimmungen mit dem Theoriemodell der Selbstregulation fort: Es werden fördernde und hinderliche Bedingungen für Selbstregulation herausgearbeitet, und wie Emotionen, Schemata und Motive diese Verarbeitungsprozesse determinieren. Im theoretischen Modell zur Selbstregulation wird postuliert, dass das Abwägen und Entscheiden über Anforderungen mit Schemata wechselwirkt und die Entscheidung einer Person funktional oder dysfunktional beeinflusst. In seiner emergenten Eigenschaft wird Selbstregulation immer wieder neu hergestellt. Sie soll zu einer Entscheidung führen, die für eine Person weitgehend konfliktfrei ist und vor allem zufrieden macht. Und dazu sind implizite Motive von großer Bedeutung. Sie zeigen sich etwa in Phantasien, Stimmungen, „felt senses“ und in Träumen. Entsprechen implizite Motive den Zielen einer Person und können auch realisiert werden, so wird nicht nur Zufriedenheit und Wohlbefinden erlebt, sondern auch Sinnhaftigkeit erfahren. In den letzten beiden Kapiteln werden Selbstregulationsprobleme aufgedeckt und allgemeine Überlegungen darüber angestellt, wie Selbstregulation verbessert werden kann.

Neu am Inhalt des Buches sind die umfassende Darstellung von Motiven und Zielen im theoretischen Modell zur Selbstregulation und darüber hinaus die Schlussfolgerung, dass eine valide kognitive Repräsentation von Motiven für eine funktionierende Selbstregulation wesentlich ist.

Besonders gelungen ist das Kapitel über die Beeinträchtigung von Selbstregulation durch Alienation: Herrscht wenig Wissen über Motive vor und / oder kann eine Person nicht sicher auf dieses Wissen zugreifen, so kommen Entscheidungen zustande, die diese Person an ihren

relevanten Motiven buchstäblich „vorbei leben“ lassen. Es sind Personen, die oftmals trotz Zielerreichung unzufrieden zurückbleiben, die nicht wissen, was ihnen bekommt und was nicht, und Schwierigkeiten bei Entscheidungen haben. Sie neigen zu Entscheidungen, die ihre Motive nicht „sättigen“ können.

Für eine nächste überarbeitete Auflage möchte ich mehr graphische Darstellungen zu den Zusammenhängen mit anderen psychischen Funktionen anregen.

Die Lektüre ist allen empfohlen, die sich für den Selbstmanagementansatz interessieren und ihren Wissensstand aktualisieren möchten. Vor allem richtet sich die Lektüre an Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten, die Selbsterfahrung anbieten.

Literatur:

Kanfer, F.H. (1970) Self-regulation: Research, issues, speculations. In C. Neuringer & J.L. Michael (Eds.), Behavior modification in clinical psychology, 178-220. New York: Appleton-Century-Crofts.

Für Sie gelesen von

Ulrike Richter, Linz a.d. Donau

Hinweis:

Die Buchbesprechung ist in der Zeitschrift Psychologie in Österreich (März 2021, Vol. 41, Seite 84) als Originalarbeit erschienen.