

VBK-/VSAV-Fachtagung vom 4./5. September 2008  
Wirksame Handlungskonzepte im Kindes- und Erwachsenenschutz

\* Abstract \*

**Stärkung der Willenskraft – Erfolgsfaktoren von umsetzungsstarken Entscheidungen**

von **Yvonne Küttel**, lic. phil., Pädagogische Psychologin, ZRM-Ausbildungstrainerin,  
Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ, [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)

Machen Sie, was Sie wollen! Aber gleich, was es ist: Sie brauchen Willenskraft um das, was sie gerne möchten, nachhaltig zu verfolgen und aktiv in Handlung umzusetzen. Und Willenskraft entsteht durch die Synchronisierung von bewussten und unbewussten Steuerungssystemen. Alle Menschen verfügen neben dem bewusst arbeitenden Verstand auch über ein unbewusst arbeitendes System, das sich über Körpersignale ausdrückt. Wir tun gut daran, auf diese Körpersignale zu achten, denn die Hirnforschung hat gezeigt, dass wir erfolgreicher handeln, wenn wir Gefühle in die Entscheidungsfindung einbeziehen.

Damit wir ein einmal gebildetes Ziel über lange Zeit mit Willenskraft verfolgen können, muss es gegen Umweltreize und Hindernisse immun sein. Dies ist nur mit einer ganz spezifischen Art von Ziel zu erreichen, nämlich mit einem Haltungsziel. Dieses muss drei Bedingungen erfüllen: Es muss ein Annäherungsziel sein, also den Zustand formulieren, der erreicht werden soll. Seine Realisierbarkeit muss zu 100 Prozent unter der eigenen Kontrolle liegen. Und es muss mit einem starken positiven emotionalen oder körperlichen Signal verbunden sein. So formulierte Ziele wirken wie ein Filter, der hilft, Reize auszuschalten, die unserem Ziel abträglich sind. Dadurch behalten wir unser Ziel fest im Auge und können es mit grösserer Leichtigkeit erreichen.

Umsetzungsstarke Entscheide treffen Menschen somit immer dann, wenn sie sowohl den Verstand als auch ihre Gefühle berücksichtigen und je nach Situation optimal miteinander in Einklang bringen.

**Weitere Unterlagen zum Thema** finden Sie unter:  
[www.vbk-cat.ch](http://www.vbk-cat.ch) → Aktuell → Fachtagung 4./5. September 2008

## Stärkung der Willenskraft – Erfolgsfaktoren von umsetzungstarken Entscheiden

Donnerstag 4. September 2008  
Yvonne Küttel

## Wie stärke ich meine Willenskraft?



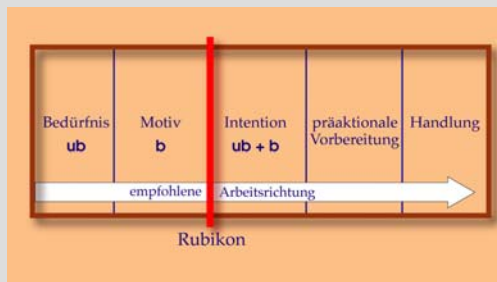
## Die alte Sicht

- Willenskraft hat etwas mit Anstrengung zu tun.

## Die neue Sicht

- Willenskraft entsteht durch die Synchronisierung von bewussten und unbewussten Steuerungssystemen.

## Der Rubikon - Prozess



## Frage:

- Woher weiss ich, was im Unbewussten abläuft, wenn diese Vorgänge mir per definitionem nicht bewusst sind?

## Antwort:



- Indem ich das Bewertungssystem des Unbewussten als Entscheidungshilfe heranziehe: *die somatischen Marker.*

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Zwei Bewertungssysteme



### Analytisches System

#### Verstand

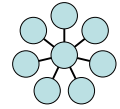
- langsam
- bewusst
- seriell



### Affektives auf Erfahrungen beruhendes System

#### Somatische Marker

- schnell 200ms
- unbewusst
- ganzheitlich



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Ergebnisse der beiden Bewertungssysteme



### Verstand

- sprachlich
- klar

### System der somatischen Marker

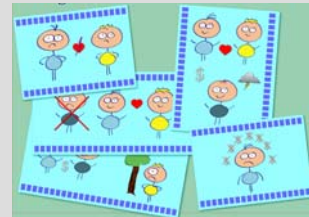
- bildlich
- diffus
- emotional
- Körperempfindung = somatische Marker

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Bewertung mit somatischen Markern

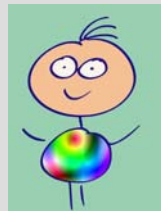


- Sobald eine Entscheidung ansteht, erzeugt das Gehirn Vorstellungsbilder von möglichen Szenarien und deren Folgen.



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Bewertung mit somatischen Markern



- Die vorgestellten Szenarien lösen Körpersignale aus. Diese Körpersignale hat Damasio **somatische Marker** genannt.

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Bewertung mit somatischen Markern

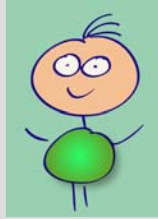


- Wenn ein Szenarium mit einem **negativen** Ergebnis gekoppelt ist, entsteht eine **unangenehme** Empfindung.

Dies bedeutet: **Vermeidung**

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Bewertung mit somatischen Markern



- Wenn ein Szenarium mit einem **positiven** Ergebnis gekoppelt ist, entsteht eine **angenehme** Empfindung.

Dies bedeutet: **Annäherung**

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Bewertung mit somatischen Markern



Somatische Marker steuern das

- **Vermeidungsverhalten**

und das

- **Annäherungsverhalten**

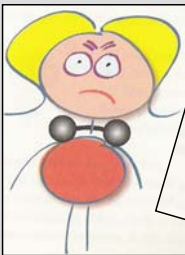


Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

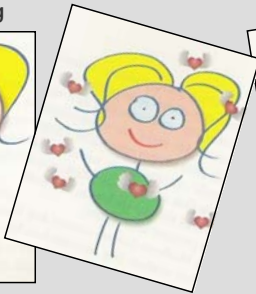
## Somatische Marker als...



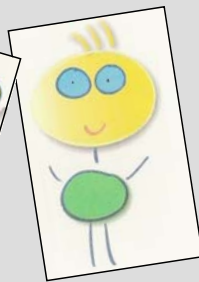
Körperliche  
Empfindung



Emotion/Gefühl

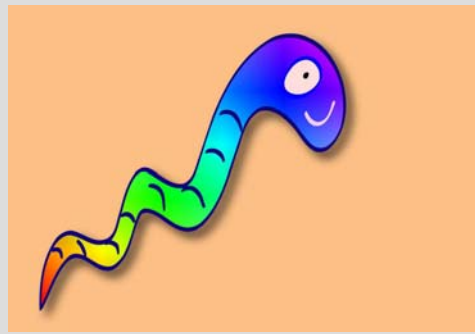


Gedankenblitz



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Strudelwurm



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

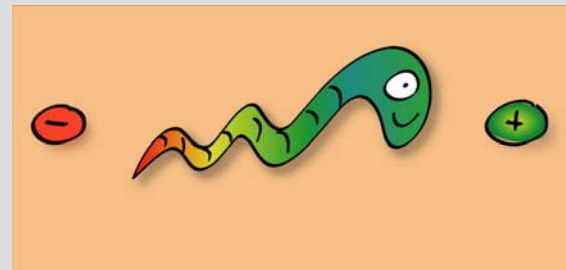
## Selbststeuerung hat 2 Komponenten



- Selbstregulation
- Selbstkontrolle

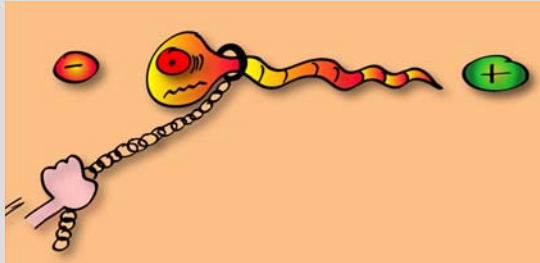
Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Selbstregulation



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Selbstkontrolle



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Selbstkontrolle versagt



- bei Überlastung der kognitiven Kapazität
- bei zuviel Erregung
- bei zuwenig Erregung
- bei Vernachlässigung von Grundbedürfnissen
- bei starker Reizumwelt

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Überlastung der kognitiven Kapazität



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Zuviel Erregung



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Zuwenig Erregung



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Vernachlässigung von Grundbedürfnissen



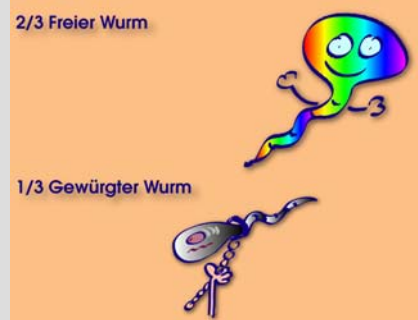
Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Starker Reizumwelt



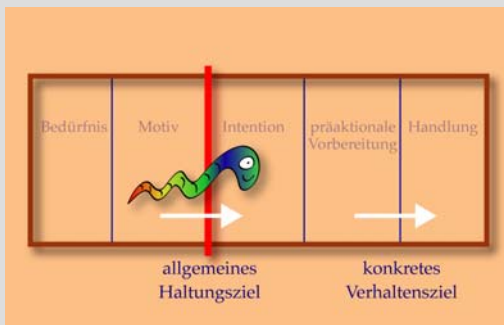
Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Faustregel für Zufriedenheit



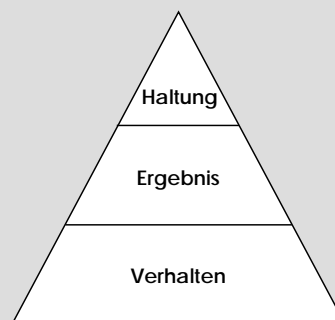
Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Rubikon und Selbststeuerung



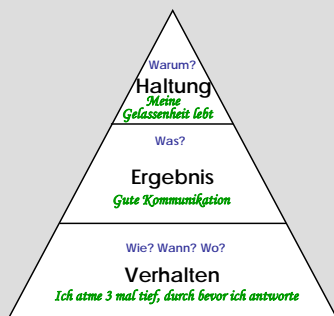
Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Zielhierarchie



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Zielhierarchie



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Haltungsziele / Verhaltensziele



**Haltungsziel** für Ihre Arbeit generell:

„Meine Klienten sind mir so wichtig wie einem Gärtner seine Pflanzen.“

**Verhaltensziel** dazu:

„Ich treffe mich wöchentlich mit meinen Klienten.“

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Haltungsziel-Formulierungskriterien



Das Haltungsziel ist zu formulieren:

- als Annäherungsziel
- so dass es vollständig unter eigener Kontrolle steht
- so dass es erkennbar motivierende Wirkung zeigt

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Annäherungsziel

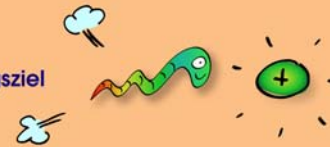


Vermeidungsziel



statt

Annäherungsziel



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Annäherungsziel



Vermeidungsziel:

„Ich entscheide nicht über den Kopf meines Mündels hinweg.“

Annäherungsziel:

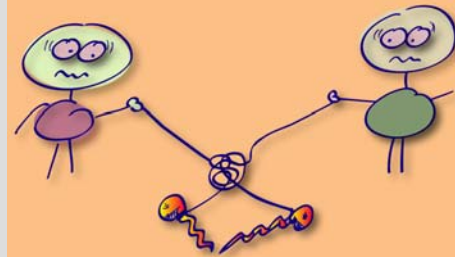
„Ich beziehe die Anliegen meines Mündels bei der Anordnungsbestimmung so weit wie möglich mit ein.“

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Selbstwirksames Ziel



Selbstwirksamkeit gefährdet



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Selbstwirksames Ziel



Selbstwirksamkeit gefährdet:

„Ich möchte, dass mein Klient meine Anordnungen ernst nimmt.“

Selbstwirksamkeit gesichert:

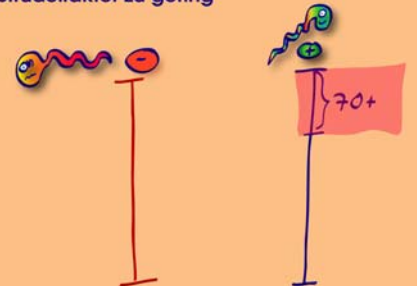
„Ich vertrete meine Anordnungen mit Überzeugung.“

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Erkenbar motivierendes Ziel



Strudelfaktor zu gering



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Erkennbar motivierendes Ziel



### Geringer somatischer Marker:

„Ich berücksichtige die Anliegen meiner Klienten.“

### Hoher somatischer Marker:

„Ich lasse meinen Leader leben.“  
„Ich führe bunt.“

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Goal – shielding



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Willenskraft – Ziele sind



- Haltungsziele
- Annäherungsziele
- Selbstwirksame Ziele
- Erkennbar motivierende Ziele

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

Strudelwürmer gibt es  
wirklich...



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Pseudoceros – bifurcus



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

...Strudelwürmer sind  
Indikatororganismen  
für Wasserqualität...



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin



## Strudelwurm



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## pseudobiceros – gloriosus



Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin

## Literatur



- Homepage:  
[www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)  
[www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)  
[www.denkfabrik-greifensee.ch](http://www.denkfabrik-greifensee.ch)

Yvonne Kuttel, lic. phil. Pädagogische Psychologin