

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Was ist Selbstregulation?	3
3	Ein theoretisches Modell der Selbstregulation	6
4	Förderliche und hinderliche Bedingungen für Selbstregulation	17
4.1	Kontext	17
4.1.1	Förderliche Bedingungen	17
4.1.2	Hinderliche Bedingungen	18
4.2	Verarbeitung	18
4.2.1	Förderliche Bedingungen	18
4.2.2	Hinderliche Bedingungen	19
4.3	Schemata	19
4.3.1	Förderliche Bedingungen	19
4.3.2	Hinderliche Bedingungen	20
4.4	Wissen	20
4.4.1	Förderliche Bedingungen	20
4.4.2	Hinderliche Bedingungen	21
4.5	Realitätsmodelle	21
4.5.1	Förderliche Bedingungen	21
4.5.2	Hinderliche Bedingungen	22
4.6	Implizite Motive und Repräsentation	22
4.6.1	Förderliche Bedingungen	22
4.6.2	Hinderliche Bedingungen	22
4.7	Explizite Motive	22
4.7.1	Förderliche Bedingungen	22
4.7.2	Hinderliche Bedingungen	23
4.8	Affektive Schemata	23
4.8.1	Förderliche Bedingungen	23
4.8.2	Hinderliche Bedingungen	23
4.9	Emotionale Verarbeitung	24

4.9.1	Förderliche Bedingungen	24
4.9.2	Hinderliche Bedingungen	24
4.10	Abwägen/Entscheiden	25
4.10.1	Förderliche Bedingungen	25
4.10.2	Hinderliche Bedingungen	25
4.11	Intentionen und Handlungsplanung	26
4.11.1	Förderliche Bedingungen	26
4.11.2	Hinderliche Bedingungen	26
4.12	Volition	26
4.12.1	Förderliche Bedingungen	26
4.12.2	Hinderliche Bedingungen	27
4.13	Handlungs- und Lageorientierung	27
4.13.1	Förderliche Bedingungen	27
4.13.2	Hinderliche Bedingungen	28
4.14	Handlungskompetenz	28
4.14.1	Förderliche Bedingungen	28
4.14.2	Hinderliche Bedingungen	28
5	Selbstregulation und Selbstkontrolle	29
5.1	Was ist Selbstkontrolle?	29
5.2	Der Unterschied zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulation	30
5.3	Selbstkontrolle ist schwer aufrechtzuerhalten	32
5.4	Emotionsselfkontrolle	34
5.4.1	Der Begriff	34
5.4.2	Emotionsentwicklung und Emotionsregulation	34
5.4.3	Unterschiede in den Effekten unterschiedlicher Emotionsregulationstechniken	36
6	Schemata: Eine besonders wichtige Variable für eine Selbstregulation	39
6.1	Schemata und ihre psychologische Funktion	39
6.1.1	Was sind Schemata?	39
6.1.2	Schemata determinieren Verarbeitungsprozesse	40
6.1.3	Exekutive Schemata	41
6.1.4	Filterfunktion und Akkomodation	41
6.1.5	Schema-Arten	42
6.2	Förderliche und hinderliche Arten von Schemata für eine Selbstregulation	45
7	Die motivationale Seite der Selbstregulation	51
7.1	Einleitung	51
7.2	Implizite und explizite Motive	51

7.3	Explizite Motive	53
7.4	Intrinsische und extrinsische Motivation	54
7.5	Das Verhältnis von impliziten und expliziten Zielen	55
7.6	Zielbindung und Realisierbarkeit	57
7.7	Annäherungs- und Vermeidungsziele	58
7.8	Förderung von Selbstregulation durch Motivation	60
8	Beeinträchtigung der Selbstregulation durch Motiv-Alienation	62
8.1	Alienation: Die mangelnde Kenntnis wesentlicher Motive	62
8.2	Affekte als Indikatoren des impliziten Motivsystems	65
9	Selbstregulation: Eine Balance	68
10	Selbstregulationsprobleme bei verschiedenen psychischen Störungen	72
10.1	Grundüberlegungen	72
10.2	Beispiele für psychische Störungen, die unter der Perspektive der Selbstregulation gesehen werden können	73
10.2.1	Ängste und Depressionen	73
10.2.2	Psychosomatische Störungen	74
10.2.3	Persönlichkeitsstörungen	75
11	Psychotherapie als Herstellung von Selbstregulation	79
11.1	Allgemeine Überlegungen	79
11.2	Verhaltenstherapie	79
11.3	Klärungsorientierte Psychotherapie	80
Literatur	82