

# MEIN NEUES ICH

Jeder formt selbst sein Gehirn, in dem Macken und Marotten abgespeichert sind, sagen Wissenschaftler. Und: Das Gehirn lässt sich bis ins hohe Alter neu verdrahten. Von Beate Kittl

Thommy McHugh sass auf dem Klo, als es passierte. Plötzlich spürte er rasende Kopfschmerzen: eine Hirnblutung. Die Ärzte konnten gerade noch die Arterie mit einer Klammer verschliessen. Als McHugh aufwachte, war er ein anderer Mensch.

Das Gerinnsel zerstörte Teile seiner Stirn- und Schläfenlappen. Es sei das Beste, was ihm je passiert sei, sagt der 56- Jährige. Die Hirnschädigung machte aus dem gewalttätigen Heroinsüchtigen einen Künstler. Er verbringt heute seine Zeit damit, zu malen oder Skulpturen zu schaffen. Seine Umgangsformen sind tadellos.

Was mit McHugh passiert ist, lässt sich mit den gängigen Persönlichkeitstheorien nicht erklären. Unter Entwicklungspsychologen gilt das Credo, dass das Kind mit einem gewissen Temperament zur Welt kommt und der endgültige Charakter durch den Einfluss von Eltern, Erziehung und Umwelt geformt wird.

McHughs verblüffende Wandlung verleiht einer alten Frage neue Brisanz: Was ist das Fundament der Persönlichkeit? Warum bin ich ich? Dank des Fortschritts der Hirnforschung ist die Wissenschaft dem Rätsel auf der Spur. Und: Es ist möglich, sich zu verändern, seine Unarten los- zu werden. Denn das Gehirn kann bis ins hohe Alter neue Verdrahtungen bilden, weiss man heute. **Mit Psychotherapie oder Persönlichkeitstraining lässt sich das Gehirn trainieren wie ein Muskel.**

## Ungleiche eineiige Zwillinge

Jetzt nimmt sich die Psychologin Judith Harns die jüngsten Erkenntnisse über das Hirn vor und packt sie in eine Gesamtheorie der Persönlichkeitsentwicklung. Keine gängige Theorie erkläre das Individuum befriedigend - zum Beispiel, warum eineiige Zwillinge so unterschiedliche Charaktere haben können. Vor einigen Jahren wagte Harris bereits, die Eltern als «Modellierer» des Charakters ihrer Kinder zu entthronen. Auch ihr neues Buch «No Two Alike» (es erscheint im Frühjahr 2007 auf Deutsch) ist gespickt mit Seitenhieben auf jene, die sie auf der falschen Fährte wähnt. «In den letzten 100 Jahren wurde viel über die Entwicklung der Persönlichkeit geschrieben»; schreibt sie. Das meiste davon war falsch.»

Die Frau hat ein Gespür für populäre Themen. Wer hegte nicht schon den dringenden Wunsch, seine Macken los zu werden, mutiger zu sein oder weniger aufbrausend? Steve Vaught, ein Ex-Marine, war seiner 186 Kilo Gewicht überdrüssig. So beschloss der damals 40-Jährige, quer durch die USA zu wandern, «Gewicht zu verlieren und sein Leben zurück zu gewinnen». Unterwegs verlor er nicht nur 130 Pfund, sondern auch seine Frau. Dafür gewann er ein neues Verständnis von sich selbst: "Ich realisierte, dass eine Veränderung in unserer Macht steht.»



Tommy McHugh: «Die Hirnblutung war das Beste, was mir passiert ist.»

## **Unterwegs verlor Steve Vaught 130 Pfund und seine Frau.**

Die Persönlichkeit definieren Psychologen als einigermaßen stabile Wesenszüge. "Persönlichkeitsmerkmale sind Verhaltensneigungen", sagt Reinz Böker von der Psychiatrischen Uniklinik Zürich: die Art, wie jemand in gewissen Situationen immer wieder reagiert. Psychologen messen die Persönlichkeit mit Fragebögen. Die Testperson bewertet darin Aussagen wie «Ich fühle mich am wohlsten, wenn ich allein bin» oder «Ich verfolge meine Ziele hartnäckig». Die Neigungen teilen sie in fünf Persönlichkeitszüge ein, nach dem so genannten Big-Five-Modell: Weltoffenheit, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion und emotionale Instabilität (Neurotizismus). Offene Menschen sind interessiert an Kunst und Weltgeschehen, ihr Gegenpart ist unflexibel und angepasst. Extravertierte sind gesellig, Introvertierte schüchtern.

Dass die Persönlichkeit sich sauberlich in fünf Kategorien einteilen lässt, nährt die Vermutung, dass sie direkt in der menschlichen Biologie wurzelt. Es ist auch einerlei, ob man die Fragen Hippies oder Bankern, Hottentotten oder Norwegern vorlegt - die Resultate gleichen sich stets.

Aber noch streiten die Experten darüber, wie jemand zum Pedanten, Abenteurer oder Seelsorger wird. Jetzt kommt Harris und fasst die Persönlichkeit in eine neue Formel: Schuld an Schrullen und Spleens sind sowohl die Gene als auch die Umwelt - aber der Einfluss der Eltern ist beschränkt.

### **Individuen werden geboren**

Lange Zeit galt das Kind als Produkt des elterlichen Einflusses, sei es durch Mamas Gefühlskälte oder Papas autoritäre Erziehung. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert. «Eltern tragen die Verantwortung, ihre Kinder liebevoll und bestmöglich zu erziehen. Das bedeutet auch, gezielt Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes zu nehmen», steht in einem von Entwicklungspsychologen ausgearbeiteten Erziehungskurs.

Die Genforschung der letzten 30 Jahre betraf auch den menschlichen Charakter. Verhaltensgenetiker verkündeten erst: Ob jemand ängstlich oder abenteuerlustig ist, bestimmen ausschliesslich die Gene. Heute ist man sich einig: Die Persönlichkeit entsteht durch eine Wechselwirkung von Genen und Umwelt. Das Relais, durch das dies geschieht, ist das Gehirn.

Individuen werden geboren, daran zweifelt heute niemand mehr. Schon Neugeborene haben unterschiedliche Temperamente: Manche weinen nur, wenn sie Hunger haben, andere treiben mit permanentem Brüllen die Eltern zur Verzweiflung. Aber die Umwelt mischt kräftig mit. Das belegt ein Versuch im neuseeländischen Dunedin: Forscher verfolgten das Schicksal von 1000 Personen von Kindheit an. Männer, die eine gewisse Variante eines Gens besaßen; brachen Gesetze häufiger als andere - allerdings nur, wenn sie in ihrer Kindheit misshandelt worden waren. Die Gene bilden den Keim für ein bestimmtes Verhalten, aber die Umwelt bestimmt, ob er aufgeht. Neue Studien zeigen, dass Lebensstile sogar die Aktivität der Gene beeinflussen können.

Sind also doch die Eltern verantwortlich, die ohrfeigen oder Stubenarrest erteilen? Paradoxerweise finden Verhaltensgenetiker keinen Hinweis darauf. Zwar wiederlegen die Resultate nicht, dass Misshandlungen psychische Narben hinterlassen. Aber nichts, was Eltern tun, könnte ihre Kinder dazu bringen, lieber Bücher zu lesen als mit Kumpeln Haschisch zu rauchen.

Verhaltensgenetiker gehen eigentlich der Frage nach, welcher Anteil von Persönlichkeit angeboren und welcher von äusseren Einflüssen geprägt ist. Dabei scheint weder der Erziehungsstil der Eltern noch mangelnde Fürsorge mehr als eine marginale Rolle zu

spielen. Ganz entgegen einer Vielzahl von Studien der Erziehungswissenschaften, die diese Effekte untersuchten.

### **Die Familie ist nicht prägend**

Die Testfälle der Verhaltensgenetiker sind Zwillinge und Adoptionsfamilien. Wenn zwei nicht verwandte Kinder bei den gleichen Eltern aufwachsen, müssten ihre Charaktere ähnlicher sein als die von zwei wildfremden Kindern. Ebenso müssten sich Zwillinge mehr gleichen, wenn sie zusammen aufwachsen. Tun sie aber nicht, auch nicht nach 16 Jahren mit den gleichen Spielsachen und den gleichen Ratgebern im Bücherregal. Für Harris der Beweis, dass «niemand die Frage beantwortet hat, wie die Umwelt Menschen mal ähnlicher, mal unterschiedlicher macht». Sie erhält Rückendeckung von renommierten Kollegen: «Harris widmet sich dem wichtigsten Rätsel in der Geschichte der Psychologie», sagt der Evolutionspsychologe Steven Pinkerton der Universität Harvard.

### **Die gute Nachricht: Eltern und Lehrer tragen nicht allein die Verantwortung.**

«Die Familie, in der jemand aufwächst, erklärt die Unterschiede zwischen eineiigen Zwillingen nicht.» Der Zwillingsforscher Frank Spinath von der Uni Saarbrücken stimmt zu: «Die Pädagogik hat einen Dämpfer bekommen.» Trotzdem sei die Erkenntnis eine gute Nachricht für Eltern und Lehrer: Sie tragen nicht die alleinige Verantwortung dafür, wenn ihr Sprössling kein Buch zur Hand nimmt oder Jüngere auf dem Pausenplatz quält.

### **Schläge haben einen Einfluss**

Diese Schlussfolgerung widerspricht vielem, was Entwicklungspsychologen seit 30 Jahren lehren. Diese Forscher bezweifeln die Aussagekraft der Zwillingsstudien. «Wenn ein Kind jahrelang geschlagen und misshandelt wird, hat das einen Einfluss auf seine Persönlichkeit», sagt der Psychologe Jürg Frick von der Pädagogischen Hochschule Zürich. Verhaltensgenetiker schauen Mittelwerte an, Eltern erziehen aber Individuen: «Das eine Kind wird rebellieren, während ein anderes sich zurückzieht.»

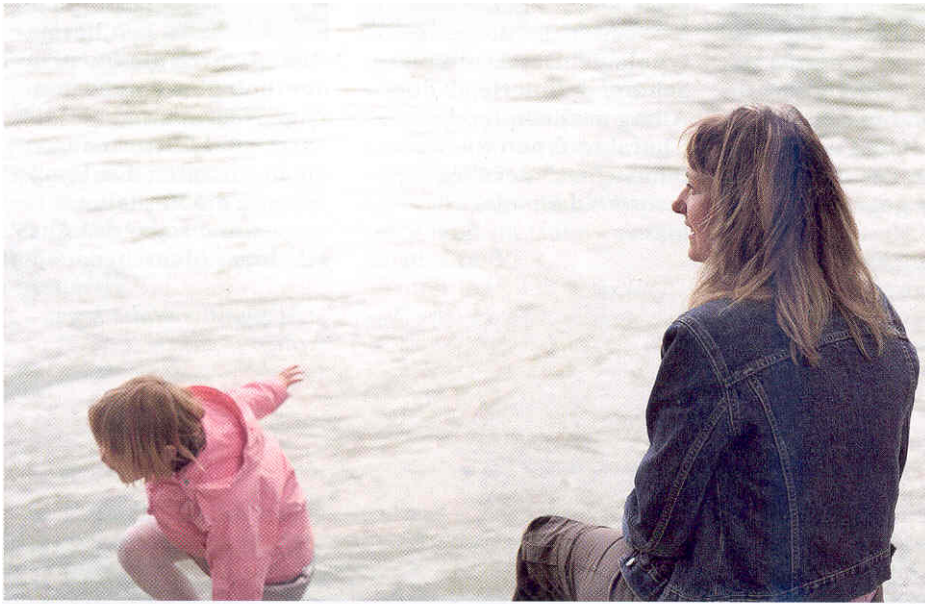
Harris sucht die Antwort darauf, was Individuen unterschiedlich macht, im Gehirn. Dort seien in der Evolution Strukturen entstanden, mit denen unsere Vorfahren Strategien für das Zusammenleben in der Sippe lernten. Bei Ex-Sträfling McHugh, der seine Kindheit als «schwierig» bezeichnet, waren das Drogenmissbrauch und Prügel. Laut Harris muss ein Kind vor allem drei Dinge bewältigen: Beziehungen managen, sich in eine Gesellschaft einfügen und sich gegen andere behaupten. Dafür soll es spezialisierte Hirnsysteme geben, ähnlich wie die angeborene Fähigkeit, eine Sprache zu lernen.

Die Forschung liefert Indizien, welche Hirnstrukturen beteiligt sind. Italienische Neurologen zeigten Schülern Bilder von Gesichtern und massen dabei die Hirnströme. Sahen schüchterne Kinder fremde Gesichter, feuerten die Neuronen in der Amygdala, dem Angstzentrum, besonders stark. Dieses Hirnareal ist auch bei Ratten überaktiv, wenn man sie in Experimenten mit Stromstößen das Fürchten gelehrt hatte. Schüchternheit manifestiert sich im Gehirn als Angstreaktion:

### **Jeder will besonders sein**

Für die Unterschiede zwischen Individuen ist laut Harris der Konkurrenzkampf zuständig, eines der drei Module, die die Evolution im Hirn formte. Denn jeder Mensch hat das Bedürfnis, etwas Besonderes zu sein. Kinder merken rasch, was für Leute sie sind: schnell oder langsam, gescheit oder dumm. «Dabei ist die Wahrnehmung wichtiger als die

Realität», sagt Zwillingforscher Spinath. Also suchen sich Kinder eine freie Nische, in der sie die Besten sind: Der grosse Bruder bringt tolle Mathematiknoten nach Hause? Der Jüngere zeichnet gern und versucht, mit seiner Kreativität zu glänzen.



Judith Coulson hat gelernt, Schwächen zuzugeben: «Man kann sich ändern.»

Im Lauf der Jahre verfestigen sich die Vorlieben und Verhaltensweisen. «Denn wir nehmen unser Leben zunehmend selbst in die Hand», sagt Spinath. Der Schüchterne geht eher ins Orgelkonzert als in die Disco, der Abenteuerlustige amüsiert sich nicht beim Nähkurs, sondern beim Gleitschirmfliegen. Diese Erfahrungen bewirken neue Verdrahtungen im Hirn - der Mensch formt seine Persönlichkeit im Austausch mit der Umwelt selbst.

Welches ist nun das wahre Ich von Tommy McHugh? Der Gewalttäter, den sein frühes Leben hervorbrachte, oder der Künstler? Beide, so das vorläufige Fazit. Sein echtes Ich ist jenes, das seine Gehirnstrukturen generieren. Die Hirnverletzung hat nur gewisse Signalwege enthemmt, vermutet der Neurologe Mark Lythgoe, der McHugh untersuchte: «Irgendwo muss ein Schleusentor geöffnet worden sein.»

### **Neue Erfahrungen reizen im Hirn dieselben Neuronen wie das Lernen.**

Auch wenn McHugh's Wandlung drastisch ist - jedes Gehirn kann in gewissem Mass umgemodelt werden; auch der Normalbürger muss sich nicht mit seinen Unarten abfinden. Eine Psychotherapie etwa kann Hirnstrukturen dauerhaft verändern. Es geht darum, neues Verhalten und neue Denkschemen zu üben. Wer unter Höhenangst leidet, klettert in einer Konfrontationstherapie auf Türme. Ein ausgebrannter Manager kann in einer Gesprächstherapie seine Einstellung zur Arbeit analysieren, um künftig anders mit Stress umzugehen.

Diese neuen Erfahrungen reizen im Hirn dieselben Neuronen wie das alltägliche Lernen, zeigen Studien. Indem man sie wiederholt, festigen sich die neuen Verdrahtungen. «Neuronale Strukturen sind auch bei Erwachsenen erstaunlich wandelbar», sagte der vor kurzem verstorbene Psychotherapieforscher Klaus Grawe, Autor des Buches «Neuropsychotherapie». Eine grosse Zahl von Ratgebern und Persönlichkeitsseminaren lehrt denn auch, wie man seine Schwächen loswerden und an seinen Stärken bauen kann.

## Neuer Frieden mit sich selbst

Solche Veränderungen können genauso tief greifend sein - wenn auch weniger spektakulär - wie bei McHugh. Judith Coulson etwa hat ihre Verhaltensmuster gründlich revidiert. Früher gab sie sich als eiserne Lady, behauptete sich in Männerdomänen, etwa als Geschäftsführerin einer Disco. «Ich ging nur gestylt aus dem Haus, um mir keine Blöße zu geben», sagt sie. Sie habe arrogant gewirkt - und darunter gelitten.

Heute ist Coulson eine unkomplizierte Frau in Jeans, auf deren Lippen ein offenes Lächeln spielt. Anstoss, ihr Gebaren zu überdenken, gab ein Seminar bei Hanspeter Zürcher, Persönlichkeitstrainer in Cham. Coulson arbeitet bei ihm als Sekretärin. Er merkte, dass etwas nicht stimmte, und bot ihr einen Kurs an. Gezielte Fragen förderten zu Tage, woher ihre Verhaltensmuster kamen. Zum Beispiel hatte sie die Losung verinnerlicht: «Nur wenn ich erfolgreich bin, bin ich etwas wert», und sich damit überfordert. Sie hat inzwischen gelernt, Schwächen zuzugeben: «Ich bin offener, emotionaler.» Keine Verwandlung wie bei Kafka, aber ein neuer Frieden mit sich selbst. «Man kann sich ändern», so ihr Fazit.

Eine Persönlichkeitsveränderung bedarf keiner Hirnblutung auf dem Klo. «Jeder Mensch kann in gewissen Grenzen die Grundhaltung ändern, die ihm seine Persönlichkeit vorgibt», sagt der Zürcher Psychiater Böker. «Es braucht Einsicht und den Willen zur Veränderung.» Die Frage lautet nicht mehr nur: «Wie bin ich?», sondern: «Wie will ich sein?»

## Die Stufen zum besseren Ich

Kleine Schritte und konkrete Ziele helfen, sein Verhalten zu ändern. Wer zu schnell zu viel will, scheitert häufiger.

Wer sich ändern will, kann sich an das Stufenmodell des US-Psychologen James Prochaska halten. Er hat es 1995 anhand von Rauchern entwickelt, die sich ihre Sucht abgewöhnten. Es lässt sich für alle Verhaltensänderungen anwenden. Sämtliche Phasen (und Handlungen) sollten durchlaufen werden - sonst ist die Rückfallwahrscheinlichkeit hoch.

**SORGLOSIGKEIT:** Sie haben keine Absicht, in den nächsten sechs Monaten etwas zu verändern. (Sie rauchen weiter.)

**BEWUSSTWEROEN:** Sie erwägen, in den nächsten sechs Monaten etwas zu tun. (Sie verkünden ihrer Umgebung, dass Sie aufhören wollen.)

**VORBEREITUNG:** Sie haben erste Schritte eingeleitet, um Ihr Verhalten in den nächsten 30 Tagen zu ändern. (Sie haben alle Aschenbecher weggeworfen und das letzte Päckchen Zigaretten verschenkt.)

**HANDLUNG:** Sie halten bis zu sechs Monate durch. (Sie halten sich eisern an Ihr Rauchverbot.)

**AUFRECHTERHALTUNG:** Sie halten seit mehr als sechs Monaten durch. (Sie haben definitiv aufgehört, aber manchmal ist die Lust noch gross.)

**STABILISIERUNG:** Sie halten der Versuchung stand, ein Rückfall ist unwahrscheinlich. (Sie haben nur noch selten Lust zu rauchen.)

Wenn der Einstieg nicht klappt, helfen Tipps aus der Motivationspsychologie. Zum Beispiel die des Motivationstrainers Marco von Münchenhausen\*. Schuld an den Startschwierigkeiten sei der innere Schweinehund. So geht man mit ihm um:

- Zwingen Sie ihn zu nichts. Reden Sie sich nicht ein, dass Sie etwas sollten, was Sie gar nicht tun wollen.
- Überfordern Sie ihn nicht. Haben Sie einen Malkurs begonnen, setzen Sie sich nicht gleich in den Kopf, Ihre Bilder in einer Galerie auszustellen. Gehen Sie Ihr Vorhaben schrittweise an.

- Geben Sie ihm klare Befehle. Ohne konkreten Auftrag können Sie Ihr Vorhaben nicht umsetzen. Statt in Zukunft «früher aufstehen zu wollen», setzen Sie sich das konkrete Ziel «Ich stehe täglich um sechs Uhr auf».
- Lassen Sie ihm auch mal die lange Leine. Haben Sie sich fürs Frühaufstehen entschieden, so missachten Sie hin und wieder das Klingeln des Weckers genüsslich und schlafen eine Runde weiter.

### Der Umgang mit anderen

Tipps zum Umgang mit anderen Charakteren bieten Seminare über Kommunikationspsychologie wie jenes der Psychologin Karen Zoller an der ZfU International Business School. Zoller zeigt darin, dass Personen, Familien, Betriebe und Länder unterschiedliche Streitkulturen haben. Zoller unterscheidet zwei gegensätzliche Kategorien.

**TYP 1:** Ich muss laut werden, damit man mich hört/respektiert/beachtet.

Hat Angst, Schwäche zu zeigen, unterlegen zu sein, nicht als souverän wahrgenommen zu werden.

**TYP 2:** Wenn ich wütend werde, mag mich keiner mehr. Hat Angst vor Auseinandersetzung, Schmerz, Verlassenwerden.

Um mit schwierigen Menschen auszukommen, rät Zoller:

- Das eigene Verhalten hinterfragen: Warum reagiere ich so?
- Sich mit dem anderen auseinander setzen: Wo ist er empfindlich?
- Versuchen, einmal etwas anderes zu machen als sonst, beispielsweise eine spitze Bemerkung zurückzuhalten.

..

☞ *Übersicht von Kursen zur Persönlichkeitsbildung: [www.seminare.ch](http://www.seminare.ch) und [www.erwachsenenbildung.ch](http://www.erwachsenenbildung.ch)*

# Die fünf Persönlichkeitsmerkmale

## PERSÖNLICHKEIT IST MESSBAR

Den ersten Versuch, die Persönlichkeit zu messen, machte das US- Militär bei der Aushebung von Offizieren für den Ersten Weltkrieg. Seither haben zigtausende Menschen umfangreiche psychologische Fragebögen ausgefüllt. Unabhängig von der Kultur oder der sozialen Herkunft der Menschen lassen sich die Wesenszüge in fünf Kategorien einteilen. Das «Big-Five-Modell» der Persönlichkeitszüge der US-Psychologen Paul Costa und Robert McCrea stellt sie zusammen.



● **Extraversion:** Gesprächigkeit, Offenheit, Dominanz, Enthusiasmus.

*Beispiel: Thomas Gottschalk.*

Kesse Sprüche und reden ohne Punkt und Komma: Der TV-Moderator punktet hoch bei der Extraversion.



● **Neurotizismus:** Ängstlichkeit, Empfindlichkeit, Reizbarkeit, Furchtsamkeit.

*Beispiel: Marlene Dietrich.*

Ein Leben entlang der Neurose, zwischen Weltruhm und einsiedlerischer Zurückgezogenheit.



● **Verträglichkeit:** Warmherzigkeit, Vertrauensseligkeit, Hilfsbereitschaft, Nachsicht.

*Beispiel: Mutter Teresa.*

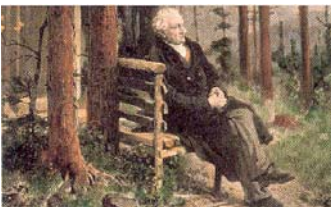
Ein Leben voller Hilfsbereitschaft, als wolle sie die Big- Five-Dimension der Verträglichkeit demonstrieren.



● **Gewissenhaftigkeit:** Sorgfältigkeit, Effektivität, Zuverlässigkeit.

*Beispiel: Stanley Kubrick.*

Der Inbegriff der Sorgfältigkeit. Der Filmregisseur wiederholte beim Dreh jede Szene bis zum Exzess.



● **Offenheit für Erfahrungen:** Intellektualität, Interesse, Einfallsreichtum, Originalität.

*Beispiel: Johann Wolfgang von Goethe.*

Dichter, Naturwissenschaftler, Kunsttheoretiker und Staatsmann: offen für alles.

☞ ... Unter [de.outofservice.com/bigfive](https://de.outofservice.com/bigfive) kann man einen Big-Five-Test absolvieren.

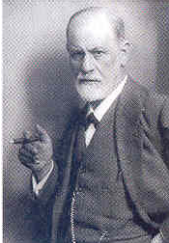
☞ ... Unter [www.charakterstaerken.org](https://www.charakterstaerken.org) gibt es einen Test, der die positiven Aspekte eines Menschen herausfiltern soll. Man lernt dabei etwas über sich selbst und hilft der Forschung des Psychologischen Instituts der Universität Zürich.

# VOM GRIECHISCHEN PHILOSOPHEN ÜBER FREUD BIS BANDURA

## Verschiedene Theorien über die Persönlichkeit

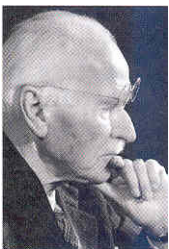
Schon die alten Griechen versuchten, menschliches Verhalten wie Grosszügigkeit oder Kriminalität zu erklären. Später stellten Psychologen und Sozialwissenschaftler zum Teil höchst gegensätzliche Theorien auf. Sie waren sich oft nicht einmal einig, was etwa die Definition der Persönlichkeit oder die Bedeutung von Experimenten betraf.

### Psychodynamische Persönlichkeitstheorie



Nach Sigmund Freud (1856-1939) entwickeln sich in der frühen Kindheit die drei Persönlichkeitsstrukturen Es, Ich und Über-Ich. Sie stehen für das Lustprinzip, die Vernunft und das kulturell-moralische Gewissen. Der grösste Teil der Persönlichkeitsprozesse läuft im Unbewussten ab, also im Es.

**Berühmtes Zitat:** «Das Ich ist nicht Herr im eigenen Haus.»



Der Schweizer Psychiater Carl G. Jung (1875- 1967) fügte Freuds Theorie das «kollektive Unbewusste» bei: Eine Art psychisches Erbe, das die Menschheit besitzt - etwa Liebe auf den ersten Blick oder Deja-vu-Erlebnisse. Die Persönlichkeit entsteht durch widerstreitende Gegensätze in der Psyche, wie Extraversion und Intraversion.

**Berühmtes Zitat:** "Wer etwas über die menschliche Psyche wissen will, wird von der experimentellen Psychologie nichts lernen.»

### Lerntheoretische Persönlichkeitstheorie



Für den US- Psychologen John B. Watson (1878- 1958) prägt nur etwas die Persönlichkeit: Einflüsse aus der Umwelt. Angeborene Eigenschaften seien irrelevant.

**Berühmtes Zitat:** «Gebt mir ein Dutzend gesunder, wohlgebildeter Kinder (.. .), und ich garantiere, dass ich jedes nach dem Zufall auswähle und es zu einem Spezialisten in irgend einem Beruf erziehe.»

### Humanistische Persönlichkeitstheorie



Laut dem US-Psychologen Carl Rogers (1902- 1987) strebt der Mensch nach Selbstverwirklichung. Im Kindes- und Jugendalter setzt er sich mit der Umwelt auseinander und entwickelt ein positives oder negatives Selbstkonzept. Für ein positives Selbstkonzept müssen die Eltern ihren Kindern laut Rogers sieben «wesentliche Botschaften» senden, zum Beispiel bedingungslose Liebe, Autonomie und Geborgenheit.

**Berühmtes Zitat:** «Der Mensch ist gut.»

### Sozialkognitive Persönlichkeitstheorie



Der kanadische Psychologe Albert Bandura (\*1925) erforschte jugendliche Straftäter. Dabei fiel ihm auf, dass der Mensch auch durch Beobachten anderer lernt. Sein Fazit daraus: Die äussere Welt und das Verhalten einer Person beeinflussen sich gegenseitig.

**Berühmtes Zitat:** «Wer glaubt, eine gewisse Kontrolle über sein Leben zu haben, ist gesünder, effektiver und erfolgreicher als Menschen, die nicht daran glauben, dass sie ihr Leben verändern können.»

## Faktorenanalyse / Typologien



Der griechische Philosoph Theophrastus Eresius (372-287 vor Chr.) entwarf als Erster eine Persönlichkeitstypologie. Der Aristoteles-Schüler definierte 30 dem Alltag nachempfundene Charaktertypen wie «der Bäurische», «der Pfennigfuchser» oder «der Grobian».



Der deutsch-britische Psychologe Hansjürgen Eysenck (1916-1997) sah die Persönlichkeit bestimmt durch die fixen, in der Biologie verankerten Züge Neurotizismus sowie Extra- und Introversion. Sie bestimmten das Temperament, die Verhaltensweisen und sogar das Aussehen des Menschen.

**Berühmtes Zitat:** «Wenn es nicht gemessen werden kann, existiert es nicht.»

Quelle: Facts Nr. 25 / 06 vom 22. Juni 2006

Kontakt

**ODERMA AG**

Braintime

Luzernerstrasse 11

6403 Küssnacht am Rigi

[www.braintime.org](http://www.braintime.org)

info@braintime.org