



# Mit Julius Kuhl gegen den inneren Schweinehund

---

TANJA GROMOTKA-NEPUTE

# Das bin ich

- 48 Jahre alt
- Lebe in Leverkusen
- Mutter von zwei erwachsenen Töchtern
- Freiberuflich seit 2008 tätig in eigener Beratungspraxis
- ...

**Psychosoziale Fachberatung  
und  
Persönlichkeitsentwicklung  
für  
Hochbegabte, Hochsensible  
und  
[andere] Querdenker**

**Vom  
ungeliebten Anders-Sein  
zum  
selbstbewußten So-Sein**

# Inhalte:

---

Die PSI Theorie von Kuhl

Die 5 Aufschiebe-Gründe

Typengerechte Handlungs- und Lernansätze

DER Allrounder – gegen unangenehmes Aufschieben

# Du kennst die Sprüche...

---

Du musst nur richtig  
Wollen...

Mach einen Vertrag  
mit dir selbst...

Fokussiere dich....

Sprich über deine  
Vorsätze, mache sie  
öffentlich...

Du brauchst halt  
mehr Disziplin...

Denk doch daran, wie  
toll es sich anfühlt  
wenn du es hinter dich  
gebracht hast...

Und das klappt alles vielleicht bei anderen...

**aber nicht bei Mir!!!**

# PSI-Theorie

---

## Persönlichkeits-System-Interaktionen Theorie

- 30 Jahre Forschung von Julius Kuhl (bis 2015 Lehrstuhl für Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung an der Universität Osnabrück)
- Integriert eine große Zahl von Forschungsergebnissen u.a. aus der Neurobiologie
- Ist die derzeit wohl einzige ganzheitliche Persönlichkeitstheorie
- erklärt menschliches Handeln und Denken auf einfache Weise

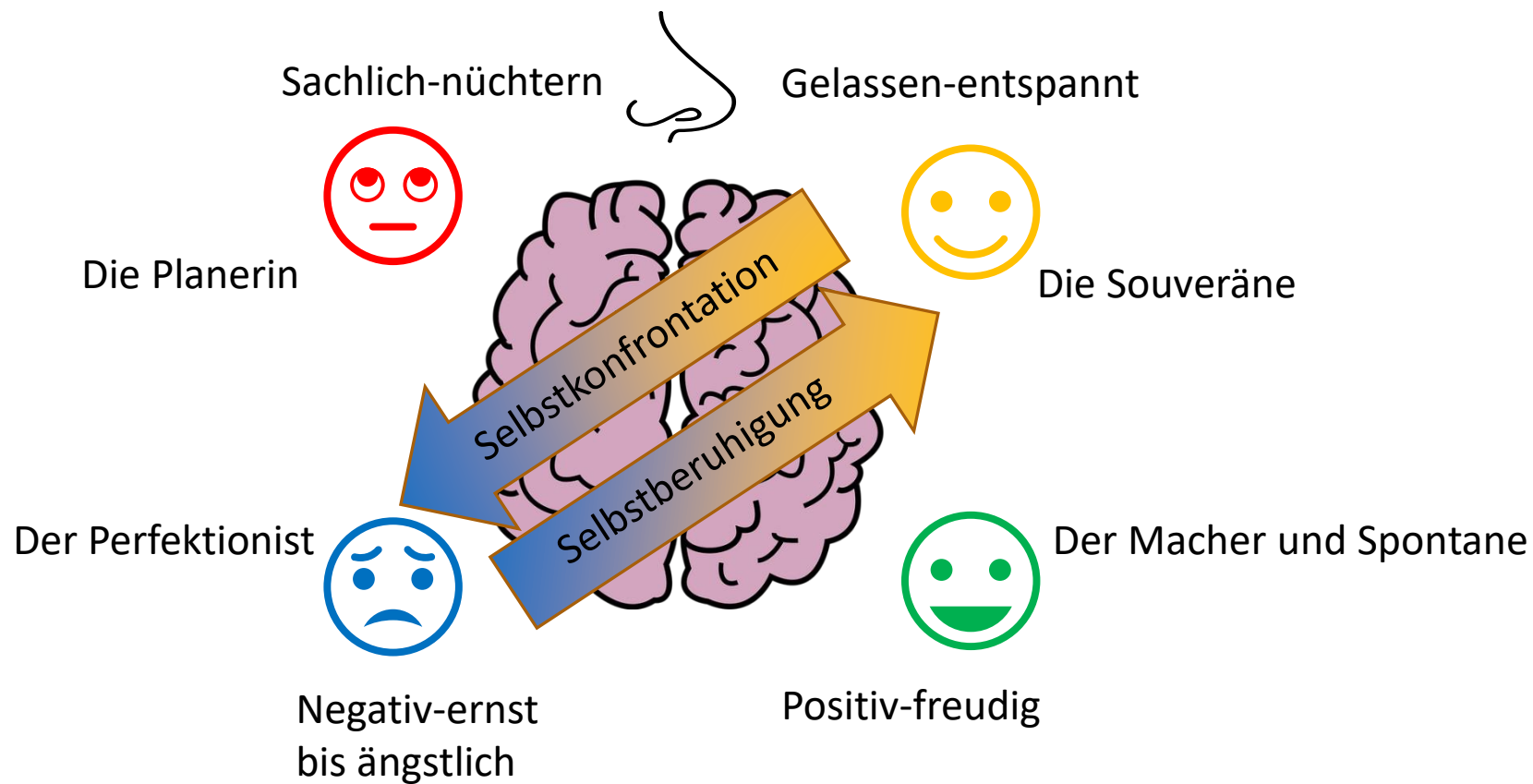
# PSI-Theorie

---

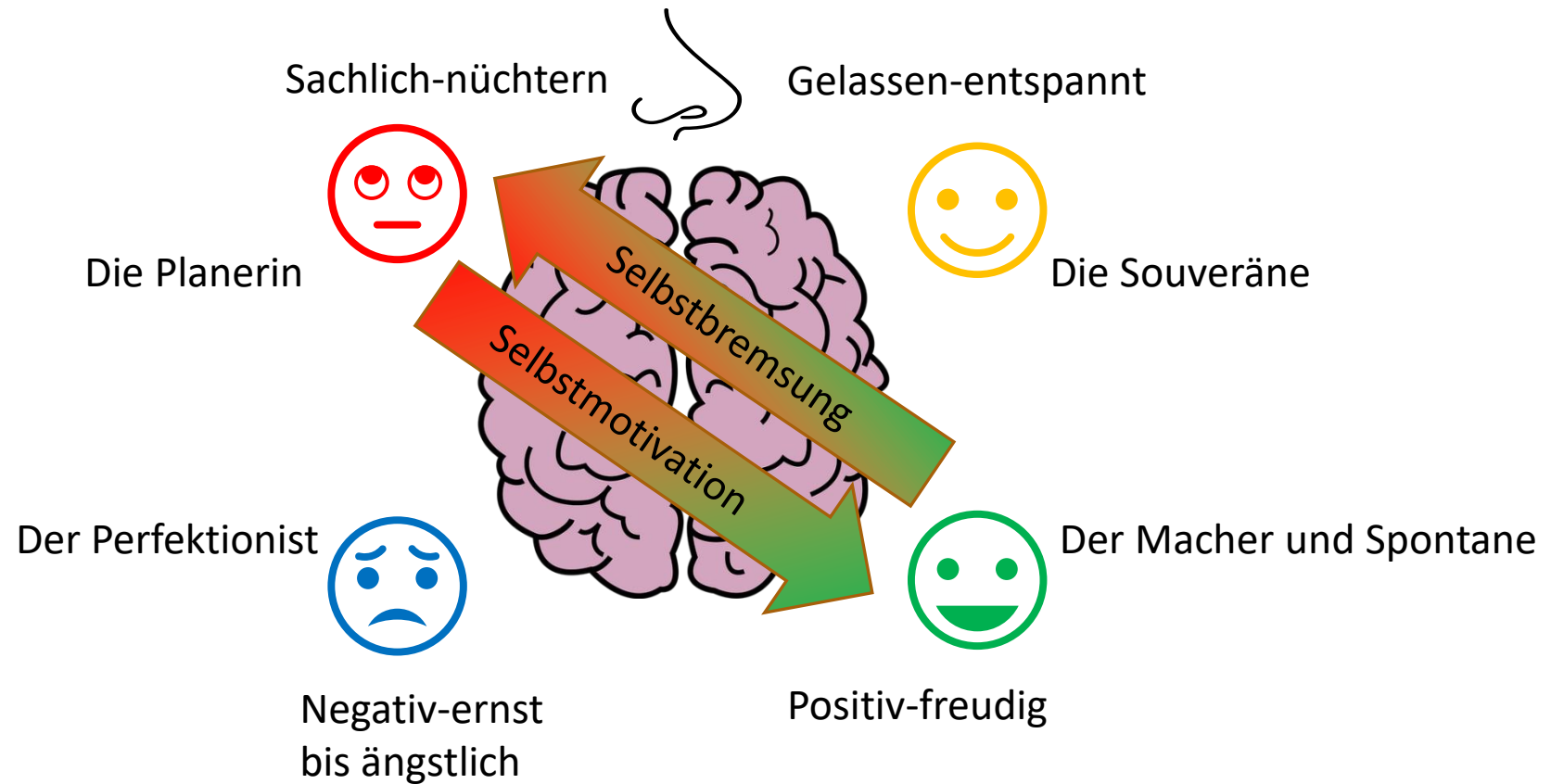
## Persönlichkeits-System-Interaktionen Theorie

- Beschreibt u.a. vier psychische Systeme eines Menschen  
→ Zusammenspiel relevant für persönlichen Erfolg und Wohlbefinden
- Jeder Mensch lernt diese vier Systeme anders zu nutzen (Biografie, Lernerfahrung)  
→ Persönlichkeitsstil → relativ stabil über die Lebensspanne
- Jeder Mensch kann lernen die Systeme effektiver und erfolgreicher zu nutzen  
→ Selbststeuerungskompetenzen → Erweiterung lebenslang möglich

# Die vier Systeme: a) Selbstwachstum



# Die vier Systeme: b) Die Willensbahnung





# 5 Gründe aufzuschieben...

---

**Unlustfixierung**



**Bequemlichkeit**



**Reaktanz (Trotz)**

**Vermeidung**



**Lustfixierung**



# 5 Gründe aufzuschieben...

---

**Unlustfixierung → typische Stimmungslage → sachlich - nüchtern**



## Der Denker und Planer

- Beschäftigt sich intensiv mit dem Vorsatz
- wägt immer neue Aspekte ab, könnte ja was übersehen
- vor lauter Denken kommt er nicht ins Tun

# 5 Gründe aufzuschieben...

---

Lustfixierung → typische Stimmungslage → positiv freudig



**Der Macher, der nur das macht, wozu er Lust hat.**

- **Diese Menschen haben Schwierigkeiten damit Frust auszuhalten,**
- **sind ungeduldig**
- **Delegieren fällt leicht (Managertyp)**

# 5 Gründe aufzuschieben...

---

**Vermeidung → typische Stimmungslage → negativ-ernst**



**Aus Angst vor negativen Konsequenzen wird nicht gehandelt**

→ hat Angst vor Fehlern, nicht gut genug zu sein ect....

→ schiebt so lange auf, bis der Druck zu groß wird,

→ z.B. Vorbereitung für Prüfungen

→ besonders ängstliche Menschen ziehen hier viel Handlungsenergie raus

# 5 Gründe aufzuschieben...

---

Bequemlichkeit → typische Stimmungslage → Gelassenheit



**Je höher der Druck, umso gelassener wird dieser Typ**

- subjektive Druckempfindung wird geringer
- Handlungsenergie allerdings auch
- findet gute Gründe fürs Aufschieben
- sieht Verantwortlichkeit eher bei anderen

# 5 Gründe aufzuschieben...

---

## **Reaktanz (Trotz bei Fremdbestimmung)**

**Sobald dieser Typ sich fremdbestimmt fühlt, geht gar nix mehr...**

- auch bei selbst gesetzten Zielen/Vorsätzen Gefühl von Fremdbestimmung**
- Jeder Gedanke an einen unerledigten Vorsatz erzeugt Gefühl der Fremdbestimmung**
- Offener oder versteckter Widerstand = Aufschieben!**

# Typengerechte Handlungsansätze

---

**Unlusttyp:** Selbständigen Wechsel in den positiven Affekt üben (positives Ergebnis)

**Lusttyp:** Frustrationstoleranz üben → Wechsel in sachlich-nüchterne Stimmung

**Vermeidungstyp:** Aufspüren und Bewältigen von Angst → Selbstberuhigung üben

**Bequemlichkeitstyp:** Aushalten von negativen Gefühlen → Selbstkonfrontation üben

**Reaktanztyp:** Autonomiefördernde Ermutigung, Quellen von Fremdkontrolle aufspüren  
fremde von eigenen Erwartungen und Wünschen zu unterscheiden,  
lernen fremde Erwartungen umzugestalten oder abzulehnen

# Von welchem Typ ist dein innerer Schweinehund?

---

- a) Frage dich: Welcher Typ bin ich? Welche **Grundstimmung** begleitet mich?
- b) Schaue dir die verschiedenen Methoden und Ansätze an (z.b. hier bei vielen KollegInnen)
- c) Welche Methode unterstützt dich dabei, deinen Typus auszugleichen?
- d) Suche dir die Methode heraus, die dein Komplementär ist
- e) Und du erlebst schneller Erfolge!

→ Dein innerer Schweinehund endlich an der Leine!



# Der Allrounder

---

## Selbstmotivation

das beste Mittel gegen Aufschieberitis!

Pendeltechnik → vom **Denken** ins **Fühlen** und zurück → immer wieder!!

Es braucht **IMMER gute Gefühle** um mit  
**Leichtigkeit** ins **TUN** zu kommen!!!

# Quellen und Literaturhinweise

---

PSI-Impuls 2 von Julius Kuhl,

[https://hoevercoach.de/wp-content/uploads/2018/09/PSI-Impuls-2\\_JuliusKuhlaufschieben.pdf](https://hoevercoach.de/wp-content/uploads/2018/09/PSI-Impuls-2_JuliusKuhlaufschieben.pdf)

Maja Storch, Julius Kuhl: Die Kraft aus dem Selbst, Huber Verlag

Jens-Uwe Martens, Julius Kuhl: Die Kunst der Selbstmotivierung, Kohlhammer Verlag

Jens-Uwe Martens: Praxis der Selbstmotivierung, Kohlhammer Verlag



Vielen Dank



---

Tanja Gromotka-Nepute



[kontakt@blickwinkel-counseling.de](mailto:kontakt@blickwinkel-counseling.de)

[www.blickwinkel-counseling.de](http://www.blickwinkel-counseling.de)

Facebook

LinkedIn

Xing

A solid orange horizontal bar at the bottom of the slide.