

Umwelteinflüssen mit Störfaktoren. Leistungsfähigkeit und S. stehen in einem korrelativen Verhältnis: z. B. ist, um zur gleichen Leistung zu gelangen, bei schwacher Leistungsfähigkeit eine höhere S. notwendig und umgekehrt. Bei großer Leistungsfähigkeit kann die S. soweit herabgesetzt werden, wie es die Anforderung zuläßt. Von erheblichem Einfluß auf die S. sind Stimulierungsbedingungen, wie materielle und moralische Anreize, Leistungsprestige und Freude am Arbeitserfolg. Eine anhaltend überhöhte S. führt zu chronischen Überforderungen, wirkt damit leistungsbeeinträchtigend und ist Ursache wie Merkmal der Leistungsneurose.

Î Beanspruchung, f Belastung, | Leistungsfähigkeit, I Neurose.

Selbstbehauptung f Ich-Beteiligung.

Selbstbeherrschung: charakterliche Eigenschaft, die wesentlich durch volitive Merkmale wie Willensbestimmtheit, Willensstärke und Entschlußfähigkeit bestimmt ist. S. ermöglicht aus wählende, unterdrückende und überfordernde Einwirkung auf impulsive Verhaltensweisen, die zumeist aus aktuellen oder latenten Affekten, Stimmungszuständen bzw. Gefühlsregungen oder auch spontanen Bedürfnissen entstehen. S. basiert auf Bewußtseinserscheinungen objektivierender Art und verbindet sich mit reflektierenden Vorgängen wie f Wertorientierung, Î Umsicht, | Besonnenheit und Folgeantizipation. Auch im Zusammenhang mit physischen und psychischen Belastungen, z. B. mit Streß, Reizüberflutung, Überforderung oder Sättigung, gilt S. als wesentliche subjektive Bedingung zur Gewährleistung von Konzentration, Distanzierung und Verschlichung.

Selbstbeobachtung, auch *Introspektion*: Beobachtung des eigenen Erlebens und Verhaltens. Die S. ist für die unmittelbare Erlebensforschung unentbehrlich, erfordert aber eine *Subjekt-Objekt-Spaltung*, die sich selbst phänomenverändernd auswirken kann. Eine gewisse Standardisierung und damit eine Erfüllung der Gütekriterien, z. B. der Validität, der Reliabilität oder der Objektivität, kann durch eine Normierung der Induktions- sowie Registrier- bzw. Protokollierungsmittel erreicht werden.

f Beurteilung.

Selbstbewußtsein: das Bewußtsein des Menschen von sich als Individuum, d. h. von seinem subjektiven und objektiven Sein; zu dieser grundlegenden Eigenschaft der sich entwickelnden Persönlichkeit gehört das Bewußtsein des Menschen von seinen Beziehungen zu anderen Menschen, zu Gruppen, zu Klassen, zur Gesellschaft überhaupt, sein Bewußtsein von seinen psychischen Prozessen und Eigenschaften, von seinen Handlungen und deren Ergebnissen.

In der ontogenetischen Entwicklung vollzieht sich die Herausbildung des S.s in untrennbarem Zusammenhang mit der Entwicklung des Menschen als einem selbständigen Subjekt und als Persönlich-

keit. Das S. findet seine konkreten Ausprägungsformen im Î Selbstvertrauen, im f Selbstwert erleben, in der Î Selbstständigkeit und anderen Eigenschaften der Persönlichkeit.

Selbstbild: Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Auffassungen über sich selbst, seine Einstellungen, Urteile, Wertorientierungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie deren habituelle Voraussetzungen. Das S. entsteht als individuelle Widerspiegelung der gesellschaftlich bedingten Umweltanforderungen und dient dem Bewußtsein der eigenen Identität im Wechsel der äußeren Bedingungen. Die innere Struktur des S. setzt sich zusammen aus a) *kognitiven Elementen*, den Vorstellungen von den eigenen Eigenschaften und dem eigenen Wesen, b) aus *emotional-affektiven Elementen*, aus Selbstliebe und Antriebsgestimmtheit und c) aus *volitiv-wertenden Elementen*, der Selbsteinschätzung und der entsprechenden Einstellung zur eigenen Persönlichkeit. Die Funktion des S.es für die psychische Regulation des Verhaltens besteht in der *Motivierung* als Ichbeteiligung und in der *Organisation*, der Gerichtetheit von Verhalten und Erleben. Die Übereinstimmungen von S. und Wunschbild sowie die von S. und Fremdbild sind wesentliche Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit, die psychische Gesundheit und die Fähigkeit zu angemessenem interpersonalem Umgang der Person.

Selbsterfahrungs-Prinzip: für die Psychologie wichtiger Grundsatz, daß wahre Aussagen, zutreffende Diagnosen oder wirkungsvolle Therapien nur möglich sind, wenn der Forscher, Diagnostiker oder Therapeut selbst Objekt einer Untersuchung bzw. Patient gewesen ist. Er darf nicht nur mit Worten belehrt worden sein, sondern muß alle wesentlichen Situationen, Verfahren und Prozesse, die er in seiner Berufsausübung seinen Vpn. oder Patienten zumutet, selbst erlebt haben. Er muß erfahren, wie man sich fühlt, wenn man bei einem Psychodiagnostiker oder Psychotherapeuten einzeln oder in der Gruppe in der Patientenrolle ist, wenn man Instruktionen bekommt, „Spielregeln“ einhalten muß, wenn man sich zu einem vom VI. angeregten Thema äußern soll oder mit Deutungen konfrontiert wird. Das S. führt zur Übernahme der Vp.-Rolle und zur Eigenanwendung von Tests, etwa in der Art, daß der spätere VI. die Handhabung von Methoden durch einen Erfahreneren anschaulich kennenlernt. Bei Psychoanalytikern wurde hierzu die Lehnanalyse eingeführt, in der Ausbildung von Gruppentherapeuten die Selbsterfahrungsgruppe. Die Ausbildungsmethoden müssen dazu führen, andere Personen, das Rollenverhalten von Mitpatienten und die interpersonelle Dynamik konkret zu erfahren. Damit gewinnt der Psychologe Selbsterkenntnis und lernt eigene Schwierigkeiten zu überwinden, die sonst in der beruflichen Arbeit am Mitmenschen störend wirken können.

Î Psychologe-Partner-Beziehung.