

seins der Persönlichkeit zum Unterschied von ihrem Gegenstandsbewußtsein.

Í Selbstbild, f Selbstkritik, f Selbstwernerleben, I Selbstunsicherheit, | Erfolgserleben, f Mißerfolgsereben.

Selbstkongruenz: Echtheit, Übereinstimmung des Verhaltens mit den eigenen Überzeugungen und Einstellungen. S. wird besonders von der psychotherapeutischen Richtung, die sich nicht-direktive, patient-zentrierte Gesprächstherapie nennt, gefordert, natürlich in Kombination mit anderen Verhaltensvariablen des Therapeuten. Es ließ sich zeigen, daß sich Patienten bei Therapeuten, die S. nach Meinung dieser Patienten in hohem Maße aufweisen, rascher und günstiger änderten als bei Therapeuten mit „professionellem Gehabe“ und anderen Unechtheiten.

Selbstkontrolle: rationale Reflexion und Wertung des eigenen Erlebens und Verhaltens auf dem Hintergrund personal bedeutsamer Ausrichtungen und Einstellungen. Durch S. wird der Grad der Übereinstimmung bzw. der Abweichung des realen Erlebens und Verhaltens mit bzw. von den subjektiv gültigen Normativen festgestellt. Die S. ist ein spezifischer Ausdruck des Selbstbewußtseins, steht immer im Dienst der | Selbststeuerung und erfüllt damit eine wichtige Funktion innerhalb der komplexen j Handlungsregulation des Menschen. Umgangssprachlich wird S. oft im Sinne von *Selbstbeherrschung* gebraucht und meint dann die Fähigkeit des Menschen, sein Verhalten vor allem unter emotional bzw. affektiv stark belastenden Umständen und Bedingungen „unter Kontrolle“ zu behalten, d. h., sich nicht zu unbedachten Reaktionen hinreißen zu lassen.

Der Begriff S. hat durch die der Verhaltenstherapie zugrunde liegende Verhaltenstheorie eine Erweiterung erfahren. Er bedeutet dort (auch) den Abbau von f Verhaltensexzeß durch Dekonditionierung und andere f Beseitigungstechniken.

Selbstkritik: Prozeß der bewußten Beurteilung des eigenen Verhaltens. Man spricht einer Persönlichkeit dann eine selbstkritische Haltung zu, wenn sie bereit und fähig ist, ihr Verhalten im Hinblick auf die gesellschaftlichen Anforderungen zumindest annähernd objektiv zu beurteilen, laufend zu überprüfen und auf dieser Grundlage nötigenfalls zu korrigieren. S. setzt die Entwicklung des f Selbstbewußtseins sowie die Fähigkeit zur Erkenntnis der gesellschaftlichen Anforderungen und Selbsterkenntnis voraus. Jüngere Kinder und Minderbegabte beweisen in der Regel wenig oder keine S., da die genannten Voraussetzungen noch nicht oder unzureichend gegeben sind.

Fähigkeit und Bereitschaft zur S. sind Voraussetzungen für die Herausbildung eines angepaßten Í Selbstwernerlebens. Andererseits beeinflußt das Selbstwernerleben den Prozeß der S. Bei Personen mit geringem Selbstwertbewußtsein läßt sich z. B. eine erhöhte Bereitschaft zur S. beobachten, die

sich in einer häufigen Beurteilung des eigenen Verhaltens unter Anlegung strenger Maßstäbe bzw. hoher Erwartungen äußert. Personen mit überhöhtem Selbstwernerleben zeigen demgegenüber eine geringe Bereitschaft zur kritischen Selbstüberprüfung.

Selbstlosigkeit: Charaktereigenschaft, die durch Zurückstellung und Einschränkung persönlicher Bedürfnisse oder Ansprüche zugunsten anderer Personen oder Gemeinschaften gekennzeichnet ist. Als S. gilt auch der Einsatz für das Allgemeinwohl ohne eigenen Vorteil. In gesteigerter Form tritt S. als Opferbereitschaft (f Altruismus) auf.

Selbstreizung: eine von OLDS und MILNER (1954) zuerst bei Ratten eingeführte Technik der eigenen elektrischen Hirnreizung. Nach dieser Methode werden dünne Drahtelektroden im Gehirn des Tieres implantiert und eingehüht. Durch Betätigung eines Hebels in einer f Skinner-Box kann das Versuchstier einen Stromkreis schließen und damit einen einmaligen elektrischen Reiz an der betreffenden Hirnstelle auslösen.

Die Reizung von Teilen des Riechhirns, des Hypothalamus und des basalen Mittelhirns führen zu positiven Effekten, sog. Belohnungseffekten, und wirken je nach Elektrodenlage ähnlich wie eine Triebbefriedigung bei Hunger oder Sexualtrieb. Sie werden echten Belohnungen vorgezogen. Der Trieb zur S. solcher Hirngebiete ist so groß, daß die Tiere den elektrischen Reiz suchen, dafür Hindernisse überwinden und sich stundenlang bis zur Erschöpfung reizen, z. B. Ratten 30000 bis 50000 mal in 24 Stunden. Durch Reizung der Mittelhirnhaube und einiger benachbarter Gebiete von Thalamus und Hypothalamus kommt es zur Auslösung negativer Effekte, sog. Abschreckungs- oder Strafeffekte, die dann ängstlich vermieden werden. Die neuronalen Grundlagen für primäre Belohnungseffekte sind demnach eindeutig von denen primärer Strafeffekte verschieden.

Bei pharmakologischen Untersuchungen zeigten die Belohnungs- und Strafsysteme eine unterschiedliche Empfindlichkeit für verschiedene chemische Stoffe. Damit eröffnet sich eine Möglichkeit der Beeinflussung von Verhaltensstörungen im Triebleben. Die bisher vorwiegend an hirnerkrankten Menschen durchgeführten S.versuche sind von begrenztem Aussagewert, lassen aber eine therapeutische Anwendung möglich erscheinen. Auch beim Menschen lassen sich positive Effekte, wie Entspannung, Freude mit und ohne Lachen, „komisches Kitzeln“ und wenige unklar beschriebene sexuelle Empfindungen auslösen, sowie negative Punkte finden, deren Reizung zu Angst, Schrecken, Unruhe und Depression führen. Die Ergebnisse der S.versuche stützen die hypothetische Lust-Unlust-Konzeption und bringen neue Erkenntnisse zur Triebphysiologie der Tiere und des Menschen.

Selbststeuerung: Fähigkeit des Individuums, sein