

PSI-chotherapie: Theorie & Praxis

Dipl.- Psych. Wolfgang Bickel

Psychologischer Psychotherapeut
Systemischer Coach

Privatpraxis für Psychotherapie Coaching
Selbstmanagement

Martin-Luther-Platz 13-15, 50677 Köln

info@innermanagement.de

www.innermanagement.de

Diese Präsentation zum Download:
www.innermanagement.de/Download-PSI.html

PSI-chotherapie: Theorie & Praxis

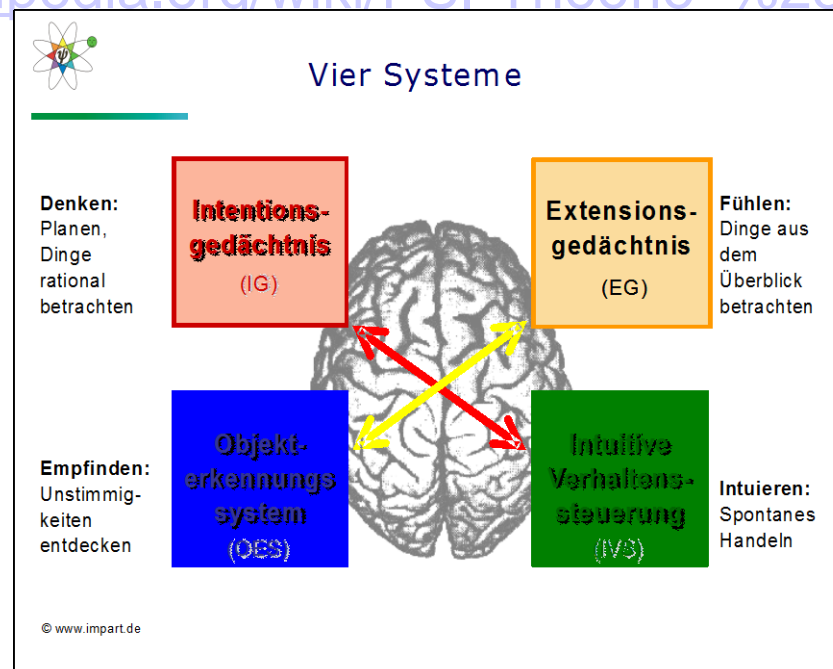
- das PSI-Modell von Prof. Dr. Julius Kuhl
- Psychische Störungen und das PSI-Modell
- Psychotherapie mithilfe des PSI-Modells
 - Haltung des Therapeuten
 - Zustand des Klienten
 - Einsicht und emotionale Veränderung fördern
 - Selbststeuerung & Selbstbestimmung fördern
 - „Reparenting“ & Selbstentwicklung
- Wirkfaktoren in der Psychotherapie
- Ebenenmodell in der PSI-chotherapie
- Übungen zum Selbstmanagement

Eine sehr praktische Theorie

- Das PSI-Modell von Julius Kuhl (vereinfacht)

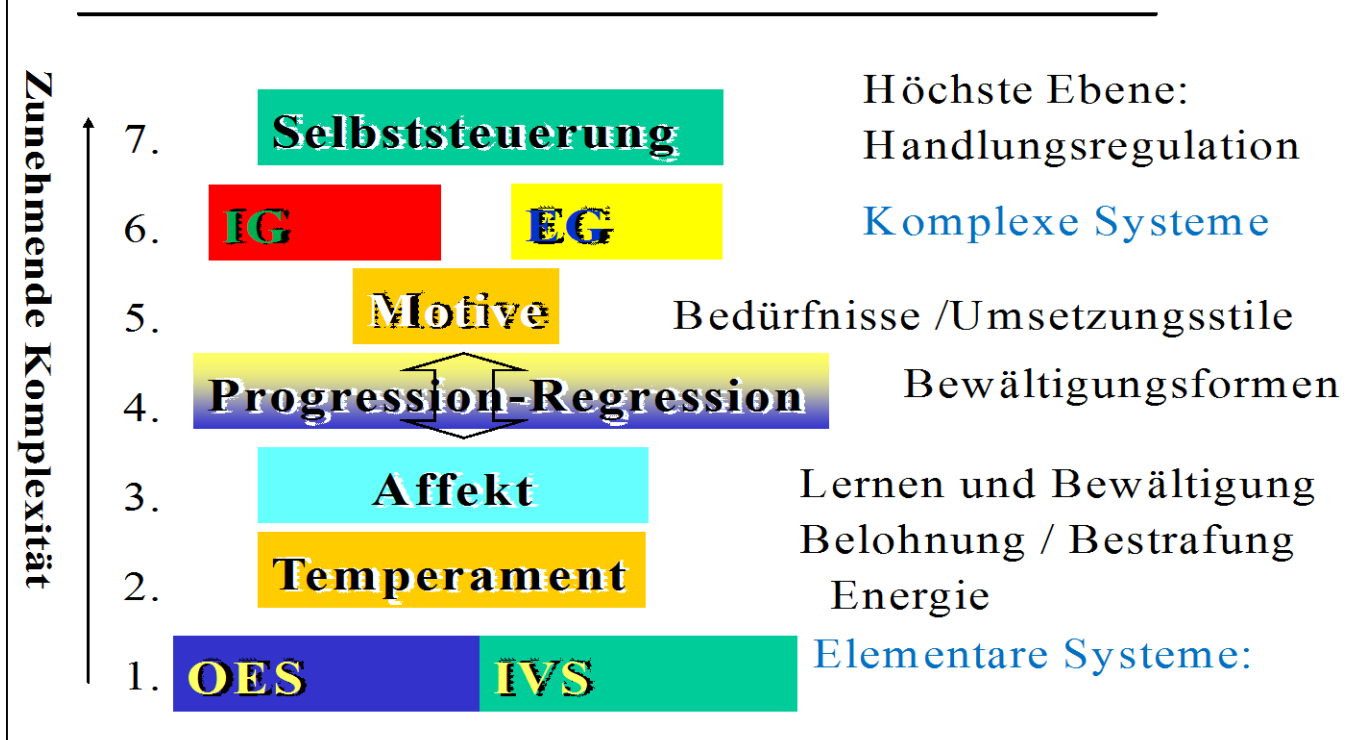
http://de.wikipedia.org/wiki/Julius_Kuhl

http://de.wikipedia.org/wiki/PSI-Theorie_%28Kuhl%29



PSI-Modell (komplexer)

7 Psychologische Betrachtungsebenen: Systeme



Quelle: TOP Glossar

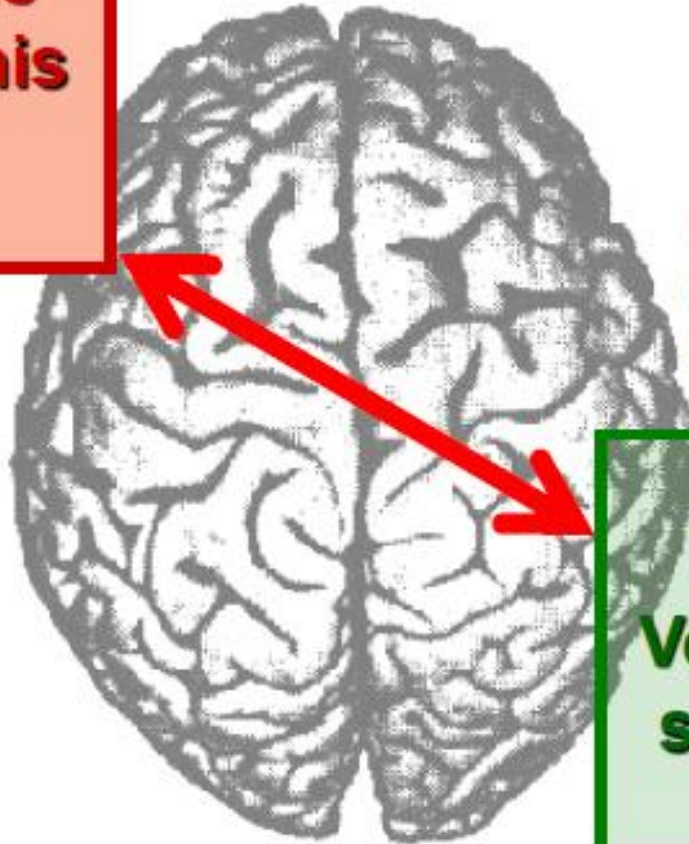
Willensbahnung



**Intentions-
gedächtnis**

(IG)

Gehemmter positiver Affekt:
Nachdenken, planen,
abwägen, überlegen, rational
vorgehen



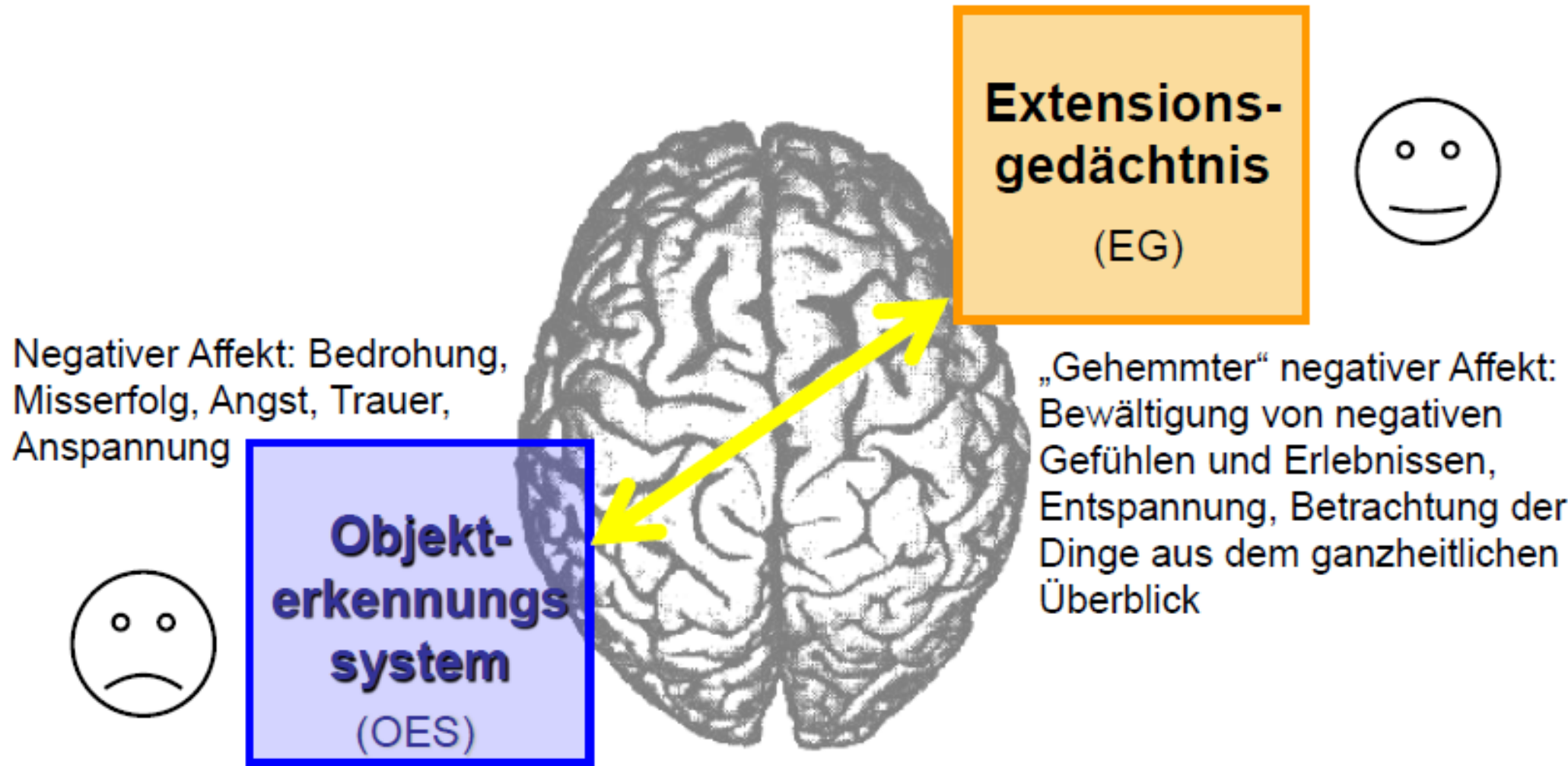
Positiver Affekt: Handeln,
machen, Pläne umsetzen,
spontan sein

**Intuitive
Verhaltens-
steuerung**

(IVS)

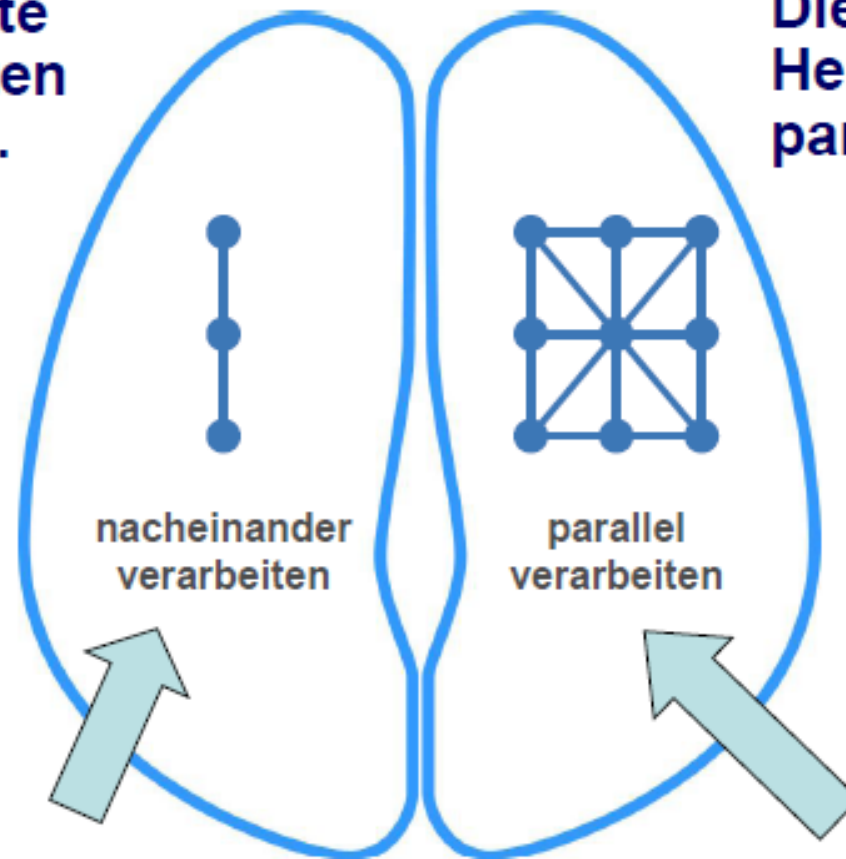


Selbstenwicklung



**Die linke Hirnhälfte
arbeitet in Schritten
(d. h. in der ZEIT).**

**Die rechte
Hemisphäre arbeitet
parallel („zeitlos“).**



Logisches Denken in
Schritten: Taktgeber
des Zeiterlebens

Denken in Bildern
und Zusammenhängen:
„Zeitlose“ Kreativität

Prozessziele

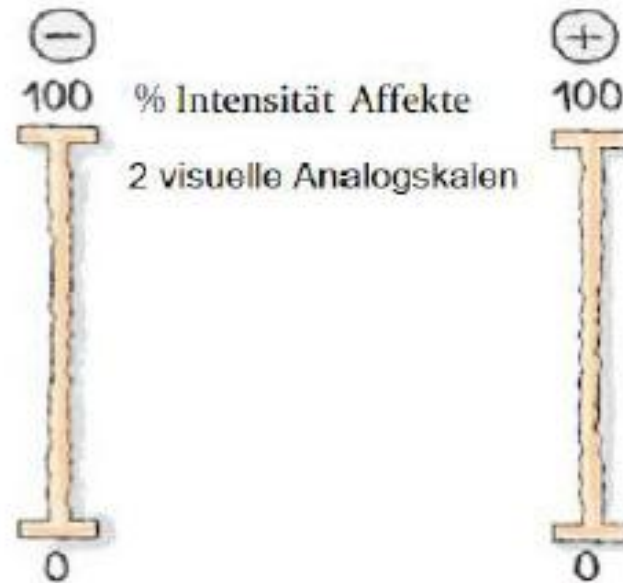
Beziehung/Berufs- & Lebenserfahrung

Beide Kompetenzen werden für ein erfolgreiches Selbst- und Zeitmanagement gebraucht

Das PSI Struktur Modell der Psyche

- Vier spezialisierte psychische Systeme und
- Zwei (!) Affektsysteme:
 - eins für angenehme und
 - eins für unangenehme Gefühle

Die 2 Affektsysteme und ihre Zustandsbestimmung: die "Affektbilanz"



Quelle: Die Kraft aus dem Selbst von Maja Storch und Julius Kuhl

Die 2 Affektsysteme und die 4 psychischen Systeme

Fehlerzoom

**Intuitive
Verhaltenssteuerung**



100

% Intensität Affekte



0

Selbst



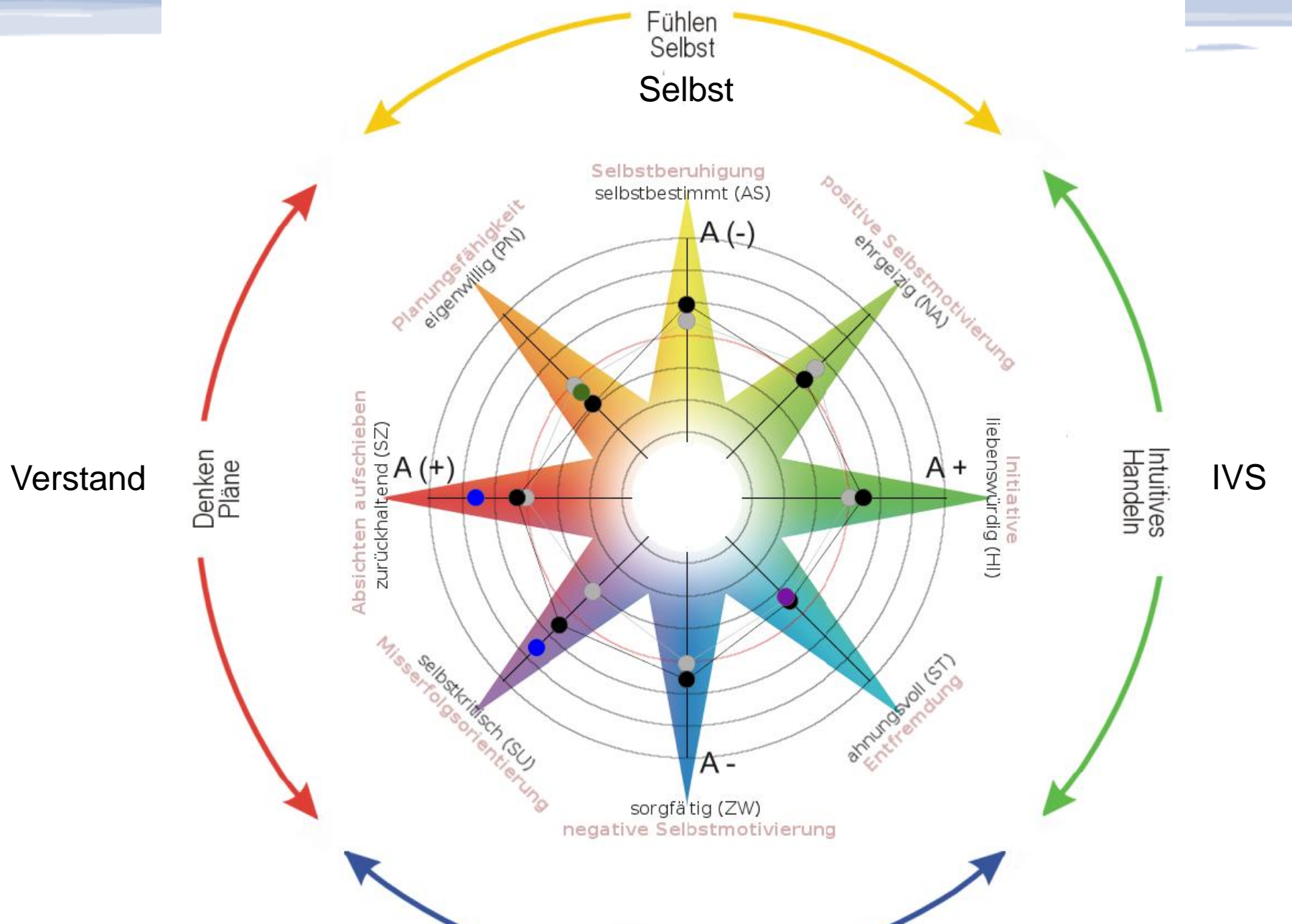
100



0

Verstand

Quelle: Die Kraft aus dem Selbst von Maja Storch und Julius Kuhl



Quelle: TOP Glossar

- Selbststeuerung (SSI-K3)
- Kognitive Stile (SEKS)
- HOP Handlungsorientierung (Prospektiv [SZ])
- BL - spontan (Borderline / SEKS)
- HOM Handlungsorientierung (Misserfolg [SU])
- NT - kritisch (Negativistisch / SEKS)

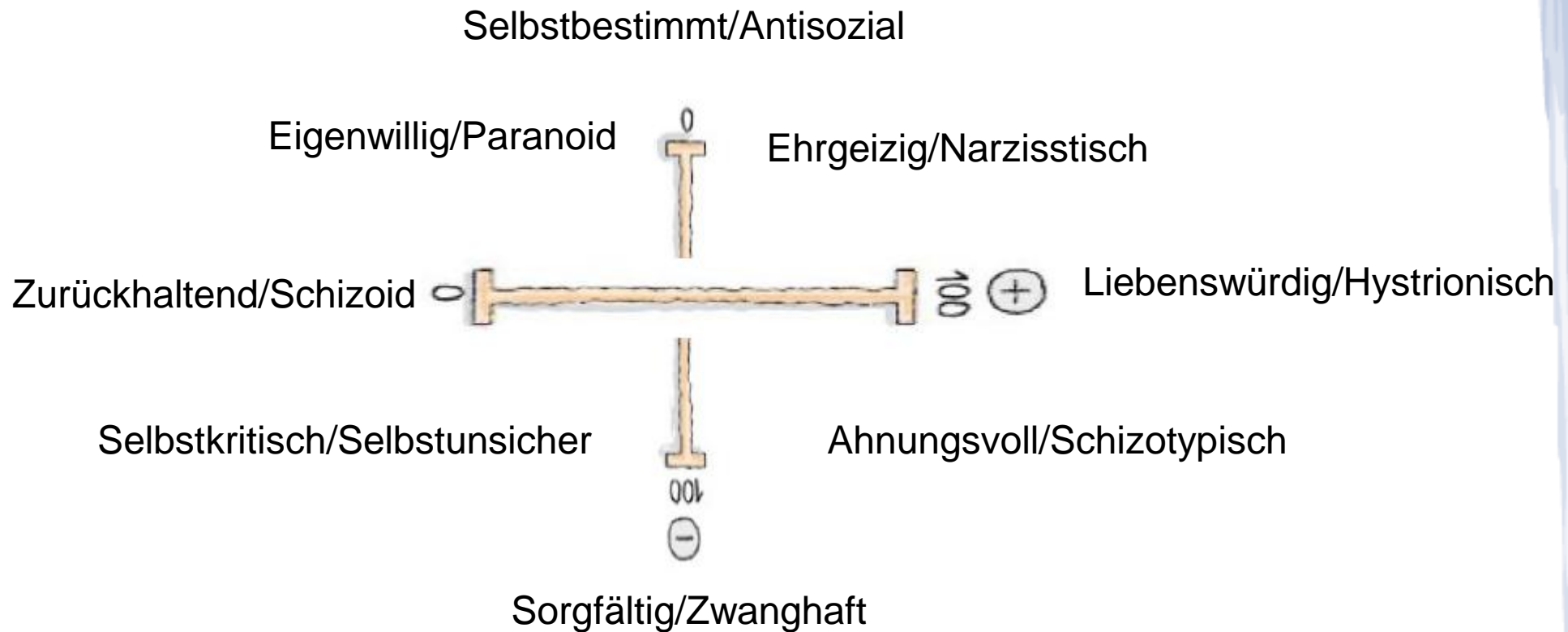
Stern 2: kognitive Stile, erlebniszentriert - Selbststeuerung

Fehlerzoom

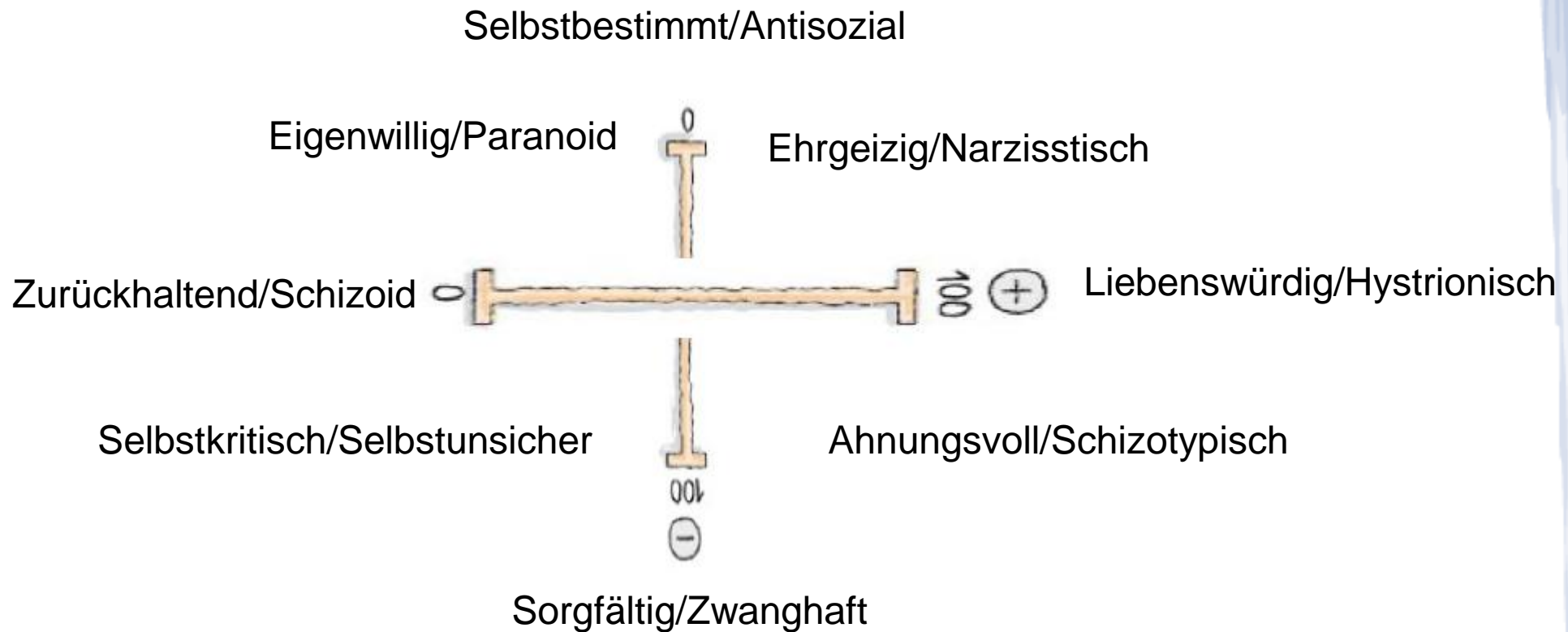
Persönlichkeitsstil / Affektlage

- Selbstbestimmter Stil $A\{+\}$ / $A(-)$
- Eigenwilliger Stil $A(+)$ / $A(-)$
- Zurückhaltender Stil $A(+)$ / $A\{-\}$
- Selbstkritischer Stil $A(+)$ / $A-$
- Sorgfältiger Stil $A\{+\}$ / $A-$
- Ahnungsvoller Stil $A+$ / $A-$
- Liebenswürdiger Stil $A+$ / $A\{-\}$
- Ehrgeiziger Stil $A+$ / $A(-)$

Affektbilanz & Star Modell



Einheitliche Persönlichkeit oder lokalisierbare Ego States?



4 spezialisierte psychische Systeme

- Selbst
- Verstand
- Fehlerzoom
- Intuitive Verhaltenssteuerung

Jeder Mensch verfügt über alle vier Teilsysteme, durch Veranlagung und Lebensgeschichte arbeitet man jedoch oft bevorzugt überwiegend nur mit einem Teilsystem, weil ein affektiver Grundzustand vorherrschend ist.

Das Optimum: auf alle vier Teilsysteme gleichermaßen schnellen und zuverlässigen Zugriff zu haben.

Die Steuerung der beiden Affektsysteme ist die Grundlage für diesen Zugriff.

Der “Verstand“

Der Verstand arbeitet bewusst und rational und versteht Worte.

Er ist zuständig für analytische Prozesse wie Denken und Planen und er hat Zugriff auf das sog. Absichtsgedächtnis, den Bereich der Psyche, in welchem unsere Ziele gespeichert sind.

Er arbeitet sequentiell, d.h. Schritt für Schritt und hat einen relativ kleinen „Arbeitsspeicher“.

Das Selbstsystem

Das Selbst kann Informationen auf einem sehr hohen Integrationsniveau ganzheitlich und parallel verarbeiten. Es ist ein „Hochleistungswunder“ und enthält unser Erfahrungsgedächtnis, mit allen bisherigen Erfahrungen, Bedürfnissen, Ängsten, Vorlieben und Werten. Es arbeitet weitgehend unbewusst und kann in kürzester Zeit unsere gesamte Lebenserfahrung auf Relevantes zur augenblicklichen Situation hin überprüfen und kann dabei auch mehrere Aspekte einer Erfahrung gleichzeitig auf dem Schirm haben.

Es ist sozusagen der Sitz unserer emotionalen und sozialen Intelligenz und durch seine parallel und ganzheitliche Verarbeitung die Instanz, die am besten geeignet ist für komplexe Entscheidungen, kreatives Problemlösen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen.

Das Selbstsystem ist stark vernetzt mit den Gefühlen, dem autonomen Nervensystem und der Körperwahrnehmung.

Und es hat die Fähigkeit zu eigenständiger Gefühlsregulation („wie von selbst“), wenn das im Laufe des Lebens gelernt wurde.

Der “Fehlerzoom“

Der Fehlerzoom ist ein psychisches System, das den Menschen in der Entwicklungsgeschichte geholfen hat, in gefährlichen Umgebungen zu überleben.

Er ermöglicht das bewusste Registrieren einzelner Sinneseindrücke, d.h. einzelner vom Kontext abgehobener Wahrnehmungsobjekte. So können wir z.B. einen Apfel erkennen, ganz gleich wie unterschiedlich die Umgebung sein mag.

Der Fehlerzoom fokussiert dabei, - wie die Zoom Funktion einer Kamera – besonders auf Unstimmigkeiten, „Fehler“ oder Gefahren, und findet „das Haar in der Suppe“ (oder den Fehler in der Buchhaltung).

Die intuitive Verhaltenssteuerung

Die intuitive Verhaltenssteuerung steuert ganz überwiegend unsere Körperbewegungen und unser spontanes Handeln, v.a. in der Kommunikation, also in der Regel unsere Mimik und Gestik.

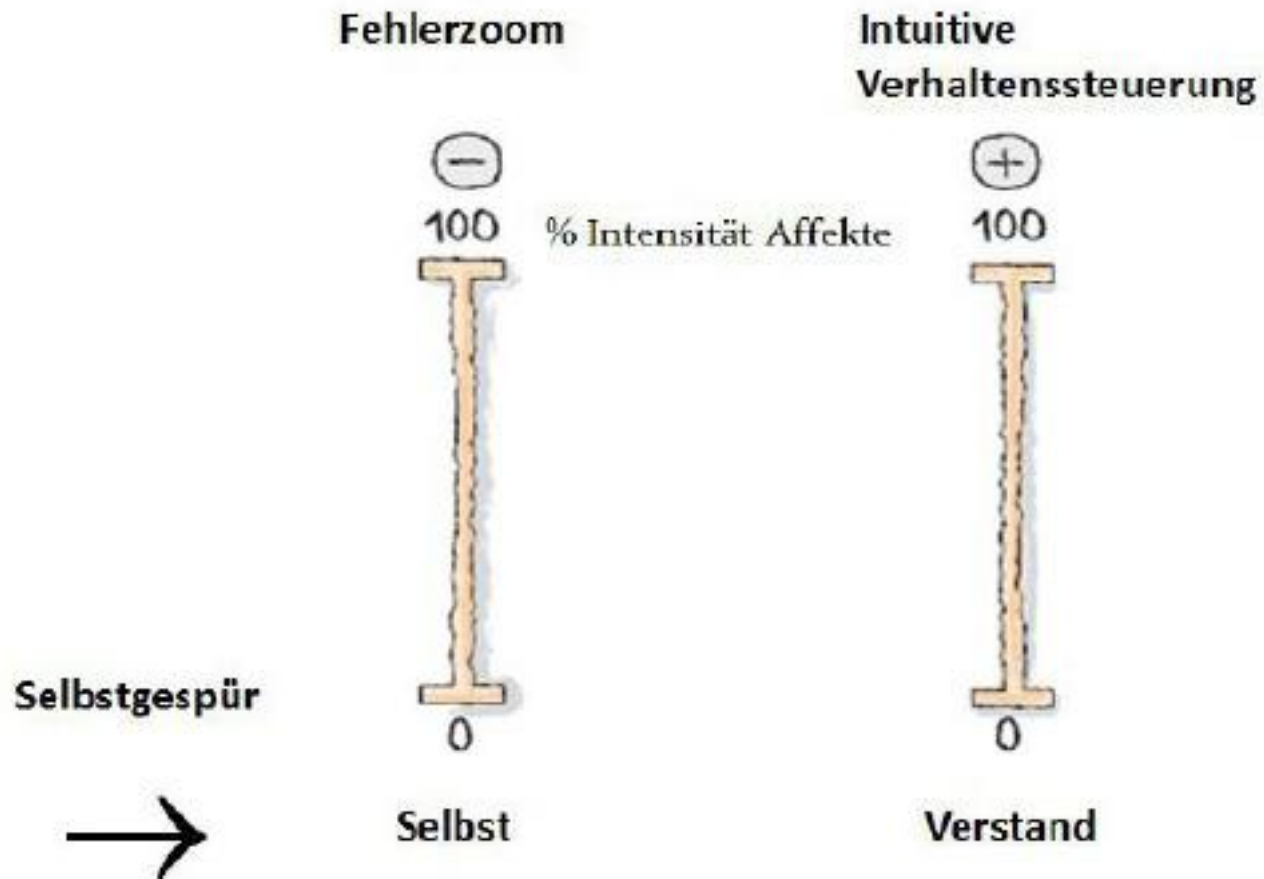
Dies ist besonders wichtig in persönlicher sozialer Interaktion. Wenn ein Gesprächspartner hier einseitig mit dem Verstand arbeitet, bekommt das Gegenüber schnell einen Eindruck, dass der etwas im Schilde führe oder nicht ehrlich sei.

Das liegt u.a. daran, dass unsere Mimik und Gestik (teils nur um Sekundenbruchteile, aber messbar) verzögert sind oder nicht echt wirken, wenn der Verstand diese steuert.

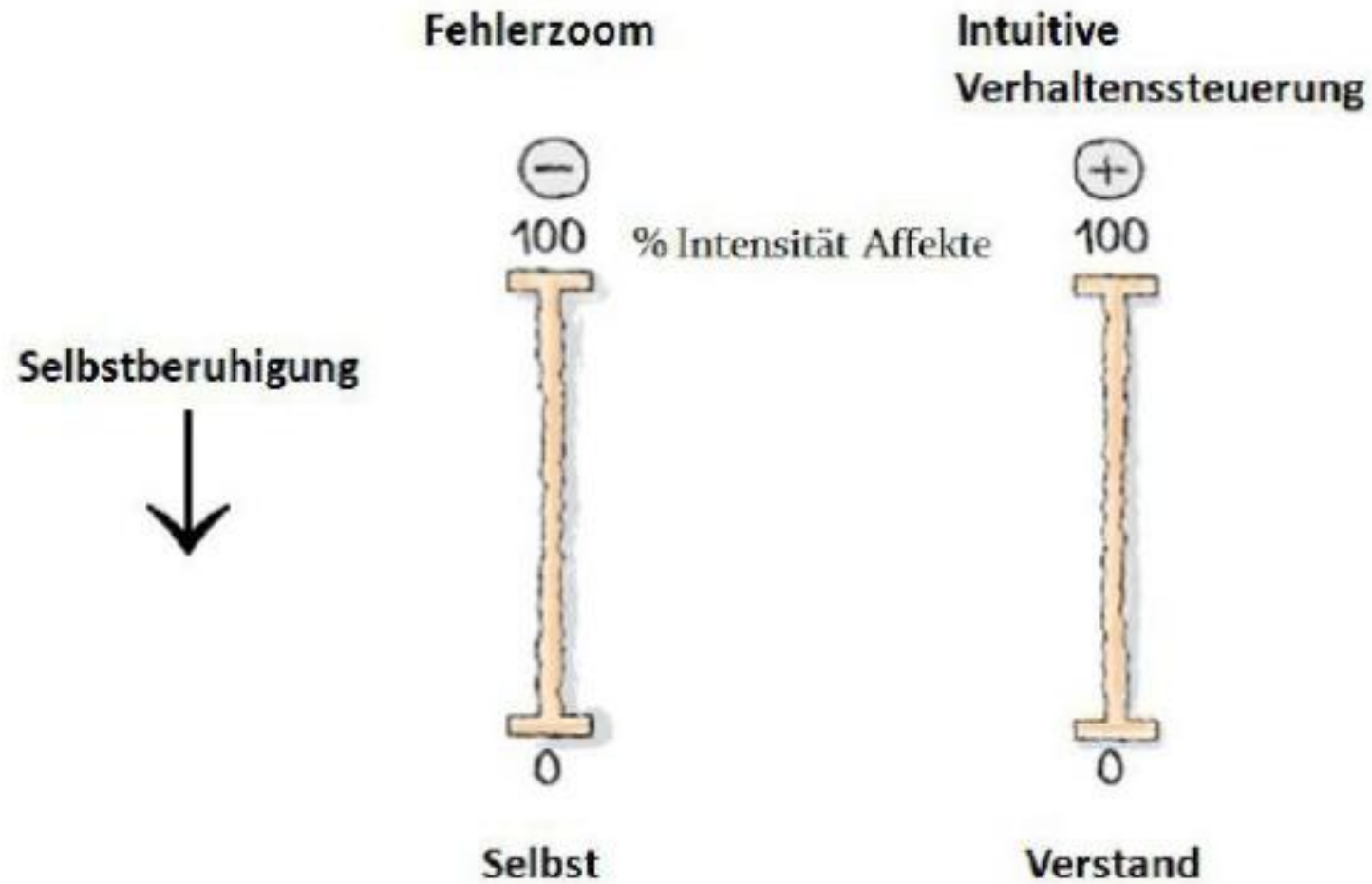
Die wichtigsten Komponenten der Selbststeuerung

- Selbstgefühl – der „Kompass“
- Selbstberuhigung
- Selbstmotivation
- Selbstbremsung
- Selbstkonfrontation
- => Selbstbestimmung

Selbststeuerung



Selbststeuerung

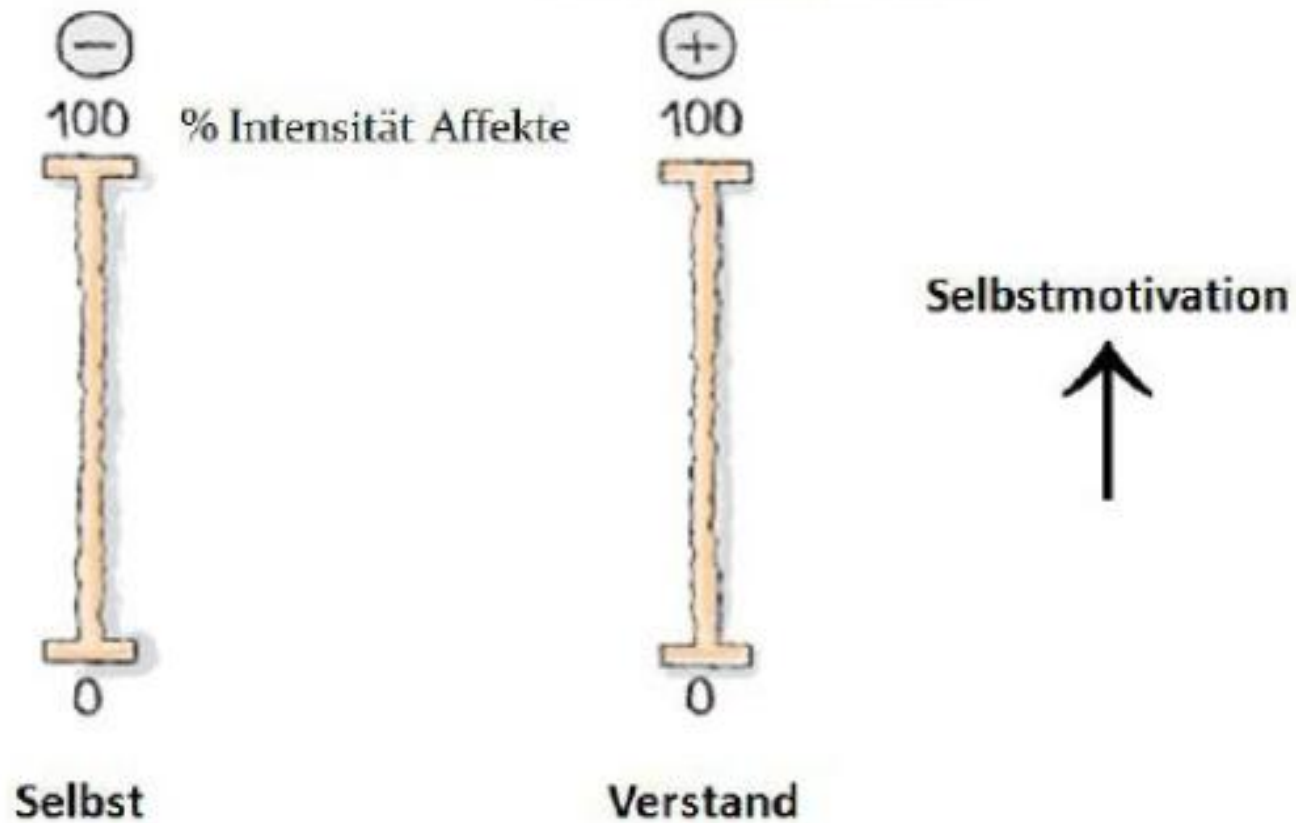


Selbststeuerung

Komponente der Willensbahnung

Fehlerzoom

Intuitive
Verhaltenssteuerung



Selbststeuerung

Komponente der Willensbahnung

Fehlerzoom

Intuitive
Verhaltenssteuerung



100

100

% Intensität Affekte



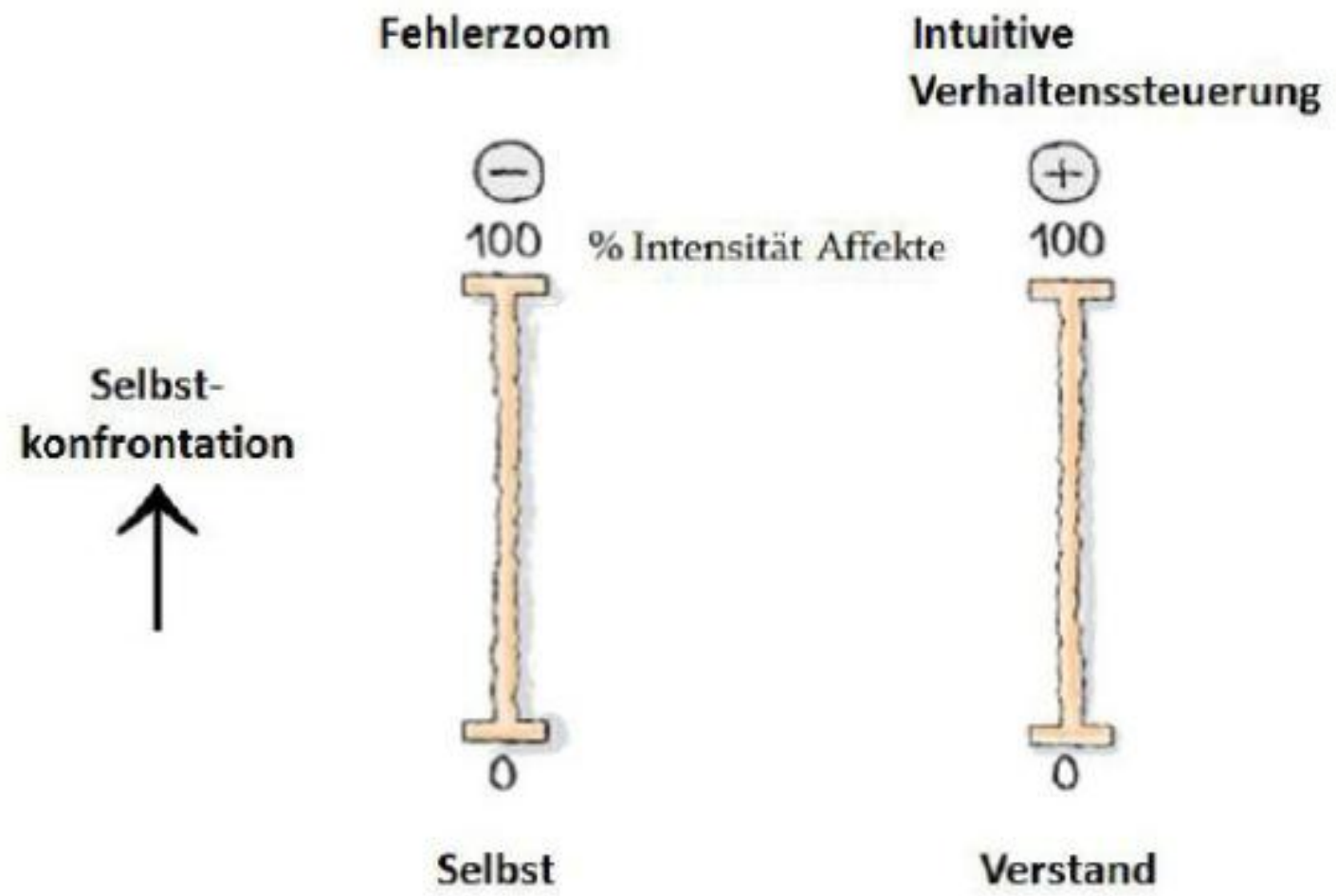
Selbst

Verstand

Selbstbremsung



Selbststeuerung - Selbstentwicklung



Selbstgespür

Trainingsmethoden:

Das Selbstgespür braucht Selbstberuhigung, Verlangsamung, Zentrierung und Zeit, sich zu entwickeln. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.

Machen Sie eine Kurzentspannung oder die Übungen TEK BK1-4 oder eine Reise durch den Körper.

Oder eine „Affektbilanz“:

- % Einschätzung auf der Seite der unangenehmen Gefühle?
- Welche Gefühle können Sie benennen?
- % Einschätzung auf der Seite der angenehmen Gefühle?
- Welche Gefühle können Sie benennen?

Und ein „Somatogramm“:

- Welche Empfindungen können Sie im Körper wahrnehmen?

Kommen Sie sich selbst auf die Spur, indem Sie ein Stimmungs-tagebuch oder ein Tagebuch schreiben.

Sprechen Sie mit einem Gegenüber, das Sie akzeptiert und versteht.

Affektbilanz

emotionale Standortbestimmung



Einschätzung der Intensität in % und (nach Möglichkeit) Benennen der Gefühle

Affektbilanz

Bitte finden Sie (nach Möglichkeit):

- Situationen, mit einer Affektbilanz 100% (-) und 0% (+)
- Situationen, mit einer Affektbilanz 0% (-) und 100% (+)
- Situationen, mit einer Affektbilanz 100% (-) und 100% (+) oder
- Situationen mit einer Affektbilanz $\geq 50\%$ (-) und $\geq 50\%$ (+)
- Situationen, mit einer Affektbilanz 0% (-) und 0% (+)

Bitte bringen Sie

- Situationen/Ereignisse mit starkem – Affekt in eine Rangreihe
- Situationen/Ereignisse mit starkem + Affekt in eine Rangreihe

Somatogramm

- Eine Situation mit starken negativen somatischen Markern überlegen
- die Körper- und/oder Gefühlsreaktion wahrnehmen
- intuitiv eine Farbe für den somatischen Marker wählen
- den/die somatischen Marker einzeichnen
- einen (möglichst individuellen) sprachlichen Ausdruck finden

Somatogramm 2

- eine Situation mit starken positiven somatischen Markern überlegen
- die Körper- und/oder Gefühlsreaktion wahrnehmen
- intuitiv eine Farbe für den somatischen Marker wählen
- den/die somatischen Marker einzeichnen
- einen (möglichst individuellen) sprachlichen Ausdruck finden

Selbstmotivierung

Was ist das:

Wie gut gelingt es mir, auch unangenehmen Dingen bei schwierigen oder langfristigen Zielen etwas Positives abzugewinnen? Wenn ich die Lust verliere, was bei schwierigen Aufgaben schnell passieren kann, versuche ich, mir vorzustellen, wie schön es ist, das Ziel zu erreichen. Ich versuche, das zu entdecken, was mich ermutigt- ich mache mir selbst Mut. Die positive Selbstmotivierung gelingt natürlich umso besser, je mehr die schwierigen Ziele mit meinem Selbstsystem abgestimmt sind.

Trainingsmethoden:

=> Pendelübung / Mentales Kontrastieren /

(auch für Planungsfähigkeit/Initiative/Absichten umsetzen/angstfreie Zielorientierung)

=> Sport

(auch für Initiative/Absichten umsetzen)

Pendelübung

Bitte finden Sie eine Aufgabe, die Sie gerne erledigt hätten, wo es Ihnen aber irgendwie schwer fällt, diese in Angriff zu nehmen.

Bitte schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie das Ziel schon erreicht hätten.

Was wird das Schönste für Sie sein?

Bitte erlauben Sie sich, dass „in allen Farben“ auszumalen.

Spüren Sie das gute Gefühl, das in Ihnen ausgelöst wird?

Bitte schauen Sie jetzt mit dem guten Gefühl auf die nächsten Schritte, die es zu tun gibt, damit Sie zu diesem Ziel kommen, so konkret, dass Sie eine Gebrauchsanweisung für sich schreiben könnten und prägen Sie sich das wichtigste in Stichworten ein.

Pendelübung (Forts.)

Bitte stellen Sie sich jetzt noch einmal vor, wie es sein wird, wenn Sie das Ziel schon erreicht hätten und was wird das Schönste für Sie sein wird, bis Sie wieder das gute Gefühl spüren.

Bitte schauen Sie mit dem guten Gefühl jetzt wieder auf die nächsten Schritte, die es zu tun gibt, damit Sie zu diesem Ziel kommen, und schauen Sie diesmal auch wie Sie Schwierigkeiten lösen, die evtl. dabei auftreten können, auch wieder so konkret, dass Sie eine Gebrauchsanweisung für sich schreiben könnten und prägen Sie sich das wichtigste in Stichworten ein.

Pendelübung (Forts.)

Bitte stellen Sie sich jetzt noch einmal vor, wie es sein wird, wenn Sie das Ziel schon erreicht hätten und was wird das Schönste für Sie sein wird, bis Sie wieder das gute Gefühl spüren.

Bitte schauen Sie mit dem guten Gefühl jetzt wieder auf die nächsten Schritte, die es zu tun gibt, damit Sie zu diesem Ziel kommen, und schauen Sie auch wieder wie Sie Schwierigkeiten lösen, die evtl. dabei auftreten können. Und schauen Sie diesmal bitte auch, welche Schritte Sie sinnvoll mit Zeitpunkten oder Ereignissen verknüpfen können, so dass Sie eine Formulierung finden: „Wenn Zeitpunkt, Ereignis oder Schwierigkeit x, dann Handlung y“. Wenden Sie diese Formulierung überall an, wo es sinnvoll möglich ist.

Bitte schreiben Sie Ihre konkreten Schritte und Wenn – dann Formulierungen für sich auf...

Selbstbestimmung

Was ist das:

Die Selbstbestimmung ist sozusagen die Umsetzung des Selbstgefühls im Handeln.

- Stehe ich zu den Zielen, die ich verfolge?
- Entsprechen diese Ziele meinen Bedürfnissen?
- Erlebe ich das, was ich tue, als kongruent mit meinen Absichten?

Trainingsmethoden:

Die Selbstbestimmung verbessert man zunächst, indem man das Selbstgefühl weiter entwickelt (siehe unter Selbstgefühl) und die Ziele, die man verfolgt, daraufhin überprüft, ob es wirklich eigene Ziele sind.

Dann ist es wichtig, sich häufiger zu fragen:

- Will ich das wirklich?

Kann man gut kombinieren mit der Kurzentspannung.

- Was macht eine Sache/eine Tätigkeit/eine Person so wichtig, so bedeutsam für mich?

Selbstbremsung

Was ist das:

Die Fähigkeit, „Versuchungssituationen“ zu widerstehen, sich nicht „im Eifer des Gefechts“ etwas aufhalsen, was man bei näherem Überlegen gar nicht will.

Trainingsmethoden:

Innehalten / Kurzentspannung

TEK BK 6-7

Selbstkonfrontation /Bewältigung von Misserfolg/Integration

Was ist das:

Wie gut gelingt es mir, mich auch mit unangenehmen Dingen auseinander zu setzen und daraus etwas zu lernen?

Schlagwort: „Es gibt keine Misserfolge, nur Feedback“

Trainingsmethoden:

TEK BK 6-7

„Diagnostik“

- In welchem PSI-System-Zustand ist der Klient in der Therapiesituation?
- In welchem PSI-System-Zustand ist der Klient in der von ihm erlebten Problemsituation?

Fallbeispiel Herr X.

- Herr X (48 J), mittlere Leitungsposition in einer großen Firma, kommt mit seinen Mitarbeitern nicht zurecht und ist bei Ihnen sehr unbeliebt, das macht ihm großen Stress und er zeigt zunehmend Symptome eines Burnouts
- Er scheint sich vorwiegend im Fehler-Zoom Modus zu befinden, sowohl in der PT-Situation, als auch in der Problem-Situation
- „Diagnostik“ über Beziehungs-Choreographie, da ich aus seiner Problemschilderung nicht ausreichend schlau wurde

Fallbeispiel Herr X.

- Er möchte v.a. in seiner Leitungsfunktion in seinem Job besser zurechtkommen
- Mein Vorschlag: Ihm mehr Zugang zum Selbst und zu seiner Intuitiven Verhaltenssteuerung zu ermöglichen und ihn so zu befähigen, mit mehr sozialer Intelligenz & mehr Einfühlungsvermögen mit seinen Mitarbeitern umzugehen
- Methode: u.a. Wunschelemente Technik des ZRM

Psychotherapie mithilfe des PSI-Modells

- Haltung des Therapeuten
- Zustand des Klienten
- Selbststeuerung fördern
- Durch „Reparenting“: Selbstentwicklung fördern
- Selbstbestimmung & Motivation fördern durch „Auftragsklärung“
(für den Gesamtprozess und für jede Sitzung)
- Durch Selbstentwicklung, Handlungssteuerung & Selbstbestimmung:
=> Lebenszufriedenheit fördern

Psychische Gesundheit nach dem PSI-Modell

- Optimale Kooperation von allen vier Systemen, v.a.
 - Selbstentwicklung und
 - Handlungssteuerung und
 - Selbstbestimmung
- Das impliziert:
gute Selbststeuerung, d.h. gute Affektregulation,
v.a.:
 - Selbstgefühl
 - Selbstberuhigung
 - Selbstmotivation
 - Selbstbremsung
 - Selbstkonfrontation

Psychische Gesundheit nach dem PSI-Modell

Voraussetzung für die konstruktive Nutzung der enormen Leistungsfähigkeit des Selbstsystems ist ein im Laufe der bisherigen Lebensgeschichte gut entwickeltes Selbst (mit einer „positiven Gesamtbilanz“), ansonsten ist die Selbstentwicklung eine zentrale Aufgabe in der Psychotherapie (vgl. Schematherapie: „limited reparenting“)

Auftragsklärung & Zielvisionsentwicklung

- Sind förderlich für:
 - Therapeutische Beziehung
 - Ressourcenaktivierung
 - Motivationale Klärung
 - => Training und Erleben von Selbstbestimmung

Welches System möchte ich erreichen?

- Das Selbst
- Den Verstand
- Den Fehlerzoom
- Die intuitive Verhaltenssteuerung

Therapeutische Beziehung

- Der Therapeut kann nur von seinem Selbst-System aus zu dem Klienten eine wertschätzende, empathische Beziehung aufbauen, in welcher der Klient Zugang zu seinem eigenen Selbstsystem bekommt und sich wirklich verstanden fühlt.
- „Wenn das Selbstsystem lernen soll, irgendwann Emotionen ohne fremde Hilfe zu regulieren, dann muss das Selbstsystem in der Lernphase gleichzeitig mit dem emotionsregulierenden System aktiv sein...“
(Kuhl, 2005)

Basisvariablen der Therapeutenhaltung

- Empathie
- Unbedingte Wertschätzung
- Selbstkongruenz

Therapeutische Beziehung

- Komplementäre Beziehungsgestaltung auf PSI-Systemebene
- Begrenztes „Reparenting“ zum Lernen von „Selbstbeelterung“
- Der Therapeut als Rollenmodell
- für optimale Kooperation der vier Systeme und
- für Selbststeuerung und Affektregulation

Auftragsklärung

- Aufbau des Beratungssystems:
als zieldienliches, motivierendes, als sinnvoll erlebtes
Kooperationssystem
- Zielvisionsentwicklung:
kontextadäquat, kompetenzaktivierend
- Angewandte Wertschätzung:
abholen (an der Problemschilderung) und einladen
(zur Zielentwicklung) als „Tanz“

Fragen zur Auftragsklärung

- Woran würden Sie merken, dass sich diese Sitzung (die gesamte Therapie) für Sie gelohnt hat? (Und woran noch?)
- Was wäre das gewünschte Ergebnis dieser Sitzung (der Therapie)?

Bestimmung der Auftragsart

(nach Steve de Shazer & Gunther Schmidt)

- Kunde
- „Klagender“
- Von „XY“ geschickt
- Besucher
- Ko-Berater

Ressourcenaktivierung

Nach Steve de Shazer & Kim Berg:

- Mit ressourcenorientierten Ohren zuhören und den Klienten für ihn glaubwürdig auf vorhandene Ressourcen aufmerksam machen.

Motivationale Klärung

- Die Therapie fördert mit geeigneten Maßnahmen, dass der Patient ein klareres Bewusstsein der Determinanten (Ursprünge, Hintergründe, aufrechterhaltende Faktoren) seines problematischen Erlebens und Verhaltens gewinnt.

Problemaktualisierung

- Die Probleme, die in der Therapie verändert werden sollen, werden unmittelbar erfahrbar. Das kann z. B. dadurch geschehen, dass Therapeut und Klient durch besondere therapeutische Techniken wie intensives Erzählen, Imaginationsübungen, Rollenspiele o. ä. die Probleme erlebnismäßig aktualisieren

Problembewältigung

- Die Behandlung unterstützt den Patienten mit bewährten problemspezifischen Maßnahmen (direkt oder indirekt) darin, positive Bewältigungserfahrungen im Umgang mit seinen Problemen zu machen.

Ebenen in der Psychotherapie

Nach Rainer Sachse:

- **Inhaltsebene**
- **Bearbeitungsebene**
- **Beziehungsebene**

Nach Kuhl & Ritz (2008)

- **Systemebene**

Selbststeuerung

- Selbststeuerung als die schnellste und effektivste Art, Veränderungen in der Psyche hervorzurufen

Selbsttest Selbststeuerung

- <http://www.impart.de/onlinetestsNeu.html>

Selbsterfahrung

- Selbstgespür über eine Achtsamkeitsübung
- Selbstregulation über die ZRM Wunschelemente Technik
- Problem-Lösungs-Gymnastik (nach Gunther Schmidt)

Selbstgespür

- Achtsamkeit auf den Atem
- Zum Download:

<http://www.innermanagement.de/Download-Atembeobachtung.html>

ZRM Wunschelemente Technik

(nach Maja Storch)

- Über Bilder Zugang zum Selbstsystem und zum Körper gewinnen und darüber eine Steuerung des Zustandes ermöglichen
- BSP-Geschichte:
Telefoninterview mit deutscher Journalistin in Japan und
Arbeit mit Baseler
Jugendfußballmannschaft

ZRM Wunschelemente

- Eigenes Thema: ???

ZRM Wunschelemente

- Welches Wunschelement
 - Pflanze
 - Tier
 - Reale oder fiktive Person
 - Fahrzeug
 - ...
- Hat Eigenschaften, die bei dem Thema hilfreich sein könnten?

ZRM Wunschelemente

- Würden Sie mal aufstehen und sich „ganz normal“ hinstellen?
- Wie fühlt sich das an?
- Und wenn Sie jetzt Ihrem Körper erlauben, sich in die Haltung Ihres Wunschelementes zu begeben, wie fühlt sich das an?
Gibt es vielleicht eine Bewegung, die dazu passen könnte? Oder ein Sound, evtl. einer, den Sie mit Ihrer Stimme machen könnten?

Problem-Lösungs-Gymnastik

- Rekonstruktion des Problemzustandes:
 - Körperkoordination
 - Atmung
 - Erleben von Größe/Kleinheit/Alter
 - Erleben von Raum
 - Ein passender Sound zu diesem Zustand
 - Ein Sinnbild oder eine Metapher für diesen Zustand
 - Wie sieht die Welt aus dieser Position aus?

Problem-Lösungs-Gymnastik

- Konstruktion des Lösungszustandes:
 - Körperkoordination
 - Atmung
 - Erleben von Größe/Kleinheit/Alter
 - Erleben von Raum
 - Ein passender Sound zu diesem Zustand
 - Ein Sinnbild oder eine Metapher für diesen Zustand
 - Wie sieht die Welt aus dieser Position aus?

Literatur

- M. Storch, J. Kuhl: Die Kraft aus dem Selbst
- M. Stoch, J. Kuhl, u.a.: Ich blick's
- J. Kuhl, G. Ritz-Schulte u.a.:
Persönlichkeitsorientierte Psychotherapie
- M. Storch: Das Geheimnis kluger Entscheidungen
- J. Storch, J. Weber: Wolf packt Lahma
- M. Storch: Manana Kompetenz
- J. Kuhl: Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie
- https://de.wikipedia.org/wiki/PSI-Theorie_%28Kuhl%29

Literatur (Forts.)

- J. Kuhl: Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie
- M. Storch, F. Krause: Selbstmanagement – ressourcenorientiert
- https://de.wikipedia.org/wiki/PSI-Theorie_%28Kuhl%29
- PSI Theorie light – J. Kuhl zum Download unter: <http://www.psi-theorie.com/downloads/>

Vielen Dank!

Unter:

www.innermanagement.de/Download-PSI.html

finden Sie dieses Material

Vorträge und Seminare von Maja Storch, Julius Kuhl und Gunther Schmidt finden Sie (zu günstigen Preisen) unter :

www.auditorium-netzwerk.de