

The Big Five

Das 5 Faktoren Modell der Persönlichkeit



Petra Lippay, MA
beziehungswert.at

Version überarbeitet 2023/08

Spielregeln....



Vorstellung der Referentin

Seminarzeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Mittagspause ca. 12.00 – 13.00 Uhr

Sonstige Pausen: einmal 15 Min vormittags – nachmittags 1-2 Pausen a 10 Min

Hinweis: Geht jemand früher (muss vermerkt werden!) sowie Umfrage am Ende des Seminars

Mitreden, sich einbringen, Praxisbeispiele nennen –

ist heute ausdrücklich erwünscht...aber bitte wertschätzend bleiben.

Fragestellungen:

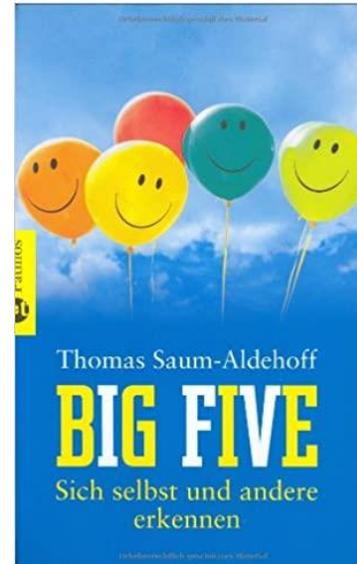
- Was ist Persönlichkeit?
- Wie entwickelt sich Persönlichkeit?
- Warum ist es wichtig, etwas über uns und die Persönlichkeit anderer Menschen zu wissen?
- Historisches – der Persönlichkeit auf der Spur
- Die Entstehung der „Big Five Theorie“
- Wie funktioniert der Test und wie kann man sich testen?
- Kleiner „Ausflug“ in die Neurobiologie: Wie prägen Gene das Kind? Beispiel Dopamin
- Die Persönlichkeitsdimensionen im Detail und ihre Auswirkungen auf den Erziehungsalltag
- Schwerpunkt auf: Epigenetische Weitergabe von Stress/Trauma

Verwendete Literatur / Quellenangabe

Themen Big Five aus:

Quelle: „Big Five – sich selbst und andere erkennen“

Thomas Saum-Aldehoff / Patmos Verlag



Verwendete Literatur zu diesem Kapitel „**Marshmallow Test**“: Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Marshmallow-Test'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

<https://lexikon.stangl.eu/3697/marshmallow-test/> (2020-02-06)

<https://fuerkinder.org/blog/stress-folgen-werden-vererbt/>

Big Five und Persönlichkeitsstörungen: Quelle: <https://www.calmerapy.de/wissen/hintergruende/big-five-5-faktoren-modell>

„**Die erste Bindung**“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

„**Dieser Schmerz ist nicht meiner**“ Mark Wolynn / Kösel Verlag 2022

Was ist Persönlichkeit?

Wikipedia:

Der Begriff **Persönlichkeit** (abgeleitet von Person) hat die **Individualität jedes einzelnen Menschen** zum Gegenstand und bezeichnet meist einen lebenserfahrenen, reifen Menschen mit ausgeprägten Charaktereigenschaften.

Dabei geht es um die Frage, hinsichtlich welcher psychischen Eigenschaften sich Menschen als Individuen oder in Gruppen voneinander unterscheiden.

„**Temperament**“ und „**Charakter**“ sind ältere Fachbezeichnungen und nicht als Synonym zu verwenden, da sie zum Teil eine andere Bedeutung haben. Es werden zahlreiche Persönlichkeitseigenschaften unterschieden.

Verhaltensgenetiker gehen davon aus, dass die Persönlichkeit zur Hälfte genetisch veranlagt ist.



Wie entwickelt sich Persönlichkeit ?



Film: **Die 8 Stufen der Entwicklung nach Erik Erikson** (nur bis 4.35 Min)

Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erik Erikson (deutsch-amerikan. Psychoanalytiker 1902 – 1994)

Stadium 1: **Ur-Vertrauen vs. Ur-Misstrauen (1. Lebensjahr)** - „Ich bin, was man mir gibt.“

Stadium 2: **Autonomie vs. Scham und Zweifel (2. bis 3. Lebensjahr)** - „Ich bin, was ich will.“

Stadium 3: **Initiative vs. Schuldgefühl (4. bis 6. Lebensjahr)** - „Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden.“

Stadium 4: **Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6. Lebensjahr bis Pubertät)** - „Ich bin, was ich lerne.“

Stadium 5: **Identität vs. Ich-Identitätsdiffusion (Jugendalter)** - „Ich bin, was ich bin.“

Stadium 6: **Intimität und Solidarität vs. Isolation (frühes Erwachsenenalter)** - „Wir sind, was wir lieben.“

Stadium 7: **Generativität vs. Stagnation / Selbstabsorption (Erwachsenenalter)** - „Ich bin, was ich bereit bin zu geben.“

Generativität bedeutet die Liebe in die Zukunft zu tragen, sich um zukünftige Generationen zu kümmern, eigene Kinder großzuziehen.

Stadium 8: **Ich-Integrität vs. Verzweiflung (reifes Erwachsenenalter)** - „Ich bin, was ich mir angeeignet habe.“

Warum ist es in der Begleitung von Kindern wichtig, etwas über die Persönlichkeit zu wissen?

Wissen um die Persönlichkeit des Kindes....

 **Bedürfnisorientiertes Erziehen, Anpassen des Erziehungsstils, gezielte Förderung**

Wissen um unsere eigene Persönlichkeit....

 **Reflexion unseres Erziehverhaltens, unserer Emotionen, unserer Werte und Ziele**

Wissen um die Persönlichkeit anderer Erwachsener (KollegInnen, Eltern der Kinder, etc.)

 **Bedürfnisse, Werte, Emotionen der anderen Personen um uns herum**

Warum individuelle Unterstützung?

Die Entwicklungsaufgaben eines Kindes entstehen durch

1. Körperliche Reifung
2. Erwartungen der Gesellschaft
3. Individuelle persönliche Zielsetzungen und Wertvorstellungen

Wir Erwachsene tragen die Erziehungs-Verantwortung:

Familie und Pädagoginnen/Pädagogen haben die Aufgabe, Kindern bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben zu unterstützen. **Sie geben individuelle - dem jeweiligen Kind angepasst - Impulse und Hilfestellungen.**



Ist Individualität als Wert überall gleich? Die sechs Kulturdimensionen nach Hofstede

Geert Hofstede (* [2. Oktober 1928](#) in [Haarlem](#); † [12. Februar 2020](#) in [Ede^{\[1\]}](#)), war ein [niederländischer Kulturwissenschaftler](#) und [Sozialpsychologe](#). Er war Professor für Organisationsanthropologie und [Internationales Management](#) an der [Universität Maastricht](#), Niederlande. Sein Forschungsgebiet war die [Organisationskultur](#) und er analysierte die Zusammenhänge zwischen nationalen [Kulturen](#) und Unternehmenskulturen.



Machtdistanz (power distance)	Eine ungleiche Verteilung der Macht zwischen den Mitgliedern einer Gesellschaft ist akzeptabel. Privilegien stehen den Mächtigen zu.
Individualität (individualism)	Selbstorientierung steht im Vordergrund. In einer individualistischen Gesellschaft schaut jeder am ehesten auf sich selbst und seine unmittelbare Familie.
Maskulinität (masculinity)	In einer maskulin geprägten Gesellschaft sind die Rollen von Mann und Frau klar definiert und strikt getrennt. Männer spielen eine herrschende Rolle. Diese Kulturen zeichnen sich vor allem durch Leistungsorientierung und Materialismus aus.
Unsicherheitsvermeidung (uncertainty avoidance)	Unbekannte/ nicht eindeutige Situationen werden als bedrohend wahrgenommen. Es werden nur abschätzbare Risiken eingegangen.
Langzeitorientierung (long term orientation)	Nachhaltigkeit, Ausdauer, Beständigkeit und der Blick in die Zukunft spielen in langzeitorientierten Kulturen eine wichtige Rolle.
Genuss (indulgence)	Freie Auslebung der eigenen Bedürfnisse: Freizeitgestaltung, Sex, Kleidung „Das Leben genießen“

Quelle: <https://marketingcorner.de/how-to-personas-bilden-teil-1>

Warum Reflexion?

Die Fähigkeit, **die Perspektive des Anderen** einzunehmen, muss erst wachsen.

Im pädagogischen Beruf ist die Reflexion unerlässlich, weil man Anderen oder sich selbst schadet, wenn man unbewusst reagiert.

Die zwischenmenschliche Begegnung kann nur gelingen, wenn wir über uns Bescheid wissen, wenn wir authentisch sind. Authentisch (echt) werden wir dadurch, wenn wir bereit sind, **uns mit geliebten und ungeliebten Eigenschaften auseinander zu setzen.**

In der **Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie** und den persönlichen

- Handlungsmotiven
- Zielen
- Ängsten
- Kräften
- Grenzen

eröffnet sich die Chance, sich **empathisch** den Persönlichkeiten den Anderen (Kinder, Eltern, KollegInnen) zuzuwenden.



Kommunikation und Kenntnisse über die Persönlichkeit

Das Reflektieren über die eigene Wahrnehmung und unser Denken

Was ist „Reflektieren“?

Das bewusste Nachdenken und Analysieren des eigenen Handelns im Alltag.

Z.Bsp. den Umgang mit **von uns betreuten Menschen**,
der **Konflikte in der Teamarbeit**,
unsere **Beziehungen zu anderen Menschen**,
unsere **Werte und Bedürfnisse**.

Man könnte salopp sagen, dass wir mit der Reflexion versuchen, an der bewussten Selbstkontrolle zu arbeiten und die unbewusste Selbstregulation (speziell in der Kommunikation und im Umgang mit anderen Menschen) zu reduzieren.

Kommunikation und Kenntnisse über die Persönlichkeit

Warum Reflektieren?

Jeder Mensch ist anders, hat [unterschiedliche Motive, Wahrnehmungs- und Bewertungsfilter](#).

Gut kommunizieren heißt:

- **das eigene Kommunikationsprofil kennen,**
- **seine Verhaltensmuster weiterentwickeln**
- **und andere Menschen urteilsfrei wahrnehmen können.**

Diese **achtsame Haltung** erleichtert uns den Umgang mit anderen Menschen und sie verhindert, dass wir unseren **Emotionen hoffnungslos ausgeliefert** sind (und dass andere unseren Emotionen ausgeliefert sind).

Professionelles Arbeiten = Reflektiertes Arbeiten.

Professionelles Kommunizieren = reflektiertes Kommunizieren.

Historisches – der Persönlichkeit auf der Spur

Körpersäfte und Temperament

Die ersten uns bekannten Aufzeichnungen zur Persönlichkeitsforschung finden sich bei den **alten Griechen, Hippokrates (460 – 377 v.Chr.) Aufzeichnungen beinhalten Medizin und Psychologie**, seine Schriften beschrieben erstmals systematisch Krankheiten und die passende Behandlung. Seine Krankheitslehre war 2000 Jahre die Basis der Schulmedizin. **Die Gesundheit der Menschen führte Hippokrates auf die verschiedene Zusammensetzung von Körpersäften zurück.** Da das Sezieren menschlicher Körper lange verboten war, mussten Mediziner Tiere untersuchen oder Ausscheidungen des Menschen betrachten um Rückschlüsse auf den Menschen und seine Erkrankungen zu ziehen.

Hippokrates und seine Schüler machten vier Körpersäfte ausfindig, die in ihrer eigenen Kombination zum jeweiligen Charakter führten: Blut, Schleim, schwarze Galle und gelbe Galle.

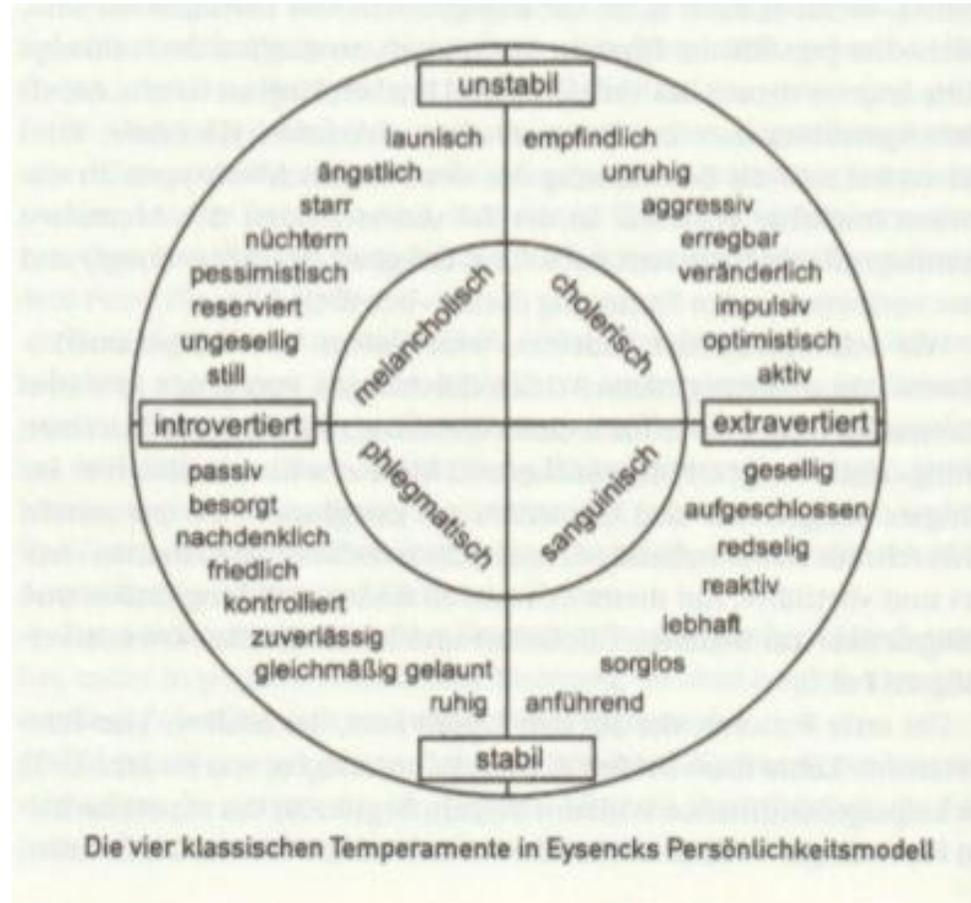
Der **römische Arzt Galen (146 – 199 n. Chr.)** verband jede der vier Körpersäfte mit seelischen Eigenschaften:

- **Blut: Sanguiniker** (sind rasche erregbar, meist in friedvoller, positiver Ausrichtung, sorglos, aber auch ein wenig oberflächlich und vorausschauend).
- **Schleim: Phlegmatiker** (reagieren langsam und schwach, neigen zur Untätigkeit, sind meist guter Dinge aber schlechter Laune).
- **Gelbe Galle: Choleriker** (schnell und heftig erregbar, Aufruhr geht aber in negative Richtung, sind leicht zu verärgern, jähzornig)
- **Schwarze Galle: Melancholiker** (langsam und schwach, missvergnügt, Sorgen, Pessimismus und Schwermut)

Im Wesentlichen unterscheiden sich in diesem Modell Menschen in ihrer Erregbarkeit (ruhig – erregt) und ihrer vorherrschenden Stimmung (heiter – betrübt).

Historisches – der Persönlichkeit auf der Spur

Der deutsch-britische Psychologe **Hans Jürgen Eysenck (1916 – 1997)** erstellte in den 1950er Jahren ein Persönlichkeitsmodell aus der antiken „Vier Temperamente-Lehre“:



Quelle: „Big Five“ Saum-Aldehoff

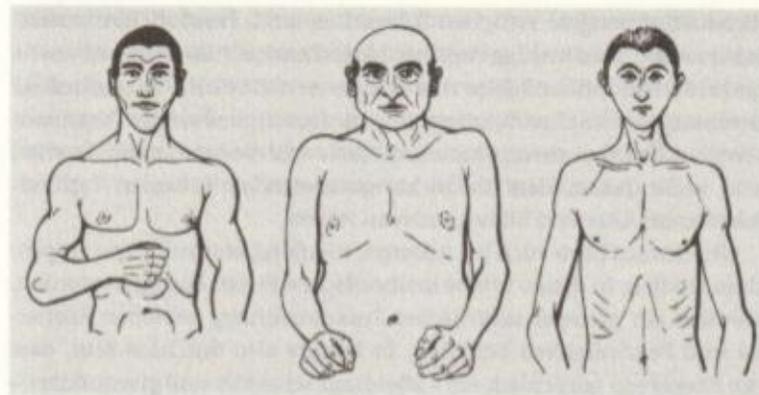
Historisches – der Persönlichkeit auf der Spur

Physiognomie, Phrenologie und Konstitutionslehre

Physiognomie – Johannes Caspar Lavater (1741 – 1801) forschte an der Gestalt der Menschen, insbesondere am Gesicht und versuchte, **bestimmten Gesichts-Merkmalen Eigenschaften zuzuordnen**: zB. hohe Stirn = Klugheit und Edelmut geradlinige Nase und spitzes Kinnd = kalter Verstand.

Phrenologie (Kranioskopie) – Der Arzt und Anatom Franz Gall (1758 – 1828) forschte an der **Form des Schädels**, er meinte, bestimmte **Ausformungen** würden zu bestimmten Eigenschaftsmerkmalen führen. Die Phrenologie wies jedem Laster und jeder Leidenschaft einen bestimmten Platz im Schädel zu.

Konstitutionslehre – Der Nervenarzt Ernst Kretschmer (1888 – 1964) leitetet aus dem **Körperbau psychische Eigenschaften** bzw. psychische Erkrankungen ab.



Die drei Körperbautypen nach Kretschmer: Athletiker, Pykniker, Leptosom

Quelle: „Big Five“ Saum-Aldehoff

Wie die Big Five entdeckt wurden

Wie die „Big Five“ entdeckt wurden

Moderne wissenschaftliche Methoden verlangen nach drei **Güte-Kriterien**:

- **Objektivität** (jeder Anwender sollte mit dem Verfahren zum gleichen Ergebnis kommen)
- **Reliabilität** (Zuverlässigkeit – zu jeder Zeit gleiches Ergebnis)
- **Validität** (Gültigkeit, dass ein Test das misst, was er vorgibt. Bsp: Die Gültigkeit ist darauf bezogen, dass z. B. durch einen Intelligenztest wirklich Aspekte der Intelligenz gemessen werden und diese Messung eine Vorhersage der Leistungsfähigkeit im realen Leben (z. B. Ausbildungserfolg oder Berufserfolg) erlaubt. Aber was ist „Intelligenz“ überhaupt?, Wie valide sind Intelligenztest)

Wie die Big Five entdeckt wurden

Die Big Five entwickelten sich einerseits aus div. Persönlichkeitstheorien (zB Eysenck) aber auch aus dem „**lexikalischen Ansatz**“: **Der Philosoph Ludwig Wittgenstein (1889 – 1951) hat die Sprache einen Spiegel der Realität genannt. Hat etwas Bedeutung, gibt es Beschreibungen und Wörter dafür.**

In den 1930er Jahren hat der **Psychologe Gordon Williard Allport (1897 – 1967)** ein sehr umfangreiches Wörterbuch (Webster´s New International Dictionary) ausgewertet, dieses Wörterbuch umfasst 550 000 Wörter und **17.953 Begriffe beschrieben persönliche Eigenarten** (gesellig, fröhlich, mürrisch, etc.), die wir in ein schlichtes Schema einordnen.

In unserer Sprache steckt also schon ein Persönlichkeitsschema, in unserer Sprache bündeln wir „**Traits**“ = **relativ stabile Persönlichkeitseigenschaften** (Anmerkung: ein Unterschied zu „States“ = zeitlich oder situativ variierenden Zustände).

Wie die Big Five entdeckt wurden

In den 1940er Jahren ging **Raymond B. Cattell** daran, diese **17.953 Begriffe zu den wichtigsten 4.500 Begriffen** zusammenzufassen, diese wiederum bündelte er **zu 171 zusammengehörigen Gruppen** und lies seine VersuchsteilnehmerInnen mit diesen Begriffen Personen zu beschreiben und stieß auf **zwölf Persönlichkeitsfaktoren**, von denen die fünf stärksten den „Big Five“ ziemlich ähnlich waren.

In den 1950er Jahren versuchten **zwei Psychologen (Ernst Tupes und Raymond Christal)** ein Auswahlverfahren für die **US-Airforce** zu entwickeln, um bessere Mitarbeiter zu gewinnen.

Dazu suchten sie aussagekräftige Merkmale, welche geeignete Rekruten von ungeeigneten zu unterscheiden würden. Sie griffen auf Cattells gebündelte Eigenschaftswörterliste zurück, diese händigten sie Luftwaffenangehörigen aus, die sich anhand der Wörter gegenseitig beschreiben sollten.

In diesen Beschreibungen kamen immer wieder fünf grundlegende Eigenschaftsdimensionen heraus:

Begeisterungsfähigkeit (Extraversion)

Verträglichkeit

Zuverlässigkeit (Gewissenhaftigkeit)

emotionale Stabilität (Neurotizismus)

Kultur (Offenheit für neue Erfahrungen)

Diese Ergebnisse wurden 1961 von Tupes und Christal in einer internen Publikationsreihe veröffentlicht.

Wie die Big Five entdeckt wurden

Warren Norman (Universität Michigan) griff die Ergebnisse der US-Airforce nochmal auf, überprüfte die Ergebnisse und säuberte die Liste von veralteten Begriffen, die es zwischenzeitlich gar nicht mehr gab und fasste **1600 Wörter** neu zusammen, die eine Charakterisierung zulassen.

Auch er stieß auf die „**magischen**“ **fünf Faktoren**, die bereits Tupes und Christal freigelegt hatten.

Lewis Goldberg (Arbeitsgruppe aus Oregon) prüfte in Versuchsreihen die persönlichkeitsbeschreibenden Eigenschaftswörter und entwickelte ein Testverfahren für die fünf großen Persönlichkeitsachsen.

Der Test funktionierte, erwies sich als objektiv, zuverlässig und valide und Ende der 1990er Jahre gab es auch in anderen globalen Sprachräumen zuverlässige Test, die in vielen Sprachen funktionierten.

Film: Das Big Five Modell
Was unsere Persönlichkeit bestimmt (3.18 Min)

Wie der Test aussieht und wo man ihn machen kann....

Testdatum: _____

Ort: _____

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu? Antworten Sie möglichst spontan. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich mache mir oft viele Gedanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ein Team-Player.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich oft unsicher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verspüre oft eine große innere Unruhe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe viele Hobbies.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir oft unnütze Sorgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe meine festen Prinzipien und halte daran auch fest.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann schnell gute Stimmung verbreiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch kleine Bußgelder sind mir sehr unangenehm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch kleine Schlampereien stören mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte sehr darauf, dass Regeln eingehalten werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich helfe anderen, auch wenn man mir es nicht dankt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin oft nervös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide häufig an Kopfschmerzen, Magenproblemen oder Schlafproblemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erzähle anderen gerne Witze.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich diskutiere gerne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin unternehmungslustig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich stehe gerne im Mittelpunkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Im Grunde bin ich oft lieber für mich allein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ein ängstlicher Typ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe gerne auf Partys.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kostenloser Online Test:

<https://www.psychomeda.de/online-tests/persoenlichkeitstest.html>

Anwendungsgebiete und Kritik

Anwendungsgebiete

Bewerbungsverfahren, Prognose für Paare, Berufsberatung, Coaching, Psychotherapie.

Kritik und Chance der „Big Five“:

„Was sich nach alltagspsychologischer Wahrnehmung (in dem Fall Sprache, Eigenschaftswörter,..) ähnlich sieht, muss sich nach wissenschaftlichen Kriterien noch lange nicht ähneln. Walfische scheinen Thunfischen ähnlicher als Menschen zu sein, obwohl nach biologischen Kriterien Walfischen Menschen ähnlicher sind, denn beide sind Säugetiere, während Thunfische Fische sind.“ (Jens Asendorpf (Berlin Humboldt-Universität).

„Wo ist die Theorie des Ganzen?“ sagen Kritiker. ***Es finden sich im Organismus keine biologischen Pendants..***
Doch....! Es gibt einen direkten Zusammenhang von Gehirnbotschaften und Persönlichkeit/Verhalten – beides beeinflusst sich gegenseitig !

- Was genau unterscheidet verträgliche und unverträgliche Menschen?
- Welche kognitiven, emotionalen, biologischen und sozialen Prozesse können erklären, warum Menschen unterschiedliche Eigenschaften besitzen und in ihrem Leben ausformen.

Kleiner „Ausflug“ in die Neurobiologie: Wie prägen Gene das Kind? Beispiel Dopamin

Quelle: „Die erste Bindung“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

Dopamin – Serotonin - Oxytocin

Das **Gehirn veranlasst die Ausschüttung von neuromodularischen Stoffen** (Noradrenalin, Serotonin, Dopamin), wenn es die Situation erfordert, dass man besonders aufmerksam, motiviert, empathisch oder ängstlich sein soll. **Diese Stoffe, müssen um zu wirken, an ihre Rezeptoren binden.** Der Rezeptor wird aktiviert, sobald der neuromodularische Stoff – ähnlich wie bei einem Schlüssel und Schloss, eingesteckt wird.

Rezeptoren bestehen aus Proteinen, deren Herstellung ein bestimmtes Gen aktiviert werden muss. Es gibt verschiedene Varianten dieser Gene, sie treten vielgestaltig oder polymorph auf, das Protein liegt daher bei versch. Menschen in unterschiedlichen Formen vor.

Der dazugehörige neuromodularische Stoff kann bei dem einen besonders gut, beim anderen weniger gut wirken (wie bei einem geölten Schloss oder einem rostigen).

Der neuromodularische Stoff „schließt“ daher nicht jeden Rezeptor gleich gut auf.

Zusammen beeinflussen die Genvarianten eines Menschen, wie gut die modulatorischen Stoffe wirken und sein Temperament beeinflussen können. Das bedeutet nicht, dass jeder Mensch mit einer speziellen Genvariante auch diese Eigenschaft hat. Denn es macht die **Kombination mit der Erfahrung**, die verschiedene Ergebnisse bringt.

Es gibt zB **Gene für Moleküle, die auf Dopamin, Serotonin und Oxytocin reagieren.** Diese Beispiele können verdeutlichen, wie die Persönlichkeit durch Gene beeinflusst wird und es Gene gibt, die sie besonders empfindlich für Umwelteinflüsse machen.

Kommunikation der Nervenzellen im Gehirn

Zellkörper – Synapsen – Neurotransmitter - Rezeptoren

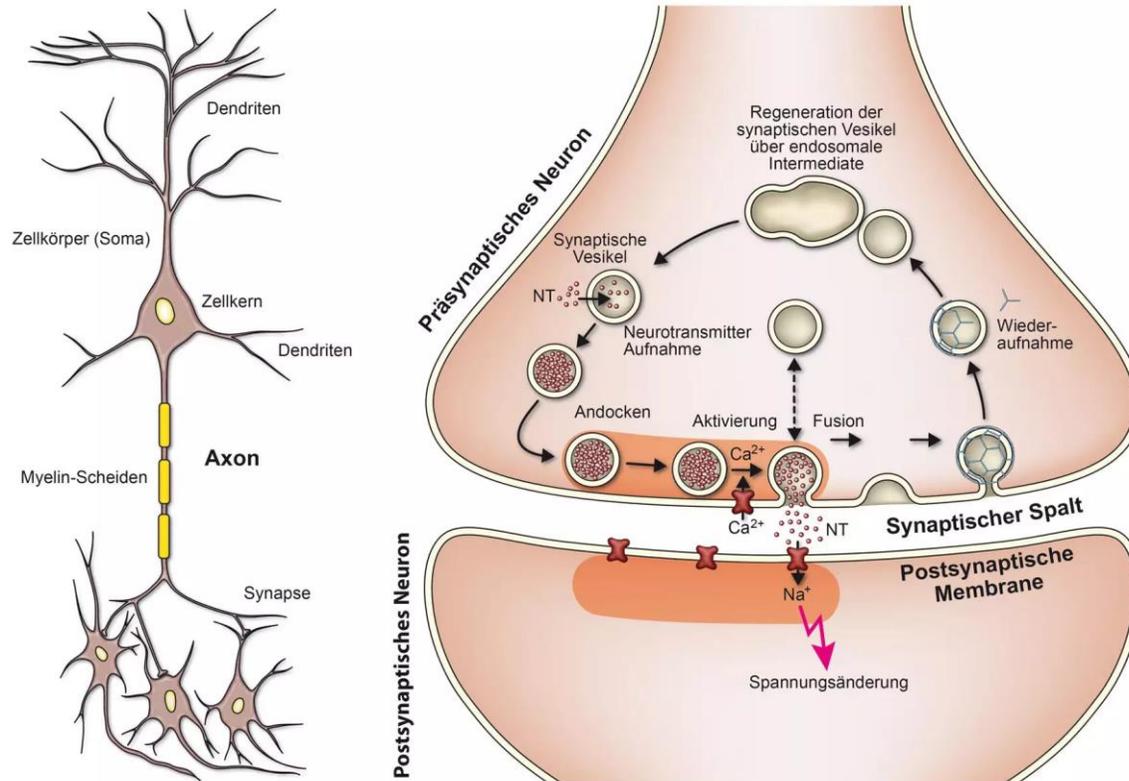


BILD:

„Wie Nervenzellen miteinander reden – molekulare Maschinen bei der Arbeit“

Reinhard Jahn
Max-Planck-Institut für
biophysikalische Chemie,
Göttingen

<https://www.mpg.de/11592368/original-1508156604.webp?t=eyJ3aWR0aCl6MjgwMCwiZmlsZV9leHRlbnNpb24iOiJ3ZWJwliwib2JqX2lkjoxMTU5MjMjM2OH0%3D--5c2c8861136f339d2daabeb907d7010ec2075e1e>

Wie prägen Gene das Kind? Dopamin

Quelle: „Die erste Bindung“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

Das Dopamin-Rezeptor-Gen: Belohnung und Risiko

Das Gen für eine Bindungsstelle des Dopamins (für den Dopamin Rezeptor D4, DRD4) kann in verschiedenen Varianten vorliegen und hierdurch die Wirksamkeit von Dopamin beeinflussen. Häufig wird eine Variante, die sogenannte **7R-Variante**, mit einer anderen, der **4R-Variante** verglichen.

Dopamin ist für die Impulsivität verantwortlich und dem Verlangen nach neuartigen belohnenden Erfahrungen.
(Querverweis: Big Five: Offenheit für Neues)

Die Genvarianten beim Dopamin könnte dafür verantwortlich sein, ob Kinder jeden Tag neue Hörspiele und Bücher fordern, während andere immer wieder dieselbe Geschichte wünschen – oder dass einige Kinder die Packung Gummibären sofort leeren, während andere sich den Rest für später aufheben. (Querverweis Marshmallow Test)

Das Verhalten eines Kindes ist daher von der Verarbeitung von Dopamin – und somit der jeweiligen Genvariante, die die Rezeptoren bildet - abhängig.

Wie prägen Gene das Kind? Dopamin

Quelle: „Die erste Bindung“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

4R Kinder und 7R Kinder...und die Auswirkungen

Kinder mit der 7R-Variante haben im Alter von **4 Jahren mehr Probleme mit aggressivem Verhalten** als andere Kinder und fallen durch ein **10-faches erhöhtes Risiko** auf, **eine problematische Form von Bindungsbeziehung mit der Mutter zu entwickeln** (Lakatos et. At 2002, Schmidt et al 2002).

Allerdings scheint hier eine Gen-Umwelt-Wechselwirkung aufzutreten. **Die Art des Gens hat nämlich nicht grundsätzlich negative Auswirkungen, sondern macht das Kind nur empfindlicher für seine Umwelt – und zwar im Guten wie im Schlechten.**

Die Kinder werden **erheblich durch mütterliche Eigenschaften oder auch Fremdbetreuung beeinflusst.**

7R Kind und unsensible Mutter	7R Kind und sensible Mutter
Aggressives Verhalten	Ausgesprochen friedliches Verhalten
Bei 4R Kindern gibt es keinen Unterschied im Verhalten ob die Mutter unsensibel ist oder nicht!	

Wie prägen Gene das Kind? Dopamin

Quelle: „Die erste Bindung“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

Das gleiche gilt bei der Fremdbetreuung: **Verbringen Kinder mit der 7R-Variante sehr viele Stunden in der frühen Fremdbetreuung, so unterschieden sie sich von den Kindern mit anderen Genvarianten durch besonders unaufmerksames, impulsives Verhalten.**

Werden 7R-Kinder allerdings gar nicht oder kaum früh fremdbetreut, dann sind sie viel aufmerksamer und können sich besser selbst regulieren als Kinder der anderen Gen-Varianten. Bei Letzteren werden diese Fähigkeiten nicht so stark von der hohen Anzahl Stunden in der Fremdbetreuung beeinflusst.

Die genetisch angeschobenen Unterschiede könnten eine Erklärung dafür sein, dass einigen Kindern gar nichts ausmacht, viele Stunden in einer frühen Betreuung zu verbringen (auch bei großen Gruppen und wechselnden BetreuerInnen), während anderen die frühe Betreuung nicht guttut.

Wie prägen Gene das Kind? Dopamin

Quelle: „Die erste Bindung“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

ADHS und Genvarianten

Bei Kindern **wird ADHS und die 7R Variante** (aber auch weiteren genetischen Varianten des Dopamin-Rezeptor Gens) in Verbindung gebracht. Das ist nicht überraschend, denn diese Kinder haben häufig Probleme, ihre **Motivation und ihre Impulsivität zu kontrollieren und sich selbst zu regulieren**.

Die **7R-Variante tritt weltweit bei etwa 20% der Menschen auf. Allerdings ist die Verbreitung nicht überall gleich**: In Regionen Südamerikas haben weit mehr als die Hälfte der Menschen die R7-Variante, während Varianten in anderen Völkern, etwa bei den Buschmännern der San in Südafrika aber auch bei Chinesen kaum oder gar nicht auftritt. Europa hält sich im Durchschnittswert der Weltbevölkerung (Chang et.al 1996).

Sind die genetischen Varianten nun gut oder schlecht?

Die Varianten entscheiden darüber, ob wir nach neuen Reizen suchen und Erkunden wollen. Außerdem stehen sie für **impulsives Verhalten und könnten die Entstehung einer Aufmerksamkeitsstörung fördern**.

Einer Theorie zu Folge, hat sich die 7R-Variante in Folge einer Ressourcenknappheit durchgesetzt: Sie förderte die Bereitschaft, neue Gebiete zu erkunden, neue Ressourcen zu erschließen, diejenige, die dieses Gen hatten, wiesen dadurch besser Aussichten auf Fortpflanzung auf, sodass das Gen an viele Nachkommen weitergegeben wurde. Dopamin als Schlüssel zum Fortschritt.

In diesem Sinne haben Menschen, die in der heutigen Zeit Träger der **7R-Variante sind und deshalb zu ADHS Symptomen neigen, keine Störung, sondern eine Fehlanpassung, die Umwelt passt nicht zum Kind**. Das charakteristische Verhalten ist lediglich im typischen Alltag eines Klassenraums fehl am Platz (Wang et al 2004).

Die fünf Eigenschaftsdimensionen



Die fünf Eigenschaftsdimensionen



Film: Big Five: Film 1 - Das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit – Hochschule Hannover

(https://www.youtube.com/watch?v=GdDrIU9zZjl&list=PL1UYUvUYuYRQUh69yG19zH1FO_IzdNody) 3.49 Min



Die Facetten der Eigenschaftsdimensionen

Extraversion

Herzlichkeit
Geselligkeit
Durchsetzungsfähigkeit
Aktivität
Erlebnishunger
Frohsinn (Glückserleben)

Verträglichkeit

Vertrauen
Freimütigkeit
Altruismus
Entgegenkommend (vs. Feindseligkeit)
Bescheidenheit
Gutherzigkeit

Gewissenhaftigkeit

Kompetenz
Ordnungsliebe
Pflichtbewusstsein
Leistungsstreben
Selbstdisziplin
Besonnenheit

Neurotizismus

Ängstlichkeit
Reizbarkeit
Depression
Soziale Befangenheit
Impulsivität
Verletzlichkeit

Offenheit für

Fantasie
Ästhetik
Gefühle
Handlungen
Ideen für das Normen- und Wertesystems



Extraversion

Das Talent zum Glücklichein

Im Fühlen zeigen Extravertierte Empathie mit anderen, strahlen Sicherheit und Hilfsbereitschaft aus.

Im Empfinden sind Extravertierte Genießer und sinnlich und lassen andere auch daran teilhaben.

Introvertiert ist nicht das Gegenteil von Extraversion, Introversion ist der Nullpunkt der Extraversion. (Extraversion am wenigsten ausgebildet)

Die sechs Facetten der Extraversion:

1. Herzlichkeit
2. Geselligkeit
3. Durchsetzungsfähigkeit
4. Aktivität
5. Erlebnishunger
6. Frohsinn (Glückserleben)

Extraversion



Film: Big Five: Film 3 - Extraversion- Hochschule Hannover

(https://www.youtube.com/watch?v=FP1-rfj1hcM&list=PL1UYUvUYuYRQUh69yG19zH1FO_IzdNody&index=4) 5.11 Min



Extraversion

1; Extraversion und Introversion sind u.a. Ergebnis der kognitiven Reizverarbeitung:

Hans Jürgen Eysenk (* 1916 in Berlin; † 1997 in London, er war ein deutschstämmiger britischer Psychologe) begründet den **Unterschied zwischen Introvertierten und Extravertierten mit verschiedener Gehirnaktivität.**

Eines vom Stammhirn aufsteigendes **Erregungssystem** (ARAS) reguliert Schlaf und Wachsein und sorgt für die Mobilmachung im gesamten Gehirn. Eysenck nahm an, dass **die Reizschwelle, ab der dieses Aktivierungssystem anspringt, bei Introvertierten und bei Extravertierten unterschiedlich hoch sei.**

Introvertierte reagieren auf schwache Signale der Umwelt mit einem starken physiologischen Aufruhr. Sie fühlen sich daher in reizarmer Umgebung wohler, sind es zu viele Reize, setzt das ARAS das Gehirn derart unter Strom, dass sie nervös werden und die Situation als unangenehm empfinden. Laut Eysenck setzt bei den Introvertierten ein automatischer Hemmungsmechanismus ein: **Das Gehirn behilft sich, indem es die eigene Aktivierung dämpft.**

Extravertierte hingegen haben laut Eysencks Theorie eine hohe Reizschwelle. Damit ihr von Natur aus untererregtes Gehirn auf Normalzustand kommt, brauchen sie viel Anregung von außen.

Neue bildgebende Verfahren zeigen, dass **bei Extravertierten in manchen Regionen im Ruhemodus weniger Betriebsamkeit herrscht**, vor allem im Stirnhirn (vordere Teil des Großhirns).

Die kognitive Reizverarbeitung ist nur ein Teil vieler Eigenschaften, die einen Menschen introvertiert der extravertiert sein lässt. **Auch andere Faktorenspielen eine Rolle, wie das limbische Emotionssystem.**

Extraversion

2; Extraversion – der Schlüssel zum Glücksempfinden

Extravertierte haben die Gabe, angenehme Erlebniszustände regelrecht aufzusuchen und unangenehme Situationen zu meiden, sie versetzen sich damit selbst in gute Laune. Extravertierte haben ein eingebautes „Glücksuchprogramm“, sie suchen gezielt nach sozialen Situationen mit Wohlfühlcharakter.

Studie an der Uni Genf von Tanja Lischetzke und Michael Eid mit der **Fragestellung ob Extravertierte einen Hang zur heiteren Stimmung und positiven Gefühlen haben**. 500 TeilnehmerInnen, jeder sollte zwei gute Freunde mitbringen. Diese beiden Freunde sollten jeweils einschätzen, **wie extravvertiert** (kontaktfreudig, gesellig, lebhaft und temperamentvoll) ihr Freund sei sowie die Frage, wie **die Grundstimmung** der Person sei (inkl. Selbsteinschätzung des Probanden).

Ergebnis: Extravertierte TeilnehmerInnen der Studie waren tatsächlich im Alltag meist heiterer gestimmt als Introvertierte. Sie waren auch talentierter darin sich die positive Stimmung zu bewahren und dafür zu sorgen, dass sie sich nicht so schnell verflüchtigt. Extravertierte können sich aktiv positive Stimmungen länger erhalten.

Auch der an der Uni Trier lehrende Psychologe Changiz Mohiyeddini kam zu dem Schluss, dass extravvertierte Personen einen besonderen Stil der Stimmungssteuerung besser beherrschen als Introvertierte, nämlich die „**hedonistische Emotionsregelung**“. (Hedonismus = das höchste ethische Prinzip das Streben nach Sinnenlust und –genuss).

Extravvertiert schaffen es bei Niedergeschlagenheit, sich gezielt in bessere Stimmung zu versetzen: Sie gehen Essen oder Tanzen, sie führen gute Gespräche, treffen Freunde, etc.

Extraversion

3; Extravertierte und Musik

An der Universität Cambridge und Texas wurden die **Musikvorlieben von 35.000 Menschen** untersucht und dabei wurde rausgefunden, dass **extravertierte Männer und Frauen im Vergleich zu Introvertierten eine Vorliebe für energetische, rhythmische und nicht allzu unkonventionelle Musikstücke haben**. Besonders gut kamen **Country-Songs** an, **optimistisch** sollten die Musikstücke sein, traurige Lieder waren nicht so beliebt. Weiteres Ergebnis: **Extravertierte haben einen Hang zum Mitsingen**. (Studie von Rentfrow und Gosling)

Vom Musikgeschmack kann man aber auch umgekehrt auf die Persönlichkeitseigenschaften (Big Five) schließen – in der oben genannten Studie wurden mittels Persönlichkeitsfragebogen ermittelt, welche Eigenschaften wie ausgeprägt waren. Dann wurden die TeilnehmerInnen gebeten, **ihre persönlichen aktuellen Top 10 Musiktitel** zu nennen. Diese Liste wurde einer Gruppe Beurteiler vorgespielt (fünf Frauen und drei Männern) und diese **hatten die Aufgabe, aufgrund der musikalischen Vorlieben auf die Persönlichkeit zu schließen**.

Bei dieser Beurteilung kamen sie den Big Five-Auswertungen deutlich näher, als es der Zufall mit sich bringen würde.
Das meiste verriet der Musikgeschmack einer Person über ihre **„Offenheit für neue Erfahrungen“ und „Extravertiertheit“**.

Extraversion

4; Extraversion in verschiedenen Nationen/Kulturkreisen

Extraversion ist ein mächtiger Mechanismus zur Stimmungsaufhellung, der möglicherweise die Mentalität von Nationen prägt.

Piers Steel und Deniz Ones von der Universität Calgary und Minesota haben die Rohdaten **vieler tausend Versuchspersonen analysiert, die in 48 Nationen** gewonnen worden waren.

Ergebnis: Es gibt Länder, dessen Menschen überdurchschnittlich hoher Extraversionswerte haben und deren subjektives Wohlbefinden deutlich höher war –und das weitgehend unabhängig vom materiellen Wohlstand dieser Nationen.

Eine bestimmte Kombination von Eigenschaften hängen extrem stark mit der Lebenszufriedenheit und der Grundstimmung in diesen Ländern zusammen:

Introversion hoch + Neurotizismus hoch = geringe Zufriedenheit und schlechte Stimmung



Extraversion

4; Extraversion in verschiedenen Nationen/Kulturkreisen

Extraversionshitparade von Piers Lynn und Michael Steel: (von Extravertiert nach Introvertiert)

- | | | | |
|-----|------------------------|-----|-------------------|
| 1. | Nigeria | 16. | Ägypten |
| 2. | Israel | 17. | Rumänien |
| 3. | USA | 18. | Deutschland |
| 4. | Puerto Rico | 19. | Italien |
| 5. | Mexiko | 20. | Kanada |
| 6. | Griechenland | 21. | Großbritannien |
| 7. | ehem. Tschechoslowakei | 22. | Frankreich |
| 8. | Uganda | 23. | Brasilien |
| 9. | Australien | 24. | Singapur |
| 10. | Island | 25. | Niederlande |
| 11. | Bangladesh | 26. | ehem. Jugoslawien |
| 12. | Portugal | 27. | Spanien |
| 13. | Sri Lanka | 28. | Ungarn |
| 14. | Norwegen | 29. | Japan |
| 15. | Bulgarien | 30. | Südkorea |
| | | 31. | Litauen |
| | | 32. | Finnland |
| | | 33. | Russland |
| | | 34. | China |

Extraversion

5; Auch Introvertierte haben extrovertierte Momente

Studie von William Fleeson (Wake Forest University in North Carolina): **Probanden mussten zwei Wochen lang über ihr Seelenleben Protokoll führen, Fünfmal täglich wurde notiert, wie extrovertiert sie sich gerade fühlen.** (Auf Skala 1-7 bewerten von: gesprächig, tatkräftig, durchsetzungsfähig und unternehmungslustig)

Ergebnisse der Studie:

- Personen, die sich als extrovertiert bezeichnet hatten, erlebten sich in der Selbstbeobachtung tatsächlich häufiger extrovertiert so. Umgekehrt genauso (Introvertierte notierten ebenso häufiger introvertierte Zustände). **Die Selbsteinschätzung stimmte bei beiden Gruppen.**
- Bei beiden Gruppen (**Extrovertierte und Introvertierte**) gab es ein klares Ergebnis: **Die glücklichsten Stunden waren immer die extrovertierten Stunden.** Gerade die in sich zurückgezogenen TN schienen ihre extrovertierten Stunden in besonderer Weise zu genießen. Das Ergebnis überraschte die introvertierten TeilnehmerInnen.



Extraversion

5; Auch Introvertierte haben extrovertierte Momente

Eine weitere Studie der Universität aus North Carolina sollte untersuchen, **ob gute Laune und Extraversion tatsächlich zusammenhängt**. Zu diesem Zweck wählten die Forscher Personen aus, die sich aufgrund des Persönlichkeitstest deutlich als extravertiert oder introvertiert herausgestellt hatten und **baten sie, wechselweise in einer Diskussion bewusst eine introvertierte Rolle** (reserviert, still, lethargisch, vorsichtig,..) **oder extravertierte Rolle** (forsch, durchsetzungsbereit, aktiv, ...) einzunehmen.

Das Ergebnis: Wenn die TN den Extravertierten hervorkehrten, schätzen sie sich nach der Diskussion als glücklicher ein, sondern wurden auch von den Mitdiskutierenden auch als glücklicher eingeschätzt.

Die Introvertierten profitierten besonders dann von der extravertierten Rolle, wenn sie zuvor – ihrem tatsächlichen Naturell entsprechend – den Introvertierten darstellen sollten. **Das Umschalten auf die Extraversion schien auf sie regelrecht befreiend zu wirken.** Es war wie ein wohltuender Urlaub von ihrem natürlichen Temperament.

Extraversion

6; Kann man Extraversion lernen?

Die Big Five haben aufgrund verhaltensgenetischer Untersuchungen eine stark erbliche Grundlage.

Ob jemand auf andere zugeht oder nicht, hängt stark von seiner genetischen Mitgift ab.

Erblichkeitsschätzungen besagen, dass gut die Hälfte der Unterschiede in der Extraversion, die man in der Bevölkerung vorfindet, auf das Konto der Gene geht.

Der amerikanische Persönlichkeitsforscher Richard Depue von der Cornell University führt die Verbindung von Extraversion und Wohlfühl auf eine üppige Ausstattung des Hirnbotenstoffs Dopamin hin.

Er fand heraus, dass bei Menschen mit positiver Emotionalität das Belohnungssystem mit Dopamin aktiver ist als bei Introvertierten.

Extravertierte reagieren in der Emotionszentrale (Amygdala) stärker auf fröhliche Reize (Fotos lachende Gesichter).

Hirnforscher gehen davon aus, dass die Region der Gefühlsregulierung in enger Verbindung mit dem Belohnungssystem steht.



Extraversion

6; Kann man Extraversion lernen?

Bei Versuchstieren wie Affen und Ratten hat der Neurowissenschaftler Jaak Panksepp beobachtet, dass dieses Belohnungssystem aktiv ist, wenn die Tiere sich sicher fühlen und ihre Umgebung erkunden.

Die Motivation für dieses Verhalten ist, dass sie dort draußen „belohnende“ Reize wie etwa neue Futterquellen oder neue Kopulationspartner erwarten. Auf Menschen übertragen bedeutet das:

Extravertierte Zeitgenossen fühlen sich sicher und wohl in ihrer Haut und gehen ohne Angst auf die Welt zu, weil sie guten Mutes sind, dort Belohnung statt Bedrohung zu finden.

Extraversion ist zum Teil trainierbar – aber nur innerhalb des biologisch grundierten Temperamentes.

Extravertiertes Verhalten hat auch eine Schattenseite: allzu positive Stimmung verleitet und zu schludrigem Denken und Unachtsamkeit. Wir werden durch Extravertiertheit – so glücklich sie uns macht - auch ein Stück weit unaufmerksamer. Extravertierte investieren auch mehr Energie um immer in positiver Grundstimmung zu sein.

„Extraversion ist zum Teil trainierbar – aber nur innerhalb des biologisch grundierten Temperamentes.“

Was bedeutet das für die Förderung im Kinderbetreuungsbereich?

Was bedeutet es für mich und für mein Streben nach Lebensfreude und Widerstandsfähigkeit (Resilienz)?



Neurotizismus

Das Talent zum Unglücklichsein

Neurotizismus = emotionale Instabilität

Menschen mit dieser Ausprägung sind **Sensibelchen mit starken Stimmungsschwankungen, hyperempfindlich, beim geringsten Anlass beleidigt, geschockt, verletzt, verängstigt, deprimiert.**

Personen mit hohen Werten im Bereich des Neurotizismus tendieren zu **emotionaler Überempfindlichkeit** und haben **Schwierigkeiten zur Normallage** zurückzukehren.

Sie haben **häufiger diffuse somatische Beschwerden geringen Grades wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen**, etc.

Sie berichten über **viele Sorgen, Ängste und unangenehme Gefühle** und entwickeln unter Stress auch eher **neurotische Erkrankungen**.

Neurotizismus

Die sechs Facetten des Neurotizismus:

- 1. Ängstlichkeit** – furchtsam, beunruhigt
- 2. Reizbarkeit** – sie sind von sich selbst enttäuscht und reagieren mit Bitterkeit, sie fühlen sich als Opfer, fühlen sich ohnmächtig und ausgeliefert
- 3. Depression** - geben sich selbst die Schuld, fühlen sich wertlos und einsam
- 4. Soziale Befangenheit** – sie fühlen sich anderen Menschen unterlegen und fühlen sich in Gesellschaft anderer unbehaglich
- 5. Impulsivität** – sind anfällig für Süchte, es fällt ihnen schwer Wünschen zu widerstehen, können Wünsche nicht aufschieben (Marshmellow-Test) 
- 6. Verletzlichkeit** – sie geben rasch auf und sind entmutigt, wenn etwas schief läuft, sind anfällig für Stress



Neurotizismus

Film: Big Five: Film 2 – Neurotizismus - Hochschule Hannover

(https://www.youtube.com/watch?v=N6KGI-npH_E&t=14s) 5.14 Min



Neurotizismus

1; Neurotizismus und Resilienz

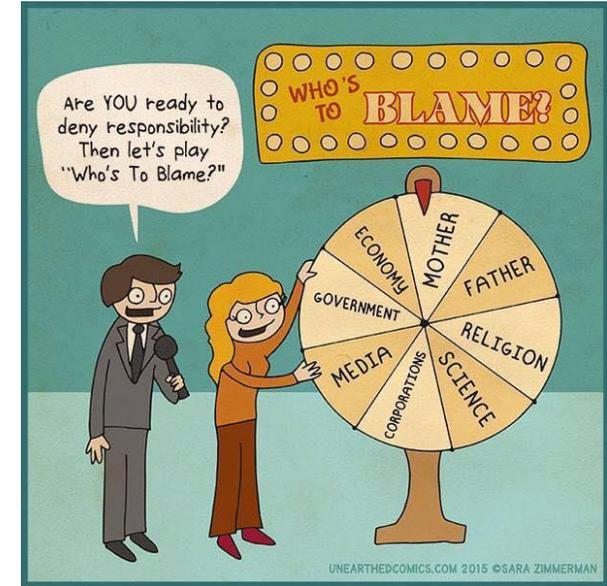
Niedrige Werte bei Neurotizismus ist ein hervorstechendes Merkmal von Menschen, die besonders widerstandsfähig sind. Man nennt dies „Resilienz“. *(Resilienz - dazu am Ende des Seminars mehr...)*

Resiliente Menschen scheinen über seelische Ressourcen zu verfügen, die ihnen die Kraft geben, auch in schwierigen Lebenssituationen nicht den Mut zu verlieren. **Menschen mit hohen Neurotizismus-Werten fehlen diese Ressourcen – es sind „Ressourcen-Defizite“:**

(Studie Uni Trier / Peter Becker)

- **Mangelnder Realitätssinn:** Seelisch labile Personen hegen die **Überzeugung, das Schicksal sei ungerecht und die Mitmenschen seien undankbar. Misstrauen** ist also angebracht aus ihrer Sicht. Hinzu kommt bei manchen ein Hang zum „magischen Denken“ – sie „entdecken“ in scheinbar Zufälligem eine geheime Botschaft oder glauben an übernatürliche Kräfte und Dinge, die man mit dem Verstand nicht kontrollieren kann. (Verschwörungstheoretiker, Flat Earth, etc)
- **Mangelnde soziale Fähigkeiten:** Dieser Mangel äußert sich in **Unselbständigkeit, Gehemmtheit, übergroße Angst, der Unfähigkeit „Nein zu sagen“ oder Wünsche anderer zurückzuweisen. Verlassens-Ängste und Launenhaftigkeit** sind weitere Merkmale.
- **Mangelnde Selbststeuerung:** Neurotisch veranlagte Menschen **sind chronisch besorgt und neigen zum Grübeln.** Die Gedanken schweifen ab, Konzentrationsmangel ist die Folge. Sie fühlen sich in **Beruf und Ausbildung überfordert**, sie können Dinge nicht selbst in die Hand nehmen – dies ist leistungsmildernd.

Neurotizismus



2; Neurotizismus und Berufserfolg/Partnerschaft

Diese Menschen erhalten im Berufsleben schlechtere Beurteilungen punkto: Teamwork, Führung, Selbsteffizienz und Problemlösefähigkeiten.

Die **seelische Unausgeglichenheit** fordert in allen Bereichen des Miteinanders ihren Tribut: in Partnerschaften **fühlen sie sich häufiger schlecht behandelt**. Die anderen sind schuld.....

Ein hoher Neurotizismus-Wert ist mit **Unglück und Unzufriedenheit in der Liebe und im Beziehungsalltag verknüpft** – für den **Betreffenden, aber auch für dessen Partner**.

Neurotizismus

3; Vom Hefeteig des Grübelns

Peter Becker / Universität Trier erforschte eine für den Neurotizismus typische Form von sozialem Stress: **Die Betroffenen leiden unter einem „Stress aus Mangel“, nämlich Mangel an Bedürfnisbefriedigung. Es fehlt diesen Menschen an psychischen Werkzeugen um ihre Ziele zu erreichen.**

Aus diesem latenten **Frust** heraus neigen neurotizistische Menschen dazu, **sich tatsächliche oder vermeintliche Zurücksetzungen, Kränkungen und Bevormundungen über die Maßen zu Herzen zu nehmen und stunden- oder sogar nächtelang über diese Vorfälle nachgrübeln.**

Menschen mit hohem Neurotizismus sind anfälliger für die **fatale Spirale sich verselbständigender Katastrophengedanken.**

Die **Gedanken sind abgekoppelt von der Realität** – die Vorfälle werden nicht mit der Realität abgeglichen und werden im Geist immer öfter durchgespielt, bis sich monströse Verzerrungen und die **schlimmstmöglichen Auslegungen** ergeben.



Neurotizismus



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#).

3; Vom Hefeteig des Grübelns

Die Psychologin Susan Nolen-Hoeksema / Universität Michigan nennt dies den „**Hefeteig-Effekt des Grübelns**“.

Das Phänomen der kreisenden Katastrophengedanken nennt die Psychologie **Rumination – das bedeutet so viel wie Wiederkäuen**.

Dieses wiederholte negative Denken verändert das Gehirn, wie bei einem Pflug werden die Rillen **bei jedem Durchlauf tiefer und Grübeln wird zu einer eingefahrenen Gewohnheit, zu einem Ritual**.

Gegenmittel von Susan Nolen-Hoeksema:

- **Ablenkung** – etwas Angenehmes tun, Gartenarbeit, Sport, Spaziergehen – bei nächtlichen Grübel-Attacken aufstehen und sich bewegen.
- **Die Sorgen mit anderen Menschen teilen**
- **Dem Grübeln „einen Termin geben“** – Markieren sie sich im Kalender einen Zeitpunkt, an dem sie über diese Sorgen nachdenken wollen.
- **Schreiben Sie die Sorgen auf** – wenn es notiert ist, muss man sich nicht weiter den Kopf darüber zerbrechen.
- Begutachten Sie die Grübelgedanken wie ein **distanzierter Beobachter**, ohne sich gegen sie zu wehren aber auch ohne sich mit ihnen zu identifizieren.

Neurotizismus

4; Mutlosigkeit und Stress / Gesundheitszustand bei hohen Neurotizismus-Werten

Menschen mit hohem Neurotizismus sind anfälliger für Depressionen, Angsterkrankungen, Borderline und Persönlichkeitsstörungen. (Organismus ist für Stress empfindsamer)

Ein Grund kann **wiederholte Misserfolgserebnisse** sein, wer sich als Versager fühlt traut sich auch nichts zu. **Die Haltung „Das schaffe ich nie“ aktiviert im Körper biochemischen Stress.** Gefühlte auswegslose Situationen, Unvorhersagbarkeit, etc führen zum **Kortisolanstieg**.



Kortisol wiederum wirkt auf das Gehirn zurück und kann zu einer dauerhaften Fehleinstellung führen.



Eine Studie zeigte, **dass stabile Personen nachts in etwa dieselbe Menge Kortisol ausschütten, und bei Menschen mit hohen Neurotizismus-Werten die Ausschüttung stärker schwankt.**

Die Kortisol-Antwort des Körpers spielt in der **Entwicklung von Depressionen eine wichtige Rolle.**

Neurotizismus

4; Mutlosigkeit und Stress / Gesundheitszustand bei hohen Neurotizismus-Werten

In einer Studie mit 276 Personen (Universität Trier / Becker, Schulz, Schlotz) wurde der **Zusammenhang von körperlicher Gesundheit und Neurotizismus** untersucht.

Das Ergebnis: körperliche Symptome, chronische Beschwerden, Fehltage, Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte, Operationen – von den fünf Persönlichkeitsdimensionen hatte der Neurotizismus mit Abstand die größte Relevanz- diese Gruppe verfügt über den schlechtesten Gesundheitszustand.

Eine weitere Studie der Universitäten Cincinnati / Heidelberg bestätigt diese Aussage – eine Langzeitstudie mit mehr als 5.000 Personen ergab, dass **Menschen mit hohen Neurotizismus-Werten auffällig häufig an multiplen Krankheiten quer durch die Organsysteme, von Verdauung bis zum Kreislauf bis hin zum Blasen- oder Leberbeschwerden** litten.

Psychoimmunologische Untersuchungen ergaben, dass Menschen mit **hohen Neurotizismus-Werten ein reduziertes Immunsystem** haben. Im Blut fanden sich weniger natürliche Killerzellen. Im Speichel fand man eine geringere Konzentration von Immunglobulin A. (Antikörper, die eindringende Erreger neutralisieren).

Neurotizismus

4; Mutlosigkeit und Stress / Gesundheitszustand bei hohen Neurotizismus-Werten

Menschen mit hohen Neurotizismus-Werten klagen häufiger über **Schlafmangel und gestörtem Schlaf**.

Die Universität Heidelberg ermittelte, dass ältere Menschen, die hohe Neurotizismus –Werte haben, **häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen** leiden als seelisch stabilere Altersgenossen. (Aufgrund zu viel Kortisol)

Kortisol erhöht auch den **Blutzuckergehalt** und bewirkt zudem, dass sich **Fettreserven in der Bauchhöhle konzentrieren** – beides Risikofaktoren für Diabetes und Herzerkrankungen.

Das durch Stress aktivierte „sympathische Nervensystem“ beschleunigt auch die **Blutgerinnung und damit die Verklumpungsbereitschaft** (Herzinfarkt und Schlaganfall). Ebenso erhöht sich der **Blutdruck**.

Die Frage stellt sich: Ist ein hoher Wert bei Neurotizismus Ursache oder Auswirkung?

Cortisol

Das Stresshormon Cortisol hat nachhaltige Auswirkung auf die körpereigene Abwehr (Immunsystem). In den Zellen des Abwehrsystems hat es eine blockierende Wirkung auf eine ganze Reihe von Genen.

Zahlreiche Immunbotenstoffe können unter der Wirkung von Cortisol nicht mehr hergestellt werden.

Aufgrund einer Verminderung der Genaktivität von wichtigen Immunbotenstoffen ist bei einer seelisch belastete Person zB. auch die **Wundheilung deutlich verzögert.**

Ebenfalls ist man unter Cortisol-Einfluss anfälliger für **Virus-Erkrankungen sowie Herpes-Infektionen.**

Cortisol unterdrückt nicht nur Immunbotenstoffe sondern auch **gesunde Fieberreaktionen des Körpers.**

Cortisol führt bei Männern und Frauen zu einer **Verminderung der Produktion von Sexualhormonen** – beim Mann gibt es Störungen im sex. Antrieb und der Zeugungsfähigkeit und bei Frauen Störungen oder Ausbleiben des Zyklus und der Empfängnisfähigkeit.

Cortisol über einen längeren Zeitraum kann sogar **Nervenzellen im Gehirn schädigen.**

Konfliktreiche Situationen schädigen so Gehirnzellen. Cortisol schaltet positive Nervenwachstumsfaktoren“ (Proteine) ab.

Kann Erlebtes und Erfahrenes die Gene verändern und an die folgende(n) Generation(en) weitergegeben werden?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich der noch junge Wissenschaftszweig der *Epigenetik*.

Wissenschaftler an der *Perelman School of Medicine der University of Pennsylvania* machten jetzt eine besonders eindrucksvolle epigenetische Entdeckung, die sich so zusammenfassen lässt: **„Spermien vergessen nichts!“** (B. Rodgers et al., .Paternal Stress Exposure Alters Sperm MicroRNA Content and Reprograms Offspring HPA Stress Axis Regulation. *Journal of Neuroscience*, 22. Mai 2013; 33(21): 9003-9012)

Bisher standen immer die Situation, die Belastungen und mögliches Fehlverhalten der Mütter vor allem vor und während der Schwangerschaft und die "Vererbung" der gesundheitlichen Folgen im Mittelpunkt der Forschung.

Die Spermien von Männern, die entweder schon in der Kindheit und/oder im Laufe ihres Erwachsenenlebens extremem Stress ausgesetzt waren, verändern ihre "Qualität" unter diesen belastenden Bedingungen.

Damit können die körperlichen und psychischen Stress-Folgen, vor allem die verminderte Fähigkeit zur Stress-Verarbeitung "vererbt" werden - mit dem Risiko von psychischen Erkrankungen, Angstzuständen und Depressionen.

Quelle: <https://fuerkinder.org/blog/stress-folgen-werden-vererbt/>

Transgenerationale Weitergabe der Stressverarbeitung

Buchtip und Quelle: „Dieser Schmerz ist nicht meiner“ Mark Wolynn / Kösel Verlag 2022

Studie 2014 / Isabelle Mansuy, Professorin für Neuroepigenetik der Universität und ETH Zürich untersucht die genetischen Grundlagen der Übertragung von Traumata:

Es ist allgemein bekannt, dass Babys und Kleinkinder, die von ihren Bezugspersonen getrennt wurden, diverse Probleme bekommen können. In Untersuchungen an **Mäusemännchen wiesen Mäusejunge, die von ihren Müttern getrennt wurden, lebenslang eine erhöhte Stressanfälligkeit auf** und brachten Nachkommen hervor, an denen man über mehrere Generationen ähnliche Stressmuster beobachten konnte.

Im Anschluss an die Trennung zeigten sich an den traumatisierten Mäusen eine Reihe von depressionsartigen Symptomen.

Die Forscher ließen die Mäuse dann fortpflanzen und entdeckten, dass Mäusejunge der zweiten und auch der **dritten Generation die gleichen Trauma-Symptome aufwiesen, obwohl sie das besagte Trauma nie erlebt hatten.**

Die gute Nachricht: In einer 2016 veröffentlichten Studie konnte Isabelle Mansuy und ihr Team nachweisen, **dass sich Trauma-Symptome auflösen konnten, wenn sie Mäuse als erwachsene Tiere in einem positiven, wenig stressbelasteten Umfeld lebten.** Dies hatte nicht nur eine positive Auswirkung auf das Verhalten der Mäuse – **es kam bei ihnen auch zur Veränderung der DNA-Methylierung, wodurch die Symptome nicht auf die nächste Generation weiterübertragen wurden.**

Rückschlüsse auf die Cortisol-Ergebnisse der Krippenforschung?

Das Stresshormon Cortisol spielt eine erhebliche Rolle in der **Forschung zu frühkindlichen Betreuungs- und Erziehungsformen**.

Studien fanden heraus, dass sich der **Cortisolspiegel bei Krippenkindern im Tagesverlauf ständig erhöht** und sich auf hohem Niveau für den Rest des Tages einpendelt, Zeichen von Stress und der Notwendigkeit von Stressbewältigung und unzureichender Entspannung im Anschluss an die Tagesbetreuung in der Krippe.

Bei Kindern in der Familienbetreuung senkt sich dagegen der Cortisolspiegel vom morgendlichen Aufwachen bis zum Abend ab.

Dieser Stress- gleich Cortisol-„Überschuss“ der Krippenkinder **wandelt sich ins Gegenteil, wenn diese Kinder das Jugendalter erreichen**. Dann liegt ihr durchschnittlicher Cortisolspiegel **deutlich unter dem der Jugendlichen, die als Kinder nicht in Krippen bzw. ähnlichen Einrichtungen betreut wurden** – ein Zeichen für die **reduzierte Fähigkeit, auf Stresssituationen zu reagieren und sich neuen, unerwarteten Situationen im Leben zu stellen**.

Ob und in welchem Umfang sich diese geringere Fähigkeit zur Bewältigung überraschender Momente und veränderter Lebensbedingungen später dann tatsächlich „vererbt“, bleibt derzeit noch Spekulation.

Quelle: <https://fuerkinder.org/blog/stress-folgen-werden-vererbt/>

In unserem Körper bewegen sich drei Generationen

Buchtip und Quelle: „Dieser Schmerz ist nicht meiner“ Mark Wolynn / Kösel Verlag 2022

Der Zellbiologe Bruce Lipton konnte (1987-1992 Stanford University) aufzeigen, dass unsere **DNA* von negativen wie auch positiven Gedanken, Glaubenssätzen und Emotionen beeinflusst werden kann.**

Alle Umgebungssignale wirken durch die Zellmembran hindurch und steuern so das Verhalten – ein Gen wird aktiviert. (Genschalter).

Bereits im Mutterleib wird das **Zellgedächtnis auf das Ungeborene übertragen. „Die Emotionen der Mutter, etwa Angst, Wut, Liebe, Hoffnung können biochemisch den Genausdruck ihrer Nachkommen verändern“**, so Lipton.

Mit den Nährstoffen im mütterlichen Blut werden auch eine **Menge Hormone und Informationssignale freigesetzt**, die durch ihre Emotionen entstehen.

Diese chemischen Signale aktivieren bestimmte Rezeptor-Proteine in den Zellen und lösen im Körper von Mutter und Kind eine Reihe physiologischer Veränderungen sowie Veränderung des Stoffwechsels und des Verhaltens aus.

*DNA = die Erbinformation von Lebewesen und ist somit quasi der Bauplan eines Individuums

In unserem Körper bewegen sich drei Generationen

Buchtip und Quelle: „Dieser Schmerz ist nicht meiner“ Mark Wolynn / Kösel Verlag 2022

Chronische und sich wiederholende Emotionen wie etwa Angst oder Schadstoffe (zB. schlechte Ernährung) können das Kind prägen, vor allem, indem das Kind darauf vorbereitet oder dahingehend „vorprogrammiert“ wird, **damit es sich seiner Umgebung anpasst.** (Diese Anpassung ist eigentlich sinnvoll...).

Rachel Yehuda (amerikan. Psychiaterin/Neurowissenschaftlerin) meint, **dass uns diese epigenetischen Veränderungen helfen, indem sie uns auf die Umwelt vorbereiten – es ist ein Instrumentarium, das uns helfen soll, in der Welt zu überleben (Epigenetik = umweltbezogene Resilienz).**

Beispiel: Erhöhte Schreckhaftigkeit bei Kindern in Kriegsgebieten. Problematisch ist es, wenn die Umwelt nicht zur Anpassung durch Epigenetik passt: Schreckhaftigkeit in einer friedlichen Welt.

2010 erschien im „Biological Psychiatry“ ein Artikel, der sich mit der **Beziehung von pränatalem Stress und Neuroentwicklung des Säuglings** beschäftigt: Es wurde der Stresspegel gemessen (Cortisol in im Fruchtwasser). Babys, die sehr früh (17. Woche) einem erhöhten Cortisolspiegel ausgesetzt waren wiesen auch **im Alter von 17 Monaten** eine beeinträchtigte kognitive Entwicklung auf.

Gestresste Föten zeigen später: Frühgeburt, Untergewicht, Koliken, Hyperaktivität. In extremen Fällen kommen Kinder mit wundgelutschten Daumen und Zwölffingerdarmgeschwüren auf die Welt.

In unserem Körper bewegen sich drei Generationen

Buchtipp und Quelle: „Dieser Schmerz ist nicht meiner“ Mark Wolynn / Kösel Verlag 2022

Genschalter an – wie geht das?

Umweltsignale wirken auf die „DNA-Methylierung“. Ein Prozess, der verhindert, dass Proteine sich an ein Gen anheften und so seinen Ausdruck unterbinden können. **Die DNA-Methylierung kann „hilfreiche“ oder „nicht hilfreiche“ Gene in der „AUS-Position“ halten.** Bei Auftreten eines **Stressfaktors/Traumas** konnten Forscher **Unregelmäßigkeiten in der DNA-Methylierung** beobachten, die an die nachfolgenden Generationen weitergegeben wurden. (Anfälligkeit für körperliche und seelische Gesundheitsprobleme).

Weiters **reagiert auch die microRNA auf Stress** – ein erhöhtes Vorkommen dieser Gene wurde bei Menschen mit Depressionen und Angststörungen beobachtet.

Eine **Studie von Rachel Yehuda (2005) zeigte, dass Stressmuster von werdenden Müttern auf die Kinder übertragen werden. Schwangere, die 9/11 (Angriffe World Trade Center) im zweiten oder dritten Schwangerschaftsdrittel direkt (vor Ort/in der Nähe) erlebten, entwickelten nicht nur selbst posttraumatische Belastungsstörungen und brachten Kinder auf die Welt, die einen niedrigeren Cortisolspiegel aufwiesen – diese Kinder reagierten deutlich verstörter auf neue Reize.** Ein suboptimaler Cortisolspiegel beeinträchtigt unsere Fähigkeit, uns **emotional zu regulieren und Stress zu bewältigen.**

In unserem Körper bewegen sich drei Generationen

Buchtipps und Quelle: „Dieser Schmerz ist nicht meiner“ Mark Wolynn / Kösel Verlag 2022

Die Epigenetik greift in drei Generationen ein teilen sich im Mutterleib einen Körper – und belastende Situationen können die DNA verändern: Daher ist eine Weitergabe des Traums bis in die Enkelgeneration möglich.

- Die werdende Mutter
- Der Fötus
- Die Eizellen/Samenzellen im Fötus (in der 10. Schwangerschaftswoche bilden sich Eierstöcke / Hoden aus. Bei Mädchen etwa: 400.000 Eizellen sind von Geburt an in jedem Eierstock angelegt / bei Buben: Milliarden von „Vorläufern“ männlicher Keimzellen)

Das Trauma der Eltern

Einen weiteren interessanten Ansatz liefert **Dr. David Sack** (Psychology Today): „Kinder, deren Elternteil mit einer **Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)** ringt, können mitunter eine sekundäre PTBS entwickeln.“

Dr. Sack: „30% der Kinder, bei denen ein Elternteil im Irak/Afghanistan gekämpft hat und eine PTBS entwickelt hat, haben ebenfalls mit den gleichen Symptomen zu kämpfen. Das Trauma der Eltern wird zum Trauma der Kinder.“

„Kinder von Eltern, die beim Völkermord in Kambodscha traumatisiert wurden, neigen zu Depressionen und Ängsten – Kinder australischer Vietnam-Kriegsveteranen haben eine höhere Suizidrate.“

„Jugendliche Nachkommen nordamerikanischer Indianer, die in Reservaten leben, weisen die höchste Selbstmordrate in der westlichen Hemisphäre auf – der Faktor liegt bei 10-19 Mal höher als bei der übrigen amerikanischen Jugend.“

In unserem Körper bewegen sich drei Generationen

Buchtip und Quelle: „Dieser Schmerz ist nicht meiner“ Mark Wolynn / Kösel Verlag 2022

Rachel Yehuda – es gibt Unterschiede im Hinblick auf die kindlichen Symptome:

Mütterliche PTBS: Kind kann sich schwer beruhigen

Väterliche PTBS: Kind dissoziiert – anfälliger für Depressionen oder chronische Stressreaktionen.

Bis wann wirkt eine epigenetische Veränderungen durch Stress / Trauma:

Väter: Weitergabe durch Samenzelle: Stress/Trauma findet vor der Befruchtung statt

Mütter: Stress/Trauma findet vor Befruchtung plus Schwangerschaft statt

Wie uns Testosteron im Fruchtwasser beeinflusst

Quelle: „Die erste Bindung“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

Die Annahme einer biologischen Unterschiedlichkeit zeigt sich auch in Studien betreffend **vorgeburtlicher und nachgeburtlicher Testosteron-Konzentration** und einem später geschlechtstypischen Verhalten.

Eine **hohe Testosteron-Konzentration zieht später typisch männliches Spielverhalten** nach sich.

Auch andere **Verhaltens-Eigenschaften sind mit einer früh erhöhten Testosteron-Konzentration im Fruchtwasser verbunden.** (Baron-Cohen Why autism spectrum conditions more prevalent in males“ et al, „„, 2011):

- im Alter von 12 Monaten weniger häufig Blickkontakt
- im Alter von 18 bis 24 Monaten ein geringeres Vokabular
- geringere Qualität bei sozialen Beziehungen im Alter von vier Jahren
- geringere Empathie im Alter von vier und acht Jahren

Wie uns Testosteron im Fruchtwasser beeinflusst

Quelle: „Die erste Bindung“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

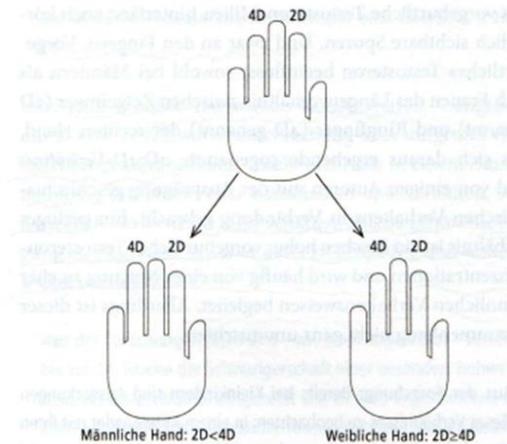
Das vorgeburtliche Testosteron-Milieu hinterlässt auch körperliche sichtbare Spuren an den Fingern.

Vorgeburtliches Testosteron hinterlässt bei Männern und Frauen das **Längenverhältnis zwischen Zeigefinger (2D) und Ringfinger (4D) der rechten Hand**.

Das sich daraus ergebende 2D:4D-Verhältnis wird von einigen Autoren mit Ausprägung geschlechtstypischen Verhaltens in Verbindung gebracht. **Ein geringes Verhältnis (großer Unterschied) ist ein Zeichen für eine hohe vorgeburtliche Testosteron-Konzentration** und wird häufig von einer Neigung zu eher männlichem Verhalten begleitet- Allerdings ist dieser Zusammenhang nicht ganz unumstritten.

Bei Kleinkindern sind Auswirkungen dieses Verhältnisses zu beobachten:

Kinder mit eher weiblichen Verhältnis der Finger haben länger und häufiger Augenkontakt zu ihren Eltern. (Saenz und Alexander, 2013)



Neurotizismus

6; Erlernte Hilflosigkeit und genetische Veranlagung als Ursachen von Neurotizismus

Der amerikanische Psychologe Martin Seligman verwendet den Ausdruck „**Erlernte Hilflosigkeit**“ und sieht diese als **Vorstufe zur Depression**.

Er meint, dass Neurotizismus eine erlernte Reaktion auf schwierige Lebensumstände ist, in denen dem Kind verwehrt wurde, **Selbständigkeit zu entwickeln**. (siehe Bindungstheorie bzw. Piaget „Ur-Vertrauen“ gegen „Ur-Misstrauen“ im 1. Lebensjahr)

Doch nicht jeder ist gleich anfällig für diesen Erziehungsfehler – ein Teil der psychisch labilen Personen scheint bereits von Geburt an mit der genetischen Anfälligkeit für Stress und Depressivität belastet zu sein. Zwillingsstudien weisen auf eine deutliche Beeinflussung des Neurotizismus hin (Quelle: Persönlichkeitsforscher Rainer Riemann und Frank Spinath).

Es wurde ein einzelnes Gen ermittelt, das nachgewiesenermaßen mit Neurotizismus, Depression und Angststörungen in Verbindung steht: das „Serotonin-Transporter-Gen“ auf dem Chromosom Nr. 17. Untersucht wurde dieses Gen in einer Arbeitsgruppe an der Universität Würzburg im Jahr 1996.

Neurotizismus

Die Wurzeln für Burnout liegen in der frühesten Kindheit

Hinsichtlich des Wertes „Neurotizismus“ – speziell mit den Auswirkungen „Misstrauen“ und „Ängstlichkeit“ sollte man **die Beziehung zu den eigenen Eltern reflektieren**.

Eine Studie aus dem Jahr 2016 (Nürnberg) zeigt auf, dass Menschen, die in ihrer Kindheit **keine sichere Bindung zu den Eltern/Mutter/Vater** erlebt haben, als Erwachsene öfter an Stress leiden und öfter an Burnout leiden.

Bei 50 Patienten die wegen Burnout in Behandlung waren wurde die elterliche Bindung untersucht. Diese Gruppe weist eine deutlich höhere Bindungsunsicherheit auf als die Probanden einer gesunden Vergleichsgruppe. **In der Burnout Gruppe wurden 72% als „unsicher gebunden“ eingestuft. In der Vergleichsgruppe waren es nur 33%.**

Solche problematischen Bindungserfahrungen setzten sich bis ins **Erwachsenenalter** fort – **beruflich wie privat** – die Beziehungen sind emotional stark aufgeladen – das zeigt sich vor allem in Konflikt- und Anforderungs-Situationen.

(Studie: „Repräsentationen früherer Bindungsbeziehungen und Emotionsregulation bei Patienten mit Burnout-Syndrom)

Neurotizismus

Film: Bindungstheorie – wie Deine Bindung Dein Leben beeinflusst“ (8.07 Min)



Stressvermeidung

Zwischenmenschliche Beziehungen werden im Gehirn nicht nur abgebildet und gespeichert, sie sind auch die am besten wirksame und völlig nebenwirkungsfreie „Droge“ gegen seelischen und körperlichen Stress.

Wikipedia: **Oxytocin** (auch Ocytocin, von altgriechisch ὠκύς ōkys, deutsch ‚schnell‘, und altgriechisch τόκος tokos, deutsch ‚Geburt‘: okytokos ‚leicht gebärend‘;[1] im Deutschen manchmal auch Oxitozin geschrieben) ist ein **im Gehirn produziertes Hormon**, welches eine wichtige Bedeutung unter anderem beim Geburtsprozess einnimmt, bei dem es die Gebärmutter dazu bringt, sich zusammenzuziehen und damit Wehen auslöst.

Zudem stimuliert Oxytocin die Brustdrüsen zur Abgabe von Milch. **Gleichzeitig beeinflusst es nicht nur das Verhalten zwischen Mutter und Kind sowie zwischen Geschlechtspartnern, sondern auch ganz allgemein soziale Interaktionen.**

Oxytocin verringert den Blutdruck und den Kortisolspiegel, wirkt sedierend sowie schmerzstillend (analgetisch) und kann zu verbesserter Wundheilung führen.

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Oxytocin durch Einwirkung auf die sogenannte HPA-Achse (hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis) die Auswirkung von **Stress verringert**.



Neurotizismus

Was bedeutet das für die Kinderbetreuung ?

5; Methoden zum Stressabbau anbieten

Neurotizismus bedeutet chronischer Stress.

Gegenmittel: Psychische Ressourcen trainieren.

Entspannungsübungen, selbstabwertende Gedanken in den Griff bekommen, realistischere Einstellung gegenüber eigenen Stärken und Schwächen, Arbeitsorganisation und Zeitmanagement lernen, Freizeit erholsam gestalten. Selbstsicherheit trainieren.

...und Berührung sowie eine stabile Bindung (siehe Bindungstheorie) beruhigt !



Verträglichkeit

Man denke an Märchen oder Star Wars – hier gibt es die **verträglichen Exemplare** (Helden und Opfer) und die **unverträglichen** (die Bösewichte).

Hohe Werte bei der Verträglichkeit zeigen Eigenschaften wie: **Güte, Freundlichkeit, Kooperationsbereitschaft, Zutraulichkeit, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit.**

Niedrige Werte bei der Verträglichkeit zeigen Eigenschaften wie: **Unverträglichkeit, Unfreundlichkeit, Misstrauen - sie sind fordernd, grob, selbstsüchtig, lieblos und unkooperativ.**

Der Testpsychologe Robert Hogan sieht in der Verträglichkeit **eine Eigenschaft, die Menschen das Leben in sozialen Verbänden (Familie, Arbeit, etc.) erleichtert.**

Die Abgrenzung zur Extraversion ist zu finden in der Haltung dahinter: Beides sind Persönlichkeitsdimensionen, die sich sozial orientieren – aber **bei der Verträglichkeit ist es nicht das selbstbewusste, joviale und oft dominante Aufeinanderzugehen, es ist eher das stille tiefe Empfinden, dazugehören, mitzufühlen, ein Teil der Gesellschaft zu sein.**

Verträgliche Menschen sind **menschenfreundlich**. Sie begegnen **Fremden prinzipiell mit Wohlwollen**, vermuten im Nächsten eher **etwas Gutes** als etwas Schlechtes. Sie sind **selbstlos und hilfsbereit** und hegen keinen Zweifel, dass auch ihnen in der Not geholfen wird.

Menschen, die bei der Verträglichkeit niedrige Werte haben sind egozentrisch, achten auf ihren Vorteil und betrachten andere eher als Wettbewerberstatt als Partner.

Verträglichkeit



Film: Big Five: Film 5 – Verträglichkeit - Hochschule Hannover
(<https://www.youtube.com/watch?v=7IEz2WihyNU&t=8s>) 4.04 Min



Verträglichkeit

Die sechs Facetten der Verträglichkeit:

- 1. Vertrauen:** hohe Werte bis hin zur Vertrauensseligkeit – niedrige Werte: kritisch und argwöhnisch
- 2. Freimütigkeit:** aufrichtig, offen und geradlinig – auf eine nicht verletzende Art – niedrige Werte: manipulierend, kalt und berechnend
- 3. Altruismus:** Gutmenschen aus Neigung, nicht aus Kalkül oder Gefallsucht – Hilfsbereitschaft ist nicht nur Fassade, sondern Bedürfnis, geben sich zB. viel Mühe bei Auswahl der Geschenke. Niedrige Werte: übernehmen keine Verantwortung, selbstüchtig, Probleme anderer gehen sie nichts an. Engagiere sich nur wenn es materiell entlohnt wird.
- 4. Entgegenkommend (vs. Feindseligkeit):** Diese Facette beschreibt die Neigung und Bereitschaft zur Aggressivität und Dominanz in Konflikten. Verträgliche Menschen vermeiden Ärger und geben klein bei. Der Gegenpol: sie belächeln verträgliche Menschen als Weichlinge, sind stets Konkurrenz- und Konfliktbereit. Setzen aggressives Auftreten gezielt ein um sich „Respekt“ zu verschaffen.
- 5. Bescheidenheit:** Bescheidene Menschen rücken ihre Leistungen nicht gerne in den Vordergrund, sie wollen keine Besserwisser sein und beschwerten sich selten. Niedrige Werte der Bescheidenheit: sie sagen anderen ungefragt die Meinung und üben sich in Selbstdarstellung.
- 6. Gutherzigkeit:** Empathie, Sympathie und Anteilnahme am Leben anderer.

Verträglichkeit

1. Funktioniert Selbsteinschätzung bei „Verträglichkeit“ überhaupt?

William Graziano und Renée Tobin (Texas A&M Universität) untersuchten, ob Menschen sich von einer anderen Seite zeigen bei den Big Five Test, als sie es wirklich sind.

Dabei wurde der Faktor „Verträglichkeit“ bei **Selbsteinschätzung und Einschätzung von anderen TeilnehmerInnen, die an Diskussionsrunden teilnahmen, verglichen**

Das Ergebnis: In **Diskussionen verhielten sie sich ihrer Persönlichkeit gemäß und zeigten kein geschöntes Bild, ebenso nicht bei der Selbstbewertung** – diese stimmte mit der Fremdbewertung der anderen DiskussionsteilnehmerInnen grossteils überein.

Menschen bleiben sich in der Einschätzung und dem Verhalten meist treu.

Verträglichkeit ist also tatsächlich eine echte Persönlichkeitseigenschaft und nicht bloß der Drang, vor anderen gut dastehen zu wollen.

Verträglichkeit

2. Beeinflussen Medien und Spiele die Aggression ?

Welcher Faktor ist die „Verträglichkeit“ ?

Der oft gestellten Frage „**Machen aggressive Filme und Spiele Menschen aggressiver?**“ gingen schon viele Forschungsteams nach (u.a. René Martin von der Universität Iowa).

Erkenntnisse: Verträgliche Menschen scheinen über Fertigkeiten zu verfügen, aufkommenden Ärger und aggressive Impulse schon im Keim zu entschärfen.

Psychologen nehmen an, **dass verträglichere Menschen ihre Gedanken besser steuern können und aktiv „prosoziale“ Vorstellungen abrufen können.** Dieser Mechanismus, aggressive Gedanken durch erbauliche und menschenfreundliche Gedanken zu verdrängen laufen **unterhalb der Bewusstseinschwelle** ab.

Medienpsychologen haben beobachtet, dass Gewaltdarstellungen oder aggressive Spiele Menschen im Allgemeinen für feindselige Gedanken anfälliger macht, diese setzten die Aggressionsschwelle herab.

Doch Studien haben auch gezeigt, dass nicht alle VersuchsteilnehmerInnen aggressiver wurden, wenn man ihnen Gewaltfilme oder Ego-Shooter vorgesetzt hatte.

Verträglichkeit

2. Beeinflussen Medien und Spiele die Aggression ?

Ob Resistenz gegen Aggressionen tatsächlich durch gedankliches Gegensteuern zustande kommt und welches Persönlichkeitsmerkmal Verträglichkeit dabei spielt ging die **Forschungsgruppen vom Gettysburg College** (North Dakota University) in zwei Studien nach:

57 Frauen und 34 Männern wurden in einem Versuch ein Zielwort präsentiert, darunter erschienen zwei Worte – man konnte sich entscheiden, welches der beiden Worte zum Begriff oben besser dazu passt.

Insgesamt **200 Mal standen bei jedem Probanden Begriffe zur Wahl**. Eine Gruppe bekam **eher neutrale Begriffe**, die andere Gruppe **eher aggressive Begriffe**. In jeder Gruppe waren durch Testung gleich viele „Verträgliche“ wie „Unverträgliche“ Persönlichkeitstypen.

Danach wurden die Probanden **einem anderen Test** unterzogen – sie **sollten so schnell wie möglich einen Knopf drücken, wenn sie einen Ton im Kopfhörer wahrnahmen**. Man erzählte den Probanden, dies sei **ein Wettbewerb mit einem menschlichen Gegner in einem anderen Raum**. In Wahrheit war der Gegner ein Computer und er war nach Zufallsprinzip schneller oder langsamer.

Wenn der Proband einen Durchgang gewann, durfte er den Verlierer bestrafen – mit einem unangenehmen Geräusch in die Kopfhörer des Verlierers – wobei der Gewinner **die Intensität des Geräusches selbst bestimmen durfte** (von Null Dezibel bis 105 Dezibel) pro Proband gab es 25 Durchgänge. Wurde der Proband bestraft, war dies ebenfalls vom Computer per Zufall ermittelt worden.

Ergebnisse: Der zuvor per Fragebogen ermittelte Verträglichkeitsgrad erlaubte eine Vorhersage über die Intensität der Bestrafung (Lautstärke des Straferäusches). Verträgliche Personen wählten schwächere Lautstärken und strafte weniger.

Verträglichkeit

2. Beeinflussen Medien und Spiele die Aggression ?

In einer zweiten Untersuchung wurde geschaut, inwiefern sich die zuvor betrachteten Worte (aggressiv oder neutral) auf das Strafen auswirkten.

Bei wenig verträglichen Probanden: neutrale Worte = weniger harte Strafen
aggressive Worte = härtere Bestrafung

Bei verträglichen Probanden: neutrale Worte = weniger Strafen als bei Unverträglicheren
aggressive Worte = noch mildere Strafen als bei neutralen Worten!

Das bedeutet:

- Hat man bei der Verträglichkeit eher niedrige Werte, so wird man auf aggressive Inputs (Filme, Spiele, etc) eher noch aggressiver.
- Hat man bei der Verträglichkeit eher höhere Werte, so wird nach dem Input von Gewalteindrücken milder und sanfter.

Verträglichkeit

3. Verträglichkeit und Konfliktmanagement

In **weiteren Studien wurde erforscht, warum dieser Effekt zustande kommt** – und Brian Meier (Gettysburg College) fand dazu eine Antwort:

„Sobald verträgliche Menschen mit einem Reiz konfrontiert werden, der mit aggressiven Vorstellungen und Empfindungen verknüpft ist, halten sie reflexartig dagegen: Automatisch aktivieren sie in ihrem Gedächtnisnetzwerk positive „prosoziale“ Gedanken, die mit den aggressiven Assoziationsketten unvereinbar sind.“

Die Forscher nehmen an, dass dieser **Mechanismus der Emotionsregulation bereits in jungen Jahren antrainiert** wird.

Bei Kindern kann man den Persönlichkeitszug „Verträglichkeit“ schon beobachten und verlässlich einschätzen.

Dies stellten Lauri Jensen-Campell und ihr Team der Universität von Texas in Untersuchungen von 510 Grundschulkindern fest:

Verträgliche Kinder zeichneten sich durch **Motivation und Geschick im Konfliktschlichten** aus.
Kam es zum Streit, so bevorzugten und beherrschten sie **friedliche Lösungswege**.

Auch Eltern und Lehrer bescheinigten ihnen diese positiven Eigenschaften.

Wenn beide Streitparteien verträgliche Persönlichkeitstypen sind, schaffen sie es, Konflikte konstruktiv und friedlich beizulegen. (Win Win Situationen schaffen)

Verträglichkeit

4. Warum Feindseligkeit nicht gesund ist

Unverträgliche Menschen legen keinen Wert auf das Schlichten von Konflikten, sie wollen vielmehr als Sieger daraus hervorgehen.

Für sie ist **das Leben ein Kampfplatz** und es macht ihnen mitunter Freude, andere zu demütigen.

Paart sich zu **diesem Wesenszug auch noch eine übergroße Portion Gewissenlosigkeit**, findet man einen **Psychopathen** vor.

Der Psychopath verfügt über eine **überaus kalte, kontrollierende Aggressivität, er hat keine Wut, sondern lächelt kühl.**

Bei gewöhnlichen Menschen **von mäßiger Verträglichkeit zeigt sich Aggressivität indes als offene Feindseligkeit.**

Sie sind oft wütend auf andere und zeigen das auch.

Wut wühlt auf und macht den Organismus mobil, das kann zu schweren Belastungen des **Herz-Kreislauf-Systems** führen.

Die Ärzte Meyer Friedman und Ray Rosenman fanden 1974 heraus, dass man bei **Herzpatienten ein besonderes Verhaltensmuster** findet: **es ist geprägt von Ehrgeiz, Rastlosigkeit, Ungeduld, Ärger und Feindseligkeit.**

Verträglichkeit

5. Verträglichkeit als Erfolgsfaktor für Beruf und Ehe ?

In **Studien zum Thema Verträglichkeit und Berufserfolg** fand man folgendes Ergebnis:

Verträgliche Menschen sind im Durchschnitt etwas erfolgreicher als unverträgliche, bei der **Teamfähigkeit** erzielten sie **bessere Ergebnisse**, aber beim **Thema Zielsetzungen** schnitten sie **eher schlechter** ab, vermutlich weil es ihnen an **Ehrgeiz oder Konkurrenzwillen** mangelt.

Bezüglich persönlicher Beziehungen / Ehe gab es ebenfalls Studien (Michael Botwin / California State University): 166 frisch verheiratete Paare wurden befragt – **als besonders glücklich erwiesen sich jene, die einen verträglichen Partner geheiratet hatten**. Sie gaben an, dass der Partner besonders **liebenswert** sei, **einfühlsam** und sie gaben an, **gemeinsam lachen** zu können, sogar der **Sex** war überdurchschnittlich gut.



Verträglichkeit

6. Musikgeschmack und Verträglichkeit

- Verträgliche Menschen bevorzugen **entspannte, angenehme, optimistische** Musikstücke.
- Sie lieben es, **Singstimmen** zu hören.
- Gesang lässt Menschen **einander näher fühlen**, vermittelt ein **überdurchschnittliches Gefühl von Gemeinschaftssinn**.

Was bedeutet das Thema „Verträglichkeit“ das für den pädagogischen Alltag ?

zBsp.:

- *Konfliktlösungskompetenzen erwerben (Vorbildwirkung oder durch gezielte Hilfestellung)
Motivieren zum friedlichen Konflikt schlichten*
- *Gute Erfahrungen mit anderen Menschen machen*
- *Ein gutes Gleichgewicht von Wettbewerbsspielen und Kooperationsspielen (alle gewinnen/verlieren)*
- *Die Teamarbeit des Hauses beleuchten und eine prosozialer Umgangskultur einfordern*



Gewissenhaftigkeit

Hohe Werte bei Gewissenhaftigkeit beschreiben eine disziplinierte Haltung gegenüber dem eigenen Selbst und seinen schwankenden Impulsen und Bedürfnissen.

Hohe Werte:

- Organisiertheit, Beharrlichkeit und Selbstüberwindung. Enthaltensamkeit gegenüber Alkohol, Drogen und Nahrung.
- Diese Dimension hängt eng zusammen mit dem Arbeitsverhalten sowie mit der Leistung und dem Fortkommen in Schule, Ausbildung und Arbeit.
- Verantwortungsbewusstsein und eine standfeste Ausrichtung des eigenen Verhaltens an ethischen Regeln.

Niedrige Werte:

- Unordentlichkeit, Sorglosigkeit, Ineffizienz, Inkonsequenz, Nachlässigkeit.

Gewissenhaftigkeit

Der niederländische Persönlichkeitsforscher Boele De Raad findet **ein gemeinsames Merkmal bei Menschen mit hoher Gewissenhaftigkeit: „Persistenz der Motive“** (Persistenz = von lateinisch persistere „verharren“). Es ist **eine gewisse Hartnäckigkeit, erstrebenswerte Ziele zu verfolgen.**

Eine andere Definition: **Gewissenhaftigkeit als eine Fähigkeit, momentane Impulse und Wünsche zugunsten langfristiger Bedürfnisse und Ziele in Schach zu halten – eine Art starkes „Über-Ich“.**

Bei der Gewissenhaftigkeit spielen **unterdrückende UND motivierende Faktoren** eine Rolle.

Es gibt sowohl **„proaktive“ (handlungstreibende)** als auch **„inhibitive“ (verhaltensunterdrückende/hemmende) Komponenten.**

Die **proaktive Seite** der Gewissenhaftigkeit **treibt zum Ziel voran**, die **inhibitive Seite wehrt alle Versuchungen auf dem Weg zum Ziel ab.**

Gewissenhaftigkeit

Die sechs Facetten der Gewissenhaftigkeit

- 1. Kompetenz:** Menschen mit hohen Werten bei Gewissenhaftigkeit haben wenig Zweifel an ihren Fähigkeiten. Menschen mit niedrigen Werten fehlt es an Vorschau und Planung, obwohl ihnen wichtige Ereignisse (Prüfungen, etc.) lang bekannt sind, trifft sie das Ereignis unvorbereitet.
- 2. Ordnungsliebe:** Gewissenhafte Charaktere haben alles gerne an einem bestimmten Platz. Menschen mit niedrigen Werten vergessen oder verlieren ständig Dinge.
- 3. Pflichtbewusstsein:** Hohe Werte: hohe Akzeptanz von Regeln und Pflichten. Es ist weniger Altruismus wie bei beim Persönlichkeitsmerkmal der Verträglichkeit, sondern ein innerlicher Befehl. Sie zahlen pünktlich Rechnungen und bestehen auf Pünktlichkeit bei Treffen.
- 4. Leistungsstreben:** Gewissenhafte Menschen setzen sich hohe und sehr konkrete Ziele und ackern kräftig um diese zu erreichen. Menschen mit wenig Gewissenhaftigkeit sind eher phlegmatisch, mitunter faul und ganz und gar vom Ehrgeiz verschont. Auch im Musikgeschmack gibt es Unterschiede: Gewissenhafte lieben bombastische, konventionelle Musik – Wenig Gewissenhafte lieben träumerische, stimmungsvolle Musik.
- 5. Selbstdisziplin:** Es ist die Fähigkeit, Aufgaben anzufangen und bis zum Ende durchzuziehen. Menschen mit wenig Selbstdisziplin schieben Dinge Tag für Tag vor sich her.
- 6. Besonnenheit:** Besonnene Menschen denken erst einmal gründlich nach und schmieden detaillierte Pläne, ehe sie ein Vorhaben in Angriff nehmen. Am anderen Ende der Besonnenheit sind Menschen, die man als „spontan“ oder „chaotisch“ bezeichnen würde.



Gewissenhaftigkeit

Film: Big Five: Film 4 – Gewissenhaftigkeit - Hochschule Hannover

(<https://www.youtube.com/watch?v=CcQlXR6nTBk&t=8s>) 5.14 Min



Gewissenhaftigkeit



1. Erfolgreicher durch Gewissenhaftigkeit

Gewissenhafte Menschen haben durch ihr **diszipliniertes Arbeitsverhalten** und ihre **Sorgfalt** beim Bewältigen von **Schularbeiten und beruflichen Projekten** einen Startvorteil gegenüber weniger disziplinierten KollegInnen **mit gleicher Intelligenz**. Sie haben sich selbst besser im Griff und können auch in Prüfungssituationen konstant und konzentriert arbeiten.

Versuch der Psychologen Angela Duckworth und Martin Seligman (Universität Pennsylvania) mit 100 SchülerInnen im Alter von 14 Jahren:

Den SchülerInnen wurde am Anfang eines Schuljahres jeweils **ein Dollar** gegeben – sie hatten **die Wahl: Einen Dollar gleich nehmen oder am folgenden Tag zwei Dollar kassieren**. Je nachdem wie sie sich entschieden, unterteilten die Untersucher die Jugendlichen in zwei Gruppen – die **mit mehr Selbstkontrolle und die mit weniger Selbstkontrolle**.

Am Ende des Schuljahres wurden **die Schulleistungen verglichen** – die SchülerInnen, die auf den zweiten Dollar warten konnten, **hatten deutlich bessere Schulleistungen. Ihre disziplinierte Arbeitsweise war das Erfolgsgeheimnis**.

Von den fünf Persönlichkeitstypen geht „Gewissenhaftigkeit“ am auffälligsten mit Schulerfolg und Berufserfolg einher.

(Internationale Studie mit 50.000 TN, Universität Halle-Wittenberg, Peter Borkenau)

Gewissenhaftigkeit

2. Aktuelle Bedürfnisse zugunsten höherer Bedürfnisse aufschieben: Der Marshmallow-Test:

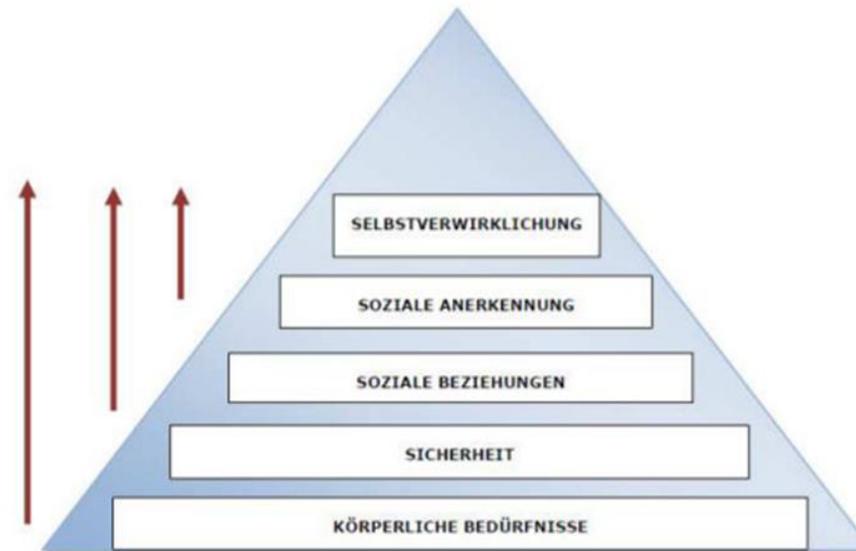


Bild: Maslowsche Bedürfnispyramide/ Bedürfnishierarchie

Nach Maslow muss zuerst eine niedrige Stufe des Daseins befriedigt werden um auf die nächst höhere zu gelangen. Zuerst müssen (auf Stufe „Körperliche Bedürfnisse“) Atmung, Wärme, Trinken, Essen, Schlaf, körperliches Wohlbefinden und Sexualität zufriedenstellend vorhanden sein, um Bedürfnisse der Stufe 2 „Sicherheit“ (Wohnung, Arbeitsplatz, Gesetze, Religion, Gesundheit, etc.) zu erwecken und in Folge dann abzudecken.

Bild: Maslow'sche Bedürfnispyramide

Gewissenhaftigkeit

2. Aktuelle Bedürfnisse zugunsten höherer Bedürfnisse aufschieben: Der Marshmallow-Test:

Anmerkung: Belohnungsaufschub wird teilweise synonym zu verwandten Begriffen wie Impulskontrolle, Selbstdisziplin und Selbstkontrolle verwendet.

Der Marshmallow-Test gehört zu den bekanntesten Experimenten der Psychologie.

Walter Mischel bot in den Jahren 1968 bis 1974 **vierjährigen Kindern Süßigkeiten** an und stellten sie vor die Wahl, **entweder die Süßigkeit sofort zu essen oder später eine zweite zu bekommen**, wenn sie der Versuchung widerstehen können und auf den sofortigen Genuss verzichten.

Dieser **Belohnungsaufschub** gelang einigen Kindern, anderen hingegen nicht, d.h., **sie unterschieden sich hinsichtlich der Belohnungs- und Bedürfnisaufschubs** (delay of gratification). **Mischels Test zeigt die Bedeutung der Impulskontrolle und des Aufschieben-Könnens von Selbstbelohnungen für akademischen, emotionalen und sozialen Erfolg.**

Damit wird die Fähigkeit beschrieben, **kurzfristig auf etwas Verlockendes für die Erreichung langfristiger Ziele zu verzichten**. Ergebnisse des Experiments sagen diese Fähigkeit eines Menschen recht gut voraus. Die Theorie des Belohnungsaufschubs erklärt also im Detail, unter welchen Bedingungen Menschen in der Lage sind, eine unmittelbare Belohnung zugunsten eines in fernerer Zukunft liegenden Ertrages aufzugeben. **Die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub wird in diesem Modell als stabile Persönlichkeitseigenschaft angesehen.** (Stangl, 2020).

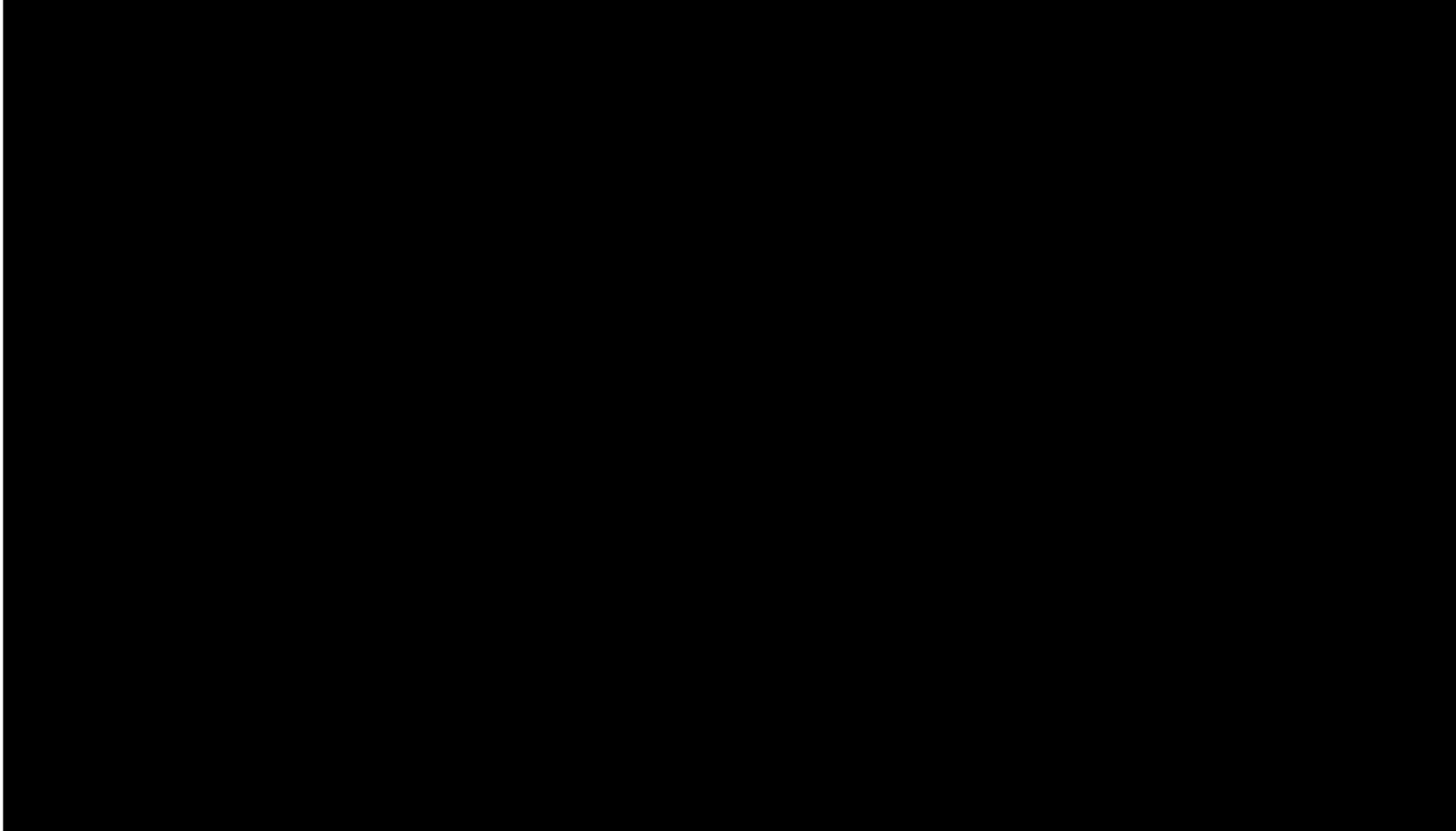


Gewissenhaftigkeit

Impulskontrolle



Film: „Der Marshmellow Test“ (3.44 Min)



Gewissenhaftigkeit

Als man die **Kinder dreizehn Jahre nach dem Versuch später nochmals einlud**, gab es erstaunliche Ergebnisse, **denn jene, die schon im Vorschulalter hatten warten können, waren als junge Erwachsene zielstrebig und erfolgreicher in Schule und Ausbildung.**

Außerdem **konnten sie besser mit Rückschlägen umgehen**, wurden als **sozial kompetenter beurteilt** und waren **seltener drogenabhängig** als jene, die dem Marshmallow damals nicht hatten widerstehen können.

Die Ungeduldigen dagegen waren **emotional instabiler** und schnitten **in der Schule schlechter ab**, obwohl sie **nicht weniger intelligent** waren.

Mischel hatte damals mehr als nur die pure Willenskraft der Kinder gemessen, sondern Geduld, also eine Mischung aus Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz und Ausdauer.

Gewissenhaftigkeit

Studien belegen übrigens, **dass Alkoholiker deutlich ungeduldiger** sind als Menschen, die keinen oder nur wenig Alkohol konsumieren, was auch für **andere Süchte, etwa die Spielsucht** gilt.

In Untersuchungen fand sich auch **ein Zusammenhang zwischen der Unfähigkeit, lange auf etwas zu warten, und einem ungesunden Lebensstil**, denn jene Menschen, die Belohnungen schnell zu ihrer Verfügung haben wollten, waren häufiger sportlich untätig und hatten einen **bedeutsam höheren Body-Mass-Index als die geduldige Menschen**.

Heute vermutet man, dass **Geduld zumindest teilweise genetisch bedingt ist, denn ein hohes Maß an Selbstkontrolle lässt sich auch aus der Gehirnaktivität ablesen, indem Menschen mit guter Selbstkontrolle ihre neuronalen Netzwerke effizienter nutzen als jene mit geringerer Selbstkontrolle**, wobei das ein stabiles Merkmal darstellt.

Es hat sich auch gezeigt, dass **Kinder mit weniger Geduld bis ins Erwachsenenalter mehr Zeit benötigen, um irrelevante Informationen beiseite zu schieben**, und dabei auch mehr Fehler machen, vermutlich auch eine Folge mangelnder Selbstkontrolle.

Verwendete Literatur zu diesem Kapitel „Marshmallow Test“: Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Marshmallow-Test'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

WWW: <https://lexikon.stangl.eu/3697/marshmallow-test/> (2020-02-06)

...überschießende Emotionen...Impulskontrolle muss reifen

Junge Kinder zwischen 0 und 5 Jahren sind ihren Emotionen hilflos ausgeliefert –

in solchen Situationen brauchen Sie kein „Nachdenken gehen“ oder eine „Stille Treppe“

sondern Zuwendung und liebevolle Unterstützung der Bezugsperson.



Kinder brauchen Unterstützung beim Erlernen der **Impulskontrolle** sowie **gute Vorbilder, die sich ebenfalls selbst gut beruhigen können!**

Impulskontrolle bedeutet, eine affektiv gelenkte, spontane Aktion (den Impuls) kurz vor der Ausführung zu stoppen (Kontrolle) und erst einmal über deren Sinnhaftigkeit nachzudenken.

Sie ist ein großer Meilenstein in der Entwicklung eines Kindes und wird erst spät mit ca. 5-7 Jahren vollständig entwickelt, da sie eng mit der Sprachentwicklung und dem Empathievermögen zusammenhängt.

Frühestens im Alter von **2-3 Jahren können erste kleinere Erfolge** verbucht werden, wenn die Eltern vorher schon gute Grundlagen gelegt haben.
Erst nach und nach wird es Kindern möglich, **sich selbst zu bremsen und große Emotionen nicht über motorische Prozesse abzuleiten.**

Es ist sinnlos, von einem dreijährigen Kind zu erwarten, dass es sich einbremst bei allen Arten von emotionalen Impulsen (freudiges Schreien, Zornausbrüche, etc.)

Gewissenhaftigkeit



"Dieses Foto" von
Unbekannter Autor
ist lizenziert gemäß
[CC BY-ND](#)

3. Andere positive Auswirkungen von hoher Gewissenhaftigkeit

Gewissenhafte Menschen bringen durch ihre **Organisiertheit** und ihren **Ordnungssinn** **vielleicht nicht gerade das Blut potenzieller Sexualpartner zum Kochen, doch für eine langfristige und glückliche Bindung** sind diese **auf den ersten Blick langweiligen Eigenschaften eine gute Mitgift**.

Gewissenhafte Menschen haben im Alltag einer Beziehung (wenn die erste Verliebtheit abgeklungen ist) einen Bonus.

Gerade **Frauen wünschen sich gewissenhafte Partner** (Studie Todd Shackelford und David Buss Untersuchung von 214 relativ frisch verheirateten Paaren).

Gewissenhafte Menschen leben statistisch auch am längsten. (Studie des National Institute of Health Baltimore). Der Grund liegt in ihrem **Gesundheitsverhalten**, gewissenhafte Menschen achten auf **ausgewogene, nicht zu üppige Ernährung**, sind **vorsichtig und umsichtig**, sind Besonnener im **Straßen- und Sexualverkehr** und **gehen körperlichen Auseinandersetzungen und Gewalt aus dem Weg und neigen eher weniger zum Suizid** (Studie Universität Illinois, Timothy Bogg und Brent Roberts).

Eine Arbeitsgruppe um Paul Costa untersuchte 1.638 AmerikanerInnen älteren Jahrgangs: **Personen, die zum Zeitpunkt der Erhebung RaucherInnen waren, hatten eine unterdurchschnittlich gewissenhafte Persönlichkeit.**

Gewissenhaftigkeit

4. Machen stabile Lebensverhältnisse einen Menschen gewissenhafter ?

Brent Roberts und Timothy Bogg untersuchten **eine Langzeitstudie**, die seit **1958 Schulabgängerinnen** in Kalifornien begleitete.

In dieser Studie wurden **Persönlichkeitseigenschaften wie Verantwortungsbewusstsein, Selbstkontrolle oder Leistungsorientierung** erfasst.

Roberts und Bogg analysierten die Daten von **99 Frauen** und es stellte sich heraus, **dass die Persönlichkeit der Frauen im jungen Erwachsenenalter tatsächlich Vorhersagen über ihr künftiges Suchtverhalten (Zigaretten, Alkohol, Drogen) erlaubte.**

Roberts und Bogg machten bei der Datenanalyse die Entdeckung, dass der Pfad der Gewissenhaftigkeit zu stabilen Lebensverhältnissen auch in umgekehrter Richtung begehbar war: **Frauen, die in „geordneten Verhältnissen“ lebten, wurden langfristig gewissenhafter und verantwortungsvoller.**

Gewissenhaftigkeit

5. Die Schattenseite der Gewissenhaftigkeit

Zu viel Gewissenhaftigkeit kann aber auch unangenehme Nebenerscheinungen haben.

Ein kanadisches Forschungsteam von der Universität Toronto und Bergen hat **500 Beschäftigte im Gesundheitssystem über ihr persönliches Verhältnis zur Arbeit befragt.**

Es stellte sich heraus, dass die Persönlichkeit einen bedeutenden Einfluss hatte.

Personen von hoher Gewissenhaftigkeit – und solche von hohem Neurotizismus – fühlten sich häufiger als andere von ihrer Arbeit getrieben. Sie waren in Gefahr, geradezu süchtig nach ihrer Arbeit zu werden.

Extrem gewissenhafte Menschen achten nicht auf Ihre Bedürfnisse ! (Gefahr von Burnout vorprogrammiert !)

Offenheit

Menschen – und auch andere Lebewesen – haben ein tief verwurzeltes Bedürfnis, ihre Umgebung zu erkunden und Neues zu entdecken. Der Persönlichkeitsfaktor „Offenheit“ drückt aus, **inwieweit eine Person „hinter den Horizont“ blicken möchte und Grenzen infrage stellen möchte. Man findet unter ihnen auch Rebellen.**

Menschen mit hoher Offenheit **lieben Gedankenspiele aller Art und interessierte Menschen sind auch klüger**, dies lässt sich mit Studien belegen (zB. Universität Toronto/Havard DeYoung, Peterson und Higgins – 175 Probanden).

Unklar ist allerdings, ob sie das Persönlichkeitsmerkmal Offenheit klüger macht, oder ob sie offener sind, weil sie klüger sind.

Wahrscheinlich treffen beide Aussagen zu: **Offenheit fördert das Denken – und Denken fördert die Offenheit.**

Als einziger der Big Five steht die „Offenheit“ in einem nachgewiesenermaßen Zusammenhang mit Intelligenz.

Man kann in der Nutzung des **Frontalhirns Funktions-Unterschiede feststellen** (Assoziationswerkstatt) aber auch im **cingulären Kortex** (hinter dem präfrontalen Kortex) entspringt **ein Mehr an Motivation.**

Das **Dopaminsystem des Gehirns ist der Motor** für die Fahndung nach solchen bedeutungsvollen Reizen und Gedanken.

Menschen mit hoher Offenheit verfügen über eine bessere „Durchlässigkeit des Bewusstseins“ und sehen eher „geheime Verbindungen“ und Zusammenhänge – das kann mitunter zu schizotypen Symptomen führen. (va in Kombination mit hohen Neurotizismuswerten).

Offenheit

Psychosen

Was interpretieren wir ?



Offenheit

Menschen mit hohen Werten in der Offenheit **haben eher Alpträume und die Grenzen zwischen Traum und Realität verschwinden eher.**

Sie haben mehr **Deja-vu-Erlebnisse** und sind sehr **empfänglich für Stimmungen** (Natur, Musik, andere Menschen).

Eine konservative Weltanschauung geht einher mit niedrigen Werten im Persönlichkeitsmerkmal „Offenheit“.

Studie dazu: Deutsche Forschungsgruppe um Rainer Riemann / „Bielefelder Längsschnittstudie erwachsener Zwillinge“ (224 Paare eineiiger und 113 Paare zweieiiger Zwillinge).

Die Studie zeigte weiters, dass die politische Haltung zwischen 35 und 44 Prozent durch Genetik geprägt sei.

Wenig erfahrungsoffene Menschen mit starren Grenzen des Bewusstseins grenzen Fremdes stärker aus.

(Studie von Van Hiel und Mervielde)

Offenheit

Die sechs Facetten der Offenheit:

1. Offenheit für Fantasie
2. Offenheit für Ästhetik
3. Offenheit für Gefühle
4. Offenheit für Handlungen
5. Offenheit für Ideen
6. Offenheit des Normen- und Wertesystems

Offenheit



Film: Big Five: Film 6 – Offenheit - Hochschule Hannover
(<https://www.youtube.com/watch?v=KjqyJcaHpCU&t=22s>) 4.18 Min



Die Persönlichkeitstypen – der Mix aus den Big Five

Bei den fünf vorgestellten Persönlichkeitstypen handelte es sich in den Beispielen immer um Prototypen – meist aber begegnen uns Mischformen, die wiederum unendliche Varianten an Wesenszügen hervorbringen.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Persönlichkeitsmix und wir werden kaum zwei Menschen finden, die zu 100% ident sind. Selbst in der Zwillingsforschung gibt es sehr hohe Übereinstimmungen, jedoch keine vollständigen.

Bei Tests ergeben sich dominante Ausprägungen einer Eigenschaft (zB hohe Gewissenhaftigkeit, niedriger Neurotizismus, etc.) aber das alleine macht noch nicht die Persönlichkeit aus, es ist die Kombination der Dimensionen – oder sogar die Ausprägung einzelnen der Facetten (wie beim Psychopathen).

Beispiel: „Schüchternheit“ - das ist nicht nur ein niedriger Wert in der Extraversion – es ist zudem auch eine Kombination mit hohem Neurotizismus.

Oder „Herzlichkeit“, „Engstirnigkeit“ oder „Mürrisch“ – das sind Kombinationen aus zumindest zwei Eigenschaftsdimensionen.

Der holländische Persönlichkeitsforscher Boele De Raad und seine Kollegen haben aus typischen Eigenschaftswörtern, die die großen Persönlichkeitseigenschaften beschreiben, jene rausgesucht, die jeweils eine Kombination aus zwei Persönlichkeitseigenschaften ergeben:
z.Bsp.:

„lustig“ ist eine Mischung aus hoher Extraversion und hoher Verträglichkeit.



Die Persönlichkeitstypen – der Mix aus den Big Five

Quelle: Nach Boele De Raad: The big five personality factors, Hogrefe & Huber Publishers 2000)

Ein Kombinationsmodell der Persönlichkeit

	Extraversion		Neurotizismus	
	+	-	+	-
Extraversion	+	gesprächig extravertiert aggressiv	überempfindlich reizbar zudringlich	selbstsicher ausdauernd unermüdlich
	-	wortkarg still Introvertiert	selbstmitleidig unsicher vendrißlich	in sich ruhend bescheiden
Neurotizismus	+	kokett explosiv wortreich	einsam schwach feige	launisch eifersüchtig besitzergreifend
	-	zuversichtlich kühn selbstsicher	still ruhig sanft	neidlos
Verträglichkeit	+	gesellig sozial enthusiastisch	zurückhaltend friedfertig unterwürfig	emotional leichtgläubig
	-	dominant herrisch nachdrücklich	ungesellig unkommunikativ abgeschlossen	reizbar launisch abweisend
Gewissenhaftigkeit	+	aktiv wettelferd beharrlich	zurückhaltend beherrscht ernst	eigen
	-	ungestüm schadenfroh exhibitionistisch	läsch wettbewerbscheu träge	heuchlerisch nötigend aufdringlich
Offenheit (Intellekt)	+	ausdrucksvoll betriebsam dramatisch	innerlich	wandlungsfähig
	-	wortreich	passiv sanftmütig teilnahmslos	geringschätzig unerschütterlich

Verträglichkeit		Gewissenhaftigkeit		Offenheit (Intellekt)	
+	-	+	-	+	-
lustig heiter fröhlich	roh schroff ungehobelt	wachsam ehrgeizig entschlossen	unbekümmert unbändig sorglos	theatralisch weitzugewandt eloquent	bedenkenlos hochtrabend
weichherzig verträglich hilfsbereit	kalt unfreundlich unpersönlich	vorsichtig behutsam pünktlich	ineffizient faul unentschieden	introspektiv meditativ kontemplativ	fantasielos interesselos unartikuliert
empfindsam gefühlvoll sensibel	fordernd selbstsüchtig missmutig		inkonsequent konfus instabil	sinnlich	
vertrauensvoll nett tolerant	unsensibel lieblos leidenschaftslos	gründlich zuverlässig konsequent		intellektuell erfinderisch intelligent	unreflektiv unkultiviert nüchtern
mitfühlend gütig warm		verantwortlich zuverlässig vertrauenswürdig		tief diplomatisch idealistisch	einfach abhängig unterwürfig
	kalt unfreundlich barsch		unzuverlässig fahrlässig unredlich	individualistisch exzentrisch	flach kurz angebunden
hilfsbereit kooperativ rücksichtsvoll	hart streng	organisiert sorgfältig ordentlich		analytisch perzeptiv informativ	
	rücksichtslos grob unhöflich		desorganisiert unordentlich nachlässig		kurzsichtig unachtsam unwissend
genial wirkungsvoll	schlau	fleißig perfektionistisch feinsinnig	unkonventionell	kreativ ideenreich philosophisch	
	unbarmherzig skrupellos ungeschliffen	konventionell traditionell	wahllos unlogisch unreif		unkreativ unintellektuell unintelligent

Die Persönlichkeitstypen – der Mix aus den Big Five

Die Psychologen Margarete Vollrath und Sverre Torgersen kombinierten **drei Persönlichkeitsdimensionen** (Neurotizismus, Extravertiertheit und Gewissenhaftigkeit) und dies ergab 8 Typen, die in einer Studie (683 TN, Universität Oslo):

Die Beobachter (introvertiert, wenig neurotisch, wenig gewissenhaft): unsensibel, emotional flach, wenig ehrgeizig aber resistent gegenüber Stress

Die Unsicheren (introvertiert, neurotisch, wenig gewissenhaft): schüchtern und wenig belastbar, klammernd und abhängig

Die Skeptiker (introvertiert, wenig neurotisch, gewissenhaft): reserviert in sozialen Kontakten, selbstsicher und stressresistent, gesundheitlich vorbildlich

Die Brüter (introvertiert, neurotisch, gewissenhaft): scheu und zurückgezogen, anfällig für negative Gefühle aller Art

Die Hedonisten (extravertiert, wenig neurotisch, wenig gewissenhaft): sozial gewandt, emotional und physisch robust, spaßorientiert und stressresistent.

Die Impulsiven (extravertiert, neurotisch, wenig gewissenhaft): suchten nach Reizen und Vergnügen, emotional aber wenig stabil und suchtanfällig.

Die Unternehmer (extravertiert, wenig neurotisch, gewissenhaft): bringen soziale Fähigkeiten und Führungstalent mit, verfolgen Ziele mit viel Energie.

Die Komplizierten (extravertiert, neurotisch, gewissenhaft): sind keinesfalls sozial scheu aber in Liebesbeziehungen stark abhängig vom Partner, nicht besonders krisenfest, können sich im Zweifel irgendwie helfen.

Die Persönlichkeitstypen – der Mix aus den Big Five

Die Überkontrollierten, die Unterkontrollierten und die Resilienten

Bei all den Kombinationsmöglichkeiten fragt man sich, ob es in der Bevölkerung nicht doch Typen gibt, die sich ähneln und die man in irgendeiner Form bezüglich der Persönlichkeit kategorisieren kann.

Es stellt sich heraus, dass man individuelle Ergebnisse bündeln kann – **jeweils bestimmte Gruppen von Menschen ähneln** sich in ihrem Persönlichkeitsprofil. Sie gehören dem **gleichen Prototyp** an.

Die empirische Forschung funktioniert schon im frühen Kindesalter:

Jens Asendorpf und sein Kollege Marcel van Aken begleitete **151 Kindergartenkinder** von klein auf.

Im Alter von **vier, fünf und sechs Jahren** stuften **ErzieherInnen ihre anvertrauten Kinder ein** (in 54 Eigenschaftsbeschreibungen) und man konnte die Kinder in **drei prototypische Persönlichkeitsprofile** einordnen:

Die überkontrollierten Kinder, die unterkontrollierten Kinder (beide zusammen ca. 50%) und die resilienten Kinder.

Die Persönlichkeitstypen – der Mix aus den Big Five

Die überkontrollierten Kinder: sie waren **brav und rücksichtsvoll, aber auch ein wenig gehemmt**. Sie kamen mit anderen Kindern gut aus, waren **hilfsbereit, gehorsam und gefügig, verständig und vernünftig**. Doch es mangelte ihnen an **Selbstvertrauen und Selbstsicherheit**, sie ließen sich **bereitwillig von anderen steuern**. **Sie waren zu angepasst.**

Die unterkontrollierten Kinder: sie fielen durch **unbändige Impulsivität** auf, sie wurden als **vital und lebhaft** beschrieben, aber auch **unruhig und zappelig**. Sie waren **wenig gehemmt, hielten sich an keine Grenzen, waren aufgebracht, schlecht gelaunt oder aggressiv**. Bei Konflikten **fiel es ihnen schwer nachzugeben**. Sie stellten keine hohen Ansprüche an sich selbst, waren **wenig feinfühlig oder ängstlich**. **Die Schuld schoben sie anderen zu.**

Etwa die Hälfte der Kinder entfiel auf diese beiden eher schwierigen Persönlichkeitstypen.

Die andere Hälfte stellte den **„resilienten Typ“** dar: diese Kinder waren **anpassungsfähig und belastbar**, sie galten als **aufmerksam und voll bei der Sache, tüchtig und gescheit, neugierig und voller Selbstvertrauen**. Sie legten **keine allzu heftigen Stimmungsschwankungen** an den Tag, **rasteten unter Stress nicht** aus und waren **nicht eingeschnappt oder weinerlich**. **Diese Kinder waren den Belastungen des Lebens ziemlich gut gewachsen.**



Die Persönlichkeitstypen – der Mix aus den Big Five

Die Kinder wurden im Alter von 10 und 12 Jahren nachuntersucht.

Mit 10 Jahren wurden sie von ihren Eltern beurteilt, was übrigens kaum Abweichungen von der Bewertung der Kindergartenpädagogin zeigte. Resiliente Kinder waren mit hoher Wahrscheinlichkeit auch später sehr aufgeweckt und interessiert und unterkontrollierte Kinder noch immer impulsiv, überkontrollierte Kinder noch immer gehemmt.

Mit 12 Jahren wurden sie mit einem Big Five Test untersucht (Elternbeurteilung) – die Ergebnisse:

Überkontrollierte Kinder (also extrem angepasst und angepasst) **erzielten hohe Werte bei Verträglichkeit, aber noch stärker war Neurotizismus** ausgeprägt.

Unterkontrollierte Kinder (impulsiv) hatten ebenfalls **hohe Werte beim Neurotizismus, allerdings geringe Werte in Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit.**

Resiliente Kinder zeichneten sich aus durch **einen niedrigen Wert in Neurotizismus.** In den **anderen vier Bereichen landeten sie im gemäßigten positiven Bereich:** sie waren eher extravertiert als introvertiert, relativ verträglich, gewissenhaft und offen.

Diese Persönlichkeits-Dreiteilung findet sich auch **in anderen Studien kultur- und altersübergreifend.**

Eine deutsche Studie fand folgende Aufteilung unter jungen Erwachsenen (730 TN): überkontrolliert 30% / unterkontrolliert 27 % / resilient 43%

Die Persönlichkeitstypen – der Mix aus den Big Five

Persönlichkeit- welcher Anteil hat Genetik, welchen Anteil hat Umwelt ?

Wie beeinflusst das Erziehverhalten?

Verhaltensgenetiker gehen davon aus, dass die Persönlichkeit zur Hälfte genetisch veranlagt ist. (Temperament des Kindes).

Umgekehrt hat das Temperament des Kindes auch großen Einfluss auf das Erziehverhalten (wie es behandelt und erzogen wird): In einer Zwillingsstudie mit 9.319 Zwillingspaaren (tw. lebten diese getrennt!) (Ariel Knafo – Hebrew University in Jerusalem und Robert Plomin – King's College London) kam heraus, dass das Temperament der Kinder das Erziehverhalten / den Erziehungsstil massiv beeinträchtigte.

Schwierige Kinder provozierten bei den Eltern mit zunehmenden Alter einen immer strafenderen, aggressiven Erziehungsstil und negative Emotionen – selbst dann, wenn die Eltern anfangs noch sanft und verständnisvoll mit dem Kind umgegangen sind.

Heitere und leicht lenkbare Kinder hingegen stimmten ihre Eltern zunehmend milder und „erzogen“ sie zu einem sanfteren Umgang.

Wie ein Vergleich zwischen eineiigen und zweieiigen Kindern ergab, ging das Wechselspiel zu großen Teilen auf das Konto der kindlichen Gene.

Allerdings waren Eltern diesem Einfluss nicht hilflos ausgeliefert: Solchen Eltern, die trotz eines schwierigen Temperamentes ihres Kindes an einem geduldigen Erziehungsstil ohne Gebrüll und Schläge festhielten, bewirkten damit bei ihrem Sprössling über die Jahre oft eine erkennbare Besserung und Entspannung.

Die Persönlichkeitstypen – der Mix aus den Big Five

Verändert sich die Persönlichkeit im Laufe des Lebens?

In einer **Langzeit-Studie** mit mehr als **50.000 TeilnehmerInnen** (Universität Tusla) wurde untersucht, **ob sich die Persönlichkeit im Laufe des Lebens verändert**. Das Ergebnis: **Die Stabilität der fünf Eigenschaften steigt stetig mit dem Lebensalter, weil sich Menschen aufgrund ihrer Eigenschaften „Nischen“ suchen, in denen sie diese Persönlichkeit ausleben können.**

Das Ergebnis der Bielefelder –Längsschnitt-Studie zeigte, dass **bedeutsame Lebensereignisse** wie die Geburt eines Kindes, ein Todesfall, berufliche Veränderung **kaum zur Verschiebung der Persönlichkeit führten**. Eher traf das Umgekehrte zu – **die Persönlichkeit beeinflusste Lebensereignisse:**

Labile Menschen mit hohem Neurotizismus haben ein größeres Risiko, sich in finanzielle Engpässe zu steuern, alkoholabhängig zu werden oder sich in einen Dauerstreit mit Familie und Freunden zu begeben.

Verträglichere Charaktere gingen Streitigkeiten aus dem Weg. Extravertierten bescherte das Leben häufiger Beförderungen, einen neuen Lebenspartner, lauter erbauliche Ereignisse – nur mit den eigenen Kindern hatten sie mehr Schwierigkeiten als Introvertierte.

Die Persönlichkeitstypen – der Mix aus den Big Five

Die Big Five und Persönlichkeitsstörungen

Psychische Störungen sind oft mit extremen Ausprägungen der Persönlichkeitseigenschaften des Fünf-Faktoren-Modells verbunden bzw. ist in vielen Fällen eine Korrelation sichtbar.

Zwillingsstudien zeigen zudem, dass diese **Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und psychischen Erkrankungen** nicht nur auf der Verhaltensebene, sondern auch auf **der genetischen Ebene bestehen**.

Zudem haben **Kinder von Eltern, die in Bezug auf ein Persönlichkeitsmerkmal einen extremen Wert zeigen, selbst ein erhöhtes Risiko dieses Extrem bzw. damit verbundene psychische Störungen** zu entwickeln.

Hier eine (unvollständige) Aufzählung von Persönlichkeitsstörungen bzw. psychischen Störungen im Zusammenhang mit dem Big Five-Modell:

- **Hohe Gewissenhaftigkeit:** Zwangsstörungen
- **Sehr geringe Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit:** Neigung zu Psychopathie und Drogen- oder Alkoholmissbrauch
- **Hoher Neurotizismus und geringe Extraversion:** Depressionen, Angststörungen, Sozialphobie, vermeidende Persönlichkeitsstörung
- **Geringe Extraversion, geringe Verträglichkeit, geringe Offenheit und hoher Neurotizismus:** Verdeckter Narzissmus
- **Hohe Extraversion, hohe Offenheit, geringe Verträglichkeit und geringer Neurotizismus:** Grandioser Narzissmus

Die Facetten der Eigenschaftsdimensionen

Welche Eigenschaften sind für mich positiv?

Wie kann ich in der Kinderbetreuung positive Eigenschaften gezielt fördern? (Spiele, Bücher, etc)

Auf was muss ich achten, wenn ich Kinder mit eher negativen Eigenschaften betreue?

Extraversion

Herzlichkeit
Geselligkeit
Durchsetzungsfähigkeit
Aktivität
Erlebnishunger
Frohsinn (Glückserleben)

Verträglichkeit

Vertrauen
Freimütigkeit
Altruismus
Entgegenkommend (vs. Feindseligkeit)
Bescheidenheit
Gutherzigkeit

Gewissenhaftigkeit

Kompetenz
Ordnungsliebe
Pflichtbewusstsein
Leistungsstreben
Selbstdisziplin
Besonnenheit

Neurotizismus

Ängstlichkeit
Reizbarkeit
Depression
Soziale Befangenheit
Impulsivität
Verletzlichkeit

Offenheit für

Fantasie
Ästhetik
Gefühle
Handlungen
Ideen
für das Normen- und Wertesystems



Weitere Seminare 2024...

Vielleicht sehen wir uns wieder oder Sie möchten gerne jemanden ein Seminar empfehlen?

13.4.2024 PRÄSENZ / 28.9.2024 ZOOM: „**Chill Deine Base**“

27.4.2024 PRÄSENZ / 21.9.2024 ZOOM „**Resilienz**“

23.11.2024 ZOOM „**Starke Wurzeln/Bindung**“

Online Feedbackbogen über Limesurvey.

Grundsätzlich bleibt die **Umfrage anonym**. Das heißt, die Antworten stehen uns zwar digital für statistische Auswertungen zur Verfügung, aber **wir sehen nicht, von wem wir diese Antworten bekommen** haben.

Die TeilnehmerInnen können diesen Link anklicken und dann gleich mit dem Ausfüllen beginnen.

Ganz wichtig ist, dass die TeilnehmerInnen am Ende des Fragebogens noch den Button „Absenden“ drücken – fertig!

Danke für Ihre Unterstützung!

Hier nun der Link:

***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
und viel Erfolg beim Umsetzen der Lerninhalte***



*Ich würde mich sehr freuen,
Sie wieder bei einem anderen Seminar begrüßen zu dürfen.*

Infos unter www.beziehungswert.at

Kontakt Petra Lippay, MA Mail: petra.lippay@gmail.com

Hinweis: Die Skripten sind nur zum Eigengebrauch der SeminarteilnehmerInnen- die Vervielfältigung oder Weitergabe an Dritte ist untersagt.