

Selbstenwicklung zwischen Zielbindung und Ablösung

Jochen Brandtstädter



ELSEVIER
SPEKTRUM
AKADEMISCHER
VERLAG

Spektrum
KJL AKADEMISCHER VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Zielverfolgung und Zielanpassung: Das Modell assimilativer und akkommodativer Prozesse 7

- 1 **Ausgangspunkte: Grundbedingungen menschlicher Entwicklung 3**
- 2 **Ziele als Sinn- und Frustrationsquellen: Zielverfolgung und Zielanpassung als adaptive Ressourcen 7**
- 3 **Grundannahmen des Zwei-Prozess-Modells: Assimilative und akkommodative Prozesse 77**
 - 3.1 Assimilative Aktivitäten als Aspekte intentionaler Selbstentwicklung 12
 - 3.2 Akkommodative Prozesse 20
- 4 **Grundlegende Mechanismen: Informationsverarbeitung im assimilativen und akkommodativen Modus 29**
 - 4.1 Informationsverarbeitung im assimilativen Modus 29
 - 4.2 Informationsverarbeitung im akkommodativen Modus 30
 - 4.3 Charakteristische Urteilsverzerrungen und Biases 32
- 5 **Situative und personspezifische Einflussfaktoren 33**
 - 5.1 Handlungsressourcen und Kontrollüberzeugungen 33
 - 5.2 Substituierbarkeit von Zielen 34
 - 5.3 Wichtigkeit von Zielen 35
 - 5.4 Verfügbarkeit entlastender Kognitionen 36
 - 5.5 Abwehr selbstdiskrepanter Evidenz: Immunisierungsprozesse 38
 - 5.6 Assimilative Persistenz und akkommodative Flexibilität als Persönlichkeitsdispositionen 39
- 6 **Zusammenfassung 41**

Theoretische Erweiterungen und benachbarte Konstrukte 43

- 1 **Depression 45**
 - 1.1 Kontrollverlust und Hilflosigkeit als Risikofaktoren 45
 - 1.2 Grenzen kontroll- und hilflosigkeitstheoretischer Ansätze 46

1.3	Akkommodative Flexibilität als Bewältigungsressource	
1.4	Adaptive Funktionen von Depression	49
1.5	Depression und akkommodative Mechanismen	51
1.6	Therapeutische und präventive Aspekte	52
2	Ruminierendes Denken: Produktives und unproduktives Grübeln	55
2.1	Theoretische Konzepte ruminierenden Denkens	57
2.2	Rumination aus der Sicht des Zwei-Prozess-Modells	61
3	Bedauern und Reue: Akkommodationsprozesse und kontrafaktische Emotionen	65
3.1	Begriffliche Vorklärungen	66
3.2	Funktionale Aspekte	67
3.3	Entwicklungs- und Zeitdynamiken	69
3.4	Reue nach Handlungen und Unterlassungen	71
3.5	Zeitliche Asymmetrien; Reue im Lebensrückblick	72
4	Positivierung des Negativen: Anspruchsanpassungen und entlastendes Denken	75
4.1	Zufriedenheitsparadoxien, Anspruchsregulationen und die „hedonische Tretmühle“	76
4.2	Vergleichsprozesse	80
4.3	„Motivierte“ Informationsverarbeitung	83
4.4	Positive Illusionen und „benefit finding“	86
5	Unproduktive Persistenz	89
5.1	Eskalierende Zielbindung, „entrapment“	90
5.2	Persistenz, kognitive Dissonanz und Selbstrechtfertigung	91
5.3	„Versunkene Kosten“	93
5.4	Unterschiedliche Formen von Persistenz und „entrapment“	94
5.5	Dysfunktionale Persistenz aus der Sicht des Zwei-Prozess-Modells	96
6	Planen in der Entwicklung: Probleme adaptiven Lebensmanagements	707
6.1	Entwicklungsaspekte	702
6.2	Ziele: Selektion und Definition	104
6.3	Pläne und Lebensthemen	706

- 6.4 Zielstabilität als Grundmerkmal planvollen Handelns 108
- 6.5 Offenheit und Flexibilität der Planung 770
- 6.6 Persistenz und Flexibilität als Grundbedingungen
gelingender Lebensorganisation 772

III Persistenz und Flexibilität: Adaptive Ressourcen im höheren Alter 775

- 1 Subjektive Lebensqualität im Alter: Gewinne, Verluste
und Bilanzierungen 777**
 - 1.1 Ressourcenverluste 118
 - 1.2 Gegenrechnungen: Gewinne und Bilanzierungen 727
 - 1.3 Subjektive Lebensqualität und Zufriedenheit im Alter 724
 - 1.4 Schutzmechanismen des alternden Selbst 725
- 2 Kompensatorisches Handeln 135**
 - 2.1 Kompensationsformen und -aktivitäten 136
 - 2.2 Ressourcen und Grenzfunktionen 139
 - 2.3 Der Übergang von kompensatorischen zu akkommodativen
Prozessen 141
- 3 Akkommodative Flexibilität als Bewältigungsressource
im Alter 745**
 - 3.1 Puffereffekte akkommodativer Flexibilität 745
 - 3.2 Entlastende Kognitionen im Kontext altersbezogener
Einstellungen 747
 - 3.3 Einstellungen zum Altern: Beobachtungen aus
Interviewstudien 750
- 4 Personale Kontrolle, Selbstwirksamkeit und
Zielanpassung 755**
 - 4.1 Lebensqualität und Kontrolle 156
 - 4.2 Kontrolle, Alter und Lebenszeitreserven 158
- 5 Zeitperspektive und Zukunftserleben im Alter 163**
 - 5.1 Zeit: Motivationaler Raum und knappe Ressource 764
 - 5.2 Die Zeitbeschleunigung der Moderne 765
 - 5.3 Die Rolle zeitlicher Faktoren in der Konstruktion von
Gewinnen und Verlusten 767
 - 5.4 Zeitperspektive und Zeiterleben im höheren Alter 777
 - 5.5 Akkommodation von Sinnperspektiven im höheren
Alter 775

6	Alter, Lebenszeitreserven und Weisheits-Tendenzen	77
6.1	Weisheit und Endlichkeit	780
6.2	Von instrumentell-zukunftsbezogenen zu intrinsischen, „zeitlosen“ Zielen	183
6.3	Der Memento-Effekt	785
6.4	Zusammenfassung	788
7	Zielverfolgung und Zielanpassung als Grundprozesse adaptiven Lebensmanagements: Ein Resümee	191
	Literatur	199
	Personenregister	239
	Sachregister	249