

**DR. GIOVANNA EILERS**  
COACH, PSI-AUSBILDERIN, ZRM®-TRAINERIN

# WIRKUNGSVOLLES SELBSTMANAGEMENT MIT DER PSI-THEORIE

 **AKADEMIE FÜR ANGEWANDTE®  
NEUROWISSENSCHAFT A|F|A|N**

## Persönlichkeitssysteme verstehen und nutzen: Ein neuer Blick auf Selbstmanagement mit der PSI-Theorie

Die Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie (PSI) von Professor Julius Kuhl bietet einen innovativen Ansatz, Menschen und ihr Verhalten besser zu verstehen. Beim Akademietreffen der A|F|A|N gab Dr. Giovanna Eilers, Ärztin, Neurocoach und PSI-Kompetenzberaterin, spannende Einblicke in diese Theorie und ihre praktische Anwendung für effektives Selbstmanagement.

### Jenseits der Schubladen: Die vier Funktionssysteme

Anders als viele traditionelle Persönlichkeitsmodelle verzichtet die PSI-Theorie auf starre Typologisierungen. Stattdessen beschreibt sie vier grundlegende Funktionssysteme im Gehirn, zwischen denen Menschen situationsabhängig wechseln können:

1. Intentionsgedächtnis (IG): Zuständig für strukturiertes Denken, Analyse und langfristige Zielverfolgung
2. Objekterkennungssystem (OES): Ermöglicht detaillierte Prüfung und Fehlererkennung
3. Intuitive Verhaltenssteuerung (IVS): Verantwortlich für spontanes Handeln und Experimentieren
4. Extensionsgedächtnis (EG): Verarbeitet Erfahrungen und ermöglicht Überblick sowie Empathie



## Konflikte verstehen und lösen

---

Die PSI-Theorie hilft auch beim Verständnis von Konflikten. Wenn beispielsweise eine Person im Intentionsgedächtnis (strukturiert planend) und die andere in der intuitiven Verhaltenssteuerung (spontan handelnd) ist, sind Spannungen vorprogrammiert. Das Verständnis dieser unterschiedlichen "Betriebsmodi" kann bereits zur Konfliktlösung beitragen.

### Wichtige Takeaways:

---

1. Die PSI-Theorie beschreibt vier Funktionssysteme im Gehirn, die unsere Persönlichkeit dynamisch prägen.
2. Jedes System ist mit einer spezifischen Stimmung verbunden, die als "Türöffner" für den Zugang zu diesem System dient.
3. Effektives Selbstmanagement bedeutet, flexibel zwischen den Systemen wechseln zu können.

Das Vertiefungsseminar mit Dr. Giovanna Eilers zu diesem Akademietreffen findest du bei den Weiterbildungen: [afan.academy/weiterbildungen/](https://afan.academy/weiterbildungen/)

Die Aufzeichnung des Akademietreffens findest du hier: <https://afan.academy/courses/24-02-giovanna-eilers/>