

Kontrolle und Problemlösungskompetenz

Studienarbeit

Fachbereich: Forschungsgebiete und Methoden

Studiengang: B. Sc. Psychologie

Vorgelegt von:	Sandra Neumaier
Matrikel-Nummer:	122020272
Studiengruppe:	BA-PSY-05-TZ-FS
Abgabetermin:	30.09.2022
Erstprüfer/-in:	Herr Wolfgang Trapp

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Definition der Begriffe	2
3	Kontrolle	4
4	Probleme und Problemlösung	7
5	Fazit	10
	Literaturverzeichnis	11

1 Einleitung

In dieser Studienarbeit geht es darum zu erforschen, inwiefern es einen Zusammenhang zwischen der Kontrolle und der Problemlösungskompetenz eines Menschen gibt.

Wenn sich herausstellt, dass das Gefühl der Kontrolle dabei hilft die Problemlösungskompetenz bei Menschen zu erhöhen, gilt es Konzepte und Handlungsweisen abzuleiten, um die individuelle gefühlte Kontrolle über die jeweilige Situation erhöhen zu können und damit zum besseren Problemlöser zu werden.

Das erste Kapitel widmet sich daher dem Thema Kontrolle und damit verbunden Fragen wie: „Was genau verstehen wir unter Kontrolle?“, „Was gibt uns ein Gefühl der Kontrolle?“ und „Wie können wir das Gefühl der Kontrolle erhöhen?“.

Im zweiten Kapitel beschäftigen wir uns mit Problemen und dem Prozess der Problemlösung. Dabei soll zuerst definiert werden was genau ein Problem ist und wann ein Problem als gelöst gilt. Neben dem Problemlösungsprozess werden auch die Klassifikationen von Problemen näher beleuchtet.

Am Ende der Arbeit findet sich ein Fazit zu der Frage inwiefern die Kontrolle und die Problemlösungskompetenz im Zusammenhang stehen und was daraus abgeleitet werden kann.

Anmerkung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung aller personalisierten Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für jedes Geschlecht.

2 Definition der Begriffe

Kontrolle

„Ein wesentliches Merkmal von Emotionen scheint uns zu sein, dass sie Reaktionen auf Erfahrungen des Kontrollverlustes, des Wiedergewinns von Kontrolle, des Habens bzw. des Nichthabens von Kontrolle sind. [...] U. E. erzeugt Kontrollverlust Emotionen wie Angst, Schreck oder Furcht. Wiedergewinn der Kontrolle erzeugt Emotionen wie Stolz, Triumph, Freude.“ (Dörner 1983: S. 433). In dieser Arbeit richtet sich der Blick hinsichtlich des Begriffes Kontrolle in die Psychologie, genauer in die Kognitionspsychologie. Unsere Emotionen sind dabei von großer Bedeutung. Das Gefühl der Kontrolle scheint in direktem Zusammenhang mit unseren Emotionen zu stehen. Kontrolle meint also in diesem Aufsatz die Kontrolle über das Individuum (inkl. seiner Emotionen) sowie die Kontrolle über die aktuelle Situation, in der sich das Individuum befindet.

Problem

Es gibt zahlreiche Definitionen für den Begriff „Problem“. Für diesen Aufsatz sind zwei Definitionen besonders bedeutsam und daher hier aufgeführt:

„Ein Individuum steht einem Problem gegenüber, wenn es sich in einem inneren oder äußeren Zustand befindet, den es aus irgendwelchen Gründen nicht für wünschenswert hält, aber im Moment nicht über die Mittel verfügt, um den unerwünschten Zustand in den wünschenswerten Zielzustand zu überführen.“ (Dörner, 1979, S. 10)

„Von Problemen ist [...] die Rede, wenn die Mittel zum Erreichen eines Zieles unbekannt sind oder die bekannten Mittel auf neue Weise zu kombinieren sind, aber auch dann, wenn über das angestrebte Ziel keine klaren Vorstellungen existieren.“ (Dörner, 1983, S. 302 f.)

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass ein Problem immer dann entsteht, wenn es zu einer Abweichung des aktuellen Zustandes und dem erwünschten Zustand eines Individuums kommt. Diese Abweichung gilt es zu überwinden. Womit wir beim „Problemlösen“ angekommen sind.

Problemlösen:

„Unter Problemlösen versteht man das Bestreben, einen gegebenen Zustand (Ausgangs- oder Ist-Zustand) in einen anderen, gewünschten Zustand (Ziel- oder Soll-Zustand) zu überführen, wobei es gilt, eine Barriere zu überwinden, die sich zwischen Ausgangs- und Zielzustand befindet.“ (Hussy, 1993)

Problemlösen soll also dazu dienen, die Barriere zwischen dem aktuellen Zustand und dem erwünschten Zustand des Individuums zu überwinden.

3 Kontrolle

Können wir Kontrolle als übergeordnetes Bedürfnis von uns Menschen ansehen?

„Das Ziel aller Lebewesen ist die Lebenserhaltung. Die Lebenserhaltung beruht auf einer Reihe von Verhaltensweisen und Handlungen, die Kontrolle über das Lebensfeld sichern. Dazu zählt die Versorgung des Organismus mit Energie, die Abwehr von Konkurrenten um Ressourcen, das Treffen von Entscheidungen, die für das aktuelle und künftige Überleben von Bedeutung sind. Alle Kontrollaktivitäten werden über das Nervensystem und das Gehirn gesteuert und koordiniert. Aufgabe des Gehirns ist es, Informationen zu verarbeiten und zu konzeptualisieren. Also zu denken. Die Qualität unseres Denkens ist entscheidend für die Qualität unseres Lebens.“ (Martin 2018, 346).

Davon ausgehend lässt sich ableiten, dass Kontrolle zur Lebenserhaltung unbedingt notwendig ist und damit hier als übergeordnetes Bedürfnis angesehen werden soll. Folgende Bedürfnisse lassen sich, am Beispiel der Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow (1908 – 1970), dem Bedürfnis nach Kontrolle unterordnen:



Abbildung 1: Bedürfnispyramide nach Maslow (Martin 2018: S. 346).

Nur mittels Kontrolle kann folglich das Individuum sicherstellen, sich selbst sowie die direkte Lebensumgebung „im Griff“ zu haben. Dabei ist nicht unbedingt von tatsächlicher Kontrolle auszugehen, mehr ist es das Gefühl, sich selbst oder die Situation zu kontrollieren.

Die Kontrolle der eigenen Gedanken, also des Denkens an sich, kann für viele Menschen zur Herausforderung werden. In den fernöstlichen Weisheitstraditionen gibt es dafür die Fragestellung: „Bist du Meister oder Sklave (deines Geistes)?“. In

buddhistischen Klöstern wird sehr viel Wert auf die Entwicklung und Schärfung des Geistes gelegt. Ziel ist es, die Willenskraft zu steigern und die Menschen in die Lage zu versetzen, den Fokus ihres Denkens in die gewünschte Richtung zu lenken, um damit folglich ihr Leben zu gestalten. Dabei geht es auch in hohem Maße darum, die eigenen Emotionen zu kontrollieren.

Durch den hohen Stellenwert der Kontrolle für unsere Lebenserhaltung, neigen wir Menschen dazu, nicht nur uns selbst und die uns umgebende Situation kontrollieren zu wollen, sondern auch die Menschen in unserem Umfeld. An dieser Stelle beginnen oft die Probleme in den zwischenmenschlichen Beziehungen.

Da unsere Überlebenschancen steigen, wenn wir unser Kontrollfeld weiter ausdehnen und damit über mehr Lebensbereiche und Situationen Kontrolle erlangen, trägt der (gesunde) Mensch einen angeborenen Entdeckerdrang in sich. Je nachdem in welcher Umgebung ein Kind aufwächst, wird dieser gestärkt oder geht im schlimmsten Fall irgendwann komplett verloren. Als erwachsenes Individuum empfiehlt es sich deshalb, diesen natürlichen Entdeckerdrang zu (be)leben und damit immer wieder neue Lebensbereiche zu erschließen und kognitiv zu durchdringen. Sei es ein Musikinstrument, eine Sprache oder eine Sportart zu erlernen oder neue Länder zu entdecken. Dieses sogenannte „explorative Verhalten“ wurde von Dietrich Dörner auch in Bezug auf die Problemlösekompetenz eines Menschen untersucht. In seiner Untersuchung stellte sich heraus, dass gute Problemlöser über ein hohes Maß an explorativen Verhaltensweisen verfügen (vgl. Dörner, 1983).

Da sich explorative Menschen immer wieder bewusst in neue Situationen begeben, die sie (noch) nicht kontrollieren können, entwickeln sie Kompetenzen, mit Unbestimmtheit und Unsicherheit umzugehen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Je öfter Menschen die Kontrolle abgeben, um sich auf eine neue Situation einzulassen, desto besser werden sie darin, die Kontrolle über die neue Situation zu gewinnen und sich problemlösend zu behaupten. Dabei lernt das Gehirn, mit kurzfristigem Kontrollverlust umzugehen und aktiv nach Lösungen zu suchen (vgl. Martin 2020).

Die Erfahrung des Kontrollverlustes löst dabei negative Emotionen wie zum Beispiel Angst, Schreck und Furcht in uns aus. Dies verstärkt sich, wenn wir uns selten oder nie

aktiv in solche Situationen begeben. Ein Wiedergewinn an Kontrolle erzeugt wiederum positive Emotionen wie zum Beispiel Stolz, Triumph und Freude (vgl. Dörner 1983).

Im Kontext der damit einhergehenden Emotionen erscheint das explorative Verhalten als sehr sinnvolle Herangehensweise, sich aktiv mit Kontrollverlust und Unsicherheit zu beschäftigen. Und spätestens beim Wiedergewinn der Kontrolle wird noch etwas freigesetzt: das sogenannte „**FLOW ERLEBEN**“.

Einer der bekanntesten Forscher auf diesem Gebiet war der ungarische Psychologe Mihály Csikszentmihalyi (1934 – 2021). Er war Professor für Psychologie an der University of Chicago und lehrte Unternehmensführung an der Claremont Graduate University in Kalifornien. Bereits 1975 beschrieb er das Flow-Erleben, welches er die darauffolgenden Jahre intensiv erforschte.

Die Voraussetzung für Flow ist die **Kontrolle über den Augenblick** und über unsere Handlungen. **Es muss das Gefühl entstehen, die Situation im Griff zu haben.** Ideal ist es, wenn wir über unsere bisherigen Grenzen hinauswachsen. Flow gelingt am einfachsten, wenn Körper und Seele eines Menschen bis an die Grenzen angespannt sind und wir handeln. Immer dann, wenn wir über uns hinausgehen und etwas Schwieriges und zugleich Wertvolles erreichen, spüren wir Glück. Das Flow-Erleben beschreibt, wie man Glück durch die **Kontrolle des eigenen Innenlebens** gewinnt. Wenn wir eine Flow-Erfahrung machen, herrscht in diesem Moment Ordnung im Bewusstsein. Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit voll im Moment und bei der Sache. Dabei sollte die Aufmerksamkeit für realistische Ziele verwendet werden und unsere Fähigkeiten den Handlungsmöglichkeiten in der jeweiligen Situation entsprechen. Durch den Fokus auf das definierte Ziel kommt Ordnung in unser Bewusstsein und unsere Alltagsprobleme rücken in den Hintergrund (vgl. Csikszentmihalyi 2017: S. 2 ff).

Exploratives Verhalten in Verbindung mit dem dabei entstehenden Flow-Erleben scheint dabei die ideale Voraussetzung zu sein, um unsere Kontrollkompetenz zu stärken und zu erweitern und dabei unseren Geist zu fokussieren und unsere Emotionen in die für uns gewünschte Richtung zu lenken.

4 Probleme und Problemlösung

Beginnen wir an dieser Stelle mit der Frage: Was genau ist ein Problem?

Probleme entstehen immer dann, wenn das Individuum ein Ziel hat aber nicht weiß, wie es das Ziel erreichen soll. Wenn also vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand eine Barriere vorherrscht, die mit allen bekannten Handlungsoptionen nicht zu überwinden ist. An dieser Stelle beginnt nun die Rolle des Denkens. Es gilt, Informationen zu sammeln und zu verarbeiten, um im Anschluss eine passende Lösungsstrategie zu konzipieren (vgl. Duncker 1935/1974).

Der Prozess des Denkens, der Informationsverarbeitung und der Konzeptualisierung wird als Problemlösen bezeichnet. Wurde die Barriere vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand mithilfe der erdachten Handlungsstrategie überwunden, gilt das Problem als gelöst.

Das vom US-Psychologen John Bransford und seinen Kollegen Sherwood und Sturdevan entwickelte IDEAL-Modell zeigt, wie man Probleme lösen kann:

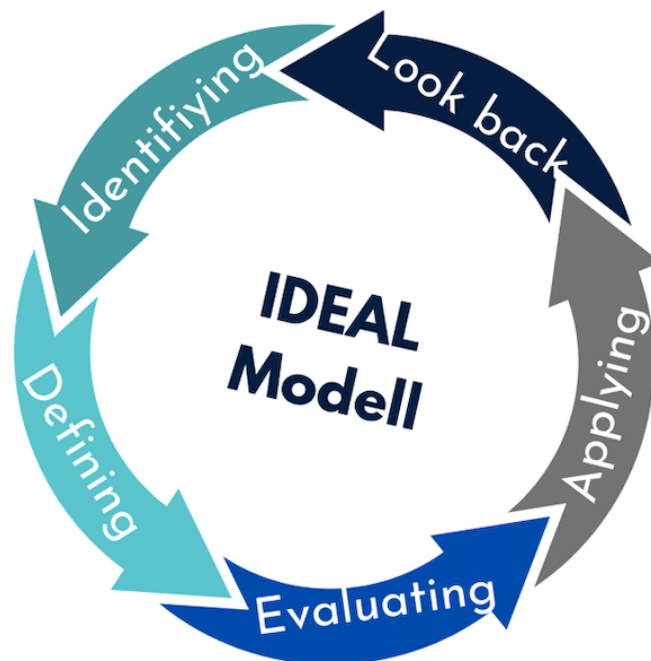


Abbildung 2: IDEAL Model (eigene Darstellung).

Folgend werden die 5 Schritte im Detail erklärt:

1. *Identifying the existence of a problem* (Identifizieren beziehungsweise Erkennen des Problems.)
2. *Defining the problem* (Definieren des Problems, indem man eine Abweichung zwischen Ist- und Soll-Zustand feststellt.)
3. *Evaluating available alternatives* (Evaluieren der möglichen Optionen und Alternativen.)
4. *Applying the best alternative* (Anwenden der am besten erscheinenden Lösung.)
5. *Looking back = evaluating the outcome* (Rückblick auf die Effekte und Konsequenzen.)

Mithilfe des Modells von Bransford und Kollegen lässt sich ein Problem sehr strukturiert und lösungsorientiert angehen (vgl. Bransford 1983).

Dörner unterscheidet zwischen einer Aufgabe und einem Problem. Während bei den Aufgaben die Methoden zur Bewältigung bekannt sind, muss beim Problemlösen etwas Neues geschaffen werden. Für Aufgaben sei lediglich „reproduktives Denken“ erforderlich (vgl. Dörner 1979).

Interessant dabei ist auch die Herkunft des Wortes Problem zu betrachten. Es leitet sich vom lateinischen Wort „*problēma*“ ab und bedeutet „eine zum Lösen vorgelegte, unentschiedene, zweifelhafte Aufgabe“. Inzwischen ist das Wort Problem sehr negativ behaftet. Gerade im Management wird deshalb „Problem“ oft durch „Herausforderung“ ersetzt. Und jede Herausforderung gilt es zu meistern. Dabei muss ein Problem keinesfalls etwas Negatives sein, ganz im Gegenteil. Es kann uns helfen zu wachsen, besser zu werden und über unsere bisherigen Grenzen zu gehen. Gute Problemlöser zeichnen sich meist durch eine hohe Gelassenheit aus und sind weniger ängstlich.

Probleme können unterschiedlich klassifiziert werden. Dörner unterscheidet zwischen **Interpolationsproblemen**, **Syntheseproblemen** und **dialektischen Problemen**. Beim Interpolationsproblem sind neben dem Ist- und dem Sollzustand auch die Operatoren zur Überwindung bekannt, nicht jedoch deren spezifische Kombination (z. B. Nummernschloss am Fahrrad). Bei einem Syntheseproblem ist sowohl der Ist- als auch

der Sollzustand bekannt, jedoch sind die Mittel unbekannt (z. B. Nagel in die Wand schlagen ohne Hammer) (vgl. Dörner 1979).

Zu Syntheseproblemen gibt es viele Versuchsreihen. Die Syntheseprobleme werden auch Einsichtsprobleme genannt, da sie sich in einem einzigen Schritt lösen lassen, sobald der Proband die Einsicht in die richtige Lösung erlangt hat. In dem Moment, wo die Einsicht stattfindet, dem sog. „Aha“-Moment, ist das Problem gelöst. Dabei findet eine kognitive Umstrukturierung der mentalen Repräsentation des Problems statt (vgl. Becker-Carus & Wendt 2017).

Ein sehr bekanntes Einsichtsproblem ist das sogenannte Neun-Punkte-Problem:

Die Probanden sollen die dargestellten neun Punkte durch vier gerade Linien miteinander verbinden, ohne dabei den Stift abzusetzen.

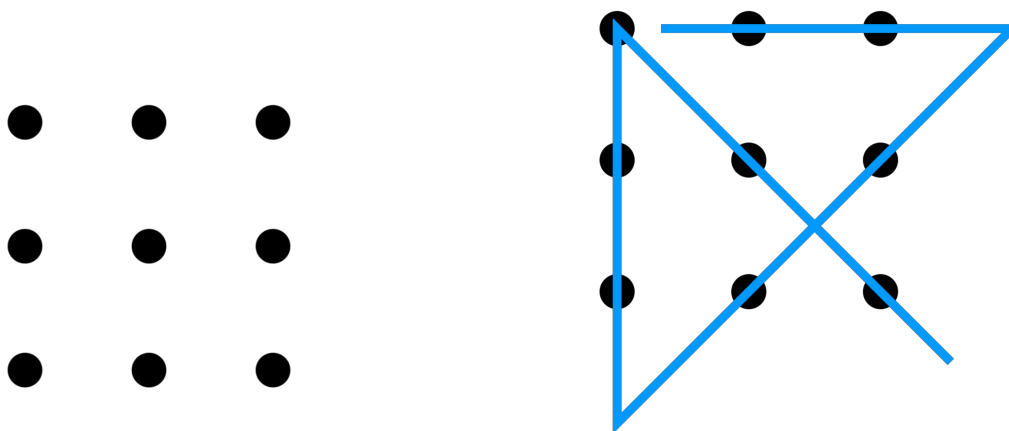


Abbildung 3: Neun-Punkte-Problem (Bleiningger 2010)

Die meisten Menschen nehmen an, die Lösung liege innerhalb der imaginären Grenzen des Quadrates. Dieses Phänomen wird von Gestaltpsychologen als **Fixierung** bezeichnet. Falsche Vorannahmen, die an das Denken gebunden sind, erschweren die kognitive Umstrukturierung oder machen sie sogar unmöglich.

Die letzte Klassifikation von Problemen ist das dialektische Problem. Hier sind die Mittel bekannt, aber das Ziel ist unklar. Nun muss in einem dialektischen Prozess die Vorstellungen über das Ziel entwickelt, revidiert, geprüft und verworfen werden, bis die Lösung zufriedenstellend ist (vgl. Dörner 1979).

5 Fazit

In diesem Aufsatz wurde herausgearbeitet, dass das Bedürfnis nach Kontrolle einen hohen Stellenwert im Leben eines Menschen hat. Wir Menschen streben danach, uns selbst und unsere Umgebung „im Griff“ zu haben. Dabei hilft es uns, wenn wir uns immer wieder bewusst in unbekannte Situationen begeben, in denen wir die Kontrolle abgeben müssen. Dies nennt sich exploratives Verhalten. Durch dieses Verhalten können wir dann über den Rückgewinn der Kontrolle und den damit verbundenen positiven Emotionen in das Gefühl des Flow-Erlebens gelangen. Sich selbst aktiv in unbekannte Situationen zu begeben, stellt uns wiederum folglich vor ein Problem, das es zu lösen gilt. Wir befinden uns im Ist-Zustand und wollen einen Soll-Zustand erreichen, den wir evtl. noch nicht kennen, oder noch nicht wissen, wie wir dorthin gelangen können. Je nach Klassifikation des Problems (Interpolationsproblem, Syntheseproblem oder dialektisches Problem) bedarf es unterschiedlicher Herangehensweisen zur Lösung. Eine Hilfestellung kann dabei der IDEAL Prozess bieten. Dabei ist wichtig, den Fokus immer auf der Lösung zu haben. Umso öfter wir uns aktiv Problemen stellen und sie erfolgreich meistern, desto bessere Problemlöser werden wir. Es fällt uns leichter, Kontrolle abzugeben, weil wir uns darauf freuen dürfen, beim Wiedererlangen der Kontrolle im Flow zu sein. Die positiven Emotionen bestärken uns dabei. Unser Selbstbewusstsein steigt durch die positive Erfahrung, ein Problem zu lösen und dabei das eigenen Kontrollfeld auszudehnen. Denn je mehr Lebensbereiche wir uns über das explorative Verhalten erschließen, desto höher ist unsere Kontrolle.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Zusammenhang zwischen dem Gefühl der Kontrolle und der Problemlösekompetenz eines Menschen besteht und Beides über exploratives Verhalten erhöht werden kann.

Literaturverzeichnis

- Becker-Carus, C. & Wendt, M. (2017): Allgemeine Psychologie: Eine Einführung. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage. Berlin: Springer.
- Blleininger (2010): 9dots, gemeinfrei. URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Neun-Punkte-Problem#/media/Datei:9dots.svg>. (Abruf: 09.09.2022).
- Blleininger (2010): 9dots, gemeinfrei. URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Neun-Punkte-Problem#/media/Datei:Ninedots.svg>. (Abruf 09.09.2022).
- Bransford, J. D., & Stein, B. S. (1993). The IDEAL problem solver. San Francisco: W. H. Freeman & Co Ltd, (2. Edition).
- Csikszentmihalyi, M. (2017). Flow. Das Geheimnis des Glücks. Deutschland: Klett-Cotta.
- Duncker, K. (1935/1974). Zur Psychologie des produktiven Denkens. Berlin: Springer
- Dörner, D. et. al. (Hg.) (1983). Lohhausen. Vom Umgang mit Unstimmigkeiten und Komplexität. Bern: Huber
- Dörner, D. (1979). Problemlösen als Informationsverarbeitung. Stuttgart: Kohlhammer, (2. Auflage).
- Hussy, W. (1993). Denken und Problemlösen. Stuttgart: Kohlhammer
- Martin, J.-P. (2020). Neubegründung und Reformulierung der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte? In: Kolbe S. W., Martin, J.-P., Rued M. (Hg.): "Neue Menschenrechte?" Bestandsaufnahme eines bedürfnisorientierten Handlungsansatzes. Deutschland: Gabriele Schäfer Verlag, S. 109 - 148
- Martin, J. P. (2018). Lernen durch Lehren: Konzeptualisierung als Glücksquelle. In: Olaf-Axel Burow und Stefan Bornemann (Hg.): Das große Handbuch Unterricht & Erziehung in der Schule. Handlungsfeld: Unterricht & Erziehung. Köln: Carl Link Verlag, S. 345 – 360