

Selbst-Sabotage - die wahren Gründe (Spieltheorie)

<https://www.youtube.com/watch?v=hbmWzTq5-uQ>

In diesem Video wird das Phänomen der Selbstsabotage untersucht, das häufig bei Menschen auftritt, die versuchen, ihre Lebenssituation zu ändern. Der Redner argumentiert, dass diese Selbstsabotage nicht aus einer bewussten Entscheidung resultiert, sich selbst zu schaden, sondern das Ergebnis eines fehlerhaften Optimierungsprozesses ist. Er erklärt, dass Menschen oft versuchen, ihr Selbstwertgefühl zu maximieren, indem sie sich selbst Entschuldigungen geben, um ihr Verhalten zu rechtfertigen. Dies geschieht häufig, wenn sie lokale Maxima erreichen und sich unwohl fühlen, was sie dazu bringt, in ihrer Komfortzone zu bleiben und Veränderungen zu vermeiden. Der Redner bietet drei Hauptprinzipien an, um Selbstsabotage zu erkennen und zu überwinden.

Stichpunkte:

- **Selbstsabotage:** Menschen schaden sich selbst, oft ohne es zu wollen, aufgrund fehlerhafter Optimierungsprozesse.
- **Beispiele:**
 - Studierende, die im dritten Prüfungsversuch weniger lernen und absichtlich durchfallen.
 - Ein Student, der trotz guter Vorbereitung nicht zur Prüfung erscheint und die Universität ohne Abschluss verlässt.
- **Psychologische Erklärungen:**
 - Häufig wird angenommen, dass Selbstsabotage aus einem geringen Selbstwertgefühl resultiert, was nicht immer zutrifft.
 - Menschen können ihr Selbstwertgefühl erhöhen, indem sie ihre Misserfolge rationalisieren.
- **Drei Probleme der Selbstsabotage:**
 1. **Scheinargumente fürs Selbstwertgefühl:** Falsche Begründungen werden genutzt, um Selbstwertgefühl zu maximieren.
 2. **Endliche Spiele:** Menschen betrachten ihr Leben als endliches Spiel, was zu einem Mangel an langfristiger Perspektive führt.

3. **Lokales Maximum:** Menschen bleiben in ihrer Komfortzone, um das Gefühl von Sicherheit zu bewahren, obwohl sie sich weiterentwickeln könnten.

- **Drei Lösungsansätze:**

1. **Selbstbetrug erkennen:** Bewusstsein für die eigenen Ausreden schaffen.
2. **Richtung statt Ziele:** Langfristige Richtungen anstreben, anstatt sich auf spezifische Ziele zu fixieren.
3. **Durch das Tal der Tränen gehen:** Akzeptieren, dass jeder Fortschritt mit Herausforderungen und vorübergehenden Rückschlägen verbunden ist.

Quelle: **Prof. Dr. Christian Rieck** auf YouTube

Einstelldatum: **02.01.2021**

Revision #1

Created 23 October 2024 10:50:45 by Admin

Updated 23 October 2024 10:53:15 by Admin