

Theories of personality

by Feist · Language: DE

Summary by booksummaryai.com —

<https://booksummaryai.com/country/de/theories-of-personality-zusammenfassung>

Summary

In 60 Sekunden

Feist führt dich durch jede bedeutende Persönlichkeitstheorie, von Freuds Unbewusstem über Banduras Bobo-Puppe bis zu Mischels Marshmallows. Jeder Theoretiker wird an denselben Maßstab angelegt: Erzeugt die Theorie Forschung, ist sie falsifizierbar, ist sie sparsam? Du lernst, was jede Theorie erklärt, wo sie bröckelt und warum keine einzige den ganzen Menschen abdeckt. Das Buch endet mit dem ehrlichen Eingeständnis, dass das Feld weiterhin zersplittert ist.

Warum es sich lohnt

Persönlichkeitstheorien prägen, wie Therapeuten ihre Klienten behandeln, wie Arbeitgeber Kandidaten testen und wie du deine eigenen Gewohnheiten erklärst. Feist gibt dir die Werkzeuge an die Hand, jede Theorie zu beurteilen, statt sie einfach schlucken. Lies es, wenn du Psychologie studierst, in der psychischen Gesundheit arbeitest oder klug darüber streiten willst, ob dein Charakter festgelegt, gelernt oder gewählt ist.

Die Kernideen

What makes a theory worth keeping

Feist opens the book by laying out criteria for evaluating theories. He lays out six tests: does it generate research, can it be falsified, does it organize known data, does it guide action, is it internally consistent, is it parsimonious? Then he adds six dimensions for comparing theorists, from determinism versus free choice to biological versus social influences. Theories are compared along these dimensions.

A theory is just a set of related assumptions that lets scientists use logical deductive reasoning to form testable hypotheses. A useful theory must be falsifiable—precise enough to suggest research that may either support or fail to support its major tenets. Personality is defined as a pattern of relatively permanent traits and unique characteristics that give both consistency and individuality to a person's behavior, and every theory in the book is an attempt to explain that pattern.

Probier es aus: Pick one belief you hold about people and ask what evidence would change your mind. If nothing could, you have a conviction, not a theory.

Freud's three-layer mind and the boy afraid of horses

Freud divided mental life into three levels—unconscious, preconscious, and conscious (the unconscious holds repressed wishes and drives and is the primary motivator of behavior). The mind also has three provinces: the id chasing pleasure, the ego obeying reality, and the superego enforcing morals. Freud's case study of Little Hans (Herbert Graf), a 5-year-old boy with a phobia of horses, illustrated the Oedipus complex. Freud interpreted the horse as symbolizing the father, whom Hans feared due to Oedipal wishes and unconscious anxiety. Freud's early collaboration with Josef Breuer produced *Studies on Hysteria* (1895), introducing the cathartic method with Anna O. (Bertha Pappenheim), a young Viennese woman Breuer treated in 1880-1882 who suffered paralysis, blurred vision, and hallucinations; during therapy she recalled traumatic events under hypnosis, calling it the 'talking cure.'

Freud mapped psychosexual stages from oral through genital, arguing that fixation at any stage leaves adult traces, like dependence or sarcasm from oral fixation. Defense mechanisms such as repression, projection, and sublimation protect the ego from anxiety.

Probier es aus: Notice one recurring habit you can't explain and ask what tension it might be managing, without settling on the first answer.

Adler turns inferiority into fuel

A sickly child, Adler suffered rickets and nearly died of pneumonia at age 5, then resolved to become a physician to conquer his fear of death. He wrote, 'To be a human being means to have feelings of inferiority,' and argued that these universal feelings drive a striving for superiority or success. The final goal, perfection, guides all behavior even though it is fictional and unattainable. Health, in his view, depends on social interest in handling three life tasks: work, friendship, and love.

Adler introduced fictional finalism: people act on subjective expectations about the future, like 'honesty is the best policy' or 'everyone is against me,' rather than on objective reality. Failure in the three life tasks signals a mistaken style of life. The degree of social interest, the innate potential to cooperate for the common good, measures psychological health.

Probier es aus: Name the fictional goal steering one area of your life, then ask whether it serves anyone besides you.

Jung's collective unconscious and the mask you wear

Jung broke with Freud around 1913 over disagreements about the nature of libido and the role of sexuality. Afterward he experienced a period of intense inner turmoil ('creative illness') with vivid fantasies and visions that formed the basis for his theories of the collective unconscious and archetypes. He divided the psyche into a personal unconscious of forgotten experiences and complexes, and a collective unconscious holding latent memory traces inherited from our ancestral past. The persona is the mask worn in public; the shadow is the dark, unacceptable

side; the anima and animus are the feminine side of men and the masculine side of women.

Jung also built the first typology: two attitudes, extraversion and introversion, crossed with four functions, thinking, feeling, sensing, and intuiting, yielding eight personality types. Published in his 1921 book, this framework underlies the Myers-Briggs Type Indicator.

Probier es aus: Identify which of your public masks costs you the most energy to maintain, and spend one hour this week without it.

Klein beobachtet spielende Kinder und findet die gute und die böse Brust

Melanie Klein beobachtete Kinder beim Spielen. Sie kam zu dem Schluss, dass Säuglinge mentale Repräsentationen der mütterlichen Brust verinnerlichen: entweder als gute Brust, die nährt, oder als böse Brust, die vorenthält. In den ersten 3 bis 4 Monaten, in der paranoid-schizoiden Position, spaltet das Kind die Objekte in ausschließlich gute und ausschließlich böse. Etwa ab dem 5. bis 6. Monat beginnt die depressive Position: Das Kind erkennt die Mutter als ganze Person und empfindet Ambivalenz und Besorgnis für das geliebte Objekt.

Die Spaltung, das Scheitern, Gutes und Böses in einer Person zu vereinen, erklärt Erwachsene, die zwischen Idealisierung und Abwertung schwanken.

Probier es aus: Erwische in dieser Woche einen Moment, in dem du jemanden in nur-gut oder nur-böse spaltest, und benenne, was dabei auf der Strecke blieb.

Horney verlagert das Schlachtfeld von der Anatomie zur Kultur

Horney lehnte Freuds Konzept des Penisneids ab. Der Neid der Frauen, so argumentierte sie, sei nicht anatomischer, sondern sozialer Natur, verwurzelt in den kulturellen Benachteiligungen, denen Frauen gegenüberstehen; und Männer haben ihren eigenen Gebärmutterneid auf die Fähigkeit der Frauen zur Mutterschaft. Sie definierte die Grundangst als 'das Gefühl der Isoliertheit und Hilflosigkeit in einer potenziell feindseligen Welt', das aus gestörten Eltern-Kind-Beziehungen entsteht. Kinder greifen dann auf einen von drei neurotischen Trends zurück: auf Menschen zu, gegen Menschen oder von Menschen weg.

Horney fasste zehn neurotische Bedürfnisse in diesen drei Trends zusammen: der sich fügende, der aggressive und der distanzierte Typus. Der Neurotiker baut sich ein idealisiertes Selbstbild auf, eine unrealistische Vorstellung, die die Tyrannei des Sollens auslöst und Selbsthass hervorruft, wenn die Realität dahinter zurückbleibt. Die Externalisierung, das Beschuldigen der Außenwelt, wehrt die Angst ab.

Probier es aus: Schreibe drei 'Sollte'-Sätze auf, denen du gehorchst und die aus einem idealisierten Bild stammen, und streiche einen davon für eine Woche.

Erikson benennt die Identitätskrise, die er selbst durchlebte

Geboren von einer dänischen Mutter und einem unbekannten leiblichen Vater, aufgewachsen bei einem Stiefvater, der nicht sein leiblicher Vater war, rang er mit seinem Namen (Erik

Homberger) und änderte ihn später in Erikson – ein Spiegel seiner Suche nach Identität. Aus dieser Suche prägte er den Begriff 'Identitätskrise'. Seine Antwort waren acht psychosoziale Stufen, die die gesamte Lebensspanne umfassen und jede mit einer Krise kommen: Vertrauen versus Misstrauen in der frühen Kindheit, Autonomie versus Scham, Initiative versus Schuldgefühl, Werksinn versus Minderwertigkeit, Identität versus Rollendiffusion, Intimität versus Isolation, Generativität versus Stagnation und Integrität versus Verzweiflung im späten Erwachsenenalter.

Erikson dehnte die Entwicklung über acht Jahrzehnte aus und machte soziale Beziehungen, nicht sexuelle Triebe, zum Motor.

Probier es aus: Finde heraus, welche der acht Krisen du gerade durchlebst, und schreibe einen Satz darüber, wie ihre Bewältigung aussehen würde.

Fromm fragt, was dir der Wille zum Sinn einbringt

Erich Fromm baute seine humanistische Psychoanalyse um fünf menschliche Bedürfnisse auf: Bezogenheit, Transzendenz, Verwurzelung, ein Identitätsgefühl und einen Orientierungsrahmen. Sein Konzept des 'Willens zum Sinn' besagt, dass das Finden von Sinn die Überlebenschance erhöht.

Fromms fünf Bedürfnisse sind Bezogenheit, Transzendenz, Verwurzelung, ein Identitätsgefühl und ein Orientierungsrahmen.

Probier es aus: Bewerte dich selbst anhand von Fromms fünf Bedürfnissen und wähle das schwächste aus, um es diesen Monat zu stärken.

Allport setzt auf das Individuum, nicht auf den Durchschnitt

Allport definierte Persönlichkeit in seinem 1937 erschienenen Buch *Personality: A Psychological Interpretation* als 'die dynamische Organisation innerhalb des Individuums jener psychophysischen Systeme, die sein charakteristisches Verhalten und Denken bestimmen', und betonte dabei die einzigartigen Anpassungen jedes Menschen an seine Umwelt. Er trennte die gemeinsamen Züge, die Menschen teilen und untereinander vergleichbar sind, von den persönlichen Dispositionen, die dem Individuum eigen sind. Diese Dispositionen gibt es in drei Größen: Kardinalzüge, die ein seltenes Leben beherrschen, die 5 bis 10 zentralen Züge, die die Bausteine einer Person bilden, und situationsgebundene sekundäre Dispositionen.

Allports funktionale Autonomie besagt, dass erwachsene Motive unabhängig von ihren kindlichen Ursprüngen werden – deine Liebe zum Segeln muss also nicht auf irgendetwas im Kinderzimmer zurückgehen.

Probier es aus: Benenne deine fünf zentralen Züge und dann ein Motiv, das du hast und das keine offensichtliche Wurzel in deiner Kindheit hat.

Cattell destilliert 17.953 Eigenschaftswörter auf 16 Faktoren

Cattell nahm die Wörterbuchdurchsicht von Allport und Odbert mit 17.953 Eigenschaftsnamen und fuhr darüber eine Faktorenanalyse, die den Haufen auf 35 Eigenschaftscluster reduzierte. Er zog Daten aus drei Quellen: Lebensaufzeichnungen (L-Daten), Fragebögen (Q-Daten) und objektive Tests (T-Daten). Das Ergebnis waren seine 16 Persönlichkeitsfaktoren. Dann trennte er Oberflächeneigenschaften, die beobachtbaren Cluster, von Quelleigenschaften, den zugrunde liegenden Ursachen, und schied die fluide Intelligenz, die angeboren ist und mit dem Alter abnimmt, von der kristallinen Intelligenz, die erlernt ist und wächst.

Cattells 16 Faktoren wurden später von anderen auf die Big Five verdichtet.

Probier es aus: Nimm einen gut validierten Eigenschaftstest und vergleiche deine Selbsteinschätzung damit, wie ein enger Freund dich bei denselben Items einschätzt.

Eysenck verdrahtet die Persönlichkeit ins Gehirn

Eysenck schlug das PEN-Modell vor: drei biologisch begründete Superfaktoren namens Psychotizismus, Extraversion und Neurotizismus. Er koppelte Extraversion an das kortikale Erregungsniveau und Neurotizismus an das limbische System. Seine Erregungstheorie lief über das aufsteigende retikuläre aktivierende System: Introvertierte haben ein höheres Basalniveau kortikaler Erregung als Extravertierte, suchen also weniger Stimulation, während niedriger erregte Extravertierte mehr davon suchen.

Eysencks Dreifaktorenstruktur und biologische Rahmung schoben die Eigenschaftspsychologie ins Labor.

Probier es aus: Verfolge eine Woche lang deine sozialen Entscheidungen und prüfe, ob sie zur erregungsbasierten Vorhersage passen, die du als Introvertierter oder Extravertierter triffst.

Die Big Five geben der Persönlichkeit eine gemeinsame Sprache

Costa und McCrae konstruierten das NEO Personality Inventory, das NEO-PI-R, um fünf breite Faktoren zu messen: Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus, als OCEAN einprägsam. Das Modell bündelte Jahrzehnte faktorenanalytischer Arbeit in einem einzigen Rahmen, den Forscher über Labore hinweg teilen konnten.

Die Big Five wurden zur Gemeinschaftswährung der Psychologie.

Probier es aus: Schätze dich aus dem Gedächtnis auf OCEAN ein und gleiche dann mit einem formalen Test ab, wo dein Selbstbild abweicht.

Maslow erklimmt die Hierarchie mit Lincoln und Einstein

Maslow untersuchte selbstverwirklichende Menschen und nannte Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Albert Einstein und Eleanor Roosevelt als Beispiele psychischer Gesundheit. Seine Bedürfnishierarchie läuft von den physiologischen Bedürfnissen über Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit sowie Wertschätzung bis zur Selbstverwirklichung, wobei die niedrigeren Bedürfnisse meist befriedigt sind, bevor die höheren auftauchen. Er schätzte, dass nur etwa 1 %

der Menschen die Selbstverwirklichung erreichen, und listete 15 Merkmale derjenigen auf, die es tun, darunter effizientere Wahrnehmung der Realität, Akzeptanz von sich und anderen, Spontaneität, Problemzentrierung, Distanz und Autonomie.

Maslow beschrieb auch Gipfelerlebnisse, tiefe und freudige Momente intensiver Erfüllung, und trennte die D-Kognition, die mangelgetriebene Sicht der Welt, von der B-Kognition, der seinzentrierten.

Probier es aus: Prüfe, welche Ebene der Hierarchie diese Woche den größten Teil deiner Energie bekommt und ob das dem entspricht, was du eigentlich willst.

Rogers und das Paradox der Annahme

Rogers baute seine personenzentrierte Theorie auf die Aktualisierungstendenz, den angeborenen Antrieb zu wachsen und Potenzial zu erfüllen. Ärger beginnt, wenn Eltern bedingungslose positive Wertschätzung verweigern und Bedingungen der Wertschätzung schaffen. Dann gerät das Selbstkonzept aus der Linie mit dem organismischen Erleben und erzeugt Inkongruenz, Angst und Abwehr. Sein berühmter Satz fasst die Heilung zusammen: 'Das seltsame Paradox besteht darin, dass ich mich ändern kann, wenn ich mich so annehme, wie ich bin.'

Therapeutisches Wachstum erfordert drei notwendige und hinreichende Bedingungen: Kongruenz, Empathie und bedingungslose positive Wertschätzung. Der voll funktionierende Mensch ist offen für Erleben, lebt existenziell, vertraut seinem Organismus, fühlt sich frei und ist kreativ.

Probier es aus: Schenke einem Menschen in deinem Leben für ein ganzes Gespräch bedingungslose positive Wertschätzung: kein Rat, kein Urteil, nur Verständnis.

Kelly behandelt jeden als Wissenschaftler

Kellys Grundpostulat lautet: 'Die Prozesse eines Menschen werden psychologisch durch die Weisen kanalisiert, in denen er Ereignissen antizipiert.' Menschen handeln wie Wissenschaftler, prüfen persönliche Konstrukte an der Realität, um vorherzusagen, was als Nächstes passiert. Um das Konstruktsystem eines Menschen abzubilden, baute er den Role Construct Repertory Test, den Rep Test, bei dem man wichtige Bezugspersonen auflistet und vergleicht, um die Dimensionen aufzudecken, mit denen man Menschen versteht.

Kellys Konstrukte sind Hypothesen über die Welt, die man revidiert, wenn sie scheitern.

Probier es aus: Schreibe drei Menschen auf, die du kennst, benenne, was zwei gemeinsam haben und vom dritten unterscheidet, und du hast eines deiner Konstrukte.

Banduras Bobo-Puppe und das Kind, das nachahmt

1961 ließ Bandura Kinder beobachten, wie ein erwachsenes Modell eine Bobo-Puppe mit Schlägen, Tritten und einem Hammer bearbeitete. Diese Kinder imitierten die Aggression später

häufiger als Kinder einer Kontrollgruppe, einschließlich neuartiger Handlungen wie dem Angriff mit dem Hammer. Sein reziproker Determinismus besagt, dass Verhalten, persönliche Faktoren wie Kognition und Umweltereignisse alle als wechselwirkende, bidirektionale Determinanten aufeinander wirken.

Bandura fügte die Selbstwirksamkeit hinzu, den Glauben an die eigene Fähigkeit, eine bestimmte Aufgabe zu bewältigen, der die Wahl der Aktivität, den Einsatz und die Ausdauer prägt, und unterschied sie von der Ergebniserwartung.

Probier es aus: Wähle eine Fähigkeit, die du dir wünschst, und finde diese Woche ein lebendiges Vorbild, das du genau beobachtest, und notiere, was es genau anders macht.

Rotters Skala und Mischels Marshmallows

Rotter entwickelte die Internal-External Locus of Control Scale, um zu messen, ob Menschen glauben, dass Verstärkung aus ihrem eigenen Verhalten oder von äußeren Kräften kommt. Sein Erwartungs-Verstärkungs-Modell besagt, dass das Verhaltenspotenzial eine Funktion aus Erwartung mal Verstärkungswert ist: $BP = f(E \times RV)$. Mischels Buch Personality and Assessment von 1968 argumentierte dann, dass Traits schlechte Prädiktoren für situationsübergreifendes Verhalten sind, und entfachte damit die Person-Situations-Kontroverse. In Stanford bot sein Marshmallow-Test in den 1960er Jahren Vorschulkindern die Wahl: ein Marshmallow sofort oder zwei nach 15 Minuten Wartezeit; die Wartenden zeigten später höhere SAT-Scores und als Jugendliche bessere soziale Kompetenz.

Mischel beantwortete seine eigene Kritik mit dem kognitiv-affektiven Persönlichkeitssystem, CAPS, aufgebaut aus Encodings, Erwartungen und Zielen, und erklärte damit, wie Persönlichkeit stabil bleibt und sich doch je nach Situation durch Wenn-dann-Verhaltenssignaturen verändert.

Probier es aus: Entwirf einen Wenn-dann-Plan für eine wiederkehrende Versuchung und lege Situation und deine genaue Reaktion fest.

Skinner reduziert Persönlichkeit auf Konsequenzen

Skinner's radikaler Behaviorismus erklärt Persönlichkeit durch operante Konditionierung: positive Verstärkung, negative Verstärkung, positive Bestrafung und negative Bestrafung, dazu Verstärkungspläne und Umweltkontingenzen, ganz ohne Verweis auf innere mentale Zustände. Er brachte es auf den Punkt: 'Eine Person handelt nicht wegen ihrer Persönlichkeit; ihre Persönlichkeit ist ein Repertoire von Verhaltensweisen, das durch Umweltkontingenzen geformt wurde.'

Skinner behandelt das Selbst als Beschreibung von Verhaltensmustern, nicht als deren Ursache.

Probier es aus: Wähle eine Gewohnheit aus und notiere diese Woche jedes Mal die Konsequenz, die darauf folgt; du wirst sehr wahrscheinlich den Verstärker finden.

May und Frankl: Angst, das Daimonische und Sinn unter der Folter

Rollo Mays existenzialistische Psychologie dreht sich um das In-der-Welt-Sein, das Daimonische und die Angst, die er definierte als 'die Besorgnis, die durch eine Bedrohung eines Wertes ausgelöst wird, den das Individuum als wesentlich für seine Existenz als Persönlichkeit betrachtet', wobei er normale von neurotischer Angst trennte. Viktor Frankls Logotherapie besagt, dass die primäre menschliche Motivation die Suche nach Sinn ist, der Wille zum Sinn, selbst mitten im Leiden. In *Man's Search for Meaning* berichtete Frankl von den nationalsozialistischen Konzentrationslagern, wo Häftlinge, die Sinn fanden, etwa indem sie sich eine Wiedervereinigung mit einem geliebten Menschen ausmalten, eher überlebten. Er schrieb: 'Alles kann einem Menschen genommen werden, nur eines nicht: die letzte der menschlichen Freiheiten – die Wahl seiner Haltung unter gegebenen Umständen, die Wahl seines eigenen Weges.'

May behandelt Angst als Signal bedrohter Werte, nicht als Defekt.

Probier es aus: Schreibe einen Satz, der den Wert benennt, dessen Bedrohung deine stärkste Angst auslösen würde; dieser Wert ist es, den du schützt.

Buss fragt, wozu Persönlichkeit da war

David Buss wendet evolutionäre Prinzipien auf die Persönlichkeit an und betont natürliche und sexuelle Selektion bei der Formung von Traits wie Partnerpräferenzen und Eifersucht.

Eine evolutionäre Brille erklärt, warum bestimmte Traits sich in allen Kulturen wiederholen: Sie verfolgten Überlebens- und Paarungsherausforderungen über tiefe Zeit.

Probier es aus: Wähle einen Trait, den du an dir hart beurteilst, und frage, welches Überlebensproblem er einst gelöst haben könnte.

The verdict: no theory covers the whole person

The concluding chapter lines up every theory against shared dimensions: determinism versus free will, conscious versus unconscious motivation, heredity versus environment. No single personality theory is complete. Each addresses different aspects of human nature, integration is needed, and the field remains fragmented.

Feist closes by refusing to crown a winner. The six criteria from Chapter 1 let you see what each theory buys and what it costs.

Probier es aus: Write your one-paragraph personal theory of personality and check it against Feist's six criteria.

Die besten Zitate

- "Menschsein bedeutet, Minderwertigkeitsgefühle zu haben." - Alfred Adler

- "Die merkwürdige Paradoxie besteht darin, dass ich mich gerade so annehmen kann, wie ich bin, und dass ich mich dann ändern kann." - Carl Rogers

- "Die psychischen Prozesse eines Menschen werden durch die Weise kanalisiert, wie er Ereignisse antizipiert." - George Kelly

- "Alles kann einem Menschen genommen werden, nur eines nicht: die letzte der menschlichen Freiheiten – die Wahl seiner Einstellung unter gegebenen Umständen, die Wahl seines eigenen Weges." - Viktor Frankl

Kritik

Das Buch stützt sich auf klassische Studien mit gemischter Replikationsbilanz; die Befunde zum Marshmallow-Test und zur Bobo-Puppe wurden durch spätere Arbeiten relativiert, und der Text kennzeichnet nicht immer, wie sehr Effektstärken unter genauerer Prüfung schrumpfen. Die Abdeckung ist ungleichmäßig: Manche Kapitel fassen ein Forscherleben auf wenigen Seiten zusammen, und nicht-westliche Perspektiven auf Persönlichkeit bekommen wenig Raum. Feists sechs Kriterien werden ungleich angewandt und schonen bevorzugte Rahmenmodelle. Leser, die Neurowissenschaft oder moderne rechnerische Modelle der Persönlichkeit wollen, brauchen andere Bücher.

In einem Satz

Jede Persönlichkeitstheorie ist eine Linse, die einen Teil der menschlichen Natur klärt und den Rest verzerrt – lerne also die Stärken und Grenzen jeder einzelnen kennen, statt dir eine zur Lieblingstheorie zu küren.

Für wen sich das Buch eignet

Psychologiestudierende, die eine einzige rigorose Tour durchs Fach brauchen, und Kliniker oder Coaches, die wissen wollen, warum ihre Rahmenmodelle funktionieren und wo sie scheitern. Auch alle, die es genießen, großen Ideen bei der Kreuzverhör zu zusehen.