

„Wer den Hafen nicht kennt,
in den er segeln will,
für den ist kein Wind günstig“

Seneca

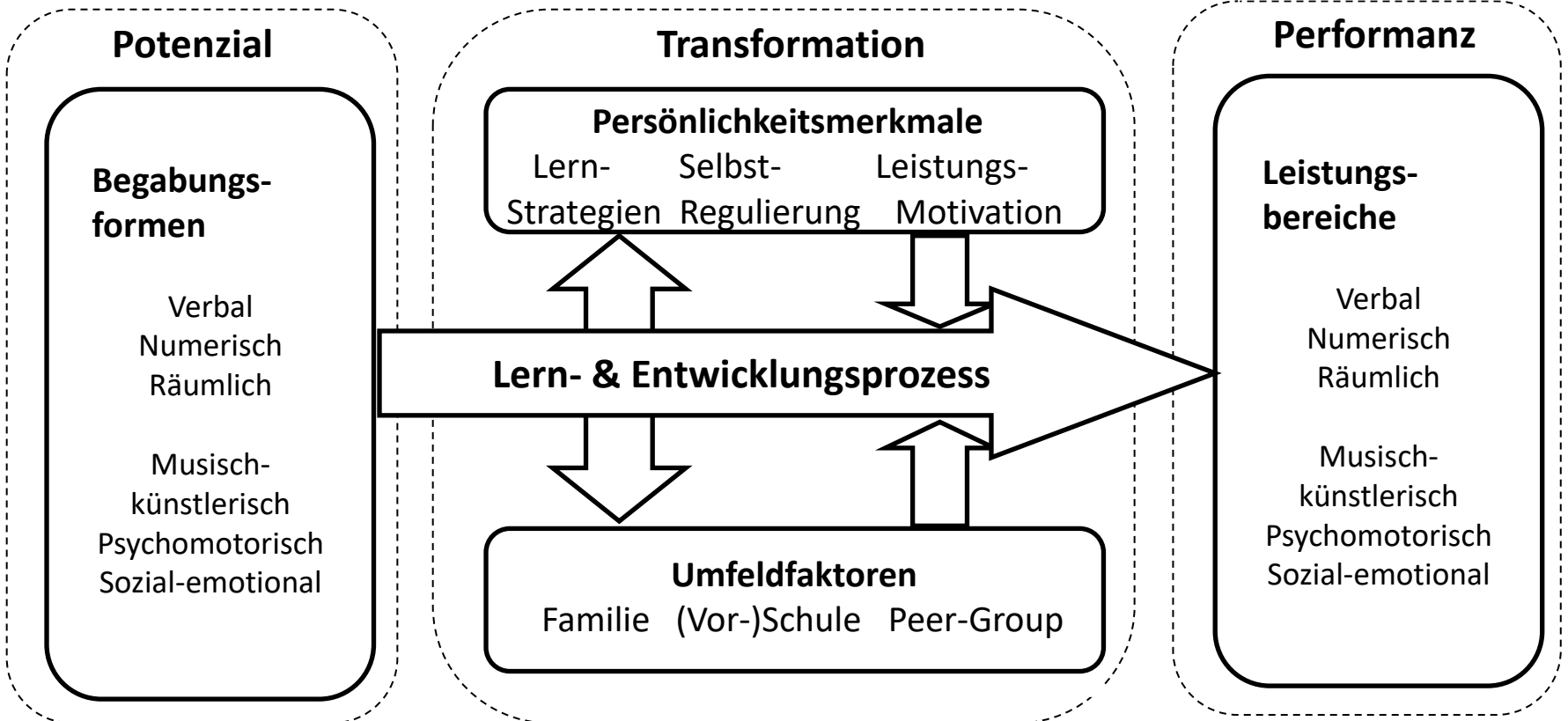


Workshop BbB-Fachtagung 2025 LI Hamburg

**Bei Underachievement beraten –
mit der PSI-Theorie Potenziale freisetzen**

Begriffsklärung und Modell

Integratives Begabungsmodell nach Fischer



Quelle: Fischer, C.; Mönks, F.J.; Grindel, E. (2004). *Curriculum und Didaktik der Begabungsförderung. Begabungen fördern, Lernen individualisieren*. Münster: LIT, S. 85.

Definition von Underachievement

In bestimmten Kontexten können über einen längeren Zeitraum hinweg die empirisch festgestellten kognitiven Fähigkeiten (IQ-Testwert über 120) nicht in erwartete (schulischen) Leistungen transformiert werden und diese Diskrepanz erzeugt einen Handlungsdruck.

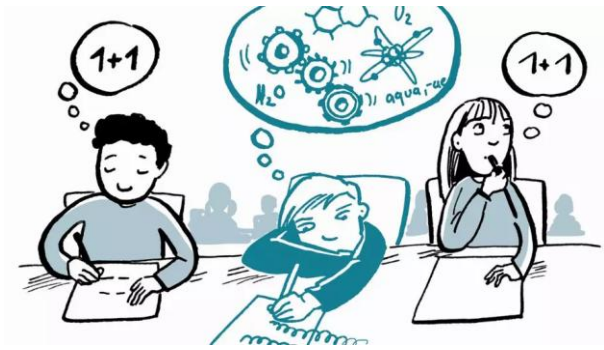
Merkmale von Underachievement

- Äußere Kontrollüberzeugung durch die Annahme, dass das eigene Verhalten vor allem von außen bestimmt wird
- Schwache Konzentrationsfähigkeit und geringes Lerntempo
- Eher Fixed Mindset als Growth Mindset zu beobachten
- Übernehmen selten Verantwortung für ihren eigenen Lernprozess und setzen sich selten eigene Ziele.
- Kaum Erinnerung an eigene „Lern-Erfolge“ – daraus folgt eine geringe Selbstmotivation und Selbstberuhigung (PSI-Theorie)

Fehlender Anreiz, Arbeits- und Lernmethoden aufzubauen

Kann sich zeigen in Form von:

- Aufgaben werden seltener zu Ende geführt
- Aufgabenvermeidung
- Selbstorganisation ist nur gering ausgebaut
- Geringes Vertrauen in die eigenen Stärken
- Misserfolgsorientierung
- Geringe Frustrationstoleranz



Quelle: www.friedrich-verlag.de/klassenleitung/inklusion-diversitaet/underachievement-8458

Hauptsächliche Ursachen: Keine Grenzen im Lernprozess erfahren und überwunden, das Fehlen herausfordernder Lernprozesse.



Umfeldfaktoren

- (Gefühlte) Erwartungen der Peers oder der Familie kann zur Vermeidungshandlung führen – gewohntes Umfeld und Freundeskreis nicht verlassen wollen.
- Glaubenssatz „Normal sein zu wollen“ kann hohen Anpassungsdruck erzeugen, um Fähigkeiten zu verbergen.
- Soziales Milieu verhindert bzw. erschwert die Diagnose einer Hochbegabung und einer angemessenen Förderung.



Quelle: www.imdb.com/title/tt0119217/



Quelle: www.bundestag.de/abgeordnete/biografien/L/lauterbach_karl-857696

Etikettierung

- Unangemessenes Selbstbild durch Etikettierung wird vor allem bei besonders begabte Mädchen aufgebaut.
- Diagnose „hochbegabte Kinder zu haben“ kann bei Eltern zu überhöhten Erwartungen führen – Ausprägung unangemessener Selbstbilder.

Mögliche Verhaltensweisen von Underachievern ...

Die Schülerin bzw. der Schüler ...

- zeigt besondere (intellektuelle) Leistungen im außerunterrichtlichen bzw. außerschulischen Bereich.
- hat in der Vergangenheit (Grundschule) sehr gute schulische Leistungen gezeigt. Danach erfolgte ein massiver Leistungseinbruch.
- scheint (von außen betrachtet) nicht aufzupassen oder abwesend zu sein, bringt aber dann und wann (insbesondere) bei schwierigen Themen oder bei der Einführung neuer Unterrichtsinhalte auffallend gute Beiträge.
- fällt bei der Einführung neuer Unterrichtsinhalte besonders positiv durch die schnelle Auffassungsgabe auf, scheint im weiteren Unterrichtsverlauf wieder „abgeschaltet“.
- meldet sich nicht im Unterricht, weiß aber die richtige Antwort auf Nachfrage trotzdem.

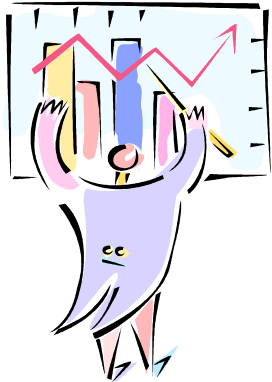
Prävention durch ...

- Aufklärung/Sensibilisierung zur Hochbegabung im System.
- Erfahrungen, an eigene Lerngrenzen zu stoßen und diese zu überwinden.
- die Schaffung eigener Lernerfolge und die Erinnerung daran.
- eine begabungsgerechte Förderung mittels offener Lernprozesse, in denen subjektiv herausfordernde Lernangebote gestellt werden.
- den Aufbau bzw. Ausbau des selbstregulierten Lernens.

Intervention durch ...

- ein Coaching-Konzept, in dem Ziele entwickelt und neue Fähigkeiten erlernt werden.
- psychologische Beratung / Therapie.

Zielpsychologie: PSI-Theorie



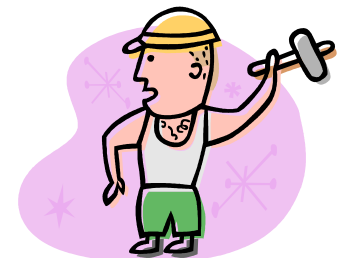
Logiker



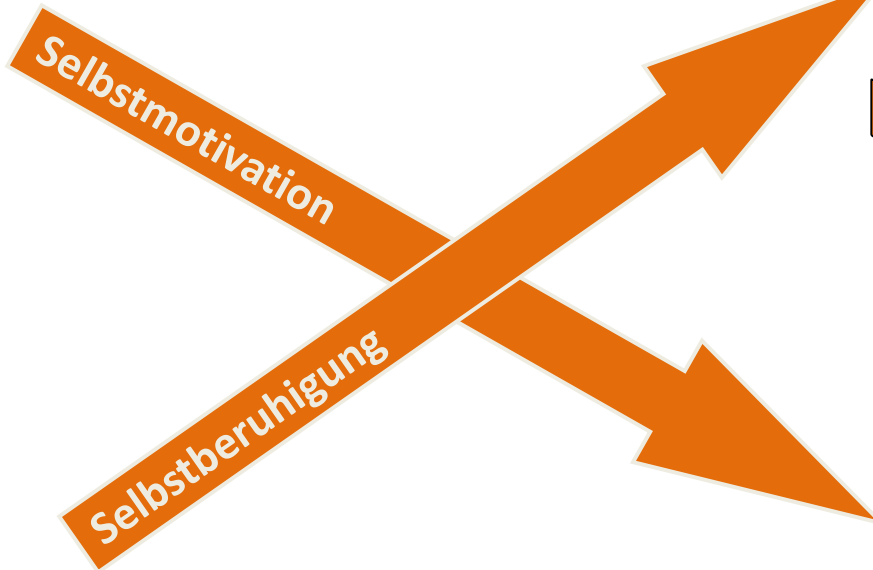
Pfadfinder



Kontrollleur



Spontaner Macher



- Problemanalysen werden häufig vom Kontrolleur durchgeführt, dabei rückt das Problem (Objekt) in den Vordergrund und es wird vorwiegend auf die negativen Auswirkungen fokussiert (negativer Affekt).
- Durch die Dämpfung des negativen Affekts (Selbstberuhigung) wird ein Zugang zum Selbst (Pfadfinder) ermöglicht, in dem die gesamten Lebenserfahrungen sowie die eigenen Bedürfnisse und Wünsche gespeichert sind.
- Durch die Methode der **Externalisierung** wird ein neuer Blickwinkel auf das Problem eingenommen und ein erster Schritt Richtung Selbstberuhigung unternommen.
- Werden anschließend die **Vorteile** dieser Fähigkeit betrachtet, entsteht eine Verbindung zum Selbst (Pfadfinder) und die negativen Affekte werden gedämpft.

- Im Modus des Pfadfinders (Selbst) kann man dann besonders gut arbeiten, wenn man zur Ruhe kommt und innerlich entspannt ist (gedämpfter Affekt) – „ganz in seiner Mitte sein!“
- Der Pfadfinder arbeitet kreativ – häufig „überbewusst“ – und findet viele verschiedene Lösungswege für (komplexe) Fragestellungen.
- Das Erfahrungsgedächtnis des Pfadfinders ist ganzheitlich geprägt, sodass Körperreaktionen (somatische Marker) und bildliche Darstellungen einen besonders guten Zugang zum Selbst ermöglichen.
- **Gefühlte Ziele** entstammen dem Pfadfinder und sind deshalb insbesondere durch Bilder und Körperreaktionen (somatische Marker) besonders gut zu identifizieren.

- Je weiter die zu erlernende (neue) Fähigkeit mit einem gefühlten Ziel des Pfadfinders übereinstimmt, desto besser kann die (neue) Fähigkeit mit positiven Gefühlen, mit Bildern und körperlichen Reaktionen beschrieben werden.
- Dadurch ergibt sich für die Zielgestaltung im Beratungskonzept der folgende Ablauf:
 - Entwicklung einer zu erlernenden Fähigkeit
 - Nutzen der neuen Fähigkeit (positive Gefühle, somatische Marker)
 - Namen und „Kraftfigur“ der neuen Fähigkeit (Bild)
- Je mehr die gefühlten Ziele mit positiven Gefühlen geladen sind, desto besser können die Ziele im Logiker gespeichert werden (Motto-Ziele).

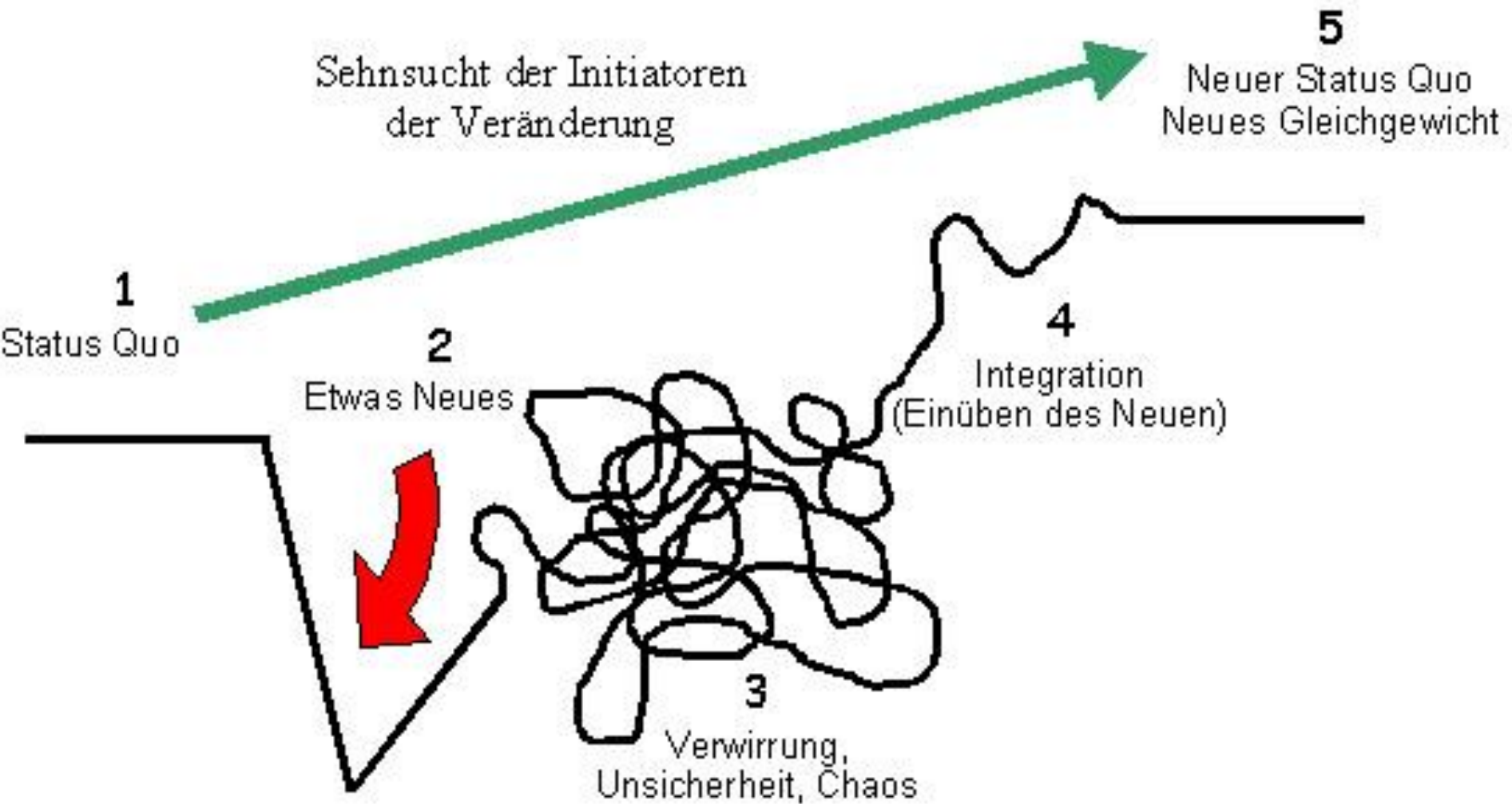
Willensbahnung

- Herausfordernde Ziele bedürfen einer notwendigen „Frustrationstoleranz“. Wenn sie sofort umzusetzen wären, würden sie gleich durch den spontanen Macher ausgeführt werden.
- Im Modus des Logikers werden die ersten Schritte zur Zielerreichung geplant.
- Um vom Modus des Logikers zum spontanen Macher zu gelangen, ist die Beschreibung sehr hilfreich, wie es sein wird, wenn die Fähigkeit umgesetzt wird (Willensbahnung).
- Die Beschreibung sollte ganzheitlich mit bildlichen Darstellungen und körperlichen Reaktionen durchgeführt werden.

- Die Umsetzung der Ziele bzw. das Training der Fähigkeiten kann leicht durch den Kontrolleur gestört werden, da die „alten Verhaltensmuster“ einen deutlichen Wettbewerbsvorteil gegenüber den neuen Mustern haben.
- Deshalb werden in der Prozessbegleitung Erinnerungshilfen gesetzt, z.B. durch Erinnerungen an eigene Lernerfolge oder auch Objekte („Knoten im Taschentuch“) bzw. körperliche Übungen (Lösungsgymnastik).
- Dadurch werden negative Affekte wieder herunterreguliert und die Selbstberuhigung verschafft den Zugang zum Selbst.
- Wenn ein Ziel oder Teilziel erreicht ist, wird dieses entsprechend „gefeiert“.
- Der erfolgreiche Weg zum Ziel wird reflektiert und als Lernerfolg möglichst bildlich und körperlich verankert.

- Durch den Lerncoachingprozess wird der Coachee angeregt, eine aktive Position einzunehmen – vom „Beklagenden“ zum „Handelnden“.
- Während des Lerncoachings wird nur an den (gefühlten) Zielen gearbeitet, die für den Coachee wirklich relevant sind.
- Es findet ein Fokuswechsel von fremdreguliert empfundenen Prozessen hin zu selbstregulierten Verhaltensweisen statt.
- Das Wissen, hilfreiche Kompetenzen in bestimmten Situationen bereits angewendet zu haben, wird mit prozeduralen Strategien verknüpft, wie diese Kompetenzen bewusst und zweckmäßig eingesetzt werden können.
- Zur Überwachung der Lösungsphase werden Erinnerungshilfen und ein Helfersystem eingeführt.

Pfad der Entwicklung



http://www.sein-und-wirken.ch/images/phasen_der_entwicklung.jpg

„Ich schaffs“-Methode (Furman)

Problemanalyse

- Problem analysieren
- Problem externalisieren
- Nützlichkeit des Problems

Zielklärung

- Entwicklung einer zu erlernenden Fähigkeit
- Nutzen der neuen Fähigkeit (Selbstmotivation)
- Namen und „Kraftfigur“ der neuen Fähigkeit (positiver somatischer Marker)
- Helfer suchen
- Belohnung planen (extrinsische Motivation)

„Ich schaffs“-Methode (Furman)

Prozessbegleitung

- Verhaltensänderungen bei Fähigkeit beschreiben (positiver somatischer Marker)
- Unterstützung im Aufbau der Fähigkeiten
 - In Trainings- und Übungseinheiten wird der Coachee in kleinen Schritten beim Aufbau seiner angestrebten Fähigkeit unterstützt.
 - Wesentlich ist dabei, dass Erfolgserlebnisse geschaffen werden und Selbstberuhigung einsetzt (PSI-Theorie).
- Erinnerungshilfen (Selbstregulierung erlernen)

Überprüfung

- Überprüfung der gesetzten Ziele, Erfolg feiern

Unterscheidung wichtig

- Underachiever *kennen* ihre Ziele kognitiv – aber *fühlen* sie nicht.
- Der Zugang zum Selbst (Pfadfinder) ist häufig blockiert durch Stress, Fremdbestimmung oder negative Zuschreibungen.
- Ohne Selbstzugang bleibt Selbststeuerung flach oder fremdmotiviert (z. B. „Ich will nur keine 5 schreiben.“)

Umsetzung im Coaching

- **Selbstzugang ermöglichen:** Körper- und Imaginationsübungen sind wichtig zur inneren Zentrierung.
- Affektberuhigung → Pfadfinder-Zugang → Erinnerung an Lernerfolge
- **Selbststeuerung aufbauen:** Erst nach dem Zugang zum Selbst werden Handlungsziele definiert

Unterschied zwischen verstandesmäßigem Ziel („Ich soll gute Noten schreiben“) von einem gefühlten Ziel und praktische Bedeutung für den Prozess des Selbstzugangs:

Ausgangslage im Coaching

- Philipp spürt starken Erwartungsdruck durch seine Eltern.
- Zielvorgabe: „Du bist hochbegabt, also zeig das auch in deinen Noten!“
- Ergebnis: Leistungsabfall, Verweigerung, Stress, Rückzug – Pfadfinder blockiert.

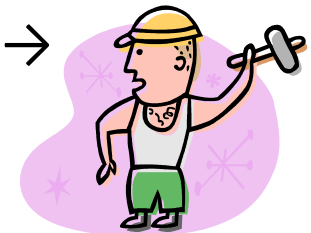
Verstandesziel (Fremdmotiviert)

- „Ich muss eine 2 im Diktat schreiben.“
- Ursprung: äußere Erwartungen, Angst vor Enttäuschung
- Wirkung: Blockade, Stress, Vermeidung → Aktivität im Kontrolleur



Gefühltes Ziel (Selbstmotiviert)

- „Ich möchte beim Diktat zeigen, was ich kann – und mich dabei stark fühlen.“
- Ursprung: Zugang zum Pfadfinder über positive Lernerinnerungen („Ich war mal richtig stolz, als ich ...“)
- Wirkung: Motivation, Selbstwert, positive Aufregung → Aktivierung des Machers



1. Entlastung durch Externalisierung

- „Wie würde dein Erwartungsdruck-Tier aussehen?“
- Ergebnis: Distanz zu fremden Zielen, Affektregulation beginnt.

2. Pfadfinder aktivieren durch Visualisierung

- „Stell dir vor, wie du dich beim Schreiben stark fühlst – wie sieht dein Gesicht aus? Wo im Körper spürst du das?“
- Ergebnis: Verbindung zu Selbstwirksamkeit und Freude.

3. Übergang zur Willensbahnung

- „Wie kannst du das beim nächsten Diktat spüren?“
- Kleinschrittiger Übungsplan: *5 Minuten am Tag üben*, „Mut-Stein“ mitnehmen, Erfolg antizipieren.

Philipp verändert sich nicht, weil er weiß, was er tun *soll*, sondern weil er fühlt, was ihm *selbst* wichtig ist.

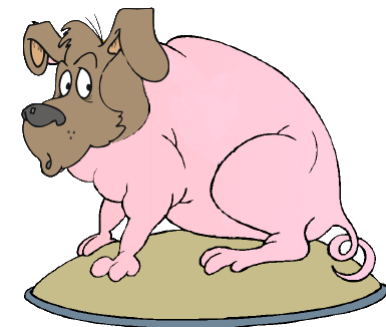
Verstehen, warum Externalisierung als Entlastung wirkt:

Methoden

- **Problemwahrnehmung verschieben:** Das Problem ist *ein Anteil*, nicht die ganze Person
- **Frage:** „Wenn dein Problem ein Tier wäre – welches wäre es?“
- Beispiel: „Mein innerer Faultierfreund“ oder „mein innerer Schweinehund“

Effekte

- Reduktion von Selbstabwertung.
- Erste Schritte in Richtung Selbstberuhigung



www.dermenschlaeuft.de/tipps-den-inneren-schweinehund-ueberwinden/

Methoden vorstellen, die helfen, innere Ressourcen sichtbar zu machen:



Methoden

- **Zugang durch Entspannung:** Körperliche Übungen (z.B. bewusste Atmung, „beide Füße spüren“).
- **Fragen:** „Wann warst du zuletzt richtig stolz auf dich?“
- **Visualisierung:** „Wie sah das damals aus, wer war dabei, wie hast du dich gefühlt?“

Effekte

- Zugang zum Pfadfinder ist im „Entspannungsmodus“ leichter – kreative Verknüpfungen werden angeregt

Unterschied verstandesmäßige vs. gefühlte Ziele erklären:

Methoden

- **Verstandesziele:** „Ich will bessere Noten.“
- **Gefühlte Ziele:** „Ich möchte mich beim Lernen wieder stark fühlen.“
- **Visualisierung:** „Ziel in ein Symbol/Bild verwandeln.“
- **Körperarbeit:** Körpersignale beobachten bei der Zielbeschreibung



Effekte

- Nur gefühlte Ziele aktivieren echte Motivation und Willenskraft.

Selbstberuhigung als zentrale Kompetenz vorstellen:

Methoden

- **Wenn Stress hoch ist:** Zugang zum Pfadfinder blockiert → Nur Problemerkennung aktiv!
- **Positive Selbstinstruktionen:** „Ich kann kleine Schritte gehen“.
- **Körperarbeit:** „Boden spüren“-Übung (Füße bewusst wahrnehmen).

Effekte

- Stress wird herunterreguliert → neue Wege erscheinen.

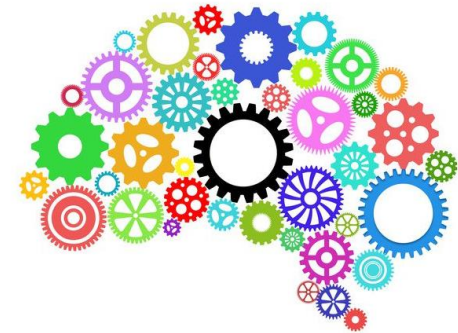


<https://herzsache.jetzt/herz-verstand/familiertipps/sprachliche-bilder-kommunikation/>

Vom Planen zum Handeln überleiten (Übergang Logiker → Spontaner Macher):

Methoden

- **Visualisierung:** Vorstellung, wie es sein wird, wenn das Ziel erreicht ist.
- **Innere Bilder:** „Ich stehe stolz vor der Gruppe und halte kompetent mein Referat“.
- **Körperarbeit:** „Stelle dir vor, du hast dein Ziel erreicht. Wie sieht dein Gesicht aus? Wie fühlt es sich im Bauch an?“



Effekte

- Kleine Erfolgserfahrungen bewusst machen und feiern.

<https://die-systemiker.de/psi-das-unbewusste-begreifen/>

Stärkende Beziehungen für die Zielverfolgung aktivieren:

Methoden

- **Fragen:** „Wer unterstützt mich, an mein Ziel zu glauben?“
- „Wer erinnert mich freundlich daran, wenn ich strauchle?“
- **Visualisierung:** Helfer:innen auf ein Blatt Papier malen: „Mein Team!“

Effekte

- The Beatles: „With a little help from my friends“
- „Ehrenrunden“ sind hilfreich und nützlich



www.simplify.de/kommunikation-verbessern/kommunikationstipps/anderen-richtig-helfen/

Selbstregulation durch äußere Anker stärken:

Methoden

- **Gegenstände:** Kleine Symbole (z.B. Stein, Armband).
- **Visualisierung:** Zeichnungen oder selbstgestaltete Erinnerungsbilder.
- **Körperarbeit:** Körperliche Gesten („Mut-Faust“, „Ich-schaffe-das“-Pose).



Effekte

- Alltagsabsorption von positiven Erinnerungen entgegenwirken
- Feste Verhaltensmuster oder Gedanken („Marktmonopol“) werden unterbrochen.

<https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/aufgeregtes-rothaariges-junges-maedchen-das-spass-hat-und-rock-n-roll-geste>

Rückschläge als normalen Teil des Prozesses darstellen
(Resilienz):

Methoden

- **Zwei Seiten der Medaille:** „Was habe ich trotzdem gut gemacht?“
- **Zukunftsorientierung:** „Was habe ich daraus gelernt?“
- **Kleine Fehler-Tagebücher:** „Heute habe ich daraus gelernt, dass...“

Effekte

- Lob des Fehlers
- Fehler sind Trainingsrunden, keine Beweise für Scheitern.
- Samuel Beckett: „Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.“

Die Bedeutung von bewusstem Erfolgsfeedback und Verstärkung erklären – besonders bei Underachievern:

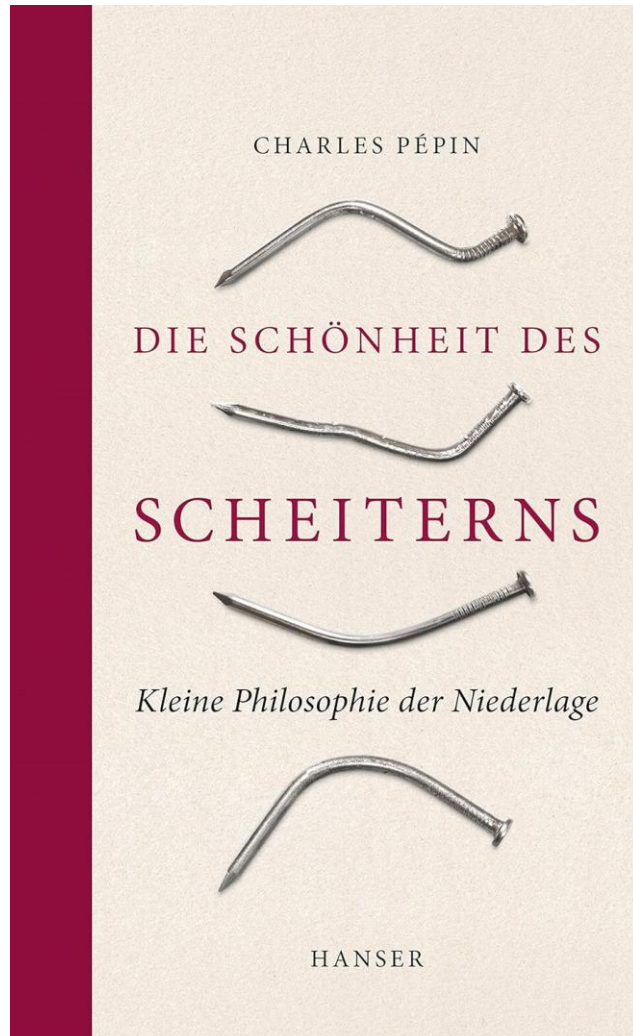
Methode

- **Sprachlich:** Lob, Anerkennung, „Ich bin stolz auf dich!“
- **Symbolisch:** Sticker, Smileys, kleine Rituale (z. B. High-Five, Glücksstein auf den Tisch legen)
- **Kreativ:** Erfolge in ein Erfolgstagebuch eintragen, Fortschrittsbäume oder Schatzkisten gestalten

Effekte

- Positive Rückmeldung aktiviert das Belohnungssystem
- Erfolge werden emotional verankert – „Ich kann das schaffen!“
- Selbstwirksamkeit wird durch sichtbare Fortschritte gestärkt.

Die Schönheit des Scheiterns



1. Scheitern ist eine notwendige Voraussetzung für Lernen und Entwicklung.
2. Jeder Misserfolg birgt das Potenzial einer Neuorientierung.
3. Große Persönlichkeiten sind nicht trotz, sondern wegen ihrer Rückschläge gewachsen.
4. Scheitern stärkt den inneren Halt und führt zur Selbstkenntnis.
5. Scheitern schafft Verbundenheit – es macht uns menschlich und nahbar.

„Das habe ich noch nie vorher versucht.
Also bin ich völlig sicher, dass ich
das schaffe!“



Bildquelle: <http://www.mfa-film.de/kino/id/pippi-langstrumpf/>

- Bock, J. (2012). Unterstützende Elemente der PSI-Theorie im Beratungsprozess bei Underachievement. In: C. Solzbacher (Hrsg.), *Ressourcen stärken!*, Köln: Carl Link
- Bock, J. (2009). Selbstregulative Elemente im Beratungsprozess bei Underachievement. In: S. Schiemann (Hrsg.), *Talentförderung Mathematik*, Münster: LIT
- Brüggemann, H.; u. a. (2007). *Systemische Beratung in fünf Gängen. Ein Leitfaden*. Göttingen: Vanderhoeck & Ruprecht
- Eilers, G. (2022). *Einblicke in die Persönlichkeit. Ein Praxisleitfaden für die Diagnostik auf der Grundlage der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI)*. Bern: Hogrefe
- Furman, B. (2005). *Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden – Das 15-Schritte-Programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten*. Heidelberg: Carl-Auer
- Kuhl, J.; Quirin, M. (2025)². *Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Kognition und Selbststeuerung*. Göttingen: Hogrefe
- Martens, J.U.; Kuhl, J. (2005). *Die Kunst der Selbstmotivation. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen*. Stuttgart: Kohlhammer
- Preckel, F; Vock, M. (2021). *Hochbegabung. Ein Lehrbuch zu Grundlagen, Diagnostik und Fördermöglichkeiten*. Göttingen: Hogrefe
- Schmidt, G. (2005). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer
- Storch, M; Kuhl, J. (2012). *Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste*. Bern: Huber