



## Das \_ Lustprinzip

MTO-Consulting

Dipl.-Psych. Jürgen Junker

**Referent: Dipl.-Psych. Jürgen Junker**

Studium: TU Darmstadt und UvA Amsterdam

- Arbeits- und Organisationspsychologie
- Personalwirtschaft

seit 1992 Trainer und Dozent in der Erwachsenenbildung

seit 1996 **MTO-Consulting individuelle Lösungen für Mensch, Team, Organisation**

*Personal-, Team- und Organisationsentwicklung*

seit 1997 Lehraufträge V-FH Wiesbaden

seit 2003 Lehraufträge FH Aschaffenburg

**Lustprinzip** (in Anlehnung an Freud)

▶ Freuds Strukturmodell der Psyche (Es, Ich, Über-Ich)

▶ Es = Triebpol der Persönlichkeit (Reservoir der Triebe),

▶ Das Es folgt dem **Lustprinzip**, sofortige Triebbefriedigung im hier und jetzt (kein Aufschieben), ohne sich um sonstige Konsequenzen und Folgen zu kümmern

allgemein zeigt sich das Lustprinzip in 2 Verhaltenstendenzen

▶ **Aufsuchen:** lustfördernder und positiver Gefühle vermittelnder Situationen, Personen, Aufgaben und Reize

▶ **Vermeiden:** aversiver, schmerzlicher, negativer Gefühle vermittelnder Situationen, Personen, Aufgaben und Reize

▶ **Realitätsprinzip** (in Anlehnung an Freud), Über-Ich = Sitz der (Verhaltens-)Regeln, Normen, Moral, Werte / Ich = Vermittler zwischen Es und Über-Ich

▶ Das Ich und das Über-Ich folgen in Ihren bewussten Anteilen dem **Realitätsprinzip** **Ich-Funktionen:** Wahrnehmung, Gedächtnis, Reizschutz, Motorik, Realitätsprüfung, Denken, Affektsteuerung, Abwehr (vgl. Prof. Rhode-Dachser (Uni Frankfurt))

▶ **Risiken** im Umgang mit Lust: ▶ Lustunterdrückung \_ Lustdefizite \_ Lustfeindlichkeit ▶ Vereinseitigung \_ Verlust von „Lust-“ / „emotionalen“ - Verstärkern

▶ (Über-)Kompensation, Abhängigkeit und Sucht

**MTO-Consulting Mensch Team Organisation**

Herstellstr. 33, 63739 Aschaffenburg

<http://www.mto-consulting.de>

■ Belohnung gleich

■ Lust jetzt \_ ohne wenn und aber

Ich = ■ **kausal-logisch** ■ **realitätsorientiert**  
■ **Selbsterhaltung (Realitätsprinzip)**

Tel.: 0 60 21 / 2 06 67

Fax.: 0 60 21 / 2 06 76

email: [junker@MTO-Consulting.de](mailto:junker@MTO-Consulting.de)



## Das    Lustprinzip

MTO-Consulting

Dipl.-Psych. Jürgen Junker

### ■ Ausgangspunkte    Lust: ■ Epikur (341 v. Chr.)

Das Ziel der menschlichen Natur liegt für Epikur in der Lust. Lust führt nach Epikur zum erfüllten und glücklichen Leben, wenn sie in möglichst hohem und reinem Maße genossen wird. Er unterscheidet **zwei Arten von Lust**:

die gewöhnliche, von den Sinnen genossene Lust  
= bewegte oder kinetische Lust

die höchste Lust, ist die ruhende oder katastematistische Lust  
= völliges Freisein von Schmerz

diese Ansicht wird von anderen Philosophen dieser Zeit nicht geteilt (körperliche Lust als Hauptpunkt),  
Die Haltung der Stoiker (das vernünftige / enthaltene Leben) findet Epikur nur sinnvoll, wenn Lust = Resultat

### ■ Sinneslust sinnliche Stimulation und Reizung als Ursache von Lust

- Augenlust    Augenschmaus    ■ Gaumenlust    Wohlgeschmack    ■ Riechlust    Wohlgeruch    ■ Berührungslust    Bewegungslust
- Sexuelle Lust

### ■ der neuronale Sitz der Leidenschaft

Mandelkern / Amygdala (mit Hippocampus ehemals Teil des Riechhirns)  
= Spezialist für Emotionales / Auslösung von Emotionen + Erinnerungen

Sinnesorgane senden Impulse zum Thalamus, von dort zum Neocortex,  
dieser wiederum zum limbischen System

Zusätzlich: direkte Verknüpfung Thalamus – Mandelkern (schnelle emotionale Reaktion)

**MTO-Consulting Mensch Team Organisation**

Herstellstr. 33, 63739 Aschaffenburg

<http://www.mto-consulting.de>

Tel.: 0 60 21 / 2 06 67

Fax.: 0 60 21 / 2 06 76

email: [junker@MTO-Consulting.de](mailto:junker@MTO-Consulting.de)



## Das    Lustprinzip

**MTO-Consulting**

**Dipl.-Psych. Jürgen Junker**

**MTO-Consulting Mensch Team Organisation**  
Herstellstr. 33, 63739 Aschaffenburg  
<http://www.mto-consulting.de>

Tel.: 0 60 21 / 2 06 67  
Fax.: 0 60 21 / 2 06 76  
email: [junker@MTO-Consulting.de](mailto:junker@MTO-Consulting.de)



## Das    Lustprinzip

**MTO-Consulting**  
**Dipl.-Psych. Jürgen Junker**

### ► Sinneslust

- \_ beteiligte Sinnesmodalitäten \_ Neuheit eines Reizes \_ Reizintensität
- \_ Habitualisierung der Sinnesantwort \_ ausgelöste emotionale Antwort
- \_ Assoziativ damit verknüpfte Gedächtnisinhalte

### ► komplexe Lustempfindungen

zusammenwirken verschiedener sensorischer Systeme

#### **Beispiel Essen:**

Augen

Geruchssinn

Geschmackssinn

Tastsinn (Haptik)

Abfolge der Speisen



Wallerpastete, Onno Faller Nov.2003

**MTO-Consulting Mensch Team Organisation**  
Herstellstr. 33, 63739 Aschaffenburg  
<http://www.mto-consulting.de>

Tel.: 0 60 21 / 2 06 67  
Fax.: 0 60 21 / 2 06 76  
email: [junker@MTO-Consulting.de](mailto:junker@MTO-Consulting.de)



## Das \_ Lustprinzip

**MTO-Consulting**

**Dipl.-Psych. Jürgen Junker**

### ► komplexe Lustempfindungen

zusammenwirken verschiedener sensorischer Systeme

**Beispiel Sexualität:** Augen, Berührungssinn, Bewegungssinn, Wärmesinn, Rhythmusempfindung

### ► Geistige Lust: intellektuelle Stimulation und Reizung als Ursache von Lust

- \_ aktivierte geistige Modalitäten - Assoziationen
- \_ Assoziativ damit verknüpfte Gedächtnisinhalte
- \_ Neuheit eines Gedankengangs / Überraschung
- \_ parallel ausgelöste emotional-körperliche Antwort
- \_ Überwindung / Lösung eines Problems (Auflösung von Spannung)

### ► Un\_Lust

Aversive emotionale Zustände, Stress, überwiegen negativer Gefühle, Inkompatible Gefühlszustände, Aufmerksamkeit auf Probleme, Sorgen....

Assoziierung lustbringender Aktivitäten mit negativen Erlebnissen / Gefühlen, generell niedrige emotionale Reagibilität

Extrem ausgeprägte moralische Vorstellungen, zu hohe Erwartungen und Leistungsmaßstäbe

Demotivation, Sinnlosigkeit, Routine, Entwertung der Tätigkeit, fehlende Wirksamkeit

### ► körperliche Luststeigerung

Minimalansatz: Abbau negativer körperlicher Zustände, Reduktion von Stress, Aufbau körperlichen Wohlfühls durch Entspannung, Sport, Baden, Sauna...

Maximalansatz: lustvolles Training der jeweiligen Sinneswahrnehmung, Wahrnehmungs-Differenzierungstraining, Berücksichtigung von Abwechslung, Rhythmik, Lustpausen,.... komplexe Stimulation

**MTO-Consulting Mensch Team Organisation**

Herstellstr. 33, 63739 Aschaffenburg

<http://www.mto-consulting.de>

Tel.: 0 60 21 / 2 06 67

Fax.: 0 60 21 / 2 06 76

email: [junker@MTO-Consulting.de](mailto:junker@MTO-Consulting.de)



## Das \_ Lustprinzip

**MTO-Consulting**

**Dipl.-Psych. Jürgen Junker**

### ▶ **Zielpunkte \_ Luststeigerung**

#### ▶ **motivationale Luststeigerung**

Der Beitrag der Motivationspsychologie findet sich vor allem in Prozessen der Anreizeskalation („Mund wässrig machen“) und in den Untersuchungen von Gollwitzer zur Fiat-Tendenz, wie sie schon die Minnesänger zu schätzen wussten....

Die Anzahl der nicht ausgeführten Handlungen steigert die innere Tendenz zur Handlungsdurchführung...d.h. Enthaltensamkeit bei gleichzeitigem Wollen steigert die motivationale Besetzung...

#### ▶ **emotionale Luststeigerung**

- \_ Abbau negativer körperlicher Zustände
- \_ Erzeugung der Emotion förderlicher körperlicher Zustände
- \_ Veränderung der Wahrnehmung einer entsprechenden Situation
- \_ Verknüpfung mit positiven / lustvollen emotionalen Erinnerungen / Inhalten
- \_ lustbetonte Steuerung und Fluss der inneren Gedanken, Bilder und Filme
- \_ Aufmerksamkeit auf die sensorischen und lustfördernden Empfindungen

#### ▶ **mentale Luststeigerung**

- \_ Abbau negativer körperlich-emotionaler sowie mentaler Zustände
- \_ Fokus auf lustbetonte Wahrnehmung der Situation
- \_ Brillenwechsel \_ von der Frust- zur Lustbrille
- \_ Aufmerksamkeit auf die lustvollen Aspekte der Thematik
- \_ Verknüpfung mit spannenden, lustvollen inneren Gedanken, Bilder und Filme

**MTO-Consulting Mensch Team Organisation**

Herstellstr. 33, 63739 Aschaffenburg

<http://www.mto-consulting.de>

Tel.: 0 60 21 / 2 06 67

Fax.: 0 60 21 / 2 06 76

email: [junker@MTO-Consulting.de](mailto:junker@MTO-Consulting.de)



## Das \_ Lustprinzip

**MTO-Consulting**  
**Dipl.-Psych. Jürgen Junker**

\_ die Perspektive des Spiels, des Kindes, des Entdeckens und des Abenteurers

### ▶ **Handlungslust \_ Flow**

\_ Aufgehen in der Handlung \_ Erleben von kleinen Handlungsfortschritten \_ Handlungsfluss

\_ Spannung, Aufmerksamkeit, Konzentration, gewisser Schwierigkeitsgrad \_ Erleben von Wirksamkeit und „es klappt“

### ▶ **Familienlust \_ Familienfreude**

\_ Verknüpfung der Familienmitglieder mit positiven Erlebnissen

\_ Sinn + Struktur, das Erleben von Anerkennung und Wertschätzung

\_ Wirksamkeit und das Gefühl von „Die Dinge im Griff haben“

\_ positive Familienerlebnisse / gute Kommunikation und Umgang

\_ kein Überwiegen negativer Erlebnisse / Gefühle / Streit / Konflikte / Abwertung

\_ entsprechender Familienkontext (Arbeit, Finanzen, Verwandtschaft, Wohnen)

### ▶ **Arbeitslust \_ Arbeitsfreude**

\_ Spass im, am und beim Tun

\_ Sinn + Struktur

\_ Wirksamkeit

\_ Wertigkeit

\_ positive Arbeitserlebnisse / Handlungsfreude / Lusterlebnisse in der Arbeit

**MTO-Consulting Mensch Team Organisation**

Herstallstr. 33, 63739 Aschaffenburg

<http://www.mto-consulting.de>

Tel.: 0 60 21 / 2 06 67

Fax.: 0 60 21 / 2 06 76

email: [junker@MTO-Consulting.de](mailto:junker@MTO-Consulting.de)



## Das \_ Lustprinzip

- \_ positive soziale Erlebnisse / Wertschätzung / Anerkennung
- \_ kein Überwiegen negativer Erlebnisse / Gefühle
- \_ entsprechende Arbeitsumgebung (Team) und Arbeitsklima (Organisation)

**MTO-Consulting**  
**Dipl.-Psych. Jürgen Junker**

**MTO-Consulting Mensch Team Organisation**  
Herstellstr. 33, 63739 Aschaffenburg  
<http://www.mto-consulting.de>

Tel.: 0 60 21 / 2 06 67  
Fax.: 0 60 21 / 2 06 76  
email: [junker@MTO-Consulting.de](mailto:junker@MTO-Consulting.de)