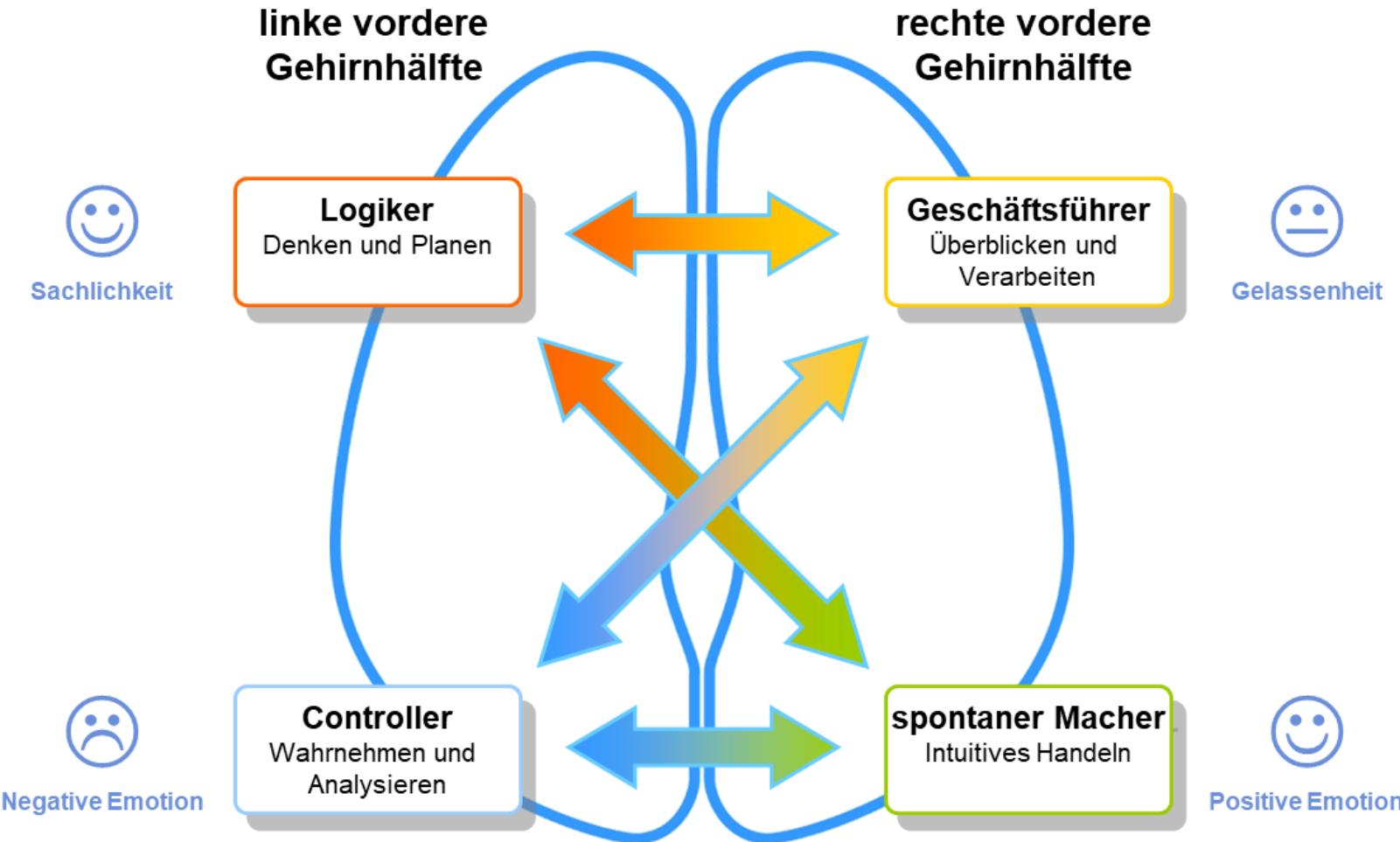


# Das Handlungssteuerungsmodell

nach Prof. Julius Kuhl

**GROWPORT**  
Strong at work. Happy in life.



# Das Handlungssteuerungsmodell

nach Prof. Julius Kuhl

## Logiker (Erweiterter Arbeitsgedächtnismodus)

Präfrontaler Cortex

Logisches Denken, Lernen & Erinnern

- Verknüpft neue Informationen mit Erfahrungen
- Unterstützt rationale Entscheidungen basierend auf Wissen
- Aktiv, wenn wir uns konzentrieren & Wissen anwenden

## Controller (Objekterkennungssystem, Kontrollmodus)

Basalganglien

Automatisierung & Gewohnheitsbildung

- Verantwortlich für Routinen und schnelle Handlungen
- Hilft, wiederholte Verhaltensmuster zu stabilisieren
- Aktiv bei Routineaufgaben, Gewohnheitsveränderung & Lernprozessen

## Geschäftsführer (Intentionsgedächtnis)

Hippocampus

Langfristige Planung & Selbstkontrolle

- Setzt bewusst Ziele und hält an Plänen fest
- Kann impulsive Reaktionen der Amygdala hemmen
- Aktiv, wenn wir reflektieren, Lösungen suchen oder Selbstdisziplin zeigen

## Spontaner Macher (Extensionsgedächtnis, Intuitionsmodus)

Amygdala & Dopamin-System

Emotionale & intuitive Steuerung von Handlungen

- Die Amygdala löst schnelle, emotionale Reaktionen aus (z. B. Stress, Angst, Freude)
- Das Dopamin-System sorgt für Motivation & Energie
- Aktiv, wenn wir spontan handeln, uns begeistern oder kreativ sind