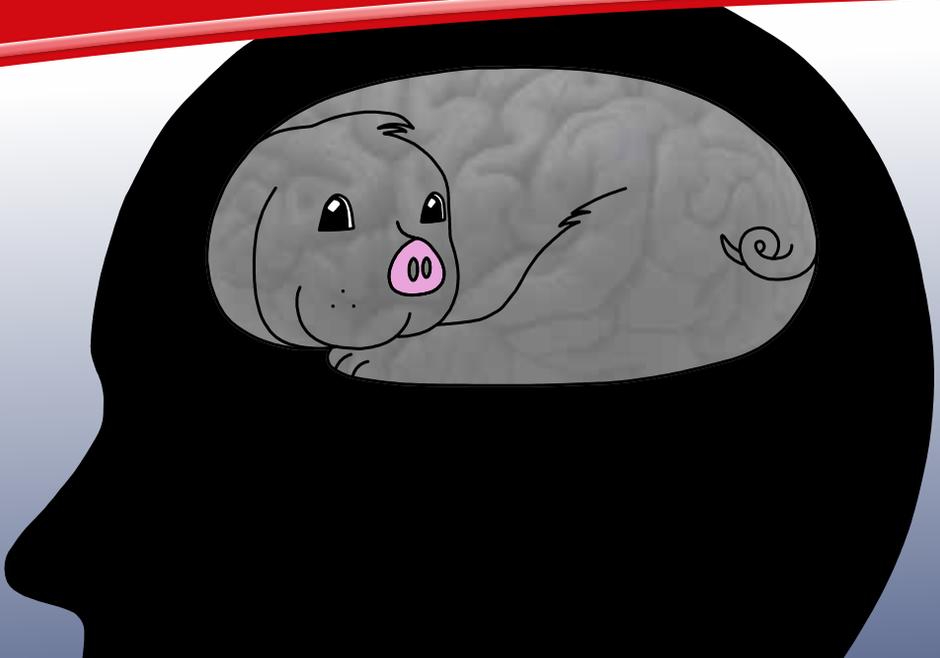


utb.

Daniela Bernhardt

Die Psychologie des Schweinehunds

In 6 Schritten vom guten Vorsatz
zur neuen Gewohnheit



In der Regel packen wir Vorhaben nur dann konsequent an, wenn wir sie uns auch zutrauen, d. h. eine hohe **Selbstwirksamkeitserwartung** haben (siehe nachfolgender Exkurs). Wenn wir dagegen denken, dass wir ein Vorhaben sowieso nicht aus eigener Kraft umsetzen können (wir also eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung haben), dann fangen wir meist gar nicht erst an. Damit wird zwar das befürchtete Scheitern von vornherein vermieden, man kann aber auch keine gegenteilige Erfahrung machen oder dazulernen.

Selbstwirksamkeitserwartung

Als Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet man die subjektive Überzeugung, herausfordernde Situationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können (Bandura, 1997). Diese Überzeugung ist bereichsabhängig: So kann man sich in einem Fach des eigenen Studiengangs sehr sicher und kompetent fühlen, in einem anderen dagegen völlig unsicher und inkompetent.

Die Selbstwirksamkeitserwartung speist sich aus vier Quellen:

- ▶ *Eigene Erfolgserfahrungen*: Eine Aufgabe erfolgreich gemeistert zu haben, kann die Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen, Misserfolgserlebnisse können sie verringern.
- ▶ *Stellvertretende Erfahrungen*: Beobachtet man Personen, die einem selbst ähnlich sind, dabei, wie sie eine bestimmte Aufgabe erfolgreich meistern, traut man sich diese Aufgabe auch selbst eher zu („Wenn der/die das schafft, kann ich das auch!“). Beobachtete Misserfolge dagegen können die Selbstwirksamkeitserwartung verringern.
- ▶ *Soziale Unterstützung*: Ermutigung („Ich glaube an Dich!“) bzw. Entmutigung („Ich bezweifle, dass Du das schaffst!“) durch andere kann die Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen bzw. verringern.
- ▶ *Physiologische und emotionale Erregung*: Insbesondere unter Stress und den damit einhergehenden körperlichen (z. B. Schweißausbruch) und emotionalen (z. B. Anspannung) Reaktionen kann die Selbstwirksamkeitserwartung sinken.

Personen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung sind ausdauernder und erfolgreicher beim Verfolgen ihrer Ziele (Locke & Latham, 2013). Außerdem neigen sie weniger dazu, Dinge aufzuschieben (Wolters,

2003). Selbstwirksamkeitserwartung und positive Handlungsergebnisse verstärken sich also gegenseitig.

Die (tatsächliche und wahrgenommene) Zielschwierigkeit ist noch aus einem anderen Grund wichtig: Bei der Verfolgung unserer Ziele gehen wir häufig nach dem **Prinzip des geringsten Aufwands** vor und mobilisieren nur so viel Anstrengung wie unbedingt nötig (siehe nachfolgender Exkurs). Bei einfachen Zielen ist das wenig Anstrengung, bei schweren Zielen dagegen mehr Anstrengung – allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt: Wenn die Zielerreichung unmöglich erscheint, strengt man sich überhaupt nicht (mehr) an (vgl. Gendolla et al., 2012).

Das Prinzip des geringsten Aufwands

Sowohl bei mentalen als auch bei physischen Anstrengungen folgen wir einem Minimalprinzip: Gibt es mehrere Möglichkeiten, ans Ziel zu gelangen, wählen wir für gewöhnlich den Weg, der mit dem geringsten Aufwand verbunden ist. In gewisser Weise sind wir also von Natur aus „faul“ und versuchen, (unnötige) Anstrengung zu vermeiden (Kahnemann, 2012; Kool et al., 2010).

Auch im Studium gibt es zahlreiche Möglichkeiten, „Abkürzungen“ zu nehmen. So wählen Studierende bei der Literaturrecherche häufig die einfachste und schnellste Methode, nämlich Suchmaschinen im Internet, statt eine systematische wissenschaftliche Recherche in den Datenbanken und Katalogen der Universitätsbibliothek vorzunehmen (Liu & Yang, 2004).

Dieses Prinzip des geringsten Aufwands erklärt beispielsweise auch, warum es so schwierig ist, sich einen nachhaltigeren Lebensstil anzueignen. Viele Verhaltensweisen, die umweltschonend und somit gut für die Allgemeinheit wären (wie etwa Recycling), sind für den/die Einzelne/-n oftmals aufwändig und mühsam. Ein wirksames Mittel, um Menschen zu mehr Recycling zu bewegen, ist daher, es ihnen so einfach wie möglich zu machen. Sogar Menschen, die nicht sehr umweltbewusst eingestellt sind, recyceln ihren Müll, wenn man ihnen entsprechende Behälter zur Verfügung stellt und den Müll direkt vor der Haustür abholt (Guagnano et al., 1995).

Beim Abschätzen der Realisierbarkeit von Zielen kann das sog. **mentale Kontrastieren** helfen (Oettingen, 2012). Es handelt sich dabei um eine Selbstregulationsstrategie, bei der wie folgt vorgegangen wird:

- ▶ Zunächst wird ein bestimmter persönlicher *Wunsch* ausgewählt („Ich möchte eine richtig tolle Präsentation in Fach x halten.“).
- ▶ Anschließend macht man zwei Listen: eine mit *positiven Aspekten* der erwünschten Zukunft (die angeregten Diskussionen und positiven Rückmeldungen zur Präsentation, das Erfolgserlebnis ...) und eine mit möglichen *Hindernissen* in der gegenwärtigen Realität (der Schlüsseltext ist sehr kompliziert, man hat kaum Erfahrung mit Präsentationen ...).
- ▶ Danach wählt man von beiden Listen jeweils den wichtigsten Aspekt (oder auch die zwei wichtigsten Aspekte) aus und stellt sich diese wechselseitig ganz anschaulich und lebhaft vor (siehe nachfolgender Exkurs *Bildhafte Vorstellung*), d.h. man *kontrastiert* Fantasie und Realität.
- ▶ Ist das Ergebnis dieser Kontrastierung, dass man den Wunsch als (im Moment) nicht realistisch einstuft, wird man davon Abstand nehmen und ihn (zunächst) auf Eis legen. Wenn der Wunsch jedoch als grundsätzlich realistisch eingestuft wird, hilft die Kontrastierung dabei, die erwünschte Zukunft in ein *realistisches und verbindliches Ziel* umzuwandeln, und mögliche Stolpersteine bei der Zielverfolgung frühzeitig miteinzuplanen.

In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass mentales Kontrastieren zu angemessener Zielbindung, höherer Motivation und Ausdauer bei der Zielverfolgung sowie höherer Frustrationstoleranz⁶ führt als ein einseitiger Fokus auf positive Zielfantasien (sog. **Schwelgen**) oder auf Probleme und Hindernisse in der gegenwärtigen Realität (sog. **Grübeln**; vgl. Oettingen, 2012). Denn sowohl das reine Schwelgen in Wunschträumen als auch das bloße Grübeln über Hindernisse können dazu führen, dass wir bei unserer Zielsetzung nicht adäquat berücksichtigen, wie *wahrscheinlich* ein Erfolg nun eigentlich ist (sog. **Erfolgserwartung**), was das erfolgreiche Umsetzen des Ziels erschwert.

6 Unter **Frustrationstoleranz** versteht man die Fähigkeit, Frustration über eine längere Zeitspanne auszuhalten ohne direkte oder indirekte Versuche des Spannungsabbaus (Wirtz, 2017).

Bildhafte Vorstellung

Bildhafte Vorstellung (engl. *mental imagery*) bedeutet, sich etwas vor dem geistigen Auge ganz anschaulich und lebhaft vorzustellen, z. B. wenn man sich an etwas erinnert oder bestimmte Handlungen oder Situationen mental simuliert (Wirtz, 2017). Die neurobiologischen Mechanismen dieses „Kopfkinos“ sind aktuell noch umstritten, gut nachgewiesen sind jedoch die positiven Effekte von bildhafter Vorstellung auf das Zielstreben, z. B. im Leistungssport (Martin et al., 1999). Die Visualisierung von Zielen und positiven Handlungsfolgen macht diese konkreter, greifbarer und unterstützt so zielgerichtetes Handeln. Bildhafte Vorstellung gilt daher als „motivationaler Verstärker“ (Renner et al., 2019).

In einer Untersuchung sollten Studierende zwei Wochen lang abwechselnd eine einfache To-Do-Liste oder eine Technik mit bildhafter Vorstellung anwenden, um ihren Tag zu planen. An den Tagen mit bildhafter Vorstellung sollten sie sich unter anderem möglichst anschaulich vorstellen, wie gut es sich anfühlen wird, das Tagesziel erreicht zu haben. Die Ergebnisse zeigen, dass sich beide Methoden (To-Do-Liste, bildhafte Vorstellung) positiv auf Produktivität und Leistung auswirken. Allerdings berichteten die Studierenden an den Tagen, an denen sie mit bildhafter Vorstellung arbeiteten, höheres Wohlbefinden und weniger Stress (Burke et al., 2014).

Ziele können also durchaus anspruchsvoll formuliert sein, sofern man sie für grundsätzlich erreichbar hält. Dabei geben *anspruchsvolle, konkrete Ziele* einen klareren Kurs für die Handlungssteuerung vor als vage **Gib-Dein-Bestes-Ziele** (Latham & Locke, 2013). Formulieren Sie also statt „Ich absolviere dieses Semester so viele ECTS-Punkte wie möglich!“ lieber „Ich werde dieses Semester in Modul x, y und z insgesamt 30 ECTS-Punkte erwerben.“

Wünschbarkeit

Je stärker unsere Ziele mit unseren Motiven, Werten und Visionen in Einklang stehen, desto attraktiver sind sie für uns (sog. **Wünschbarkeit**). Nicht überraschend haben vor allem die Ziele gute Umsetzungschancen, die einen klaren Bezug zur *eigenen Identität* aufweisen (vgl. Sheeran & Webb, 2016). Dazu muss das Ziel nicht unbedingt von der handelnden Person selbst generiert werden. In den meisten Bachelor- und Masterstudiengängen

beispielsweise bestimmt der Studienplan, welche Ziele die Studierenden kurz-, mittel- und langfristig verfolgen werden. Obwohl nicht selbst gesetzt, stellen diese Ziele doch Meilensteine auf dem Weg zum persönlichen Studienabschluss und Berufswunsch dar. Insofern kann man den Studienplan durchaus – auch – als Entlastung sehen: Statt von Woche zu Woche und von Semester zu Semester selbst austüfteln zu müssen, was man sinnvollerweise als nächstes belegt, kann man sich die Energie sparen und einfach die Ziele aus dem Studienplan übernehmen.

Ob ein gesetztes Ziel auch mit den eigenen *impliziten* Motiven übereinstimmt, ist nicht ganz einfach festzustellen (siehe Kapitel 2.2.3). Man kann versuchen, Kopf und Herz in Einklang zu bringen, indem man sich – wie bereits im Rahmen der mentalen Kontrastierung erläutert – das Ziel und den Prozess der Zielverfolgung so anschaulich und bildhaft wie möglich vorstellt und prüft, ob sich diese Vorstellung stimmig anfühlt. Die Erfahrungen und Gefühle während des Handlungsprozesses mental zu simulieren, bringt einen näher an die eigenen impliziten Motive heran als rationales Abwägen (vgl. Schultheiss & Brunstein, 1999). Gelingt es, den geplanten Zielverfolgungsprozess für die eigenen impliziten Motive „lesbar“ zu machen, kann man besser einschätzen, worauf man sich einlässt – wie viel Spaß das Projekt machen und wie viel Willenskraft zur Zielverfolgung nötig sein wird (Rheinberg & Vollmeyer, 2019).

Zielbindung

Unter **Zielbindung** (engl. *goal commitment*; vgl. Klein et al., 2013) versteht man die Entschlossenheit, ein Ziel gegen alle Widerstände verwirklichen zu wollen. Man identifiziert sich mit dem Ziel und fühlt sich ihm verpflichtet. Zielbindung ist eine zentrale Voraussetzung für engagiertes Handeln. Einige wichtige Einflussfaktoren auf die Zielbindung haben Sie bereits kennengelernt: Je konkreter, realistischer und attraktiver ein Ziel ist, desto stärker fühlt man sich in der Regel auch daran gebunden. Weitere Maßnahmen, um sich aktiv an das Ziel zu binden (sich zu „committen“), sind

- ▶ das Ziel *verschriftlichen oder visualisieren* statt es nur mündlich auszusprechen,
- ▶ das Ziel *öffentlich* machen, indem man dem sozialen Umfeld davon erzählt,