

Mentale Kontrastierung und WOOP fördern Einsicht und Veränderung

Nora Rebekka Krott, Ruth Marheinecke
und Gabriele Oettingen

Zusammenfassung

Positive Zukunftsvorstellungen helfen zwar in eine gute Stimmung zu kommen, nicht aber unsere Wünsche zu erfüllen, denn sie verleiten uns, die erwünschte Zukunft bereits im Hier und Jetzt zu genießen. Damit verhindern sie die Mobilisierung der zur Wunscherfüllung notwendigen Energie. Kontrastieren wir jedoch die positiven Zukunftsvorstellungen mit den Hindernissen der Realität, werden wir unsere Wünsche priorisieren und die machbaren Wünsche erfüllen; die nicht-machbaren Wünsche werden wir erfolgreich loslassen. Der vorliegende Beitrag beschreibt die kognitiven und motivationalen Mechanismen der mentalen Kontrastierung und wie die Technik, alleine und in Kombination mit Durchführungsvorsätzen (wenn-dann Plänen), als metakognitive Selbstregulationsstrategie angewendet werden kann. Mentales Kontrastieren mit Wenn-dann Plänen ist unter dem Namen WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) bekannt geworden und wird in vielen Lebensbereichen genutzt. WOOP ermöglicht, Einsicht über die eigenen Wünsche zu erlangen und das Verhalten selbstständig erfolgreich zu verändern.

N. R. Krott (✉)

IKG Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung,
Universität Bielefeld, Bielefeld, Deutschland
E-Mail: nora.krott@uni-bielefeld.de

R. Marheinecke

Psychologisches Institut, Universität Jena, Jena, Deutschland
E-Mail: ruth.marheinecke@uni-jena.de

G. Oettingen

Psychology Department, New York University, New York, USA
E-Mail: gabriele.oettingen@uni-hamburg.de

Schlüsselwörter

Positive Fantasien · Zukunftsdenken · Ziele · Selbstregulation · Verhaltensänderung · Nicht bewusste Prozesse · Mentale Kontrastierung · Wenn-Dann Pläne · MCII · WOOP

Stellen Sie sich vor, dass eine Studentin gerne in ihrer nächsten Prüfung eine 1,0 schreiben möchte. Am Tag vor ihrer Prüfung lädt ihre Freundin sie auf eine Party ein. Wird die Studentin zur Party gehen und damit ihren Erfolg bei der bevorstehenden Prüfung aufs Spiel setzen? Die Studentin stellt sich die Erfüllung ihres Wunsches, die Prüfung mit einer 1,0 zu bestehen, zunächst lebhaft vor. Sie imaginiert, wie stolz und erleichtert sie sich fühlen wird, wenn sie das gute Ergebnis erzielt. Dann kommt ihr die Party-Einladung am Tag davor in den Sinn und wie versucht sie ist, dort zuzusagen. Sie stellt sich vor, ihre Freunde auf der Party zu treffen und wie sich ihre Gastgeberin über ihr Kommen freuen würde. Kann sie nein sagen zur Einladung? Da kommt ihr eine Idee: Sie wird der Gastgeberin absagen, aber ihr versprechen, sie nach der Prüfung zum Essen einzuladen. Nun hat sie ihren Plan: Wenn meine Freundin anruft und ich versucht bin, bei der Party zuzusagen, werde ich meine Freundin um Verständnis bitten, dass ich absagen muss, aber sie dafür nächste Woche zum Essen einladen. Jetzt kann die Studentin sich voll auf das Lernen für die Prüfung konzentrieren! Wenn die erfolgreiche Note in der Prüfung jedoch ein Wunsch ist, der für die Studentin nicht erfüllbar ist oder wenn sie ihre Freundin für immer kränken würde, wird sie nach diesem Gedankenspiel bei der Party zusagen, sich bei der Nachholklausur anmelden, und dann die Party mit gutem Gewissen genießen können.

In unserer Gesellschaft mit vergleichsweise individualistischen Werten und „losen“ Strukturen (Gelfand et al. 2011; Hofstede 1980; Triandis 1972) liegt die Verantwortung, unseren eigenen Lebensweg zu gestalten, weitgehend bei uns selbst; wir sind die Architekten unserer eigenen Zukunft. Somit spielen normative Einschränkungen und Regeln zunehmend weniger eine Rolle im Vergleich zu früheren Zeiten oder anderen Kulturen (Oishi und Diener 2009; Oettingen 1997). Eine Fertigkeit, die uns bei der Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben und für das Leben anderer unterstützen kann, ist die WOOP Strategie (Oettingen 2012, 2015; Oettingen und Gollwitzer 2010). WOOP unterstützt uns dabei, Prioritäten zu setzen und selbstständig unsere Wünsche zu erfüllen. Mithilfe von WOOP können wir unsere eigene Zukunft gestalten, aktiv auf diese zugehen, zwischenmenschliche Beziehungen knüpfen und vertiefen, und engagiert und motiviert mit der Welt in Kontakt stehen.

1 Positives Denken

Eine Strategie, die uns immer wieder als Lösung zur Erfüllung unserer Wünsche und Träume an die Hand gelegt wird, ist das positive Denken: Wenn Du nur positiv genug denkst, dann schaffst du alles! Doch es lohnt sich, den Einfluss des positiven Denkens auf die Realisierung unserer Wünsche und Ziele genauer zu betrachten. Das reine positive Fantasieren über eine erwünschte Zukunft hilft zwar für eine gute Stimmung und für das Explorieren verschiedener Möglichkeiten in der Zukunft, es kann aber bei der Wunscherfüllung durchaus hinderlich sein. In einer Studie wurden Studierende beispielsweise gebeten, positive und negative Fantasien bezüglich des erfolgreichen Übergangs vom Studium in das Arbeitsleben zu generieren. Danach gaben die Studierenden an, wie häufig sie solche positiven und negativen Fantasien in der letzten Zeit hatten (Oettingen und Mayer 2002, Studie 1). Zwei Jahre später gaben die Studierende an, wie erfolgreich sie den Übergang in das Arbeitsleben gemeistert hatten. Je häufiger die Studierenden in positiven Fantasien über den erfolgreichen Übergang in ihr Arbeitsleben geschwelgt hatten, desto weniger Bewerbungen hatten sie verschickt, desto weniger Jobangebote hatten sie erhalten und desto geringer war ihr Einkommen. Je positiver sie sich also ihre berufliche Zukunft vorgestellt hatten, desto weniger erfolgreich waren sie darin, die erwünschte Zukunft tatsächlich zu realisieren. Weitere Studien bestätigten diesen kontraintuitiven Befund: Je positiver die Fantasien von übergewichtigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eines Abnehm-Programms waren, desto weniger erfolgreich reduzierten sie ihr Gewicht; drei Monate und ein Jahr später (Oettingen und Wadden 1991). Aber auch im akademischen und zwischenmenschlichen Bereich findet sich das Befundmuster: Je positiver Studierende über ihren Erfolg im nächsten Examen fantasierten, desto weniger erfolgreich waren sie, und je positiver Studierende darüber fantasierten, mit einer Person, in die sie „verknallt“ waren, eine romantische Beziehung anzufangen, desto weniger wahrscheinlich war es, dass sie tatsächlich eine solche Beziehung eingingen (Oettingen und Mayer 2002, Studien 2 und 3). In einer weiteren Studie mussten Patientinnen und Patienten, die eine Hüftgelenkersatzoperation vor sich hatten, über die Zeit nach der Operation fantasieren. Zwei Wochen nach der Operation schätzten die betreuenden Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten die jeweilige Genesung anhand objektiver Kriterien ein (Bewegungsbereich der Hüfte; Anzahl der Treppenstufen, die der Patient steigen konnte; allgemeine Genesung). Je positiver die Fantasien der Patientinnen und Patienten bezüglich ihrer Genesung waren, desto weniger schnell erholten sie sich von der Hüftoperation, desto geringer war der Bewegungsbereich der Hüfte, desto weniger

Treppenstufen konnten sie hinaufsteigen und desto weniger erfolgreich war ihre allgemeine Genesung (Oettingen und Mayer 2002, Studie 4).

Um die Frage nach den Wirkungsmechanismen des positiven Zukunftsdenkens zu beantworten, müssen wir zunächst zwischen Erwartungen und Fantasien über die Zukunft unterscheiden (Oettingen 1996; Oettingen und Mayer 2002). Erwartungen sind Urteile über die Wahrscheinlichkeit, dass bestimmte Ereignisse in der Zukunft eintreten werden oder nicht. Diese Erwartungen entstehen auf der Basis vergangener Erfahrungen und Leistungen (Bandura 1977; Mischel 1973). Aufbauend auf diesen Erfahrungen schätzen Personen ein, wie wahrscheinlich es ist, dass sie die gewünschte Zukunft erreichen werden. Dabei gibt es verschiedene Formen von Erwartungen: Selbstwirksamkeitserwartungen, Ergebnisermwartungen, generelle Erwartungen und generalisierte Erwartungen. Selbstwirksamkeitserwartungen beziehen sich darauf, ob man ein bestimmtes Verhalten, das im Dienste eines erwünschten Ergebnisses steht, ausüben kann (Bandura 1977). Ergebnisermwartungen beziehen sich darauf, ob ein bestimmtes Verhalten dann auch zu dem erwünschten Ergebnis führt (Bandura 1977). Generelle Erwartungen sind Erwartungen, ob ein bestimmtes Ereignis eintreten wird oder nicht (Heckhausen 1991; Oettingen und Wadden 1991; Reed et al. 1999), und generalisierte Erwartungen geben an, ob die Zukunft generell positiv oder negativ ausfallen wird (Scheier und Carver 1992). All diese Erwartungen über zukünftiges Verhalten und zukünftige Ereignisse basieren auf den in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen. Damit beinhalten sie auch die Leistungsgeschichte einer Person (Bandura 1977, 1997; Mischel 1973). Positive Erwartungen sind somit Einschätzungen, dass erwünschtes Verhalten und erwünschte Ereignisse in Zukunft eintreten werden und dass unerwünschtes Verhalten und unerwünschte Ereignisse in Zukunft nicht eintreten werden. Da sie auf den in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen basieren, sagen sie das Erreichen einer erwünschten Zukunft effektiv vorher (Bandura 1977; Oettingen und Mayer 2002).

Im Gegensatz zu positiven Erwartungen sind positive Zukunftsphantasien freie, vor dem geistigen Auge auftretende mentale Vorgänge oder Bilder über Ereignisse der Zukunft (Klinger 1990; Oettingen und Mayer 2002; Singer 1966) und sind damit auch unabhängig von den in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen. Während positive Erwartungen auf vergangenen Erfahrungen basieren, entspringen positive Zukunftsphantasien aus unseren Bedürfnissen. Bei diesen Bedürfnissen kann es sich um physiologische Bedürfnisse (z. B. Hunger, Durst), aber auch um psychologische Bedürfnisse (z. B. Leistungsbedürfnis, Bedürfnis nach zwischenmenschlichen Beziehungen) handeln. So generierten Probanden, die zu Beginn eines Experiments durstig waren, mehr positive Fantasien darüber, ihren Durst zu stillen, verglichen mit Probanden, die zu Beginn des Experiments

nicht durstig waren (H. B. Kappes et al. 2012, Studie 2). Ähnlich generierten Probanden mit einem starken Bedürfnis nach einer zwischenmenschlichen Beziehung positivere zwischenmenschliche Fantasien als Probanden, bei denen das Bedürfnis nicht aktiviert wurde (H. B. Kappes et al. 2012, Studie 3). Unsere positiven Zukunftsfantasien und Wünsche resultieren aus unseren Bedürfnissen und damit aus unseren Mangelzuständen. Letztlich weisen unsere positiven Fantasien uns die Richtung, die wir einschlagen müssen, um unsere Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen; sei es das Stillen des Durstes oder das Pflegen zwischenmenschlicher Beziehungen.

Obwohl unsere positiven Zukunftsfantasien der Erfüllung unserer Wünsche und Bedürfnisse dienen, sind sie negativ mit der tatsächlichen Realisierung der erwünschten Zukunft assoziiert (Oettingen und Mayer 2002). Ein Grund dafür ist, dass das Schwelgen in positiven Zukunftsfantasien Menschen erlaubt, die erwünschte Zukunft bereits im Hier und Jetzt vorwegzunehmen und zu genießen. Es entsteht der Eindruck, die erwünschte Zukunft bereits erreicht zu haben, und es scheint, als ob keine Energie mehr mobilisiert werden müsste, um die Zukunft zu erreichen (H. B. Kappes und Oettingen 2011). Dabei ist das Bereitstellen von Energie ein wichtiger Prozess in der Befriedigung von Bedürfnissen (Brehm und Self 1989; Cannon 1915; Duffy 1934) und der Erfüllung von Wünschen (Klinger 1975; Locke und Latham 1990; Wright 1996; Wright und Kirby 2001). Energie hilft dabei, Wünsche tatsächlich in die Wirklichkeit umzusetzen (Oettingen et al. 2009).

Um zu zeigen, dass das Schwelgen in positiven Zukunftsfantasien negativ mit der Mobilisierung von Energie assoziiert ist, wurden Probandinnen dazu angeleitet, positive Fantasien über das Tragen von hohen Absätzen zu generieren. Probandinnen in der positiven Fantasie Gruppe mussten zwei positive Fantasien über das Tragen von hohen Absätzen generieren. Eine Probandin in der positiven Fantasie-Gruppe stellte sich beispielsweise vor: „Ich trage meine Lieblingsschuhe: Schwarze Lackschuhe, die vorne geschlossen sind. Dazu trage ich ein schwarzes Kleid und laufe selbstbewusst und bequem die Straße entlang. Ich gehe schnell und die Fußgänger schauen mir nach. Meine Schuhe lassen mich größer erscheinen, sophistizierter, und selbstbewusst. Die Absätze lassen meine Beine länger und dünner aussehen.“ Probandinnen in der fragenden Fantasie-Gruppe wurden gebeten, sich als zweites Szenario zu fragen, ob alles wirklich so ideal ablaufen würde. Danach sollten sie Zukunftsfantasien zu einem nicht so idealen Ablauf generieren. Eine Probandin in der fragenden Fantasie-Gruppe stellte sich beispielsweise vor: „Meine Füße schmerzen wirklich und ich stolpere immer wieder während ich die Schuhe trage. Die Fußgänger sehen nicht wirklich meine hohen Absätze und niemand schaut mit hinterher. Ich fühle mich ganz unbeholfen im Vergleich zu all den anderen um mich herum. Ich möchte meine

Schuhe ausziehen, damit die Schmerzen endlich aufhören. Ich spüre schon eine Blase an meinem rechten Fuß.“

Die Energetisierung der Probanden wurde dabei anhand des systolischen Blutdrucks gemessen. Probanden, die in positiven Zukunftsfantasien schwelgten, hatten einen niedrigeren Blutdruck als Probanden, die dazu angeleitet wurden, fragende Fantasien über das Tragen von hohen Absätzen zu generieren. Das reine positive Fantasieren über das Tragen von hohen Schuhen war somit ein schlechter Ratgeber für die potenziellen Konsequenzen des Tragens von hohen Absätzen. Es verhindert damit, dass die Person auf die Idee kommt, sich bequeme Turnschuhe für den Hin- und Rückweg mitzunehmen (H. B. Kappes und Oettingen 2011, Studie 1). In einer weiteren Studie mussten Studierende entweder positive oder negative Fantasien darüber generieren, einen Preis für ein gut geschriebenes Essay zu gewinnen. Daraufhin mussten sie angeben, wie aufgeregt, aktiv und enthusiastisch sie sich fühlten. Probanden, die in positiven Fantasien schwelgten, gaben an, weniger energetisiert zu sein als diejenigen, die negative Fantasien generierten. Somit führte das positive Fantasieren über ein gut geschriebenes Essay dazu, dass die Probanden das Gefühl hatten, das gute Essay schon geschrieben zu haben und verhinderte somit die Mobilisierung von Energie, die nötig wäre, um tatsächlich ein gutes Essay zu schreiben (H. B. Kappes und Oettingen 2011, Studie 2).

Zusammengefasst beruhen positive Zukunftsfantasien, im Gegensatz zu Erwartungen, nicht auf vergangenen Erfahrungen. Stattdessen entspringen sie aus unseren Bedürfnissen und weisen uns somit die Richtung zur Wunscherfüllung. Gleichzeitig erlaubt uns das Schwelgen in positiven Zukunftsfantasien, die erwünschte Zukunft bereits im Hier und Jetzt vorwegzunehmen und verschleiert dabei, dass wir Energie aufwenden müssen, um die erwünschte Zukunft zu erreichen. Dies hat zur Folge, dass wir passiv bleiben und unsere erwünschte Zukunft nicht erreichen. Da sich ein Großteil unserer Tagträume mit unserer Zukunft befasst (Baird et al. 2011; Baumeister et al. 2015; D'Argembeau et al. 2011; Gardner und Ascoli 2015), ergibt sich die Frage, wie wir positive Fantasien über eine erwünschte Zukunft in zielführende Handlungen umwandeln können.

2 Mentales Kontrastieren

Fügen wir unseren positiven Zukunftsfantasien eine Prise Realität hinzu, erkennen wir, welche Zukunftsfantasien für uns realisierbar sind und welche nicht. Das *mentale Kontrastieren* ist eine Imaginations-Strategie, die uns hilft, genau dies zu tun. Das mentale Kontrastieren leitet uns an, unserer positiven Zukunftsfantasie Gedanken zur widerständigen Realität gegenüberzustellen. Die

Strategie wird beschrieben in der *Fantasy Realization Theory* (für einen Überblick siehe Oettingen 1996, 2012, 2015).

Beim mentalen Kontrastieren identifizieren wir zuerst einen Wunsch, der uns am Herzen liegt. Ist unser Wunsch zum Beispiel, uns nach dem Studium erfolgreich um einen Job zu bewerben, würden wir uns nun vorstellen, wie schön es wäre, dies zu erreichen (positive Fantasie). Man kann sich beispielsweise vorstellen, wie man in einem Jobinterview brilliert, in einem Team guten Anschluss findet, oder eine erfüllende Aufgabe löst. Das Vorstellen und mentale Explorieren dieses Wunsches erlaubt es uns festzustellen, ob dieser Wunsch tatsächlich so attraktiv für uns ist, wie wir uns das ursprünglich dachten. Es mag auch sein, dass wir beim Ausmalen des Wunsches merken, dass er uns doch nicht so sehr am Herzen liegt, wie wir das gedacht haben. Dann können wir uns den Wunsch noch einmal vornehmen und diesen modifizieren oder uns einem wichtigeren Wunsch zuwenden. Falls wir feststellen, dass der Wunsch tatsächlich der im Moment bedeutendste für uns ist, folgt der nächste Schritt, der uns hilft, nicht in der positiven Fantasie zu verweilen. Wir identifizieren, was es in uns ist, das der Realisierung des Wunsches im Weg steht. Genauer gesagt, spezifizieren wir das zentrale Hindernis *in uns*, das uns davon abhalten könnte, uns unseren Wunsch zu erfüllen. Dies könnte zum Beispiel die eigene Unsicherheit beim Schreiben einer aussagekräftigen Bewerbung sein, die Nervosität, uns einem neuen Team zu stellen, oder die Angst, eine verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen. Nun stellen wir uns dieses Hindernis lebhaft vor. Beispielsweise malen wir uns in Gedanken die Situation aus, in der wir vor den Bewerbungsunterlagen sitzen und unsicher sind, wie wir das Schreiben formulieren sollen. Durch das mentale Gegenüberstellen der erwünschten Zukunft und des zentralen inneren Hindernisses der aktuellen Realität wird deutlich, dass die gewünschte Zukunft noch nicht erreicht ist, und dass Energie aufgewendet werden muss, um diese Zukunft zu erreichen. Es wird auch deutlich, was wir tun können, um das Hindernis zu überwinden und uns den Wunsch zu erfüllen.

Durch die mentale Kontrastierung von Zukunft und Realität können wir also erkennen, ob wir die gewünschte Zukunft realisieren können und wollen oder nicht. Können wir das Hindernis überwinden (die Erwartungen der Wunscherfüllung sind hoch), entsteht eine verbindliche Zielbindung und wir werden versuchen, das Ziel zu erreichen. Bei nicht überwindbaren Hindernissen (niedrigen Erwartungen) sinkt auch unsere Zielbindung und wir können entweder den Wunsch anpassen, auf einen günstigeren Zeitpunkt verschieben, oder uns von der Wunscherfüllung ganz ablösen (Oettingen 2012, 2015; Oettingen et al. 2001).

Zusätzlich zum mentalen Kontrastieren beschreibt die *Fantasy Realization Theory* (Oettingen 2012; Oettingen et al. 2001) drei weitere mentale Strategien

bezüglich persönlicher Wünsche: Schwelgen, Grübeln und reverses Kontrastieren. Schwelgen beschreibt das alleinige Vorstellen der gewünschten Zukunft. Grübeln beschreibt den Fokus auf die aktuelle Realität ohne Einbezug der gewünschten Zukunft. Weder beim Schwelgen noch beim Grübeln elaborieren wir die jetzige Realität im Kontext der gewünschten Zukunft. Somit erkennen wir weder beim Schwelgen noch beim Grübeln, dass unsere Realität ein Hindernis ist, das dem Erreichen der gewünschten Zukunft im Weg steht (A. Kappes et al. 2013; Oettingen und Sevincer 2018). Dadurch werden keine wunschbezogenen Erwartungen aktiviert und im Gegenzug auch keine zielführenden Handlungen eingeleitet. Eine weitere Art, über die gewünschte Zukunft nachzudenken, ist das reverse Kontrastieren. Wer revers kontrastiert, betrachtet zunächst die aktuelle Realität und erst danach die gewünschte Zukunft. So könnte die genannte Studentin, die den Wunsch hat, eine 1,0 in einer bevorstehenden Prüfung zu schreiben, sich zuerst vorstellen, die Party ihrer Freundin zu besuchen und danach erst imaginieren, wie schön es wäre, das gewünschte Ergebnis in der Prüfung zu erzielen. Auf diese Weise erkennt sie die aktuelle Realität (die Versuchung, die Party-Einladung anzunehmen) nicht als spezifisches Hindernis im Kontext der Zielerreichung (der 1,0 in der Prüfung). Auch hier werden, im Gegensatz zum mentalen Kontrastieren, keine Erwartungen bezüglich der Zielerreichung aktiviert, die die Handlung steuern können.

Die Selbstregulationsstrategie mentales Kontrastieren zeigt uns also, wohin wir genau möchten, welcher Wunsch uns wirklich am Herzen liegt, und was uns bei der Erfüllung unseres Wunsches im Wege steht. Zugleich zeigt uns das mentale Kontrastieren, ob wir unsere gewünschte Zukunft überhaupt erreichen können. Ist das Hindernis der aktuellen Realität überwindbar, aktiviert das mentale Kontrastieren Energie in uns, um in die Richtung unseres Wunsches zu handeln. Ist das Hindernis nicht überwindbar, hilft das mentale Kontrastieren dabei, ohne schlechtes Gewissen den Wunsch anzupassen oder uns von unserem Wunsch abzulösen und die Energie in die Realisierung anderer Wünsche oder Anliegen zu investieren.

2.1 Wirkmechanismen des Mentalen Kontrastierens

Mentales Kontrastieren stärkt oder verringert die Zielbindung, abhängig davon, ob das Hindernis überwindbar ist oder nicht. Jetzt bleibt die Frage, wie mentales Kontrastieren funktioniert. Man könnte annehmen, dass das mentale Kontrastieren die Erwartungen der Zielerreichung oder die Wichtigkeit der gewünschten Zukunft verändert. Doch das mentale Kontrastieren verändert weder die Erwartungen noch

die Attraktivität des Wunsches (Oettingen et al. 2001). Stattdessen verändert das mentale Kontrastieren unsere nicht-bewusste (implizite) Kognition und unsere Energetisierung. Diese sagen dann die Verhaltensänderung vorher (A. Kappes und Oettingen 2014; A. Kappes et al. 2012, 2013; für einen Überblick, siehe Oettingen 2012, 2014, 2015). Wir verändern unser Verhalten also, ohne dass wir es bewusst merken.

Kognitive Wirkmechanismen: Nicht-bewusste Assoziationen zwischen Zukunft und Realität Beim mentalen Kontrastieren betrachtet man zunächst die gewünschte Zukunft und danach das innere Hindernis der aktuellen Realität, das der Erreichung der gewünschten Zukunft im Weg steht. Das Vorstellen der Realität direkt nach dem Verbildlichen der gewünschten Zukunft hebt hervor, dass zunächst die aktuelle Realität überwunden werden muss, um die gewünschte Zukunft zu erreichen. Wenn das Hindernis überwindbar ist, stärkt das mentale Kontrastieren die nicht bewusste mentale Assoziation zwischen der Zukunft und der Realität; wenn das Hindernis nicht überwindbar ist, schwächt das mentale Kontrastieren diese Assoziation. Eine starke Assoziation bedeutet, dass die Zukunft nicht mehr ohne die Realität betrachtet werden kann. So agiert die Realität als stetige Erinnerung, dass Handlung nötig ist, um die gewünschte Zukunft zu erreichen. Das Interessante ist, dass uns diese Assoziationen nicht bewusst werden – sie gehen trotzdem der gewünschten Verhaltensänderung voran.

Die Bedeutung der nicht bewussten Assoziation zwischen Zukunft und Realität zeigten A. Kappes und Oettingen (2014) zum Beispiel in einer Studie, in der Studierende ihren wichtigsten Wunsch im zwischenmenschlichen Bereich angaben (z. B. eine Freundin finden) und zunächst den besten Aspekt der Wunscherfüllung mental elaborierten (z. B. Fröhlichkeit). Danach mussten die Probanden den besten Aspekt der Wunscherfüllung mit dem wichtigsten Hindernis (z. B. schüchtern sein) mental kontrastieren; die Probanden in den Kontrollgruppen mussten entweder revers kontrastieren oder positive und negative Inhalte elaborieren. In der Gruppe mentales Kontrastieren zeigte sich ein starker Zusammenhang zwischen der Überwindbarkeit des Hindernisses (Erfolgserwartungen) und der Stärke der Zukunft-Realität Assoziation. Die Stärke der Assoziation zwischen Zukunft und Realität sagte wiederum das Handeln in Richtung der gewünschten Zukunft vorher. Hatten die Studierenden also hohe Erwartungen, ihren Wunsch im zwischenmenschlichen Bereich zu erfüllen, bildeten sie durch das mentale Kontrastieren eine starke, nicht-bewusste Assoziation zwischen Zukunft und Realität, welche wiederum das Handeln in Richtung der gewünschten Zukunft vorhersagte. War das Hindernis der Studierenden jedoch nicht überwindbar (niedrige Erwartungen), schwächte sich durch das mentale

Kontrastieren die nicht bewusste Assoziation zwischen Zukunft und Realität ab, und die Studierenden handelten weniger in Richtung ihres Wunsches. Das mentale Kontrastieren führt somit dazu, dass nicht-bewusste Assoziationen gebildet werden, die uns das Handeln in Richtung unseres Wunsches im Falle hoher Erfolgserwartungen erleichtern und uns gleichzeitig im Falle niedriger Erfolgserwartungen dabei helfen, uns von unserem nicht-realisiertem Wunsch zu lösen.

Kognitive Wirkmechanismen: Nicht-bewusste Assoziationen zwischen Realität und zielführenden Handlungen Mentales Kontrastieren moduliert nicht nur die Stärke der Assoziationen zwischen der gewünschten Zukunft und der aktuellen Realität, sondern auch zwischen der aktuellen Realität und den zielführenden Mitteln, um die gewünschte Zukunft zu erreichen. Wenn das Hindernis der aktuellen Realität überwindbar ist und die Erwartungen die gewünschte Zukunft zu erreichen, hoch sind, stärkt das mentale Kontrastieren die nicht-bewusste Assoziation zwischen dem Hindernis der aktuellen Realität und den zielführenden Mitteln; wenn das Hindernis nicht überwindbar ist und die Erwartungen niedrig sind, schwächt das mentale Kontrastieren diese Assoziation ab. In zwei Studien zeigten A. Kappes et al. (2012), dass hohe Erfolgserwartungen die Assoziation zwischen dem Hindernis und den benötigten Mitteln, dieses zu überwinden, stärkten, sowohl in zwischenmenschlichen Anliegen (Studie 1) als auch im Gesundheitsbereich (Studie 2). Bei niedrigen Erfolgserwartungen hingegen schwächte das mentale Kontrastieren die Assoziation zwischen Realität und benötigten Mitteln. Diese durch mentales Kontrastieren modulierte nicht-bewusste Assoziation sagte zielführendes Verhalten auch außerhalb des Labors, in der wirklichen Welt, vorher: In Studie 2 nannten Studierende den Wunsch „fitter werden“ und bekamen das Hindernis „Fahrstuhl“ vorgegeben. Bei hohen Erwartungen zeigten Studierende, die mental kontrastierten, eine starke nicht-bewusste mentale Assoziation zwischen dem Hindernis „Fahrstuhl“ und der zielführenden Handlung „Bewegung“. Und noch interessanter, Studierende, die mental kontrastierten, nahmen nach dem Experiment die Treppe anstelle des Fahrstuhls und handelten somit in Richtung der Erfüllung ihres Wunsches. Studierende mit hohen Erwartungen bildeten eine starke nicht-bewusste Assoziation zwischen Hindernis und zielführendem Verhalten und initiierten daraufhin die zielführende Handlung, sobald sie dem Hindernis „Fahrstuhl“ begegneten. Mentales Kontrastieren gepaart mit niedrigen Erwartungen schwächte dagegen die Assoziation zwischen dem Hindernis und der zielführenden Handlung und die Studierenden bedienten sich des bequemen Fahrstuhls.

Kognitive Wirkmechanismen: Realität als Hindernis. Ein weiterer wichtiger kognitiver Prozess, der durch das mentale Kontrastieren angestoßen wird, ist das Erkennen der Realität als überwindbares oder nicht überwindbares Hindernis, das dem Erreichen der gewünschten Zukunft im Wege steht (A. Kappes et al. 2013). Stellen wir uns das Szenario der Studentin vor, die gern in ihrer nächsten Prüfung eine 1,0 schreiben möchte. Erkennt die Studentin, dass sie das Hindernis überwinden kann – das heißt sie erkennt, dass sie die Party-Einladung konstruktiv ablehnen kann – wird sie dies auch tun. Erkennt sie, dass das Hindernis nicht überwindbar ist, also die Note nicht erreichbar oder die Freundin für immer gekränkt ist, wird sie die Realität nicht mehr als Hindernis erkennen, sondern sich zur Nachholklausur anmelden und die Party-Einladung mit gutem Gewissen annehmen.

Zusammengefasst beeinflusst das mentale Kontrastieren die Stärke der nicht-bewussten Assoziationen zwischen Zukunft und Realität und Realität und zielführendem Handeln, sowie das Erkennen der Realität als Hindernis. Die Stärke dieser Assoziationen und das Erkennen des Hindernisses sagen wiederum zielorientiertes Verhalten und die erfolgreiche Zielerreichung vorher.

Kognitive Wirkmechanismen: Verarbeitung von Rückschlägen Ein weiterer kognitiver Mechanismus des mentalen Kontrastierens ist die kognitive Verarbeitung von Rückschlägen. Da Rückschläge wichtige Information für die Zielerreichung liefern, ist es hilfreich, diese Information auch genau zu prozessieren. Mentale Kontrastierung hilft beim Prozessieren von Information, die in Rückschlägen oder kritischem Feedback enthalten ist.

Wenn das Hindernis der Realität überwindbar ist (Erwartungen die gewünschte Zukunft zu erreichen sind hoch), stärkt mentales Kontrastieren die Verarbeitung von negativem Feedback auf dem Weg zur gewünschten Zukunft, was wiederum das Erstellen von Plänen zur Erreichung der gewünschten Zukunft erleichtert. In einer Studie nahmen Studierende an einer Gruppenaufgabe teil, nach der sie positive und negative Rückmeldung von anderen Gruppenmitgliedern erhielten. Studierende, die die Hindernisse, in der Gruppenaufgabe gut abzuschneiden, als überwindbar betrachteten (hohe Erwartungen) nahmen mehr von den in der negativen Rückmeldung enthaltenen Informationen auf, wenn sie vor der Aufgabe mental kontrastierten, im Vergleich zu Studierenden die nur in der Zukunft schwelgten oder über die Realität grübelten. Die aufgenommenen Informationen wiederum sagten in der Bedingung mentales Kontrastieren die Güte der Pläne vorher, die die Studierenden schmiedeten, um in der Gruppenaufgabe gut abzuschneiden (A. Kappes et al. 2012, Studie 2). Die Probanden in der

Gruppe mentalen Kontrastierens genossen noch einen anderen Vorteil: Sie konnten im Vergleich zu den Kontrollgruppen ihren Selbstwert in Bezug auf ihre Kompetenz aufrechterhalten (A. Kappes et al. 2012, Studie 3).

Motivationale Wirkmechanismen: Energetisierung Zusätzlich zu den aufgeführten kognitiven Mechanismen spielen motivationale Mechanismen, insbesondere die Energetisierung, eine wichtige Rolle für den Effekt des mentalen Kontrastierens auf die erfolgreiche Wunscherfüllung. Wie bereits beschrieben, spielt die Energetisierung eine wichtige Rolle, braucht man sie doch, um seine Bedürfnisse zu befriedigen und seine Wünsche zu erfüllen. Damit übereinstimmend fanden Oettingen et al. (2009), dass Energetisierung, erfasst mit dem physiologischen Maß des systolischen Blutdrucks (Studie 1; siehe auch Brehm und Self 1989; Wright 1996) oder einem Selbstbericht (Studie 2), den Effekt von mentalem Kontrastieren auf Zielstreben mediiert. Waren die Hindernisse überwindbar (hohe Erwartungen), stieg der Blutdruck und auch das Zielstreben stieg. Bei nicht überwindbaren Hindernissen (niedrige Erwartungen) sank der systolische Blutdruck und das Zielstreben verringerte sich. Bei Personen, die schwelgten, wurden diese erwartungsabhängige Energetisierung und das erwartungsabhängige Zielstreben hingegen nicht gefunden.

2.2 Wunscherfüllung durch Mentales Kontrastieren: Gesundheit

Die Wirksamkeit des mentalen Kontrastierens als erfolgreiches Werkzeug zur Zielerreichung zeigt sich in diversen Lebensbereichen. Mentales Kontrastieren hilft zum Beispiel dabei, sein Verhalten im Gesundheitsbereich zu verbessern. Studentinnen, die Raucher waren, wurden zufällig entweder einer Gruppe zugeteilt, in der sie angeleitet wurden, mental zu kontrastieren, einer Schwelge-Gruppe, oder einer Grübel-Gruppe (Oettingen et al. 2010b). Studentinnen mit hohen Erfolgserwartungen in der Bedingung mentales Kontrastieren berichteten zwei Wochen nach dem Experiment, dass sie früher Schritte unternommen hatten, um ihren Zigarettenkonsum zu reduzieren, verglichen mit Studentinnen in der Schwelge- oder Grübel-Gruppe. In einer weiteren Studie nahmen Studierende teil, die den machbaren Wunsch hatten, sich gesünder zu ernähren oder Gewicht zu verlieren. Auch hier waren die Probanden, die ihren Wunsch mental kontrastierten, erfolgreicher als Personen, die nur positiv fantasierten. Im Vergleich zu Studierenden in der reinen Schwelge-Bedingung und zu Studierenden in einer Kontrollbedingung, gaben Studierende, die mental kontrastierten, im Nachhinein an, sowohl weniger Kalorien insgesamt als auch weniger hochkalorische Nahrung

zu sich zu nehmen und gleichzeitig mehr niedrigkalorische Lebensmittel zu konsumieren. Zudem gaben die Studierenden in der Bedingung mentales Kontrastieren an, mehr Sport getrieben zu haben. Die Effekte des mentalen Kontrastierens übertrugen sich somit von einem Gesundheitsbereich (gesündere Ernährung) zu einem weiteren Bereich (Sport; Johannessen et al. 2012).

In einer weiteren Studie konnten Pascal Sheeran und seine Kollegen (2013) zeigen, dass übergewichtige Mitglieder eines Angelclubs, die in einem Rundbrief ihres Angelclubs die Instruktionen der mentalen Kontrastierung erhielten, sowohl nach einem Monat als auch nach sieben Monaten eine höhere physische Aktivität zeigten, als diejenigen, die die Instruktionen zur mentalen Kontrastierung nicht erhalten hatten.

2.3 Wunscherfüllung durch Mentales Kontrastieren: Leistung

Auch im akademischen und beruflichen Kontext unterstützt mentales Kontrastieren die Zielerreichung. Zum Beispiel wurde in zwei Interventionsstudien getestet, ob Schulkinder, die ihre gewünschte Zukunft mental kontrastierten, eine höhere akademische Leistung zeigten, als Schulkinder, die ausschließlich positiv fantasierten. Tatsächlich zeigten die Kinder, die mentales Kontrastieren lernten, höhere Punktzahlen beim Wiedergeben von Vokabeln einer Fremdsprache als Kinder, die lediglich ihre positive Zukunftsfantasie elaborierten (A. Gollwitzer et al. 2011). In einer weiteren Studie wurden Pflegefachkräfte in Management-Positionen entweder dazu angeleitet, ihre Wünsche bezüglich ihrer alltäglichen Probleme im Arbeitsalltag mental zu kontrastieren oder nur in positiven Fantasien zu schwelgen. Zwei Wochen später berichteten die Teilnehmenden, die mental kontrastierten, im Vergleich zu Teilnehmenden in der Kontrollgruppe, dass sie ihre Alltagsprobleme erfolgreich gelöst hatten: Sie gaben an, ihre Zeit erfolgreicher eingeteilt zu haben, Entscheidungen getroffen und Projekte erfolgreich organisiert zu haben: Sie setzten Prioritäten indem sie manche Projekte erfolgreich abgeschlossen und andere erfolgreich losgelassen hatten (Oettingen et al. 2010a).

2.4 Wunscherfüllung durch Mentales Kontrastieren: Zwischenmenschliche Beziehungen

Zusätzlich zu gesundheitsförderndem Verhalten und akademischem Erfolg unterstützt mentales Kontrastieren auch die Realisierung einer erwünschten Zukunft, wenn es um Wünsche im zwischenmenschlichen Bereich geht. Studierende, die

im Studium nicht mehr weiter wussten, suchten, nachdem sie angeleitet worden waren mental zu kontrastieren, mehr akademische Hilfe auf. Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger einer pädiatrischen Abteilung eines Krankenhauses, die mental kontrastierten, boten Angehörigen ihrer jungen Patienten mehr Hilfe an als Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger, die schwelgten oder grübelten (Oettingen et al. 2010c).

Während in der Forschung zum mentalen Kontrastieren meistens das Kontrastieren einer positiven Zukunft mit der negativen Realität analysiert wurde, untersuchten andere Studien die Effekte von mentalem Kontrastieren einer negativen Zukunft mit der positiven Realität. So zeigten Oettingen et al. (2005) in einer Studie, dass Jugendliche aus Ost-Berlin, die ihre negativen Fantasien über Immigranten in ihrer Nachbarschaft mit der positiven Realität mental kontrastierten, höhere Toleranz und Bereitschaft aufwiesen, Immigranten zu integrieren, verglichen mit Schülern, die nur ihre negativen Zukunftsfantasien oder nur ihre positive Realität elaborierten. Brodersen und Oettingen (2017) beobachteten ähnliche Effekte. Personen, die eine negative Zukunft wie zum Beispiel die Angst vor einer bakteriellen Epidemie (Studie 1) oder eine idiosynkratische Zukunftsangst (Studie 2) mental kontrastierten, konnten ihre Angst stärker reduzieren als diejenigen, die sich ausschließlich die negative Zukunft vorstellten oder revers kontrastierten. Dies deutet an, dass mentales Kontrastieren helfen kann, sich von unbegründeten oder übertriebenen Ängsten zu lösen.

2.5 Mentales Kontrastieren von Kontrafaktischen Gedanken

Stellen wir uns eine Person vor, die in eine neue Stadt gezogen ist. In der neuen Stadt findet sie keinen Anschluss und keine neuen Freunde. Stetig geht ihr durch den Kopf „Wäre ich nur zu Hause geblieben. Da hätte ich meinen Job behalten, könnte meine Freunde sehen und wäre viel glücklicher“.

Mentales Kontrastieren wirkt nicht nur unterstützend in der Handlungsregulation für zukünftige Ereignisse. Auch Gefühle und Handlungen bezüglich kontrafaktischer Gedanken können durch das Einsetzen von mentalem Kontrastieren reguliert werden. Kontrafaktische Gedanken sind „hätte ich doch“-Gedanken über nicht zustande gekommene Vergangenheiten. Personen erleben solche kontrafaktischen Gedanken oft als wären sie real, als mentale Simulationen der Vergangenheit (Markman und McMullen 2003, 2005). Diese mentalen Simulationen sind vergleichbar mit den zuvor genannten positiven Zukunftsfantasien (Oettingen und Mayer 2002). Kontrafaktische Gedanken haben eine

präparative Funktion für zukünftiges Verhalten. Das Reflektieren über eine mögliche alternative Handlung in der Vergangenheit ermöglicht eine Anpassung des Verhaltens in ähnlichen zukünftigen Situationen (Epstude und Roese 2008; Markman et al. 1993; Roese 1994, 1997; Taylor und Schneider 1989).

Ist die Situation allerdings vorbei und nicht wiederbringbar, führt das Schwelgen in kontrafaktischen Gedanken zu emotionalem Stress, Reue und Bewältigungsschwierigkeiten (Broomhall et al. 2017; Markman Karadogan et al. 2009; McMullen und Markman 2002). In diesem Fall ist es sinnvoll, sich von der Idee, die kontrafaktischen Fantasien doch noch zu realisieren, zu lösen, um sich anderen, realistischen Vorhaben in der Gegenwart zu widmen (Markman et al. 2009; Sherman und McConnell 1995). Auch hier kann die mentale Kontrastierung helfen. Denn kontrastiert man die (positive) kontrafaktische Fantasie mit den Hindernissen, die der Fantasierealisierung im Weg stehen, wird man im Falle von nicht wiederbringbaren Ereignissen erkennen, dass diese nicht wiederbringbar sind. Das Erkennen der nicht überwindbaren Hindernisse (niedrige Erwartungen) sollte nun die Ablösung von der Idee, die kontrafaktischen Fantasien doch noch zu erreichen, ermöglichen. Krott und Oettingen (2017a) ließen Personen entweder ihre positive kontrafaktische Fantasie mit den Hindernissen, die gegen eine Realisierung der kontrafaktischen Fantasie sprechen, mental kontrastieren, in ihren positiven kontrafaktischen Fantasien schwelgen, nur über die widersprechende Realität grübeln, oder über einen irrelevanten Inhalt elaborieren. Im Vergleich zu den Kontrollgruppen waren Personen, die mental kontrastierten, weniger an ihre kontrafaktische Fantasie gebunden (Studien 1–4) und berichteten weniger Reue und Verbitterung über die verlorene kontrafaktische Vergangenheit (Studien 5 und 6). In drei weiteren Studien zeigten Krott und Oettingen (2017b), dass mentales Kontrastieren nicht nur die Ablösung von der Realisierung der positiven kontrafaktischen Fantasien ermöglichte, sondern auch aktives Engagement in der Gegenwart fördert. Im Einzelnen führte das mentale Kontrastieren der kontrafaktischen Vergangenheit zu gesteigerter Anstrengung und erfolgreicher Leistung im zwischenmenschlichen Bereich (einen einfühlsamen Brief an einen guten Freund verfassen, Studie 1), im professionellen Bereich (eine exzellente Bewerbung verfassen, Studie 2) und im akademischen Bereich (erfolgreich Raven-Matrizen lösen, Studie 3) im Vergleich zu den Kontrollbedingungen, in denen Probanden in der kontrafaktischen Fantasie schwelgten, über ihre jetzige Realität grübelten, oder irrelevanten Inhalt elaborierten.

Mentales Kontrastieren unterstützt uns also auch bei anhaltenden Gedanken über kontrafaktische Ereignisse. Es hilft, Wünsche über eine verlorene Vergangenheit loszulassen. Damit können wir uns in unserer Gegenwart wieder aktiv engagieren und der Erfüllung neuer, realistischer Wünsche nachgehen.

3 Schwer zu überwindende Hindernisse: MCII oder WOOP

Mentales Kontrastieren einer erwünschten, machbaren Zukunft mit den Hindernissen im Hier und Jetzt hilft uns, unsere Fantasien über eine erwünschte Zukunft in verpflichtende Ziele umzuwandeln und diese zu erreichen. Damit wir die Hindernisse im Hier und Jetzt noch erfolgreicher überwinden können, können wir die Strategie des mentalen Kontrastierens durch Durchführungsvorsätze (Implementation Intentions; Gollwitzer 1999, 2014) erweitern. Implementation Intentions sind Wenn-Dann Pläne, die eine bestimmte Situation mit einer ausgewählten Verhaltensweise zur Zielerreichung verbinden. Diese Wenn-Dann Pläne folgen einem festgesetzten Muster: „Wenn... *Situation X*, dann werde ich... *Verhalten Y*.“ Ein Wenn-Dann Plan könnte beispielsweise lauten: „Wenn... ich merke, dass ich zwischen den Mahlzeiten Hunger bekomme, dann werde ich... ein Stück Obst essen.“ Diese Formulierung führt dazu, dass man die kritische Situation (in diesem Fall Hunger zwischen den Mahlzeiten) bereits vor dem Eintreten spezifiziert und eine passende, zielgerichtete Handlung (werde ich ein Stück Obst essen) vorformuliert. Sobald die Situation auftritt, wird nun das zuvor formulierte Verhalten automatisch ausgelöst.

Kombiniert man das *mentale Kontrastieren* mit den *Implementation Intentions*, wird das Hindernis, welches beim mentalen Kontrastieren identifiziert und imaginiert wurde, bei den Implementation Intentions in den „Wenn“-Teil als kritische Situation eingebaut. In den „Dann“-Teil wird das in der mentalen Elaboration des Hindernisses spezifizierte Verhalten eingesetzt. So können Hindernisse effektiv überwunden werden. In der wissenschaftlichen Literatur wird die Kombination der beiden Strategien als *mental contrasting with implementation intentions* (MCII) geführt. Die Kombination der beiden Strategien wird auch WOOP genannt (Oettingen 2012, 2015, siehe auch <http://woopmylife.org>). WOOP steht für die vier Schritte von MCII: Wish (Wunsch), Outcome (Ergebnis), Obstacle (Hindernis), Plan (Wenn-Dann Plan). Diese 4-Schritt-Strategie setzt sich aus drei Schritten der mentalen Kontrastierung (Wish, Outcome, Obstacle) und dem Wenn-Dann Plan (Plan) zusammen.

Das Acronym WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) gibt eine einfache aber effektive Anleitung zur Wunscherfüllung vor: Zunächst nennt die Person einen Wunsch, der ihr am Herzen liegt und grundsätzlich für sie realisierbar ist, aber durchaus herausfordernd (*Wish*). Nun identifiziert sie den schönsten, den besten Aspekt, den sie mit der Realisierung des Wunsches verbindet, und malt sich diesen Aspekt vor dem geistigen Auge aus. Sie stellt sich diesen Aspekt so bildlich und lebhaft wie möglich vor (*Outcome*). Danach identifiziert die Person

das wichtigste innere Hindernis, das der Realisierung des Wunsches im Wege steht. Dies kann beispielsweise eine Emotion sein, eine schlechte Angewohnheit, oder auch eine irrationale Überzeugung. Dieses innere Hindernis stellt sich die Person nun ebenfalls eingehend und lebhaft vor (*Obstacle*). Nun spezifiziert sie ein effektives Verhalten oder einen effektiven Gedanken zur Überwindung des Hindernisses. Schließlich formuliert sie einen Wenn-Dann Plan, der das Auftreten des inneren Hindernisses an eine spezifizierte Handlung oder an den spezifizierten Gedanken knüpft (*Plan*). Eine WOOP Übung könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen: Eine Person wünscht sich, nach dem Studium ein gutes Jobangebot zu erhalten (*Wish*). Anschließend wird sie spezifizieren welches das schönste Ergebnis der Wunscherfüllung sein würde. Vielleicht kommt ihr Erleichterung, schiere Freude, oder Stolz in den Sinn. Sie legt sich auf ein bestes Ergebnis fest und stellt sich dieses dann lebhaft vor (*Outcome*). Als nächsten Schritt wird sie ihr zentrales inneres Hindernis, das dem Erreichen der erwünschten Zukunft im Weg steht, identifizieren. Dies könnten zum Beispiel ihre Schüchternheit im Umgang mit anderen, ihre Gewohnheit, Aufgaben aufzuschieben, oder ihre Selbstzweifel beim Verfassen des Bewerbungsschreibens sein (*Obstacle*). Nun wird sie sich auch das Hindernis vor dem inneren Auge vorstellen. Schließlich überlegt sie sich, was sie tun könnte, um das Hindernis effektiv zu überwinden – zum Beispiel könnte sie sich daran erinnern, dass sie sich schon einmal erfolgreich auf einen Job beworben hat. Nun formuliert sie einen Wenn-Dann Plan (*Plan*), in dem Sie ihr Hindernis in den „Wenn...“-Teil und ihr Verhalten, wie sie das Hindernis überwinden kann, in den „Dann...“-Teil einsetzt. Sie würde sich also sagen: „Wenn ich an mir selbst zweifle, dann erinnere ich mich daran, dass ich mich schon einmal erfolgreich um einen Job beworben habe“. Diverse Studien haben gezeigt, dass WOOP Menschen in verschiedenen Lebensbereichen helfen kann, Klarheit über ihre Wünsche zu erlangen, erfolgreich Prioritäten zu setzen und ihre gewünschte Zukunft zu erreichen.

3.1 Wunscherfüllung durch WOOP: Gesundheit

Ein wichtiger Lebensbereich, in dem wir uns stets neue Ziele setzen, ist unsere persönliche Fitness und Gesundheit. Doch die meisten Leute, die Fitness- oder Gesundheitsziele formulieren, zum Beispiel sich gesünder zu ernähren und weniger zu naschen, scheitern daran, diese umzusetzen (Jeffrey et al. 2000). An dieser Stelle hat sich WOOP bewährt, Personen bei der Erfüllung ihrer Wünsche zu helfen: In zwei Studien testeten Adriaanse, Oettingen, Gollwitzer, Hennes, De Ridder, und De Wit (2010) die Effektivität von WOOP in der Reduktion ungesunder

Snack-Gewohnheiten. Personen lernten entweder, WOOP anzuwenden, oder wurden gebeten, gesunde Alternativen für Snacks aufzuzählen. Die Personen, die WOOP anwandten, nahmen weniger Kalorien durch ungesunde Snacks auf und verringerten ihre allgemeinen Snack-Gewohnheiten. In einer zweiten Studie wurde WOOP mit seinen beiden Komponenten verglichen: Mentales Kontrastieren und Durchführungsvorsätze (Implementation Intentions). Das Anwenden von WOOP war effektiver als mentales Kontrastieren oder Durchführungsvorsätze allein. Diese Ergebnisse zeigen, dass die Kombination aus beiden Strategien effektiv dabei hilft, kritische Situationen herauszuarbeiten und schlechte Gewohnheiten zu ändern (Adriaanse et al. 2010).

In einer weiteren Studie konnten Frauen zwischen 30 und 50 Jahren mithilfe von WOOP ihren Obst- und Gemüse Konsum über 2 Jahre steigern. Alle Frauen erhielten die gleichen Informationen vorab und die Hälfte lernte zusätzlich die WOOP Strategie. Nach vier Monaten berichteten beide Gruppen, mehr Obst und Gemüse zu essen. Doch nur die WOOP Gruppe konsumierte noch nach zwei Jahren um 30 % mehr Obst und Gemüse als die Kontrollgruppe, die zu diesem Zeitpunkt wieder die ursprüngliche Menge konsumierte (Stadler et al. 2010). In einer weiteren Studie lernten Patienten, die einen Schlaganfall erlitten hatten, WOOP zu praktizieren, um ihre sportliche Aktivität zu erhöhen und Gewicht zu verlieren. Auch noch ein Jahr nach der Intervention zeigten sie höhere sportliche Aktivität und einen höheren Gewichtsverlust, als die relevanten aktiven Kontrollgruppen (Marquardt et al. 2017). Auch bei gesunden Personen hat WOOP einen positiven Einfluss auf lang anhaltende sportliche Aktivität: Frauen mittleren Alters, die Interesse daran hatten ihren Lebensstil zu ändern, erhielten Informationen über den positiven gesundheitlichen Effekt von körperlicher Aktivität; die Hälfte lernte zusätzlich die WOOP Strategie. Frauen, die WOOP gelernt hatten, erhöhten ihre körperliche Aktivität um fast doppelt so viel verglichen mit der Kontrollgruppe, auch noch 16 Wochen nach der Intervention (Stadler et al. 2009).

3.2 Wunscherfüllung durch WOOP: Leistung

Auch im akademischen Bereich zeigt WOOP Erfolge. Schülerinnen und Schüler einer fünften Klasse aus benachteiligten Bevölkerungsschichten wurden in einer Studie angeleitet, entweder WOOP anzuwenden oder nur positiv über ihre Wünsche nachzudenken (Schwelgen). Am Ende des Schuljahres verbesserten die Schülerinnen und Schüler, die WOOP gelernt hatten, ihre Noten und besuchten den Unterricht regelmäßiger als Schülerinnen und Schüler in der Kontrollgruppe (Duckworth et al. 2013). In einer weiteren Studie wurde der Effekt von

WOOP bei Schülerinnen und Schülern der 11. Klasse getestet, die sich in den Sommerferien auf einen wichtigen standardisierten Test vorbereiteten. Eine Gruppe besuchte im Mai eine 30-minütige WOOP-Intervention, während die andere Gruppe eine irrelevante Schreibaufgabe vervollständigte. Drei Monate später wurde gemessen, wie viele Übungsaufgaben die Schülerinnen und Schüler innerhalb der Sommermonate gelöst hatten. Die Teilnehmenden der WOOP-Intervention hatten über 60 % mehr Übungsaufgaben als die Kontrollgruppe gelöst (Duckworth et al. 2011). Auch außerhalb des Schulkontextes unterstützt WOOP akademische Leistung: Oettingen et al. (2015) testeten in einer Studie den Einfluss von WOOP auf Zeitmanagement. Studierende, die WOOP auf die Organisation ihrer nächsten Woche angewandt hatten, verbesserten ihr selbstberichtetes Zeitmanagement im Vergleich zu relevanten Kontrollgruppen (Studien 1 und 2). In Studie 3 half WOOP arbeitenden Müttern, regelmäßiger an einer weiterführenden Berufsausbildung teilzunehmen.

3.3 Wunscherfüllung durch WOOP: Zwischenmenschliche Beziehungen

Ein anderer allgegenwärtiger Bereich in unserem Leben ist die Beziehung zu anderen Menschen mit stetig neu auftretenden Wünschen und Zielen. Auch hier hat sich WOOP als hilfreich erwiesen. So reduzierten Studierende in romantischen Beziehungen ungewünschtes unsicherheitsbasiertes Verhalten (z. B. das Kontrollieren des Mobiltelefons der Partnerin/des Partners) und stärkten ihr Vertrauen und die Verbindlichkeitsgefühle in die Beziehung (Houssais et al. 2013). Nicht nur Angst, sondern auch Ärger lässt sich mit WOOP mildern. In einer rezenten Studie induzierten Inge Schweiger Gallo et al. (2018) Ärger im Labor und die Versuchspersonen konnten diesen Ärger schnell und effektiv wieder abschwächen, während die Versuchspersonen der Kontrollgruppen (Studie 1: passive Kontrolle ohne Instruktionen; Studie 2: passive Kontrolle und aktive Kontrolle via Neubewertung; siehe auch Gross 1998). Damit hat sich WOOP nicht nur als eine effektive Strategie zur Regulation von Kognition und Verhalten erwiesen, sondern auch als ein effektives Mittel zur Regulation von Emotion.

WOOP kann auch helfen, integrative Lösungen zu finden (sogenannte Win-Win Lösungen) und Stress zu reduzieren. Bezüglich des ersten Punktes bekamen Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Aufgabe, mit einem Partner den Preis eines Autos zu verhandeln. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die vor der Verhandlung WOOP angewendet hatten, formten kooperativere Pläne und erreichten für beide Partner zufriedenstellende Vereinbarungen, verglichen mit Teilnehmerinnen

und Teilnehmern, die nur mental kontrastierten oder nur Durchführungsvorsätze formulierten (Kirk et al. 2013). Bezüglich des zweiten Punktes, der Stressregulation, empfingen Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger WOOP als Online-Instruktion, im Vergleich zu einer aktiven und einer passiven Kontrollgruppe. WOOP half Krankenpflegerinnen und Krankenpflegern, ihren Stress über drei Wochen hinweg zu reduzieren und gleichzeitig ihr Engagement an der Arbeit wieder aufzubauen (Gollwitzer et al. 2018).

3.4 WOOP als Werkzeug zur Verhaltensänderung

WOOP ist eine mentale Selbstregulationsstrategie, die in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen angewendet werden kann und Verhaltensänderungen bewirkt. WOOP kann als metakognitive Strategie angewendet werden, wobei Metakognition als das Denken über die eigenen Gedanken definiert werden kann (Flavell 1979). Somit ermöglicht WOOP es uns, der Meister unserer eigenen Gedanken zu sein. WOOP kann uns dabei helfen, zu prüfen, welche die Wünsche sind, die uns wirklich am Herzen liegen, wie sich die Erfüllung der Wünsche anfühlen würde, welche inneren Hindernisse uns von der Wunscherfüllung abhalten und wie wir diese effektiv überwinden können. WOOP ermöglicht uns damit, unsere wichtigsten erreichbaren Wünsche zu priorisieren und somit Klarheit in unserem Alltag zu erlangen. Personen jeden Alters und jeder Herkunft können die Strategie nutzen. Sie ist hilfreich für gesunde Menschen und für Patienten, und für jedwede Inhalte. Wie im Vorigen beschrieben, kann WOOP in allen Lebensbereichen angewendet werden: Im gesundheitlichen Bereich, zum Beispiel für die Reduktion von ungesunden Gewohnheiten oder für mehr physische Aktivität, im akademischen Bereich, zum Beispiel für die Verbesserung von Zeitmanagement und akademischer Leistung, oder im zwischenmenschlichen Bereich, zum Beispiel für die Stärkung von Vertrauen und Kooperation oder zur Reduktion von Angst.

Ein wichtiger Aspekt, in dem sich WOOP von anderen Verhaltensänderungsstrategien unterscheidet, ist, dass WOOP nicht den Inhalt unserer Gedanken, Einstellungen, oder Gefühle vorgibt. WOOP gibt allein die Struktur vor, in die jeder seine ganz persönlichen Wünsche, Ergebnisse, Hindernisse und Pläne einfügen kann. Somit basiert WOOP auf der Idee, dass wir die besten Experten für unser Leben sind. Im Gegensatz zu anderen Verhaltensänderungsstrategien, die eher auf die Erhöhung von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen abzielen (z. B. Zimmerman und Schunk 2001) oder auf eine Veränderung der Anreize (z. B. Corepal et al. 2018), wirkt WOOP nicht über eine Veränderung

von Überzeugungen oder Einstellungen. Es wirkt direkt auf Verhalten und die Veränderung von Überzeugungen und Einstellungen sind der Verhaltensänderung nachgeschaltet. Wieder andere Ansätze fokussieren auf die Veränderung von Vergleichssystemen oder Normen. Zum Beispiel führen Vergleiche mit besser abschneidenden Personen dazu, dass Leute sich eher nach der Norm dieser erfolgreichen Modelle richten und ihr Verhalten ändern, zum Beispiel in den Bereichen Steuern zahlen, Energie verbrauchen, oder Fleisch essen (z. B. Hallsworth 2014; Schultz et al. 2007; Sparkman und Walton 2017). Schließlich gibt es Verhaltensänderungsinterventionen, die versuchen, die Inhalte von Zielen zu beeinflussen; beispielsweise fand Carol Dweck mit ihrer Forschung zu den impliziten Theorien oder Mindsets, dass Überzeugungen darüber, dass die Zukunft veränderbar ist, zu Lernzielen (vs. Leistungszielen) führen, die wiederum motivationale Vorteile haben wenn Personen sich mit Rückschlägen auseinandersetzen (Dweck und Legget 1988). WOOP ist eine von diesen Interventionen klar unterscheidbare Imaginationsstrategie, die erlernt werden kann als Fertigkeit und die durch die Automatisierung der Verhaltensänderung Möglichkeiten hat, sogar schlechte Angewohnheiten, Impulse und starke Emotionen zu verändern. Man kann WOOP als Fertigkeit erlernen und in sein tägliches Leben tragen als ständigen Begleiter in schwierigen Situationen, in denen man festgefahren ist, aber auch in guten Lebensabschnitten, die man zusätzlich noch verbessern kann und möchte.

3.5 WOOP im Alltag und als App

WOOP ist eine bewusste mentale Strategie, die nicht-bewusste Prozesse in Gang setzt, die dann die gewünschten Verhaltensänderungen vorhersagen. Zudem ist WOOP kosten- und zeit-effektiv: Es kann jederzeit individuell angewendet werden; alles, was man benötigt, sind 5–10 min seiner Zeit in denen man ruhig und entspannt ist und deutlich langsamer treten darf. Anwenden lässt sich WOOP von uns allen bezüglich unserer kleinen und großen Wünsche. WOOP unterstützt uns dabei, für uns selbst herauszufinden, was uns am Herzen liegt und wie wir unsere Wünsche erfüllen können. Will man WOOP in aller Tiefe erlernen, werden Kurse angeboten. Die konkrete Anleitung steht aber auch auditiv, als Video und als schriftliche Anleitung auf der Website www.woopmylife.de kostenlos zur Verfügung. Die WOOP-App unterstützt auch, WOOP zu erlernen und praktisch im alltäglichen Leben anzuwenden. Mit der App kann man sogar seine Wünsche verfolgen und den Fortschritt bei der Zielerreichung eintragen. WOOP unterstützt dabei, die wichtigsten Wünsche zu finden und diese zu realisieren. Damit führt WOOP Personen Schritt für Schritt an das heran, was ihnen wirklich am Herzen liegt.

Literatur

- Adriaanse, M. A., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., Hennes, E. P., De Ridder, D. T. D., & De Wit, J. B. F. (2010). When planning is not enough: Fighting unhealthy snacking habits by Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII). *European Journal of Social Psychology, 40*, 1277–1293.
- Baird, B., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2011). Back to the future: Autobiographical planning and the functionality of mind-wandering. *Consciousness and Cognition, 20*, 1604–1611.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191–215.
- Bandura, A. (1997). Editorial. *American Journal of Health Promotion, 12*, 8–10.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Hofmann, W. (2015). What were you thinking? Past, present, and future in a random sample of everyday thoughts. In G. Oettingen & A. T. Sevincer (Chairs), *Spontaneous thoughts and images*. Symposium held at the 16th annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Long Beach, CA.
- Brehm, J. W., & Self, E. A. (1989). The intensity of motivation. *Annual Review of Psychology, 40*, 109–131.
- Brodersen, G., & Oettingen, G. (2017). Mental contrasting of a negative future with a positive reality regulates state anxiety. *Frontiers in Psychology, 8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01596>.
- Broomhall, A. G., Phillips, W. J., Hine, D. W., & Loi, N. M. (2017). Upward counterfactual thinking and depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 55*, 56–73.
- Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. New York: Appleton.
- Corepal, R., Tully, M. A., Kee, F., Miller, S. J., & Hunter, R. F. (2018). Behavioural interventive interventions for health behaviour change in young people (5–18 years old): A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine, 110*, 55–66.
- D'Argembeau, A., Renaud, O., & Van der Linden, M. (2011). Frequency, characteristics, and functions of future-oriented thoughts in daily life. *Applied Cognitive Psychology, 25*, 96–103.
- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology, 31*, 17–26.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). From fantasy to action: Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) improves academic performance in children. *Social Psychological and Personality Science, 4*, 745–753.
- Duffy, E. (1934). Emotion: An example of the need of reorientation in psychology. *Psychological Review, 41*, 184–198.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*, 256–273.
- Epstude, K., & Roese, N. J. (2008). The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review, 12*, 168–192.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist, 34*, 906–911.
- Gardner, R. S., & Ascoli, G. A. (2015). The natural frequency of human prospective memory increases with age. *Psychology and Aging, 30*, 209–219.

- Gelfand, M. J., Raver, J. L., Nishii, L., Leslie, L. M., Lun, J., Lim, B. C., et al. (2011). Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study. *Science*, *333*, 937.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, *54*, 493–503.
- Gollwitzer, P. M. (2014). Weakness of the will: Is a quick fix possible? *Motivation and Emotion*, *38*, 305–322.
- Gollwitzer, A., Oettingen, G., Kirby, T. A., Duckworth, A. L., & Mayer, D. (2011). Mental contrasting facilitates academic performance in school children. *Motivation and Emotion*, *35*, 403–412.
- Gollwitzer, P. M., Mayer, D., Frick, C., & Oettingen, G. (2018). Promoting the self-regulation of stress in health care providers: An internet-based intervention. *Frontiers in Psychology*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00838>.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 224–237.
- Hallsworth, M. (2014). The use of field experiments to increase tax compliance. *Oxford Review of Economic Policy*, *30*, 658–679.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action* (PK Leppmann, Trans.). Berlin: Springer.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. London: Sage.
- Houssais, S., Oettingen, G., & Mayer, D. (2013). Using mental contrasting with implementation intentions to self-regulate insecurity-based behaviors in relationships. *Motivation and Emotion*, *37*, 224–233.
- Jeffrey, R. W., Drewnowski, A., Epstein, L. H., Stunkard, A. J., Wilson, G. T., Wing, R. R., & Hill, D. R. (2000). Long-term maintenance of weight loss: Current status. *Health Psychology*, *19*, 5–16.
- Johannessen, K. B., Oettingen, G., & Mayer, D. (2012). Mental contrasting of a dieting wish improves self-reported health behaviour. *Psychology & Health*, *27*, 43–58.
- Kappes, A., & Oettingen, G. (2014). The emergence of goal pursuit: Mental contrasting connects future and reality. *Journal of Experimental Social Psychology*, *54*, 25–39.
- Kappes, A., Oettingen, G., & Pak, H. (2012a). Mental contrasting and the self-regulation of responding to negative feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *38*, 845–857.
- Kappes, A., Singmann, H., & Oettingen, G. (2012b). Mental contrasting instigates goal pursuit by linking obstacles of reality with instrumental behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, *48*, 811–818.
- Kappes, A., Wendt, M., Reinelt, T., & Oettingen, G. (2013). Mental contrasting changes the meaning of reality. *Journal of Experimental Social Psychology*, *49*, 797–810.
- Kappes, H. B., & Oettingen, G. (2011). Positive fantasies about idealized futures sap energy. *Journal of Experimental Social Psychology*, *47*, 719–729.
- Kappes, H. B., Schwörer, B., & Oettingen, G. (2012). Needs instigate positive fantasies of idealized futures. *European Journal of Social Psychology*, *42*, 299–307.
- Kirk, D., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2013). Promoting integrative bargaining: Mental contrasting with implementation intentions. *International Journal of Conflict Management*, *24*, 148–166.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, *82*, 1–25.

- Klinger, E. (1990). *Daydreaming: Using waking fantasy and imagery for self-knowledge and creativity*. Los Angeles: Tarcher.
- Krott, N. R., & Oettingen, G. (2017a). Mental contrasting of counterfactual fantasies attenuates disappointment, regret, and resentment. *Motivation and Emotion, 42*, 17–36.
- Krott, N. R., & Oettingen, G. (2017b). Mental contrasting of counterfactual fantasies engages people in their present life. *Motivation Science, 4*, 137–157.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). Work motivation and satisfaction: Light at the end of the tunnel. *Psychological Science, 1*, 240–246.
- Markman, K. D., & McMullen, M. N. (2003). A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review, 7*, 244–267.
- Markman, K. D., & McMullen, M. N. (2005). Reflective and evaluative modes of mental simulation. In D. R. Mandel, D. J. Hilton, & P. Catellani (Hrsg.), *The psychology of counterfactual thinking* (S. 77–93). New York: Routledge.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., & McMullen, M. N. (1993). The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology, 29*, 87–109.
- Markman, K. D., Karadogan, F., Lindberg, M. J., & Zell, E. (2009). Counterfactual thinking function and dysfunction. In K. D. Markman, W. M. P. Klein, & J. A. Suhr (Hrsg.), *Handbook of imagination and mental simulation* (Bd. 1, S. 175–193). New York: Psychology Press.
- Marquardt, M. K., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., & Liepert, J. (2017). Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) improves physical activity and weight loss among stroke survivors over one year. *Rehabilitation Psychology, 62*, 580–590.
- McMullen, M. N., & Markman, K. D. (2002). Affective impact of close counterfactuals: Implications of possible futures for possible pasts. *Journal of Experimental Social Psychology, 38*, 64–70.
- Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review, 80*, 252–283.
- Oettingen, G. (1996). *Die Psychologie des Zukunftsdenkens. Erwartungen und Phantasien*. Göttingen: Hogrefe.
- Oettingen, G. (1997). Culture and future thought. *Culture & Psychology, 3*, 353–381.
- Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European Review of Social Psychology, 23*, 1–63.
- Oettingen, G. (2014). *Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation*. New York: Penguin Random House.
- Oettingen, G. (2015). *Die Psychologie des Gelingens*. München: Pattloch.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 1198–1212.
- Oettingen, G., & Sevincer, A. T. (2018). Fantasy about the future as friend and foe. In G. Oettingen, A. T. Sevincer, & P. M. Gollwitzer (Hrsg.), *The psychology of thinking about the future* (S. 127–149). New York: Guilford.
- Oettingen, G., & Wadden, T. A. (1991). Expectation, fantasy, and weight loss: Is the impact of positive thinking always positive? *Cognitive Therapy and Research, 15*, 167–175.
- Oettingen, G., Pak, H. J., & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal-setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 736–753.

- Oettingen, G., Mayer, D., Thorpe, J. S., Janetzke, H., & Lorenz, S. (2005). Turning fantasies about positive and negative futures into self-improvement goals. *Motivation and Emotion, 29*, 237–267.
- Oettingen, G., Mayer, D., Sevincer, T. A., Stephens, E. J., Pak, H. J., & Hagenah, M. (2009). Mental contrasting and goal commitment: The mediating role of energization. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*, 608–622.
- Oettingen, G., Mayer, D., & Brinkmann, B. (2010a). Mental contrasting of future and reality: Managing the demands of everyday life in health care professionals. *Journal of Personnel Psychology, 9*, 138–144.
- Oettingen, G., Mayer, D., & Thorpe, J. (2010b). Self-regulation of commitment to reduce cigarette consumption: Mental contrasting of future with reality. *Psychology and Health, 25*, 961–977.
- Oettingen, G., Stephens, E. J., Mayer, D., & Brinkmann, B. (2010c). Mental contrasting and the self-regulation of helping relations. *Social Cognition, 28*, 490–508.
- Oettingen, G., Kappes, H. B., Guttenberg, K. B., & Gollwitzer, P. M. (2015). Self-regulation of time management: Mental contrasting with implementation intentions. *European Journal of Social Psychology, 45*, 218–229.
- Oishi, S., & Diener, E. (2009). Goals, culture, and subjective well-being. In E. Diener (Hrsg.), *Culture and well-being* (S. 93–108). New York: Springer.
- Reed, G. M., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Visscher, B. R. (1999). Negative HIV-specific expectancies and AIDS-related bereavement as predictors of symptom onset in asymptomatic HIV-positive gay men. *Health Psychology, 18*, 354–363.
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 805–818.
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin, 121*, 133–148.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201–228.
- Schultz, P. W., Nolan, J. M., Cialdini, R. B., Goldstein, N. J., & Griskevicius, V. (2007). The constructive, deconstructive, and reconstructive power of social norms. *Psychological Science, 18*, 429–434.
- Schweiger Gallo, I., Bieleke, M., Alonso, M. A., Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2018). Downregulation of anger by mental contrasting with implementation intentions. *Frontiers in Psychology, 9*. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01838>.
- Sheeran, P., Harris, P., Vaughan, J., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2013). Gone exercising: Mental contrasting promotes physical activity among overweight, middle-aged, low-SES fishermen. *Health Psychology, 32*, 802–809.
- Sherman, S. J., & McConnell, A. R. (1995). Dysfunctional implications of counterfactual thinking: When alternatives to reality fail us. In N. J. Roese & J. M. Olson (Hrsg.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (S. 199–231). Mahwah: Erlbaum.
- Singer, J. L. (1966). *Daydreaming*. New York: Random House.
- Sparkman, G., & Walton, G. M. (2017). Dynamic norms promote sustainable behaviour, even if it is counternormative. *Psychological Science, 28*, 1663–1674.
- Stadler, G., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2009). Physical activity in women: Effects of a self-regulation intervention. *American Journal of Preventive Medicine, 36*, 29–34.

- Stadler, G., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2010). Intervention effects of information and self-regulation on eating fruits and vegetables over two years. *Health Psychology, 29*, 274–283.
- Taylor, S. E., & Schneider, S. K. (1989). Coping and the simulation of events. *Social Cognition, 7*, 174–194.
- Triandis, H. C. (1972). *The analysis of subjective culture*. Oxford: Wiley-Interscience.
- Wright, R. A. (1996). Brehm's theory of motivation as a model of effort and cardiovascular response. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Hrsg.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (S. 424–453). New York: Guilford.
- Wright, R. A., & Kirby, L. D. (2001). Effort determination of cardiovascular response: An integrative analysis with applications in social psychology. In M. P. Zanna (Hrsg.), *Advances in experimental social psychology* (S. 255–307). San Diego: Academic.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2001). *Self-regulated learning and academic achievement. Theoretical perspectives* (2. Aufl.). New York: Erlbaum.

Nora Rebekka Krott Dr., Forschungsinteressen: Selbstregulation, Verhaltensänderung, kontrafaktische Gedanken und Emotionen, Einstellungen und Einstellungsänderung, fremdenfeindliche Einstellungen, Radikalisierung und De-Radikalisierung.

Ruth Marheinecke, B.Sc., Psychologie an der Universität Hamburg (2014–2018). Dort zwei Jahre lang Mitarbeit am Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Motivation und intensive Auseinandersetzung mit WOOP. Seit 2018 Masterstudium an der Friedrich Schiller Universität Jena. Forschungsinteressen vor allem in der Sozialpsychologie, insbesondere im Themenfeld der Politischen Psychologie.

Gabriele Oettingen ist Professorin für Psychologie an der Universität Hamburg und an der New York University. Sie ist Autorin von mehr als 150 Artikeln und Buchkapiteln zu den Themen Zukunftsdenken und der Regulation von Kognitionen, Emotionen und Verhalten. Sie erhielt ihren Dokortitel an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Ihren wichtigsten Beitrag zur Forschung leistete sie mit ihren Entdeckungen zu den Risiken von positivem Denken und der Entwicklung der Strategie des Mentalen Kontrastierens. Letzteres ist eine Selbstregulationstechnik, die Menschen im Alltag und über die gesamte Lebensspanne hinweg unterstützt. Die Arbeiten von Gabriele Oettingen wurden in hochrangigen internationalen Fachzeitschriften in diversen Fachrichtungen publiziert, wie zum Beispiel in der Sozial- und Persönlichkeitspsychologie, der Entwicklungs- und pädagogischen Psychologie, der Gesundheits- und klinischen Psychologie sowie der Organisations- und Werbepsychologie. Sie publizierte ebenfalls in neuropsychologischen und medizinischen Journalen. Mit ihren Forschungsarbeiten trägt sie zur wachsenden Literatur zum Thema Lebensstilveränderung bei, sodass neben der Fachwelt auch Unternehmen und Institutionen starkes Interesse an der Anwendung ihrer Forschungsergebnisse zeigen.

Ihr erstes Buch, **RETHINKING POSITIVE THINKING: Inside the New Science of Motivation** wurde im Oktober 2014 im Current Verlag, Penguin Random House, veröffentlicht. Die deutsche Übersetzung, **DIE PSYCHOLOGIE DES GELINGENS**, erschien im August 2015 bei Pattloch, einem Verlag der Verlagsgruppe Droemer Knauer.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.woopmylife.org (auch in deutscher Sprache) und der woop app.