

Claudia Gorr
Michael C. Bauer
Hrsg.



Was treibt uns an?

Motivation und Frustration aus Sicht
der Hirnforschung

EBOOK INSIDE



Springer

Vom Träumen zum Tun – Befunde aus der modernen Motivationspsychologie

Bettina Schwörer und Gabriele Oettingen

„Think positive!“-Zitate sind heute überall zu finden, aber entgegen der landläufigen Meinung führt das ausschließlich positive Denken über die Zukunft zu vergleichsweise wenig Anstrengung und dementsprechend zu wenig Erfolg. Studien zeigen, dass rein positive Träumereien über eine erwünschte Zukunft zu verminderter Anstrengung und Leistung führen und dies in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen (z. B. Oettingen und Mayer 2002). In Studien wurden zum Beispiel Personen befragt, wie positiv sie sich eine bestimmte

B. Schwörer (✉) · G. Oettingen
Universität Hamburg, Hamburg, Deutschland
e-mail: bettina.schworer@uni-hamburg.de; gabriele.oettingen@uni-hamburg.de

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018
C. Gorr, M.C. Bauer (Hrsg.), *Was treibt uns an?*,
https://doi.org/10.1007/978-3-662-54857-8_6

105

erwünschte Zukunft vorstellten (z. B. den erfolgreichen Übergang vom Studium in den Arbeitsmarkt oder eine erfolgreiche Genesung nach einer Operation), und Tage bis Wochen später wurde erhoben, inwieweit sie ihre erwünschte Zukunft erreicht hatten. Die Ergebnisse zeigen: Je positiver sich Studierende vorstellten, nach Abschluss ihres Studiums einen Arbeitsplatz zu erhalten, desto seltener erhielten sie ein Angebot. Je positiver sich Studierende vorstellten, eine romantische Beziehung zu beginnen, desto weniger wahrscheinlich kamen sie mit ihrem Schwarm zusammen. Je positiver sich Patienten nach einer Hüftgelenkersatzoperation ihre Genesung vorstellten, desto weniger gut konnten sie nach der Operation ihr neues Gelenk bewegen (Oettingen und Mayer 2002). Und je positiver die Phantasien von Personen, die sich an einem Gewichtsreduktionsprogramm angemeldet hatten, desto weniger Gewicht verloren sie (Oettingen und Wadden 1991). Das bedeutet, je positiver sich Personen ihre erwünschte Zukunft vorgestellt hatten, desto weniger erfolgreich waren sie darin, diese tatsächlich zu erreichen.

Warum sind positive Zukunftsphantasien hinderlich für ein erfolgreiches Erreichen der erwünschten Zukunft? Studien haben gezeigt, dass ein Grund dafür ist, dass positive Phantasien erlauben, die erwünschte Zukunft bereits im Hier und Jetzt zu genießen. Sie verschleiern damit, dass wir uns anstrengen müssen, um die erwünschte Zukunft zu erreichen. Personen, die in Studien angeleitet wurden, positiv über eine erwünschte Zukunft zu phantasieren (im Vergleich zu negativ zu phantasieren, faktisch zu denken, Fragen zu stellen oder gar nicht über die erwünschte Zukunft nachzudenken), haben sich tatsächlich entspannt und weniger energievoll gefühlt. Der Energieabfall nach dem positiven Phantasieren wurde

über
Ener
über
reich
Ener
so er
(Kap

Me

Wen
mit C
tasien
und e
dings
poten
erwür
man c
2012)
mit d
dass w
und d
Zukur
Zaf
tegie c
chung
einer
menta
Vokab
ten sic

über Selbstbericht oder systolischen Blutdruck gemessen. Der Energieabfall erklärt wiederum, warum Personen, die positiv über ihre erwünschte Zukunft phantasieren, nicht so erfolgreich sind: Wenn positiv phantasierende Personen weniger Energie und Anstrengung investieren, können sie auch nicht so erfolgreich beim Erreichen der erwünschten Zukunft sein (Kappes und Oettingen 2011; Sevincer et al. 2014).

Mentales Kontrastieren

Wenn wir allerdings unsere positiven Zukunftsträumereien mit Gedanken an die Hindernisse anreichern, die der Phantasiealisierung im Wege stehen, strengen wir uns stärker an und erreichen unsere Ziele. Die Hindernisse müssen allerdings Hindernisse sein, die in uns liegen und die wir auch potenziell überwinden können. Das Gegenüberstellen einer erwünschten Zukunft mit den inneren Hindernissen nennt man die Strategie des mentalen Kontrastierens (Oettingen 2012). Durch das Kontrastieren einer erwünschten Zukunft mit den Hindernissen der aktuellen Realität wird deutlich, dass wir die erwünschte Zukunft noch nicht erreicht haben und dass wir Energie investieren müssen, um diese erwünschte Zukunft auch tatsächlich zu erreichen.

Zahlreiche Studien bestätigen die Wirksamkeit der Strategie des mentalen Kontrastierens für die erfolgreiche Erreichung der erwünschten Zukunft. Zum Beispiel wendete in einer Studie eine Gruppe von deutschen Grundschulern mentales Kontrastieren auf ihren Wunsch an, gut in einem Vokabeltest abzuschneiden. Diese Gruppe von Schülern stellten sich zunächst vor, wie schön es wäre, gut im Vokabeltest

abzuschneiden. Anschließend identifizierte jeder Schüler für sich sein wichtigstes inneres Hindernis, welches der Realisierung der erwünschten Zukunft im Weg stehen könnte. Eine zweite Gruppe an Schülern stellte sich ausschließlich vor, wie schön es wäre, wenn sie gut in ihrem Vokabeltest abschneiden würden (Positive-Phantasie-Kontrollgruppe). In dem anschließenden Vokabeltest schnitten Schüler, die die Strategie des mentalen Kontrastierens nutzten, besser ab als die Schüler der Positive-Phantasie-Kontrollgruppe. Das Ergebnismuster dieser Studie zeigte sich auch in einer Studie in den USA. In dieser Studie nahmen Schüler der Mittelstufe teil. Wieder zeigte sich, dass die Schüler der Mental-Kontrastieren-Gruppe erfolgreicher beim Vokabellernen waren als Schüler der Positive-Phantasie-Gruppe (A. Gollwitzer et al. 2011). Weitere Studien zeigen, dass die Strategie des mentalen Kontrastierens auch bezüglich anderer Wünsche in verschiedensten Lebensbereichen erfolgreich angewendet werden kann (einen Überblick gibt Oettingen 2012). Zum Beispiel verhalf mentales Kontrastieren, im Vergleich zu verschiedenen Kontrollgruppen, das Gesundheitsverhalten von Studierenden zu verbessern: Studierende, die den Wunsch hatten, sich gesünder zu ernähren, schafften es durch das mentale Kontrastieren, mehr Lebensmittel mit niedrigem Kaloriengehalt zu sich zu nehmen (Obst, Gemüse, Wasser) und weniger Lebensmittel mit hohem Kaloriengehalt (Kekse, Eis, Limonaden) als Studierende in den Kontrollbedingungen (Johannessen et al. 2012). Und in einer weiteren Studie bewegten sich übergewichtigen Hobbyangler durch das Anwenden des mentales Kontrastierens mehr als Hobbyangler in der Kontrollbedingung (Sheeran et al. 2013).

Mentales Kontrastieren mit Implementation Intentions: WOOP

Da es manchmal besonders schwer ist, Hindernisse, die auf dem Weg zur Zielerreichung auftreten, zu überwinden, kann die Strategie des mentalen Kontrastierens mit einer weiteren Strategie, den sogenannten Implementation Intentions (Gollwitzer 1999, 2014), kombiniert werden. Implementation Intentions sind Wenn-dann-Pläne, in denen spezifiziert wird, welches zielrealisierende Verhalten man in einer bestimmten Situation (zum Beispiel beim Auftreten eines Hindernisses) anwenden möchte: „Wenn eine bestimmte Situation x vorliegt, dann werde ich das zielrealisierende Verhalten y ausführen.“ Wenn man zum Beispiel das Ziel hat, sich gesünder zu ernähren, könnte der eigene Wenn-dann-Plan folgendermaßen aussehen: „Wenn mich die Bedienung nach der Bestellung für den Nachtisch fragt, dann bitte ich um einen Obstsalat.“ Allerdings gibt es drei Voraussetzungen, damit Wenn-dann-Pläne ihre Wirkung zeigen. Erstens muss eine starke Zielbindung vorliegen, zweitens muss die herausfordernde Situation und drittens das zielrealisierende Verhalten spezifiziert werden. Da die Strategie des mentalen Kontrastierens diese drei Voraussetzungen erfüllt, kann sie sinnvollerweise mit den Wenn-dann-Plänen kombiniert werden. Studien haben sogar gezeigt, dass die Strategien gemeinsam noch stärker wirken als allein (Adriaanse et al. 2010, Kirk et al. 2013). In Kombination heißen die Strategien dann mentales Kontrastieren mit Implementation Intentions oder umgangssprachlich WOOP – Wish, Outcome, Obstacle, Plan.

Die Vier-Schritt-Strategie läuft folgendermaßen ab: Im ersten Schritt geht es allein um den Wunsch. Man nennt einen Wunsch, der einem am Herzen liegt und herausfordernd ist, der aber grundsätzlich umsetzbar ist (W-Wish). Anschließend identifiziert man das beste Ergebnis, das man mit der Erfüllung des Wunsches verbindet, und stellt sich dieses beste Ergebnis so lebhaft wie möglich vor (O-Outcome). Nun identifiziert man das wichtigste, in einem liegende Hindernis, dass dem Erreichen der erwünschten Zukunft im Weg steht und stellt sich auch das Hindernis so lebhaft wie möglich vor (O-Obstacle). Als letzten Schritt legt man fest, wie man das Hindernis effektiv überwinden kann und formuliert folgenden Wenn-dann-Plan: Wenn das Hindernis X auftritt, dann werde ich die effektive Handlung bzw. den effektiven Gedanken Y ausführen.

Zum Beispiel könnte eine Schülerin den Wunsch haben, gut in ihrem nächsten Vokabeltest abzuschneiden (W-Wish). Das schönste Ergebnis wäre für die Schülerin vielleicht ein Gefühl der Erleichterung (O-Outcome). Allerdings lässt sie sich beim Lernen schnell von ihrer Schwester ablenken, und so identifiziert sie für sich „Ich lasse mich von meiner Schwester ablenken“ als ihr zentrales inneres Hindernis (O-Obstacle). Um ihr Hindernis zu überwinden, stellt sie folgenden Wenn-dann-Plan auf: Wenn ich merke, dass meine Schwester mich beim Lernen ablenkt, dann sage ich ihr „Jetzt nicht – lass uns heute Abend spielen“.

Die Effektivität von WOOP wurde in zahlreichen Studien getestet (einen Überblick gibt Oettingen 2012). Zum Beispiel wurden Schülern, die den Wunsch hatten, sich während der Sommerferien auf einen wichtigen standardisierten Test

vorz
Gru
wen
über
trol
Gru
Übe
(Du
I
hatt
Gru
über
Gru
ihre
Übe
den
Teilh
(Sta
im V
den
ersp
gebe
Arbe
verh
verh
holis
D
fund
Alte
könn
klein

b: vorzubereiten, zufällig in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine
an Gruppe wurde angeleitet, WOOP auf ihren Wunsch anzu-
nd wenden, die zweite Gruppe schrieb einen kurzen Aufsatz
ar über eine Person, die sie in ihrem Leben beeinflusst hat (Kon-
te trollgruppe). Das Ergebnis zeigte: Schüler in der WOOP-
r- Gruppe füllten über die Sommerferien hinweg 60 % mehr
ft Übungsaufgaben aus als Schüler in der Kontrollgruppe
n (Duckworth et al. 2011).

n In einer anderen Studie wurden Personen, die den Wunsch
d hatten, sich gesünder zu ernähren, wieder zufällig in zwei
or Gruppen aufgeteilt. Beide Gruppen erhielten Informationen
n über die Vorteile einer gesunden Ernährung. Eine der beiden
t Gruppen lernte zusätzlich, wie sie die WOOP-Strategie auf
f ihren Wunsch, sich gesünder zu ernähren, anwenden können.
n Über einen Zeitraum von zwei Jahren aßen die Teilneh-
b menden die WOOP lernten, mehr Obst und Gemüse als die
Teilnehmenden, die nur die Information bekommen hatten
(Stadler et al. 2010). Weitere Studien zeigen, dass WOOP,
n im Vergleich zu relevanten Kontrollgruppen, Personen über
l den Zeitraum von vier Monaten geholfen hat, mehr Ausdau-
ersport zu treiben (Stadler et al. 2009), und Personen in Pfl-
e geberufen, weniger Stress zu erleben und wieder ein höheres
Arbeitsengagement zu zeigen (Gollwitzer et al. 2017). Auch
verhalf WOOP Personen mit einem problematischen Trink-
verhalten, die dieses gerne verändern wollten, weniger alko-
holische Getränke zu sich zu nehmen (Wittleder et al. 2017).

Das Besondere an WOOP ist, dass es eine wissenschaftlich
fundierte Strategie ist, die Personen ganz unterschiedlichen
Alters und Herkunft selbständig anwenden können. Dabei
können wir die WOOP-Strategie zur Erreichung unserer
kleineren sowie größeren Wünsche aus ganz verschiedenen

Lebensbereichen nutzen. WOOP erlaubt uns, ohne fremde Hilfe, Klarheit in unserem Leben finden, aktiv zu werden und unsere Wünsche zu realisieren. WOOP ist ein Freund für den Alltag, der uns befähigt, unsere Entwicklung selbstständig nach unseren eigenen Vorstellungen und Möglichkeiten zu gestalten.

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.
- 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.
- 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, P. M., Cachia, J. Y., & Oettingen, G. (2017). Mental contrasting with implementation intentions reduces stress in health care providers. Manuscript in preparation.
- 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.
- 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, H. B., & Oettingen, G. (2011). Positive fantasies about idealized futures sap energy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 719–729.
- Kirk, D., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2013). Promoting integrative bargaining: Mental contrasting with implementation intentions. *International Journal of Conflict Management*, 24, 148–165.
- Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European Review of Social Psychology*, 23, 1–63.
- 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., & Wadden, T. A. (1991). Expectation, fantasy, and weight loss: Is the impact of positive thinking always positive? *Cognitive Therapy and Research*, 15, 167–175.
- Sevincer, A. T., Busatta, P. D., & Oettingen, G. (2014). Mental contrasting and transfer of energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40, 139–152.
- 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. *Health Psychology*, 32, 802–809.
- 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.
- Wittleder, S., Kappes, A., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., & Morgenstern, J. (2017). Mental contrasting with implementation intentions reduces alcohol consumption: An online self-regulation intervention. Manuscript submitted for publication.

Schwörer, B. & Oettingen, G. (2017). Vom Träumen zum Tun – Befunde aus der modernen Motivationspsychologie. In C. Gorr & M. C. Bauer (Eds.), *Was treibt uns an? Motivation und Frustration aus Sicht der Hirnforschung* (pp. 105–113). Berlin, Germany: Springer.