

Wenn – Dann...

Konkrete Pläne können Handeln unterstützen

| FRANK WIEBER | REGULA NECK-HÄBERLI | **Warum ist es so leicht, sich Ziele zu setzen und warum teils so schwer, diese erfolgreich in die Tat umzusetzen? Neue Erkenntnisse aus der Motivationsforschung zeigen, wie die Lücke zwischen guter Absicht und erfolgreicher Tat besser überwunden werden kann.**

Publizieren, lehren, Anträge einreichen, administrieren, koordinieren, Kontakte pflegen und dabei auf seine Gesundheit achten: der akademische Arbeitsalltag ist (über)voll von Zielen, die oftmals über lange Zeiträume verfolgt werden. Wie in anderen Lebensbereichen ist die erfolgreiche Umsetzung von Zielen nicht immer leicht, und Misserfolg kann zur Belastung werden. In diesem Artikel möchten wir eine einfache und effektive Selbststeuerungsstrategie vorstellen, die es erlaubt, trotz unerwarteter Situationen zielgerichtet zu handeln und die Lücke zwi-

schen den Absichten und dem tatsächlichen Handeln zu überwinden: spezifische Wenn-Dann Pläne. Wir betrachten ausgewählte Befunde zur Wirksamkeit und zu den Mechanismen dieser Pläne und stellen Überlegungen vor, wie man mit ihrer Hilfe auch Gesundheitsziele erfolgreich im Arbeitsalltag verwirklichen kann.

Ziele und Pläne

Wenn es um die absichtliche Steuerung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten geht, sind Ziele – definiert als erwünschte Endzustände – Dreh- und Angelpunkt zahlreicher theoretischer und empirischer Ansätze. Man wägt die Vor- und Nachteile möglicher Ziele ab, und wenn man sie für wünschenswert und erreichbar hält, dann bindet man sich an sie. Obwohl sich das Setzen von konkreten Zielen positiv auf die Umsetzung auswirkt, reichen sie oft nicht aus. Die Forscher Thomas Webb und Paschal Sheeran zeigen beispielsweise in einer Analyse experimenteller Studien, dass selbst eine Verdoppelung der berichteten „Zielstärke“ nur einen moderaten Einfluss auf das tatsächliche Erreichen dieser Ziele hat. Diese sogenannte Absichts-Verhaltens-Kluft findet

sich in einer Vielzahl von Anwendungsbereichen, von der Bildung über die Ernährung, Stressbewältigung bis zum Bewegungsverhalten.

An dieser Stelle kommen die Pläne ins Spiel. Die Wirksamkeit von Wenn-Dann Plänen, wie sie in der „Implementation Intention Theorie“ von Peter Gollwitzer vorgeschlagen wurden, ist mittlerweile in mehreren hundert Studien zu Zielen in verschiedensten Lebensbereichen belegt worden. Beispielsweise helfen Wenn-Dann Pläne Personen, ihre Gesundheitsziele umzusetzen, (mehr Bewegung, mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch essen, sich öfter die Hände waschen oder regelmäßig Krebsvorsorgeuntersuchungen durchführen). Die vorliegenden Studien zeigen zudem, dass Wenn-Dann Pläne bei verschiedenen Arten von Handlungsanforderungen helfen können: dem Starten, dem Dranbleiben, dem Haushalten mit den motivationalen Ressourcen und dem Loslösen von unerreichbar gewordenen Zielen und auch, dass Pläne nur solange das Handeln beeinflussen, wie das zugehörige Ziel aktiv verfolgt wird.

Informationsverarbeitung

Um die Mechanismen zu untersuchen, die den Effekten von Wenn-Dann Plänen zugrunde liegen, wurden zahlreiche experimentelle Verhaltensstudien zu Aspekten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Handlungsinitiierung und -blockierung durchgeführt. Die Ergebnisse stützen die Annahme, dass Wenn-Dann Pläne das Entdecken von Situationen und das Initiieren der daran gekoppelten Handlungen erleichtern. Physiologische Messungen zeigen schon 100 Millisekunden nach dem Eintreten der im Plan adressierten Situation systematische Veränderungen in den Hirnströmen und bildgebende Verfahren eine erhöhte Aktivität in Gehirnregionen, die typischerweise gut trainierte Handlungen steuern. Diese Befunde passen zur Annahme, dass Wenn-Dann Pläne die Umsetzung von Absichten in die Tat unterstützen, indem sie den kognitiven Aufwand der Informationsverarbeitung reduzieren.

Einsatzmöglichkeiten

Aus den Befunden lassen sich konkrete Ansatzpunkte für die Gesundheitsförderung und Prävention im Arbeitsalltag ableiten. Ausgehend von der erleichterten Informationsverarbeitung bieten sich besonders Ziele an, die sich viele

AUTOREN



Dr. **Frank Wieber** ist Privatdozent im Fachbereich Psychologie an der Universität Konstanz und forscht an der ZHAW in Winterthur.



Regula Neck-Häberli leitet die Fachstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement an der ZHAW in Winterthur.



Personen gesetzt haben, aber bei denen die Umsetzung deutlich verbessert werden kann.

Beispiele

Dazu drei Beispiele, wie man mit Wenn-Dann Plänen im Arbeitsalltag Stress reduzieren, einseitige Belastungen ausgleichen und unzureichende Bewegung ändern kann: Anna P. arbeitet seit 15 Jahren an der Hochschule in verschiedenen Funktionen. Während des Studiums arbeitete sie als studentische Hilfskraft aushilfsweise im Studiengangsekretariat. Sie hatte sich vorgenommen, Atementspannungsübungen in ihren Alltag einzubauen. Da ihr die Umsetzung aber schwer fiel, fasste sie den konkreten Wenn-Dann Plan „Immer wenn ich eine neue Aufgabe beginne, dann atme ich dreimal tief durch!“ So gelang es ihr besser, auch in stressigen Arbeitsphasen zu entspannen. Später, nach Abschluss des Studiums wurde sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin in einem Labor angestellt, wo ihre Augen überdurchschnittlich beansprucht wurden. Als Minimalintervention fasste sie den Plan „Jedes Mal wenn ich eine Probe ausgezählt habe, stehe ich auf und schaue aus dem Fenster in die Ferne!“ So konnte sie mühelos bis abends daran arbeiten. Mittlerweile arbeitet Anne wieder Vollzeit. Sie möchte sich mehr bewegen. Um ihr Ziel zu erreichen, hat sie den Plan gefasst: „Wenn das Wetter schön ist, dann gehe ich nach dem Mittagessen 15 Minuten spazieren! Und wenn das Wetter schlecht ist, dann steige ich auf dem Heimweg

eine Station früher aus der Straßenbahn und gehe den restlichen Weg zu Fuß!“ Zur Unterstützung ihres Vorhabens hat sie auch ihr soziales Umfeld miteinbezogen. Zudem verspricht sie sich eine gesundheitsförderliche Wirkung der neuen Büroräumumgebung, bei der sie sich bei der Planung beteiligt hat.

Mentales Kontrastieren

Diese Ziele und Pläne sind natürlich nur beispielhaft. Um das Potenzial der Pläne im eigenen Arbeitsalltag optimal zu nutzen, ist es hilfreich, maßgeschneiderte Pläne zu fassen. Hier gibt es mit dem sogenannten „Mentalen Kontrastieren“ nach Gabriele Oettingen eine zweite hilfreiche Strategie, die mit den Plänen kombiniert werden kann. Man stelle sich zunächst ein erwünschtes Ergebnis vor (z.B. unterstützender Umgang miteinander im Team) und die positiven Konsequenzen, wenn dies ge-

lingt (z.B. angenehme Zusammenarbeit und weniger Stress). Im nächsten Schritt sollte man diese Überlegungen zum Soll-Zustand mit dem aktuellen Ist-Zustand kontrastieren (z.B. gibt es wenig Austausch zu den Aufgaben im Team). So gelingt es, Diskrepanzen zu identifizieren und sich Verbesserungsmöglichkeiten zu überlegen. Schließlich können die identifizierten Hindernisse in Plänen adressiert werden (z.B. „Und wenn wir ein Projekt planen, dann sprechen wir gleich an, wer sich mit wem dazu austauschen kann!“). Die Kombination aus mentalem Kontrastieren und Wenn-Dann Plänen hilft, individuell passende Ziele zu finden und sie erfolgreich zu verfolgen; beim Etablieren erwünschter neuer Verhaltensweisen wie auch beim Abgewöhnen unerwünschter alter Verhaltensweisen.

LITERATURTIPPS

Wieber, F., Thürmer, J. L., & Gollwitzer, P. M. (2015). **Promoting the translation of intentions into action by implementation intentions: Behavioral effects and physiological correlates.** *Frontiers in Human Neuroscience*, 9. <http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2015.00395>

Windlinger Inversini, Lukas; Konkol, Jennifer; Schanné, Fabienne; Sesboué, Simone; Neck-Häberli, Regula (2014). **Gesundheitsförderliche Büroräume: Wissenschaftliche Grundlagen zum Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Büroraumgestaltung sowie dem begleitenden Veränderungsprozess.** Retrieved from http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/d-ueber-uns/5-downloads/Bericht_004_GFCH_2014-06_-_Gesundheitsfoerderliche_Bueroraume.pdf