

**Die Umsetzung von Motivation in Handlung:  
Der Weg zum Ziel ist mit guten Vorsätzen gepflastert**

Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz  
Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie (Motivation)  
Universität Zürich

Vortrag im Didaktischen Kolloquium am  
Zürcher Hochschulinstitut für Schulpädagogik und Fachdidaktik  
03.04.2008

# Gliederung

1. Einführung in das Thema  
Oblomow und das Handlungsparadoxon
2. Ziele setzen vs. Ziele realisieren  
Das Rubikonmodell der Handlungsphasen
3. Die Forschung zu Durchführungsintentionen (Vorsätze)  
Wirkung und Funktionsweise
4. Fazit und Ausblick  
Zusammenfassung, offene Fragen, Anwendung in der Schule

## **Eine Frage ...**

### **... und eine Statistik**

Tun Sie immer das, was Sie sich vorgenommen haben zu tun?

(Beispiel Oblomow ...)

Nur etwa ein Drittel befragter Personen setzt seine Absichten im eigentlich geplanten Zeitraum um.

## Ein Zitat ...

Good resolutions are useless attempts to interfere with scientific laws. Their origin is pure vanity. Their result is absolutely nil.

Oscar Wilde, *The Picture of Dorian Gray*

## Das „Handlungsparadoxon“

- Annahme von klassischen Motivationstheorien (sog. Wert-Erwartung-Modellen):  
Ein attraktives Handlungsziel mit guten Erfolgsaussichten wird gewählt und auch in die Tat umgesetzt.
- Menschen tun nicht immer das, „was [sie] aufgrund rationaler Überlegungen als das im Augenblick Nützlichste und Vernünftigste erkannt haben“ (Kuhl, 1983, S. 2).

## Ausgangspunkt volitionspsychologischer Überlegungen

▪ „... reject the widely accepted motivation doctrine ...: If a person has the cognitive abilities and motor skills to perform a given behavior, a failure to perform it in a specific situation is indicative of a motivational deficit. This view has ... hampered our understanding of ... behavior because it ignores the mediating role of volitional processes“ (Kuhl, 1984, p. 163).

- Es braucht eigene Theorien für Prozesse der Zielrealisierung
- Wiederbelebung der „Willenspsychologie“
- Volition

# Willensstärke – Absichten in die Tat umsetzen



Da schwebte ich nun. Hoch am Himmel. Die Sonne schien. Unter mir die grüne Landschaft. Wälder, Flüsse, Felder. Alles war weit, weit weg. Und ich wusste, ich bin das erste fliegende Schwein der Welt.

Dann bin ich aufgewacht. Weil es nämlich nur ein Traum war. Schade.

Schweine können nicht fliegen. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Oder?

Also, ich finde, einer muss den Anfang machen. Deswegen habe ich mich entschlossen fliegen zu lernen. Und zwar sofort. Gute Idee. Klar, draußen wars noch dunkel. Nacht. Mit Mond und Sternen am Himmel. Ich finde, tolle Ideen muss man gleich in die Tat umsetzen. Schließlich bin ich ein **willensstarkes Schwein**.

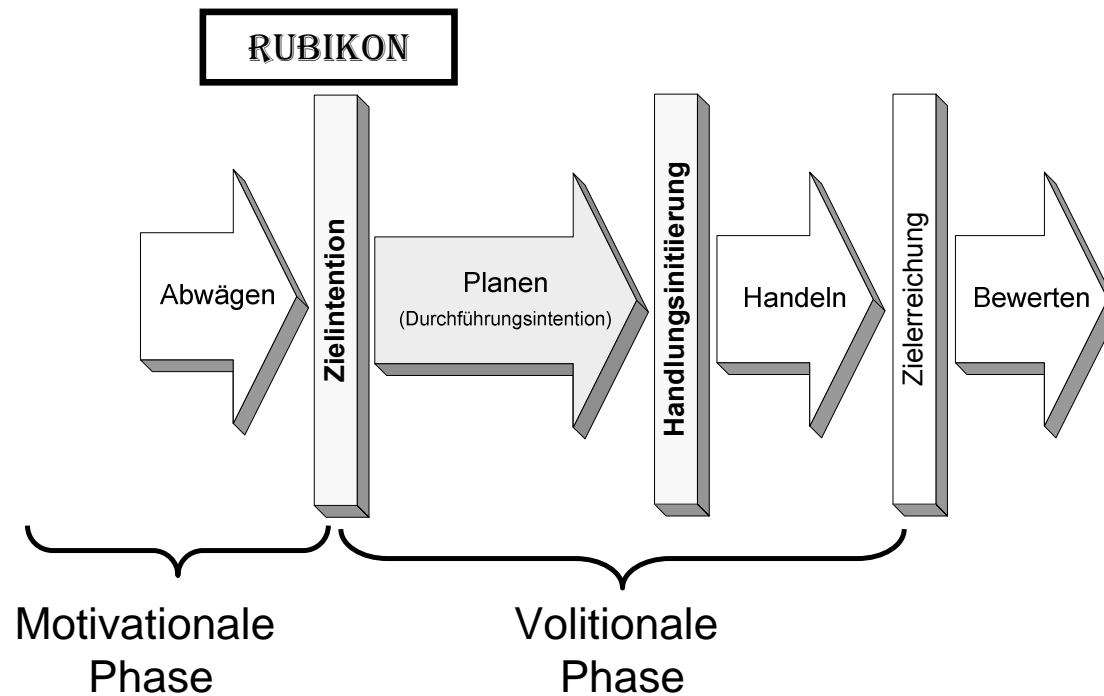
Und außerdem mutig. Weil ich nämlich gleich angefangen habe zu üben. Ich bin sofort ins Wohnzimmer gewetzt und auf den Esstisch geklettert. Dann habe ich mich in die Tiefe gestürzt. Dabei ruderte ich heftig mit den Vorderbeinen. Meinen Ringelschwanz benutzte ich als Propeller.

## **Die zwei zentralen Forschungsprogramme zur Volition: Umsetzung von Motivation in Handeln**

- Julius Kuhl  
Handlungskontrolltheorie und ihre Weiterentwicklung zur Persönlichkeit-System-Interaktionen (PSI)-Theorie
- Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer  
Rubikonmodell der Handlungsphasen und die Weiterentwicklung in Gollwitzers intentionstheoretischem Ansatz

# Das Rubikonmodell der Handlungsphasen

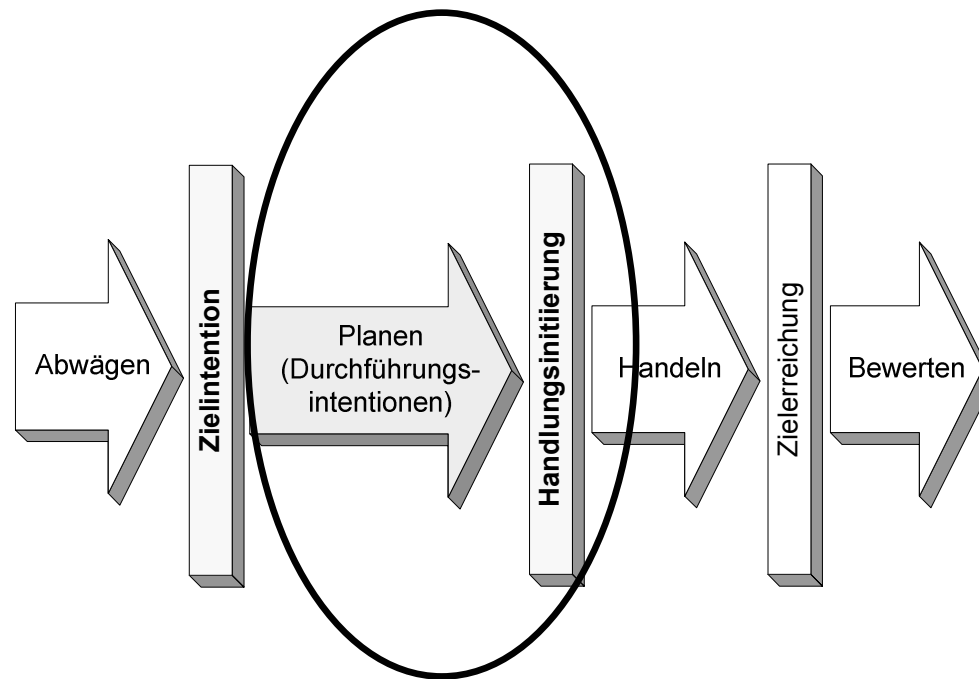
Heckhausen & Gollwitzer (1987)



## Welche Prozesse unterstützen die Zielrealisierung?

- Antwort von Gollwitzer (1996):  
„... planning helps to alleviate crucial volitional problems of goal achievement ...“ (p. 287)
- Planen als volitionale Strategie
- Zwei Aspekte des Planens:
  - ◆ Durchführungsintention (Vorsätze)
  - ◆ Planende Bewusstseinslage

## Das Rubikonmodell der Handlungsphasen: Das Konzept der Durchführungsintention (Vorsatz)



Heckhausen & Gollwitzer (1987)

## Ausgangsfrage

Weshalb setzen Menschen ihre Ziele häufig nicht in die Tat um?

## **Schwierigkeiten der Handlungsinitiierung**

- Vielfältige, konkurrierende Absichten
- Man übersieht Gelegenheiten
- „Innerer Widerstand“ gegen Handlung

→ Durchführungsintentionen helfen

(Gollwitzer & Brandstätter, 1997; Gollwitzer & Sheeran, 2006)

## Definition Durchführungsintention (Vorsatz)



„Wenn die Situation Y auftritt, dann werde ich Handlung Z ausführen!“

- Festlegung auf „Wann“, „Wo“ und „Wie“ der Handlung
- Mentale Verknüpfung zwischen einer zukünftigen Situation und der beabsichtigten Handlung
- Diese mentale Verknüpfung bewirkt kognitive Veränderungen, die die Zielrealisierung fördern.

## Beispiele für Ziele und Durchführungsintentionen

- Ziele

*„Ich habe die Absicht, die Präsentation vor dem Rektorat gut vorzubereiten!“*

*„Ich habe die Absicht, mit P. den Konflikt zu lösen!“*

*„Ich habe die Absicht, regelmässig Sport zu treiben!“*

- Durchführungsintention

*„Ich probe die Präsentation heute Nachmittag um 14 Uhr!“*

*„Ich werde morgen nach dem Unterricht P. ansprechen!“*

*„Ich laufe immer freitags nach der Arbeit die Waldstrecke!“*

## **Forschungsfrage**

Werden Ziele mit Durchführungsintention eher realisiert  
als Ziele ohne Durchführungsintentionen?

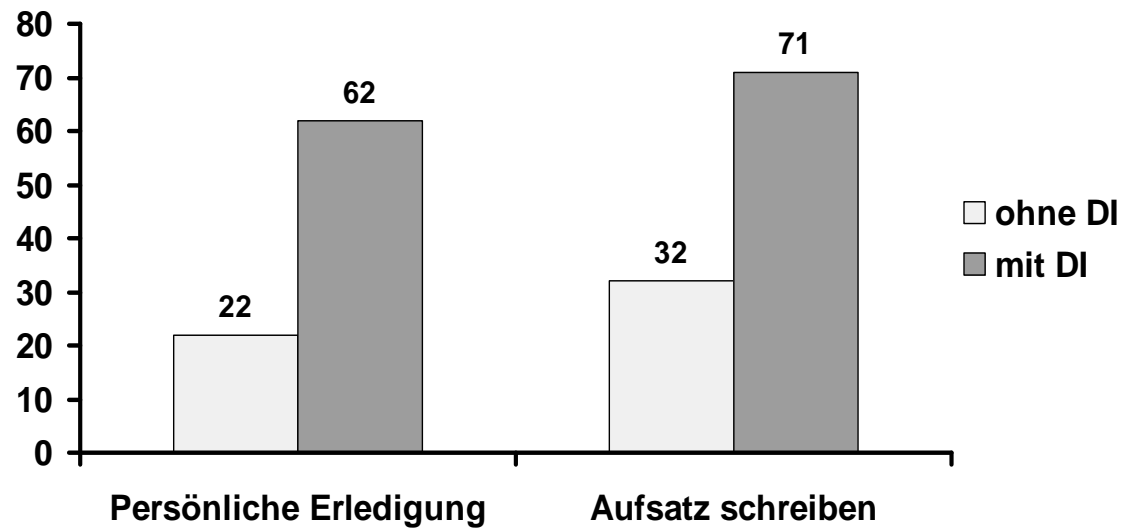
## **Grundschemata der Studien zur Wirkung von Durchführungsintentionen auf die Zielrealisierung**

2 Gruppen von Versuchsteilnehmer/innen:

- ▶ Mit Durchführungsintention
- ▶ Ohne Durchführungsintention (Kontrollgruppe)

Vergleich hinsichtlich Realisierungsrate des jeweiligen Ziels  
(z.B. persönliche Ziele, experimentelle Aufgaben)

## Realisierungsrate (%) eines Ziels in Abhängigkeit von Durchführungsintention (DI)



Gollwitzer & Brandstätter (1997, Studien 1 und 2)

18

## **Ausgewählte Studien zum Einfluss von Durchführungsintentionen auf Zielerreichung**

- Krebsvorsorge (Orbell et al., 1997; Sheeran & Orbell, 2000)
- Sport treiben (Milne et al., 2002)
- Aktivität nach Gelenkoperation (Orbell & Sheeran, 2000)
- Medikamenteneinnahme (Sheeran & Orbell, 1999)
- Bewerbertraining im Drogenentzug (Brandstätter et al., 2001)
- Weiterbildung absolvieren (Brandstätter et al., 2003)
- Verfolgen einer Unternehmensleitlinie (Holland, et al., 2006)
- Impulskontrolle bei Kindern mit ADHS (Gawrilow & Gollwitzer, 2004)
- Leistung in Mathematikaufgabe (Bayer & Gollwitzer, 2007)

## **Durchführungsintentionen und Krebsvorsorge**

### Ziel

„Ich möchte innerhalb der nächsten drei Monate an einer Krebsvorsorgeuntersuchung teilnehmen“.

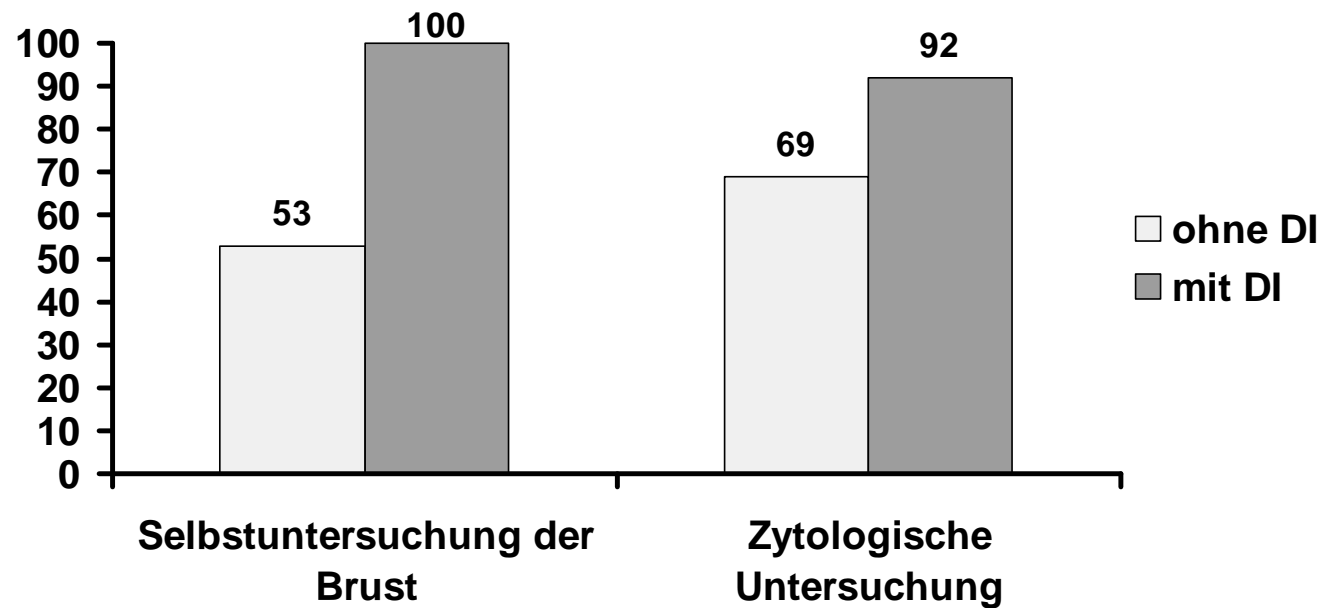
### Instruktion zur Bildung einer Durchführungsintention

„Sie werden mit höherer Wahrscheinlichkeit an der Krebsvorsorgeuntersuchung teilnehmen, wenn Sie jetzt festlegen, wann und wohin Sie für diese Untersuchung gehen werden. Bitte notieren Sie im Folgenden, wann, wo und wie Sie den Untersuchungstermin vereinbaren werden“.

Sheeran & Orbell (2000)

20

## Realisierungsrate (%) Krebsvorsorge in Abhängigkeit von Durchführungsintention (DI)



Orbell et al. (1997); Sheeran & Orbell (2000)

21

## **Durchführungsintentionen und Sport treiben**

Ziel

„Ich möchte regelmässig Sport treiben“.

Durchführungsintention

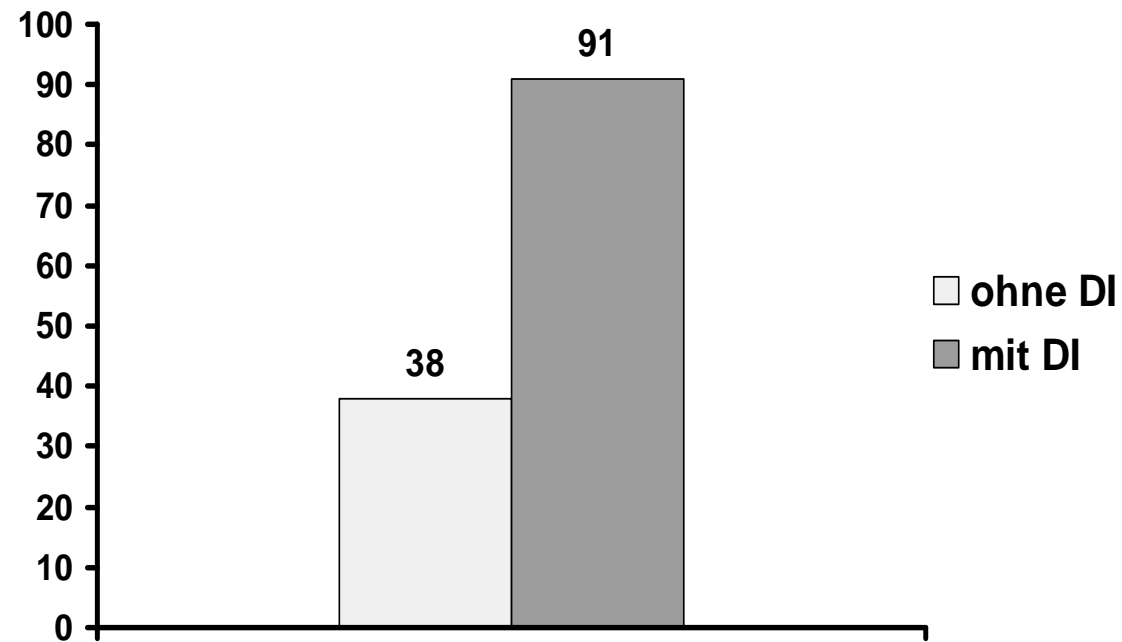
„Im Laufe der nächsten Woche werde ich mindestens 20 Minuten intensiven Sport betreiben und zwar

am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_“.

Milne et al. (2002)

22

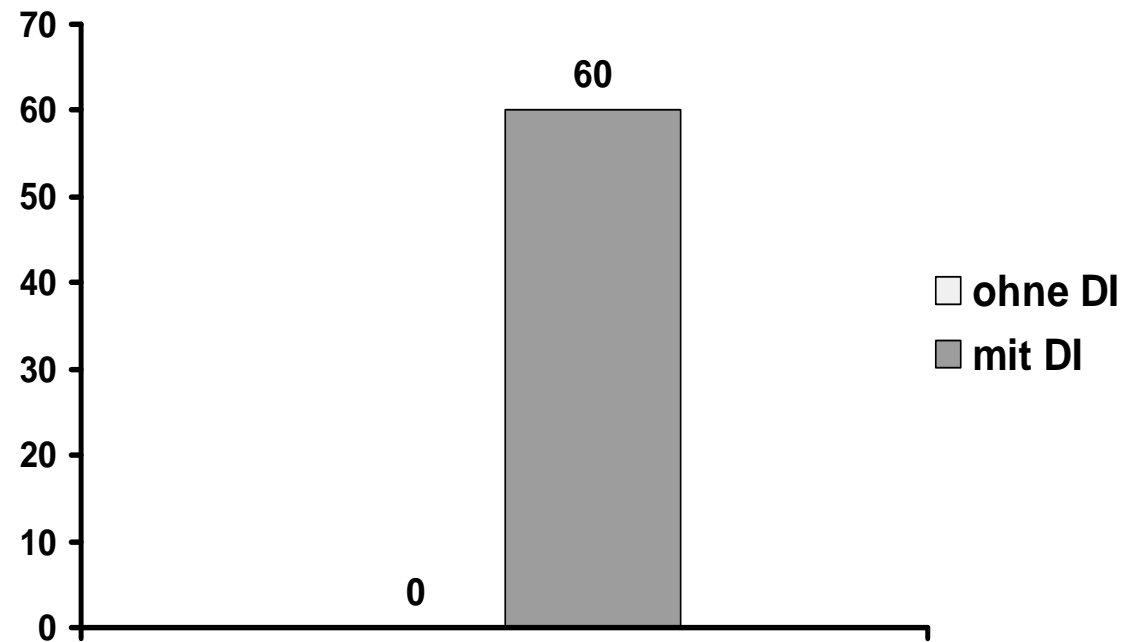
## Realisierungsrate (%) Sporttreiben in Abhängigkeit von Durchführungsintention (DI)



Milne, Orbell & Sheeran (2002)

23

## Realisierungsrate (%) Bewerbung in Abhängigkeit von Durchführungsintention (DI)

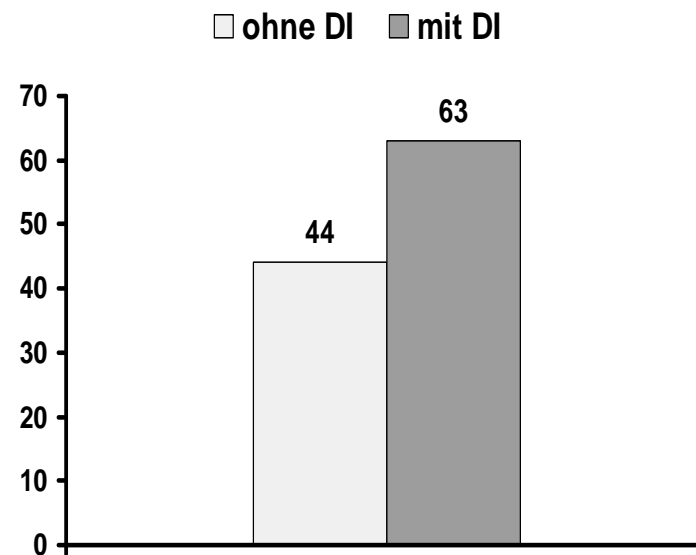


Brandstätter et al., (2001, Studie 1)

24

## Studie: Persönliche Weiterbildungsvorhaben

- Repräsentative Stichprobe Bewohner Dresden
- Fragen zu Weiterbildungsabsicht und Durchführungsintentionen
- Nach 2 Jahren Erfassung ob Weiterbildung begonnen



Brandstätter et al., (2003)

25

## **Durchführungsintentionen und Mathe- bzw. Intelligenzaufgaben**

Ziel

„Ich möchte so viele Aufgaben wie möglich richtig lösen“.

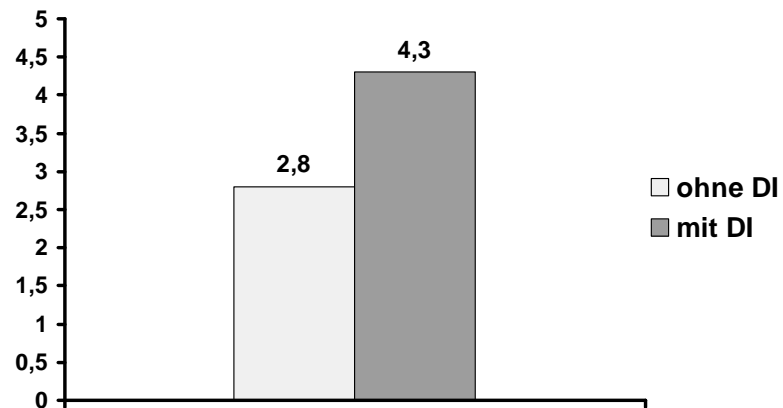
Durchführungsintention

„Wenn ich eine neue Aufgabe beginne, dann sage ich zu mir selbst: Ich kann sie lösen!“

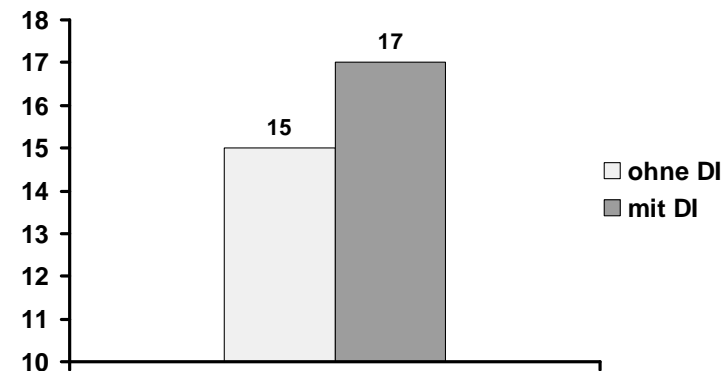
Bayer & Gollwitzer (2007)

26

## Anzahl korrekt gelöster Mathematikaufgaben in Abhängigkeit von Durchführungsintention (DI)



Matheaufgaben



Intelligenzaufgaben

Bayer & Gollwitzer (2007)

27

## **Studien zur Steuerung von unerwünschtem Verhalten durch Durchführungsintentionen**

Bislang Initiierung von erwünschten Verhaltensweisen im Fokus der Forschung.

Helfen Durchführungsintentionen jedoch auch unerwünschtes Verhalten zu unterbinden?

→ Suppressionsvorsätze um unerwünschte Reaktionen zu kontrollieren

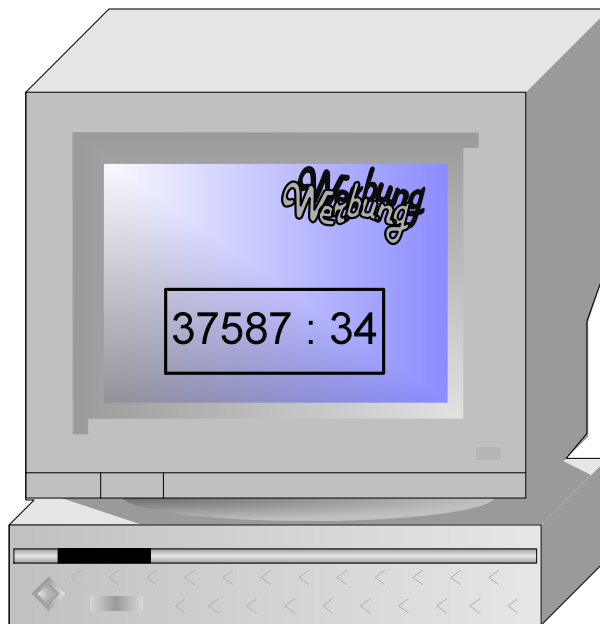
## Beispiele für Suppressionsvorsätze

- „Wenn ich abgelenkt werde, dann werde ich mich nicht ablenken lassen!“
- „Wenn ich abgelenkt werde, dann konzentriere ich mich auf die Aufgabe!“
- „Wenn ich abgelenkt werde, ignoriere ich die Ablenkung!“

## Studien zu Suppressionsvorsätzen

- Unterdrücken von Stereotypen (Alte, Frauen; Achtziger et al., in Vorb.)
- Unterdrücken emotionaler Reaktionen (Ekel; Schweiger Gallo et al., 2003)
- Resistenz gegen Ablenkung (Gollwitzer & Schaal, 1998)

## Durchführungsintention gegen Ablenkung



Durchführungsintention:  
„Wenn eine Ablenkung  
auftaucht, dann werde ich sie  
ignorieren!“

Gollwitzer & Schaal (1998)

# **Forschungsfrage**

Wie funktionieren Durchführungsintentionen?

## Funktionsweise von Durchführungsintentionen

Die mentale Verknüpfung in Durchführungsintentionen löst zwei Arten von psychischen Prozessen aus, die die Zielrealisierung fördern.



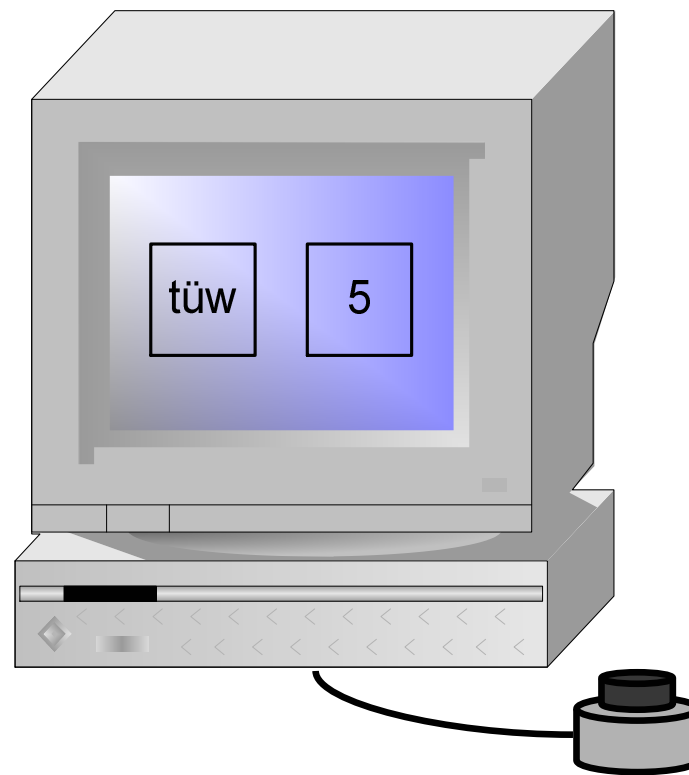
### Spezifizierte Situation

- im Gedächtnis aktiviert (Aarts et al., 1999)
- zieht Aufmerksamkeit auf sich und wird leicht erkannt (Gollwitzer et al., 2002)

### Spezifizierte Handlung

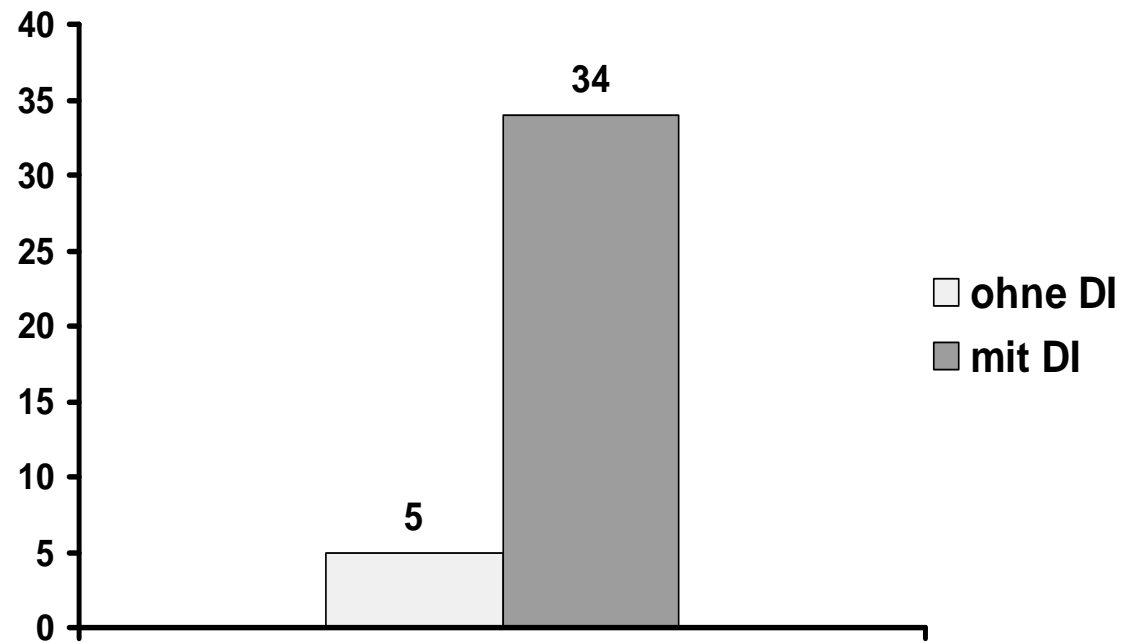
- erfolgt automatisch (Bayer et al., 2002; Brandstätter et al., 2001)
- Delegation der Verhaltenskontrolle an Umwelt („instant habits“)

## Versuchsanordnung: Reaktionsbeschleunigung durch Durchführungsintention



Durchführungs-  
intention auf  
Ziffer 5

## Reaktionsbeschleunigung (ms) in Abhängigkeit von Durchführungsintention (DI)



Brandstätter, Lengfelder & Gollwitzer (2001, Studie 3)

35

## Fazit /1

- Durchführungsintentionen (DI) unterstützen Umsetzung von Motivation in Handeln
- DI sind eine leicht zu erlernende Strategie, die wenig kognitive Kapazität bindet (→ Automatisierung!)

„teaching people to use implementation intentions is a promising route towards achieving needed self-enablement“ (Bayer & Gollwitzer, 2007, p. 16)

- DI helfen vor allem dann, wenn Handeln schwierig ist
- Eine ganze Reihe an offenen Forschungsfragen

## Fazit /2

- Forschung zu Durchführungsintentionen (DI) sowohl grundlagentheoretisch als auch anwendungsorientiert ausgerichtet (v. a. im Gesundheitsbereich)
- Noch zu wenig anwendungsbezogene Forschung zu DI in der Schule
- Eine ganze Reihe an offenen Forschungsfragen
- Erste Evidenz, dass DI bestimmten Personen bei bestimmten Aufgaben helfen

## Ausblick

- Wie könnte man Konzept der Durchführungsintention (Vorsätze) in den Schulalltag integrieren?
  - Lehrperson eruiert, welche Lernaktivität einem Schüler schwer fällt und geht mit ihm durch, wann und wo er sie idealer Weise ausführt.
  - Lehrperson eruiert, welche Ablenkungen häufig auftreten und geht mit Schülerin durch, was eine geeignete Gegenstrategie wäre.
  - Schüler/innen werden im Bilden von Vorsätzen unterwiesen.

~~Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert!~~

Der Weg zum Ziel ist mit guten Vorsätzen gepflastert!

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**