

1
Durchhalten
So stärken Sie
Ihre Psyche

ICH WILL. Ich kann!

Es ist altbekannt: Gute Vorsätze lösen sich meist in Wohlgefallen auf. Doch eine neue Methode der Motivationspsychologie kann das verhindern

Text Sigrid Rahlfes

Neues Jahr, neues Glück? Oder alles so wie immer? Kaum sind in der Silvesternacht die letzten Raketen am Himmel verglüht, bröckeln unsere guten Vorsätze bereits. Gerade noch waren wir uns sicher: Diesmal klappt es bestimmt. Die letzte Zigarette ist geraucht, der letzte Schokokuss verspeist – jetzt starten wir durch und ändern unsere Gewohnheiten! Das Hüftgold muss weg, der Tabak soll Geschichte werden, und die Sportschuhe stehen startbereit an der Wohnungstür. Aber schon baut sich der innere Schweinehund drohend vor uns auf und knurrt. Der lästige Köter folgt unseren Vorsätzen wie ein Schatten.

Nur die Hälfte der Deutschen hält Vorsätze durch

Die Psychologie kennt dieses Verhalten als Prokrastination – das Phänomen, Unangenehmes immer wieder aufzuschieben. Wollen wir etwa unsere Ernährungsgewohnheiten ändern und endlich Ernst machen mit mehr Obst und Gemüse, müssen wir persönliche Rituale durchbrechen, Grenzen überschreiten. Das strengt an und erfordert Engagement. Gar nicht leicht, sich aus der eigenen Komfortzone zu quälen, in der alles überschaubar und gemütlich ist...

Kein Wunder also, was eine Forsa-Studie für 2011 ermittelte: Gerade einmal die Hälfte aller Deutschen hält ihre guten Vorsätze länger als drei Monate durch, wobei Frauen ein

klein bisschen mehr Ausdauer zeigen: Sie schneiden mit 52 zu 47 Prozent besser ab als die Männer.

Veränderungen kosten Kraft. Willenskraft.

Vor oder nach der Arbeit die Jogging-schuhe anzuziehen und abends Salat für den nächsten Bürotag vorzubereiten verlangt Disziplin.

Schnell, zu schnell vertagen wir Dinge, fallen wieder in alte Muster. Sie sind vertraut, und häufig bringen sie auch sofortige Befriedigung: der Zucker im Schokoriegel, obwohl es auch eine Banane getan hätte... Aber die Snackbox stand da, und das Obst hatten wir nicht zur Hand. Es reicht ein Regelbruch wie dieser, schon sind wir frustriert – und unsere guten Vorsätze wackeln bedenklich.

Eigentlich kennen wir unsere Verführer. Wir wissen, was gut für uns wäre. Trotzdem ist vielen von uns das konsequente Umschalten auf neue, bessere, gesündere Lebensgewohnheiten bisher kaum gelungen.

Jetzt soll es vorbei sein mit den Rückschlägen. Denn eine neue Methode der Motivationspsychologie verspricht, gewünschtes Verhalten langfristig zu installieren. Nicht über den gängigen Ansatz des Think Positive mit seinen „Du wirst schlank, du wirst reich“-Mantren. Die, so versprechen viele Glücks-Coaches und Persönlichkeitstrainer, müssten nur ausdauernd und gebetsmühlenartig wiederholt werden, schon stelle sich der Erfolg ein. Falsch, sagt Gabriele

Oettingen, Professorin für Motivationspsychologie an den Universitäten Hamburg und New York. Positives Denken allein führt nicht zum gewünschten Ziel. Im Gegenteil, positives Denken in Form von Fantasien kann sogar den gegenteiligen Effekt haben, wie eine ihrer Untersuchungen belegt: „Diejenigen, die Wunschträume imaginieren und deren Erfolg suggerieren, engagieren sich nachher oft weniger – und haben unterm Strich weniger Erfolg.“

MCII (Mental Contrasting with Implementation Intentions) ist eine Technik, die hilft, Wünsche und Ziele in unserem Leben fest zu installieren – und zwar dauerhaft.

Realistische Ziele setzen, Hindernisse erkennen

Der Ansatz der Motivationsforscherin: Zum einen müssen die anvisierten Ziele realistisch sein, zum anderen die Hindernisse vorher erkannt und analysiert werden. Anders gesagt: Bei MCII (sinngemäß übersetzt: geistiges Gegenüberstellen mit der Absicht, Vorhaben zu verinnerlichen) verdeutliche ich mir, wie genau meine Stolpersteine aussehen, die mich auf dem Weg straucheln lassen. So entwickeln wir im Vorfeld handhabbare Lösungsstrategien, um kritische Situationen, die das eigene Vorhaben torpedieren, sicher umschiffen zu können. Wenn ich etwa ein paar Kilo abnehmen möchte, visualisiere ich mein Vorhaben, z. B. das große Ziel,



Lassen Sie sich von großen Plänen nicht einschüchtern. Peilen Sie das Ziel an – und suchen Sie sich Unterstützung

zwei Konfektionsgrößen kleiner zu tragen. Im nächsten Schritt setze ich mich mit den Hindernissen auseinander, die das Ziel bislang vereitelt haben. Sätze wie „Ich werde ständig eingeladen“, „Ich esse halt gern und gut“ sind so wahr wie entlarvend.

Vom Wunsch nach Veränderung zum Handeln

Der zweite Aspekt bei MCII: Das Anwenden sogenannter Wenn-dann-Pläne (Implementation Intentions). Wenn ich mir vorgenommen habe, dreimal die Woche eine Stunde Fahrrad zu fahren, und nerviger Dauerregen verhindert das, dann nehme ich

mir vor, stattdessen im Fitnessstudio auf dem Crosstrainer zu schwitzen.

Doch wie gelingt es Menschen, die wissen, was zu einem gesunden Lebensstil gehört, ihre Erkenntnisse umzusetzen und langfristig beizubehalten? Wie kommt man vom Veränderungswunsch zum Handeln? Um diese Frage zu beantworten, führte Prof. Oettingen gemeinsam mit der Diplom-Psychologin Gertraud Stadler für die DAK in Hamburg eine Studie durch. An der nahmen Frauen zwischen 30 und 50 Jahren teil.

Das Ergebnis: Auch noch nach vier Monaten ernährten sich die mit dem MCII-Programm geschulten Frauen gesünder und trieben mehr Sport.

Andere Studien haben inzwischen bestätigt, dass MCII für diverse Einsätze infrage kommt: bei der Raucherentwöhnung, der Therapie von hyperaktiven Kindern und zum Stressabbau. Die in den Trainingseinheiten vermittelten Kenntnisse können auf sehr viele Aspekte des Lebens angewandt werden, ganz gleich, ob es sich um berufliche, gesundheitliche oder persönliche Wünsche handelt, etwas dauerhaft zu verändern.

Also: Keine Angst vor dem inneren Schweinehund. Er mag zwar ein starkes, mächtiges Tier sein. Aber Sie können es schaffen, ihn vom Hof zu jagen. Für sehr lange Zeit. Und wenn es richtig gut läuft, für immer. ▶