

INTERVIEW

„Hindernisse zu erkennen ÖFFNET DIE AUGEN“



Gabriele Oettingen, Professorin für Motivationspsychologie in Hamburg und New York

VITAL: Was schafft MCII (Mental Contrasting with Implementation Intentions)?

Prof. Oettingen: MCII steigert die Motivation und das Durchhaltevermögen. Es handelt sich um eine Methode, mit der man auswählen kann zwischen dem, was man wirklich will, und dem, was man auch verschieben, delegieren oder sogar ganz aufgeben kann oder sollte. Die MCII-Methode hilft dabei, einen Wunsch zum Ziel werden zu lassen, das auch verbindlich verfolgt wird. Es ist dann nicht mehr ein Wunsch von vielen, sondern DAS Ziel, dem ich mich verpflichtet fühle. Mit MCII trenne ich die Spreu vom Weizen: Dieses Ziel verfolge ich, jenes gebe ich auf.

In welchen Bereichen hilft Ihre Methode?

Sie können MCII für all Ihre unterschiedlichen Anliegen und Wünsche verwenden. Wichtig ist nur, dass Sie die Prinzipien und die Struktur berücksichtigen, dann kann die Strategie mit jedem Inhalt gefüllt werden.

Warum fällt es uns so schwer, gute Vorsätze umzusetzen?

Guten Vorsätzen geht oft ein kurzfristiges Hochgefühl voraus. Wird es dann mühsam, tauchen Hindernisse und Versuchungen auf, erlischt dieses Hochgefühl. Da setzt MCII an.

Wie hilft MCII genau?

MCII erzeugt die Verpflichtung, den Wunsch tatsächlich zu realisieren. Es zwingt die Person, herauszufinden, was die wahrhaften Hindernisse sind: Versuchungen, bestimmte

Situationen, persönliche Emotionen. Kenne ich das Hindernis, kann ich auch sofort Mittel finden, wie ich mit diesem Hindernis umgehe. Ich bin dann in der tatsächlichen Situation viel besser präpariert.

Wie läuft ein MCII-Training ab?

Es findet bei der DAK im Rahmen von Seminaren statt. Ein wichtiger Aspekt des MCII-Trainings ist, den Menschen beizubringen, wie sie sich den psychischen Raum schaffen, wirklich an ihr Hindernis zu kommen. Das ist oft schwierig, denn die Menschen müssen sich mit ihren Schwächen konfrontieren. Die Wunsch- und Hindernisfindung ist augenöffnend. Habe ich das Trainingsprogramm durchlaufen, muss ich mich um meine Hindernisse nicht mehr kümmern, mich nicht mehr neu entscheiden. Ich habe dies alles vorher schon getan, im Vorgriff auf das, was später passiert. In der Situation handle ich automatisch, etwa wie beim Autofahren. MCII-Übungen kann ich übrigens überall machen: im Bus, in der Bahn, unter der Dusche.

Kann MCII auch bei einem Diätwunsch helfen?

Die Methode kann auf einen kurzfristigen oder langfristigen Diätwunsch angewendet werden. Die Strategie passt auf alle Wünsche. Wichtig ist, dass die Person den Wunsch, der ihr am Herzen liegt, erkennt und auch die Hindernisse, die zentral beteiligt sind. MCII zwingt die Person, die Ausreden abzulegen.

Ist mit MCII ausgeschlossen, dass ich doch mal wieder in alte Gewohnheiten zurückfalle?

Nein, aber ich habe dann eine Strategie, um das immer seltener zu tun. Wir können uns also immer effektiver gegen schlechte Gewohnheiten wehren. ■

VORSÄTZE DER DEUTSCHEN

59 % der Deutschen wünschen sich weniger Stress (selber Prozentsatz wie 2010)

56 % wollen mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen (wie 2010)

52 % wollen mehr Sport treiben

44 % wollen sich gesünder ernähren

34 % wollen abnehmen

14 % wollen weniger Alkohol trinken

12 % wollen nicht mehr rauchen

Quelle: Forsa-Umfrage 2011

VORSÄTZE IN DIE PRAXIS UMSETZEN ERSTE SCHRITTE

Beginnen Sie 72 Stunden nach dem Fassen Ihres Vorsatzes, das erhöht die Erfolgsaussicht. Gewohnheit entscheidet über den Erfolg, nicht Selbstdisziplin. 95 Prozent unseres Handelns läuft unbewusst ab. Da setzt MCII an: Die Methode hilft, neue Gewohnheiten zu installieren und das Unbewusste auszudrücken. Nach 21 Tagen Üben haben sich die neuen Gewohnheiten gefestigt.

KONTAKT

Bundesweit vermitteln 21 Trainer die neue **Motivations-Methode in zweitägigen Seminaren**. Preis: 100 bis 140 Euro.
Info: www.dak.de/motivation