

„TURNING DUTY INTO JOY!“

OPTIMIERUNG DER SELBSTREGULATION DURCH MOTTOZIELE

Dissertationsstudie von lic. phil. Julia Weber, Universität Osnabrück, julia.weber@ismz.ch

Die Studie untersucht die Wirksamkeit eines neuen Zieltypen (Mottoziel), welcher im Rahmen der theoretischen Überlegungen und praktischen Erfahrungen mit dem Selbstmanagement-Training nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM (Storch & Krause, 2007) entwickelt wurde. In der Studie werden die Mottoziele zwei Zieltypen gegenübergestellt, welche im Selbstmanagementbereich zur Erzeugung von Motivation eingesetzt werden: hohe spezifische Ziele nach Locke & Latham (1990, 2007) und Schwelgen in positiver Zielerreichungsphantasie (ein Teil des MC nach Oettingen, 1999). Um die Zieltypen hinsichtlich ihres Stellenwertes für das innerpsychische Zielsystem einordnen zu können, dient die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion (PSI-Theorie) von Kuhl (2001) als Grundlage.

Vergleich von drei Zieltypen zu unangenehmen Pflichten

Hohes spezifisches Ziel
Locke & Latham

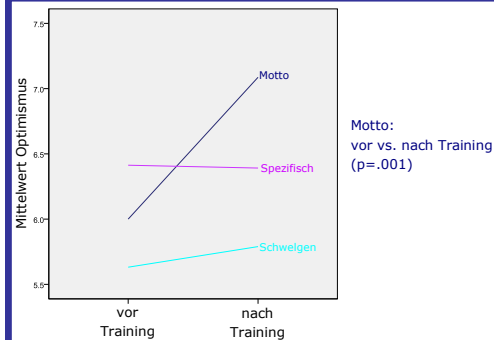
Mottoziel
Storch & Krause

Schwelgen
Oettingen

Methode: Mit der Anmeldung zur Studie wurden die Probanden zu den verschiedenen Trainingsbedingungen randomisiert (Motto, Spezifisch, Schwelgen) und füllten einen und zwei Monate (Baseline) vor dem Training den Fragebogen zur Affektregulationskompetenz nach Misserfolg (HAKEMP) und den Fragebogen zu kognitiven Persönlichkeitsstilen (PSSI-K) aus. Eine Woche vor dem Training schickten die Probanden ihre gewählte unangenehme Pflicht (z.B. Lernen, früh aufstehen, Sport treiben) an die Versuchsleiterin. Die Trainings dauerten jeweils vier Stunden und wurden jeweils von einem von zwei Trainern durchgeführt. Nach dem Training erhielten die Probanden einen Fragebogen zur positiven Affektlage (PANAS). Zwei Tage später fand die Versuchsdurchführung (EMOSCAN) zur Messung der bewusst kontrollierten Willensbahnung (Kuhl & Kazén, 1999) statt. Eine Woche nach der Versuchsdurchführung füllten die Probanden den HAKEMP, den PSSI-K und den Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens (VEV) aus.

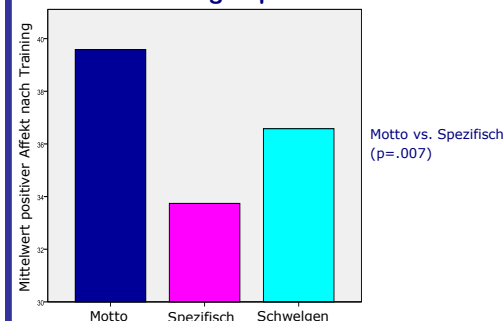
Stichprobenbeschreibung: N = 67 (w=51; m=16; Alter =19-67; 43 Studenten/24 andere); Trainingsgruppen: Motto=24; Spezifisch=23; Positiv=20

Mottoziele erzeugen Optimismus



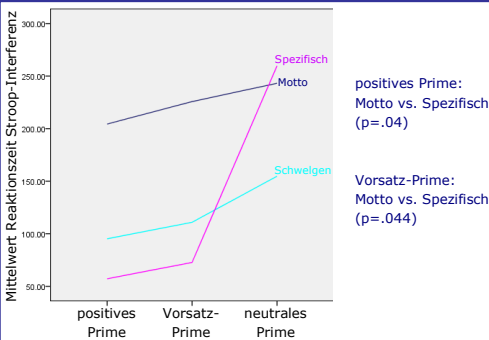
Die Mottoziele haben den Optimismus der Probanden klar erhöht (PSSI-K), während spezifische Ziele und Schwelgen keinen Einfluss auf den Optimismus haben.

Mottoziele erzeugen positiven Affekt



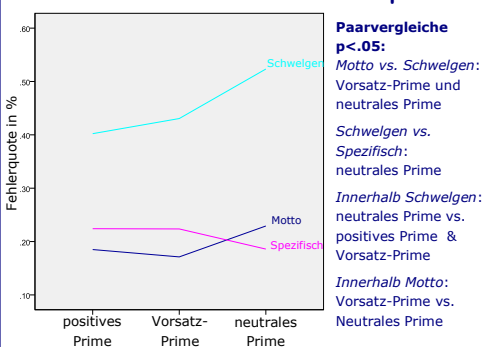
Mottoziele erzeugen nach dem Training verhaltensaktivierenden positiven Affekt (PANAS). Da Mottoziele jedoch im Vergleich zum Schwelgen auch den Optimismus verbessern, lässt sich die Hypothese aufstellen, dass der positive Affekt der Mottoziele eine andere Qualität aufweist, als der (oberflächliche?) positive Affekt, der durch das Schwelgen erzeugt wird.

Mottoziele werden intuitiv umgesetzt



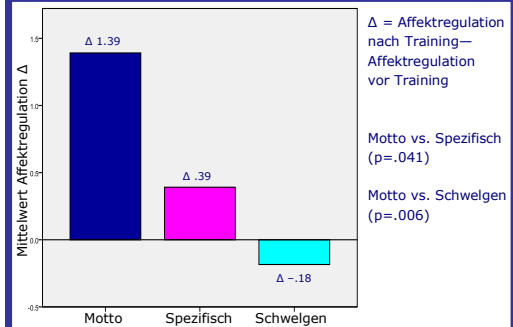
Erwartungsgemäss werden spezifische Ziele ins Intentionsgedächtnis geladen (d.h. bewusst kontrolliert) und führen nach positiven Primes und Vorsatz-Primes zu einer Reduktion der Stroop-Interferenz (Willensbahnung). Die signifikant höhere Stroop-Interferenz bei Mottozielen bestätigt die Hypothese, dass Mottoziele nicht über explizite Kontrolle (Intentionsgedächtnis) sondern intuitiv umgesetzt werden (Extensionsgedächtnis).

Mottoziele reduzieren die Fehlerquote



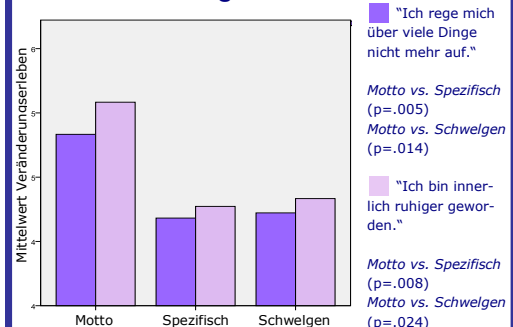
Im Vergleich zu den Mottozielen und den Spezifischen Zielen weist Schwelgen eine erhöhte Fehlerquote beim EMOSCAN auf, was auf die Aktivierung der Intuitiven Verhaltenssteuerung schliessen lässt, der in der PSI-Theorie eine erhöhte Fehleranfälligkeit zugeschrieben wird (impressionistisches Funktionsmerkmal der IVS).

Mottoziele verbessern die Affektregulation nach Misserfolg



Mottoziele verbessern die Affektregulationskompetenz nach Misserfolg (HOM) und verbessern daher den Umgang mit negativen Gefühlen.

Mottoziele beruhigen



Diese zwei Items des Veränderungsfragebogens des Erlebens und Verhaltens zeigen, dass Mottoziele die Regulation von Affekten positiv verändern und unterstützen das Ergebnis, dass Mottoziele die Affektregulation nach Misserfolg verbessern.

Ausblick: Bei den vorliegenden Ergebnissen handelt es sich um die ersten statistischen Analysen der Daten, welche im April 2011 erhoben wurden. Diese ersten Ergebnisse deuten darauf hin, dass Mottoziele nach Storch & Krause eine stärkere Wirksamkeit auf verschiedene Bereiche der menschlichen Psyche haben als hohe spezifische Ziele nach Locke & Latham. Der Vergleich mit der Schwelge-Gruppe zeigt auf, dass Mottoziele nicht nur „blossen“ positiven Affekt herstellen, sondern sich auch hier in verschiedenen Bereichen positiv abheben. Eine besondere Bedeutung erhalten die Mottoziele durch die Verankerung im Unbewussten (Intuitive Verhaltenssteuerung) und der damit einhergehenden Verbesserung der Affektregulationskompetenz.