

Marianne Keller
Kleinstrasse 14
8008 Zürich

Positives Denken

und der Beitrag der modernen Motivationspsychologie

Seminararbeit
Fachbereich Pädagogische Psychologie I
Pädagogisches Institut
Universität Zürich

Sommersemester 2007

Betreuung:
Dr. Maja Storch

Zusammenfassung

Im Zusammenhang mit dem Positiven Denken besteht kaum wissenschaftliche Forschung. Bücher, Videos und Veranstaltungen zum Thema haben aber einen boomenden Markt erblühen lassen. Die vorliegende Arbeit soll auf die Entstehung, die Gefahren und Risiken dieses Mentaltrainings eingehen und die Methode kritisch beleuchten. Im Anschluss liefern Befunde aus der neueren Motivationspsychologie differenzierte Aussagen über Zukunftsgedanken, welche die Bedeutung von Optimismus auf Motivation und Handeln verdeutlichen. Anhand der Theorie der Fantasierealisierung (Oettingen, 1996; 1997) soll an einer ausgewählten Studie gezeigt werden, dass positive Erwartungen für ein Ereignis in der Zukunft den Erfolg begünstigen, positive Fantasien hingegen die Motivation und den Erfolg mindern. Es folgt eine Diskussion, warum die Kontrastierung von positiven Fantasien und negativer Realität die Wahrscheinlichkeit zum Erfolg erhöht. Somit wird auch ein bislang eher unbeachteter Prozess der Entstehung von Zielsetzungen mit ins Thema aufgenommen. Nebst und in Kombination mit der mentalen Kontrastierung wird mit dem Planen durch Vorsatzbildung eine weitere wirkungsvolle selbstregulatorische Strategie vorgestellt. Bezug nehmend auf aktuelle Studien soll gezeigt werden, dass so genannte Implementierungsintentionen (Gollwitzer, 1993) das Überwinden von Handlungsinitiierungsproblemen erleichtern. Die dargestellten Konzepte aus der motivationspsychologischen Forschung werden in einer Schlussbetrachtung als wirksame Strategien der Zielerreichung und als attraktive „Alternativen“ zum Positiven Denken diskutiert.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung

1 Einleitung	5
1.1 Vorwort	5
1.2 Fragestellungen	5
1.3 Stand der Forschung	6
1.3.1 Populärwissenschaftliche Aussagen zum Konzept des Positiven Denkens	6
1.3.2 Perspektive der Zukunftsorientierung in der modernen Motivationspsychologie	6
1.3.3 Von Intentionen über Implementierungsintentionen zum Verhalten	6
1.4 Methodisches Vorgehen	7
2 Hauptteil	8
2.1 Positives Denken	8
2.1.1 Positives Denken als Lebenskonzept	8
2.1.2 Historische Einbettung und Kontext	8
2.1.3 Die Propheten des Positiven Denkens	9
2.1.3.1 Norman Vincent Peale	9
2.1.3.2 Joseph Murphy	10
2.1.3.3 Dale Carnegie	10
2.1.3.4 Erhard F. Freitag	11
2.1.4 Anspruch und Wirklichkeit des Positiven Denkens	11
2.1.4.1 Das Denken als alles bestimmende Macht	11
2.1.4.2 Warum die Methode nicht wirken kann	12
2.1.5 (Positive) Psychotherapie statt Positives Denken	13
2.2 Beiträge der aktuellen Motivationsforschung	15
2.2.1 Nützlichkeit und Gefahren des optimistischen Denkens	15
2.2.2 Optimismus – verschiedene Konzepte	15
2.2.3 Positive Erwartungen versus positive Fantasien	16
2.2.4 Relation zu Motivation und Erfolg: Eine ausgewählte Studie zum Erfolg in der Liebe	17
2.2.4.1 Die Messung verliebtheitsbezogener Erwartungen und Fantasien	17
2.2.4.2 Diskussion der Ergebnisse	18
2.2.5 Die Kontrastierung von positiven Fantasien und negativer Realität	19
2.2.5.1 Grübeln über die negativen Aspekte der Realität	19
2.2.6 Implementierungsintentionen	20
2.2.6.1 Ausgewählte Befunde aus der aktuellen Forschungsliteratur	21
2.2.6.2 Prädiktoren für Intensionsstärke und Handlungspläne/Handlungskontrolle	22

2.2.6.3 Weitere Formen effektiven Planens	22
2.2.7 Mentales Kontrastieren und Implementierungsintentionen	23
2.2.8 Positives Denken versus motivationspsychologische Konstrukte	24
2.2.8.1 Die Abkehr sowohl vom Negativen als auch vom Positiven Denken	24
2.2.8.2 Die Bedeutung positiver Leitsätze	25
2.2.8.3 Die Funktion gedanklicher Vorstellung	26
3 Schlussteil	27
3.1 Schlussfolgerung	27
3.2 Rückblick und Reflexion der Arbeit	27
3.3 Offene Fragen und Ausblick	28
4 Literaturliste	30

1 Einleitung

1.1 Vorwort

Zum Thema dieser Arbeit bin ich durch das Proseminar „Personale Ressourcen im pädagogischen Handlungsfeld“ bei Maja Storch gestossen. Dort habe ich mich im Rahmen eines Vortrags mit den Vertretern und Gegnern des Positiven Denkens auseinander gesetzt. Die kritische Darstellung dieser Denkströmung empfand ich als angemessen und als Studierende im Hauptfach Psychologie mit der Vertiefungsrichtung Motivation am Lehrstuhl der Allgemeinen Psychologie weckten vor allem die Beiträge der aktuellen Motivationsforschung mein Interesse. Ich glaube, über die Art, wie wir unsere Welt sehen, lohnt es sich nachzudenken. Aus der Perspektive der Motivationsforschung zeigen sich meines Erachtens wertvolle Befunde, die über die bloße Kritik am Mentaltraining des Positiven Denkens hinaus gehen. Ich interessiere mich für folgende Fragestellungen:

1.2 Fragestellungen

- Was ist das Positive Denken?
- Welche Risiken und Gefahren bergen die dabei verwendeten Mentaltrainings?
- Wechselspiel von Erwartungen und Fantasien – was meint die aktuelle Motivationsforschung dazu?
- Inwiefern verhelfen Vorsätze zu erwünschten Handlungsinitiiierungen und deren erfolgreichen Erledigung?
- Wo finden sich Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen dem Positiven Denken und den motivationspsychologischen Konzepten?

1.3 Stand der Forschung

1.3.1 Populärwissenschaftliche Aussagen zum Konzept des Positiven Denkens

Das Positive Denken wird als Leitsatz eines Lebenskonzeptes verstanden, das dazu auffordert, das Leben und seine Begleitumstände in positivem Licht zu sehen. Es existieren keine wissenschaftlichen Veröffentlichungen zu diesem Lebenskonzept. Um das Konzept dennoch greifbar zu machen, muss deshalb trotz aller damit verbundener Problematik auf die populärwissenschaftliche Literatur zurückgegriffen werden, in deren Rahmen das Konzept steht (Zimmermann, 1995).

1.3.2 Perspektive der Zukunftsorientierung in der modernen Motivationspsychologie

Motivationstheorien unterscheiden sich darin, ob das motivierende Agens des Handelns in der Vergangenheit (Schubkonzeption) oder in der Zukunft (Zugkonzeption) gesehen wird. Reine Schubkonzeptionen, in denen Triebe und Bedürfnisse auf Grund von Mangelzuständen des Organismus zum Handeln drängen, sind zu Gunsten von Zugkonzeptionen als zu begrenzt aufgegeben worden, welche die Gerichtetheit des Handelns nur ungenügend erklären. Mittlerweile tragen dem die klassischen Konzepte von Erwartung und Anreiz Rechnung. Motivierend und zielweisend sind die Erwartungen künftiger Anreize. Dies kennzeichnet die Familie der Erwartungs x Wert-Theorien, die in der Motivationspsychologie eine so wichtige Rolle gespielt haben. Ob und wie zukunftsbezogenes Denken das Handeln beeinflusst, ist lange nicht systematisch untersucht worden. Hier knüpfen die Studien von Gabriele Oettingen an. Im Vorwort von Oettingens „Psychologie des Zukunftsdenkens“ meinen Halisch und Kuhl (1997): „Alle Studien zeigen, wie verwickelt das Wechselspiel von Erwartungen und Fantasien und wie einseitig und unter Umständen irreführend die Maxime des Positiven Denkens sein kann“ (S.VI).

1.3.3 Von Intentionen über Implementierungsintentionen zum Verhalten

In der Theorie des überlegten Handelns (Fishbein & Ajzen, 1975) wird die Bedeutung von Intentionen auf das Verhalten deterministisch beschrieben. Diese Beziehung

konnte in Metaanalysen zwar empirisch bestätigt werden, dennoch wird lediglich 30 Prozent der Verhaltensvarianz durch Intentionen erklärt (Sheeran, 2002). Das bedeutet, dass vielen Menschen das Umsetzen einer Absicht in tatsächliches Verhalten trotz klar formulierter Intention misslingt. Es müssen also weitere Faktoren die Umsetzung von Verhalten zusätzlich beeinflussen. Viele ForscherInnen aus verschiedenen Disziplinen haben sich dieser Intentions-Verhaltens-Lücke gewidmet. In einem aktuellen Review über die letzten 15 Jahre hinweg berichten Schweiger Gallo und Gollwitzer (2007) eindrücklich über die Wirksamkeit von Implementierungsintentionen in den Bereichen der Gesundheitspsychologie, der Sozialpsychologie und der klinischen Psychologie.

1.4 Methodisches Vorgehen

Literaturarbeit

2 Hauptteil

2.1 Positives Denken

2.1.1 Positives Denken als Lebenskonzept

Nach dieser Überzeugung ist durch positive Vorstellungen und Gedanken das eigene Leben zum Positiven zu verändern und so ein zufriedeneres und glücklicheres Leben zu führen. Allerdings haben negative und unglückliche Gedanken und Vorstellungen genau die gleiche Tendenz zur Manifestation. Im Sinne von Werner (1991; zitiert nach Zimmermann, 1995, S. 57) können Angst und Ressentiments, die tief im Unterbewusstsein vergraben sind, Ursache von Misserfolg sein. Dahinter liegt eine Vorstellung, dass alles was man denkt, die Tendenz hat, sich in der materiellen Welt früher oder später zu manifestieren. Deshalb sind Affirmationen, das sind positive Leitsätze, die zur inneren Bekräftigung wiederholt werden und die so Wirklichkeit werden sollen, ein wesentliches Mittel zur positiven Beeinflussung (Zimmermann, 1995).

Positives Denken meint nicht einfach grundsätzlich eine positive Lebenseinstellung, die versucht, auch im Negativen das Positive zu sehen. Im engeren Sinne ist die Denkmethode ein Mechanismus. Der Mensch, bzw. sein Unterbewusstsein wird mit positiven Gedanken programmiert, damit er wird oder bekommt, was er denkt. Positives Denken ist nicht nur eine Methode, sondern besitzt auch durchgehend weltanschauliche Auswirkungen. Dies macht sich besonders im Menschenbild bemerkbar: Hier herrscht die Vorstellung vor, dass der Mensch letztlich eine programmierbare Maschine ist. Richtig eingestellt kann es ihm an Glück nicht mangeln (<http://www.dioezese-linz.or.at/pastoralamt/weltanschauungsfragen/denken.asp>). Die je individuelle Biografie des Menschen, die Bearbeitung seiner Ängste und Sehnsüchte stehen dabei nicht im Zentrum. Seine persönliche Eigenständigkeit und Verantwortungsbereitschaft oder -fähigkeit werden ausgeklammert.

2.1.2 Historische Einbettung und Kontext

Vorläufer des Positiven Denkens gab es schon in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Hintergrund dafür war der „Mesmerismus“, die Annahme, dass

Magnetfelder im Menschen und in menschlichen Beziehungen mitbestimmend für das Wohlbefinden, aber auch für Krankheiten seien. Franz Anton Messmer (1734 - 1815) vertrat die Meinung, dass durch aktive Beeinflussung dieser „Kraftfelder“ Heilung erreicht werden könne. Unter der Beeinflussung von Psychologie, Esoterik und der New-Age-Bewegung tauchten bei der Weiterentwicklung der Theorie in den USA und in Europa neue Begriffe auf: „Neues Denken“, „richtiges Denken“, „Kraftdenken“ oder „mentaler Positivismus“. Oskar Schellbach, Gründer des „Instituts für mentalen Positivismus“ (1921), sah im Positiven Denken schon damals die Methode, die für das „Wassermannzeitalter“ bestimmend sei. In den 60er Jahren begann dann durch die Vermarktung des Positiven Denkens eine neue Ära (<http://www.bistum-trier.de/sekten/kinfos/posidenk.htm>).

2.1.3 Die Propheten des Positiven Denkens

Viele der Vertreter des Positiven Denkens kommen aus den USA. Der Erfolg der „positiven Missionare“ hängt sicherlich auch mit der Faszination des „American way of life“ zusammen. Sie alle verbindet ein naiver Wunderglaube, eine erstaunliche Geschäftstüchtigkeit und eine ungeheure Schreibwut. Ihre Werke und Auflagen sind kaum noch zu zählen (Scheich, 1997).

2.1.3.1 Norman Vincent Peale

Peale, geboren 1898, war ein Pfarrer der Superlative. In seinen Schriften vermengt er Religion und Psychologie und verehrt das kapitalistische wirtschaftliche System der Vereinigten Staaten. Für Kommunisten hat er nur Verachtung übrig. Alle christlichen Dogmen lehnt er ab, die Bibel betrachtet er als wissenschaftliches Sachbuch. Hin und wieder differenziert er jedoch und räumt ein, dass auch bei erfolgreich angewandtem Positiven Denken nicht immer der absolute Himmel auf Erden zu erreichen sei. In einem seiner Bücher schreibt er: „Sowohl vom Standpunkt des Erfolgs als auch von der Gesundheit aus ist es hochwichtig, seelische Tiefpunkte und Gefühle stets unter Kontrolle zu halten“ (Peale, 1994, S. 90). Einerseits macht er Zugeständnisse an die moderne Medizin, andererseits beruht Heilung für ihn allein auf Gebet und Glaube. Die wichtigste Voraussetzung der Kraft positiver Gedanken

ist für Peale die unmittelbare Teilnahme Gottes an unseren Ideen und Plänen (Scheich, 1997).

2.1.3.2 Joseph Murphy

Murphy, Doktor der Religionswissenschaften und der Philosophie gilt neben Peale als der eigentliche Begründer der Schule des Positiven Denkens. Bei ihm haben wir es mit einem Esoteriker von hohen Gnaden zu tun. Jedoch will er eines ganz klar vermitteln: Dass es sich bei seinem Gedankengebäude um pure Wissenschaft handelt. Er spricht vom wissenschaftlich gezielten Einsatz der Fantasie. Murphy braucht eine pseudowissenschaftliche Beweiskette um zu abstrusen Behauptungen vorzustossen. Z.B. behauptet er:

Jeder von ihrem Bewusstsein als zutreffend betrachteter Gedanke wird von Ihrem Gehirn an das Sonnengeflecht (Solarplexus), also an die Zentrale des Unterbewusstseins weitergeleitet, welches dann dafür sorgt, dass die entsprechende Vorstellung als körperliche Reaktion oder als Ereignis bzw. Umweltbedingung realisiert wird (Murphy, 1962, S. 99).

Murphy vergewaltigt regelrecht den Begriff „Glauben“. Der Glaube wird zum Selbstzweck um alles im Leben erreichen zu können, er wird instrumentalisiert. Nach Murphy spricht der Mensch im Gebet mit seinem Unbewussten, gibt sich selbst Suggestionen, die seine im Inneren verborgenen Kräfte anregen sollen. In diesem Zusammenhang spricht er auch von einer so genannten „Gebetstherapie“. Murphy weiss seine Leser zu fesseln. Er benennt offen geheime Wünsche, die Menschen haben, sich aber oft nicht eingestehen. Diese offensive Art spricht diese Sehnsüchte an, es scheint, als könne er direkt in die Herzen der Menschen schauen (Scheich, 1997).

2.1.3.3 Dale Carnegie

Carnegie hat viele Dinge erfolglos versucht, bis er schliesslich Rhetoriklehrer wurde und damit viel Erfolg hatte. Er gibt eher direkte, pragmatische Handlungsanweisungen, seine Methode wird vielfach in der Berufswelt angewandt und es existieren die Dale Carnegie Institute. Carnegie vertritt eine mechanistische Sicht: Demnach gibt es ein objektives Selbst, zum dem man sich bekennen müsse. Das Leben will er in einzelne Tage gliedern und das Gestern und das Morgen ausklammern. Bei schwerwiegenden Problemen empfiehlt er Zurückstellung und umgeht damit das Durchstehen von wichtigen emotionalen Prozessen. Mit

prominenten Erfolgsmenschen als Zeugen seiner Lehre erweckt Carnegie den Eindruck, als seien Lebenserfahrungen anderer Menschen auf jedes Individuum übertragbar. Alle seine Berichte laufen nach dem selben Schema ab: „Erst war ich mies, dann hatte ich ein Erweckungserlebnis, heute bin ich reich und gesund“ (Scheich, 1997, S. 58).

2.1.3.4 Erhard F. Freitag

Freitag erlebte sein „Erweckungserlebnis“ durch Murphys Buch. Er gilt als der „deutsche Murphy“. Seinem östlich orientierten Denken entspricht die Aussage: „Du bist, was du denkst.“ Statt neurochirurgische oder pharmazeutische Behandlung empfiehlt er lediglich: „Denke positiv!“ Sein Weltbild ist entsprechend einfach: Jeder Mensch bekam das Recht mit auf die Welt, sich selbstständig mit den höchsten Kräften des Seins und seinem Urgrund zu beschäftigen – und zwar ohne den fachmännischen Filter von Psychologen und Theologen. In den Gedanken sieht er lebendige Wesen, die nach Materialisation streben. Er vertritt eine Art Psychodarwinismus, denn Reichtum und Armut sind nur eine Frage der persönlichen Einstellung. Als besonderes Übel unserer Gesellschaft betrachtet er die Verstandesmenschen, von denen die ganz schlimmen die Ärzte, Juristen, Polizisten und Lehrer seien. Gefährlich wird Freitags Ideologie vor allem dort, wo er seine Methoden als Psychotherapie ausgibt (Scheich, 1997).

2.1.4 Anspruch und Wirklichkeit des Positiven Denkens

2.1.4.1 Das Denken als alles bestimmende Macht

Frede (1998) stellt sich das Unterbewusstsein als unbeflecktes weisses Blatt vor, auf welches das Bewusstsein nur durch unsere eigenen Gedanken und Gefühle schreibt. Niemand ausser uns selbst hat direkten Zugriff auf unser Unterbewusstsein. Dieses nimmt alles für bare Münze, was wir ihm einprägen und wir bewusst für wahr und richtig halten. Das Unterbewusstsein unterscheidet sich vom Bewusstsein dadurch, dass es die dargebotenen Denk- und Gefühlsinhalte keiner logischen Prüfung unterzieht und diese weder nach Wahrheitsgehalt noch Richtigkeit prüft. Positives Denken geht von folgenden Thesen aus:

- Viele Menschen denken zu häufig negativ und zu selten positiv.
- Art und Ausmass von Gedanken haben einen Einfluss auf die seelisch-körperliche Gesundheit und/oder Wohlstand.
- Negative Gedanken machen seelisch-körperlich krank und/oder arm.
- Vermehrtes Positives Denken verringert negatives Denken.
- Positive Gedanken machen seelisch-körperlich gesund und/oder reich.
- Positives Denken fördert die seelisch-körperliche Gesundheit und/oder steigert den Wohlstand (<http://dioezese-linz.or.at/pastoralamt/weltanschauungsfragen/denken.asp>).

Alle sechs Thesen sind entweder nicht überprüfbar oder bereits widerlegt. Was bleibt, ist der geschäftliche Erfolg für die Betreiber. Viele Vertreter dieser Denkströmung meinen, dass es an der Zeit sei, an die Verwirklichung der „geistigen Gesetzmässigkeiten“ zu gehen. Nach deren Meinung ist die Funktion gedanklicher Vorstellung nicht etwa der Wunschtraum eines Magiers, sondern sie ist die tatsächliche Auswirkung geistiger Kraft. Denn, so behaupten sie, ist ein Gedanke erst einmal produziert und formuliert, dann drängt er zu absoluter, unabänderlicher Verwirklichung (<http://www.dioezese-linz.or.at/pastoralamt/weltanschauungsfragen/denken.asp>). Scheich (1997) kritisiert und fasst pointiert zusammen:

Das Denken ist nur ein Teil der menschlichen Natur. Genetische und frühkindliche Prägungen, vorbewusste und erlebte Emotionen, Lernprozesse und Fertigkeiten auf allen Ebenen des menschlichen Organismus sind viel elementarer. Schon diese simple Erkenntnis beweist, dass über das Denken beziehungsweise die Sprache *allein* auch keine grundlegenden Veränderungsprozesse beim Menschen erreicht werden können (S. 85).

2.1.4.2 Warum die Methode nicht wirken kann

Voraussetzung für die Überbetonung des Denkens ist eine Simplifizierung psychischer Vorgänge. Es entspricht nicht unserer psychischen Realität, dass wir alle Prägungen und Verwundungen des Gestern, sowie alle Zukunftsängste einfach abstossen können. Empirische Untersuchungen weisen z.B. darauf hin, dass bei Menschen angstrelevante Reize oft sehr schnell zu Konditionierungen, das heisst immer zu gleichen Angstreaktionen führen. Einmal erfolgte Konditionierungen können durch widersprechende Erfahrungen nur sehr schwer wieder ausgelöscht

werden. Es handelt sich hier um automatische, vorbewusste Verarbeitungsmechanismen, die durch bestimmte Reize aktiviert werden. Genau dieser Prozess unterliegt jedoch nicht der Sprache oder dem Denken. Persönlichkeitsveränderung durch reines Denken bewirken zu wollen, wird damit hinfällig. Das Positive Denken geht auf Unterschiede zwischen den Geschlechtern schon gar nicht ein. Vieles spricht jedoch dafür, dass Gedanken und Gefühle auch hormonell und über die unterschiedliche Geschlechtersozialisation beeinflusst werden. Alle Menschen ordnen sprachlichen Begriffen unterschiedliche Bedeutungen zu, je nach familiärem oder sozialem Hintergrund. Auch werden Bücher – eingenommen die des Positiven Denkens – unterschiedlich rezipiert und verarbeitet. Positives Denken reduziert das Leben auf das scheinbar „Positive“. Dem einzelnen Menschen wird somit gerade auch das Recht auf eine traurige Gefühlslage genommen. Dieses Zwangssystem kann einen z.B. zur Zwanghaftigkeit neigenden Menschen erst richtig zu einem Zwangsmenschen machen. Mit der Idee einer „radikalen Säuberung von Gedanken“ benutzen die Autoren sogar ein Vokabular, das wir sonst nur von Diktatoren kennen.

Wer Ungeheures erwartet, wird besonders frustriert sein, wenn das Erhoffte nicht eintritt. Solche Misserfolge produzieren Schuld- und Versagensgefühle und der Prozess endet in einem Teufelskreislauf: Um das Versagen auszubügeln, bemüht sich der Anhänger des Positiven Denkens mit noch mehr Energie um das angestrebte Ziel, mit der Folge, dass er immer enttäuschter wird. Es scheint, dass der Wunsch positiv zu denken, negativen Gedanken regelrecht Nahrung gibt. Dass dies für die psychische Gesundheit eines Menschen fatale Folgen haben kann, wird hier offensichtlich (Scheich, 1997).

2.1.5 (Positive) Psychotherapie statt Positives Denken

Ein Indiz für die Unseriosität der Methode des Positiven Denkens sind die unzähligen Fälle von Schnellheilungen, die in den vielen Büchern vorgestellt werden. Die Behauptung, man habe eine Methode zur Verfügung, die schwere psychische Krankheiten innerhalb von Tagen beseitigen könne, muss geradezu verheerende Auswirkungen auf Hilfesuchende haben, die sich der Mühe einer wirklichen Psychotherapie unterziehen. Bei einer Psychotherapie handelt es sich um einen

Veränderungsprozess, um eine Entwicklung und um eine sukzessive Annäherung an ein Ziel (Scheich, 1997).

Freud definierte die Kultur als Ganzes als nichts anderes denn als Formen der Abwehr gegen zu Grunde liegende Konflikte, die aus der frühkindlichen Sexualität und Aggressivität stammen. Weil uns diese Konflikte Angst machen, verdrängen wir sie und die Angst wird somit in Energie umgeformt, die Kultur erzeugt. So wäre Bill Gates' Konkurrenzgeist in Wirklichkeit sein Wunsch, seinen Vater zu übertrumpfen und Prinzessin Dianas Kampf gegen Landminen nichts anderes als der sublimierte Ausdruck ihres Hasses auf Prinz Charles und die anderen Royals. Gegen diese Sichtweise stellt sich Seligman (2003) in seinem Buch „der Glücksfaktor“. Er stellt fest, dass sich die Psychologie nun ein halbes Jahrhundert lang an einem einzigen Thema abgearbeitet habe – der seelischen Krankheit. Dabei habe sie durchaus Erfolge errungen und wir hätten gelernt, psychische Störungen wirksam zu behandeln. Doch hätten wir für diesen Fortschritt einen hohen Preis bezahlt. Nämlich sei dadurch in den Hintergrund gedrängt worden, Gemütszustände auf- und auszubauen, die das Leben lebenswert machen. Seligman betont, dass jetzt die Zeit der Positiven Psychologie gekommen sei, einer Wissenschaft, die positive – und nicht nur negative – Emotionen zu verstehen versuche um endlich das zu finden, was Aristoteles das „gute Leben“ genannte hatte.

Nach Auffassung der Positiven Psychotherapie besitzt jeder Mensch zwei Grundfähigkeiten: Die Erkenntnisfähigkeit und die Liebesfähigkeit. Im Verlaufe der Sozialisation differenzieren sich diese Grundfähigkeiten unterschiedlich, geprägt durch die einzigartigen Bedingungen der individuellen Entwicklung. So entsteht die individuelle, unverwechselbare Struktur von Wesenszügen, die wir Persönlichkeit nennen. Dies beinhaltet die Grundannahme: Der Mensch ist seinem Wesen nach gut. So wie ein Samenkorn eine Fülle von Fähigkeiten besitzt, die durch die Umwelt, z.B. den Boden, den Regen oder den Gärtner entfaltet werden, so entwickelt auch der Mensch seine Fähigkeiten in enger Beziehung zu seiner Umwelt. Der Begriff des Positiven bezieht sich auf das „tatsächlich“ Vorgegebene. Vorgegeben sein können Störungen, Probleme und Konflikte, aber auch die Selbsthilfepotentiale und die Fähigkeit, mit den Konflikten umzugehen. Bei traditionellen Ansätzen werden diese positiven Anteile gewöhnlich vernachlässigt. In der Positiven Psychotherapie werden

sie zum Ansatzpunkt für einen konstruktiven Zugang zum Patienten. Praktisch wird dies mit positiven Deutungen erreicht, wo positive Aspekte der Symptome sowie die Vorteile, die sie für den Patienten besitzen, herausgearbeitet werden (Peseschkian, Kick & Röthke, 2003).

2.2 Beiträge der aktuellen Motivationsforschung

2.2.1 Nützlichkeit und Gefahren des optimistischen Denkens

Generell zeigt die empirische Forschung auf, dass optimistisches Denken, auch illusorisches, einen positiven Effekt hat auf die Motivation, die Kognition, aber auch auf die Affekte. Optimistisches Denken ist z.B. verbunden mit erhöhter Persistenz, besserem Problemlösen, erhöhter Kreativität, weniger Furcht vor Misserfolg, effektiveren Copingstrategien, mehr prosozialem Verhalten oder besserer mentaler und physischer Gesundheit und Wohlbefinden. Optimistisches Denken wird auch als Puffer gegen Depression, Alkoholismus oder Fettleibigkeit angesehen (Oettingen, 1996). Im Sinne von Baumeister (1989; zitiert nach Oettingen, 1996, S. 237) können übertrieben positive Illusionen zu waghalsigem Verhalten und zu gefährlichen Entscheidungen führen. Optimismus kann im Extremfall, gerade bei Personen mit hohem Status, zu einer Fehlwahrnehmung der Realität führen.

2.2.2 Optimismus – verschiedene Konzepte

Gelernter Optimismus: Peterson und Seligman (1984) verbinden optimistische Erwartungen mit der Tendenz, positive Ereignisse eher stabil, global und internal zu erklären. Negative Ereignisse hingegen werden tendenziell eher external, variabel und spezifisch interpretiert.

Dispositionaler Optimismus: Das Konzept von Scheier und Carver (1985) stellt die zuversichtliche Sichtweise der Gegenwart und der Zukunft in den Vordergrund. Optimisten blicken positiv in die Zukunft, wobei offen ist, ob sich die Dinge von alleine positiv entwickeln oder ob man selbst etwas dazu beiträgt.

Selbstwirksamkeit: Dieses Konzept von Bandura (1977) bezieht sich auf die Einschätzung einer Person über ihre Fähigkeit und Kompetenz eine Aufgabe zu erfüllen, ein Ziel zu erreichen oder ein Hindernis zu überwinden. Es handelt sich um eine stabile Erwartungshaltung, welche die subjektive Überzeugung zum Ausdruck bringt, auf Grund eigenen Handelns schwierige Anforderungen bewältigen zu können.

2.2.3 Positive Erwartungen versus positive Fantasien

Um die Auswirkungen von optimistischem Denken auf die Umsetzung von Wünschen zu untersuchen, konzeptualisierte Oettingen diesen Begriff in zwei Unterbegriffen. *Optimistische Erwartungen* beinhalten Kontrollvertrauen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit. Es sind positive Erwartungen in Bezug auf die Zukunft. Menschen haben aber nicht nur Erwartungen in Bezug auf die Zukunft oder den Ausgang eines angestrebten Ziels, sondern sie imaginieren auch zukünftige Erfolge oder Niederlagen z.B. in Form von Tagträumen oder eben *Fantasien*. Diese entziehen sich oft dem Zugriff der kognitiven Mechanismen (Oettingen, 1996). Oettingen (1997) gibt folgende Umschreibung:

Anders als die Erwartungen signalisieren die Fantasien über das Erreichen positiver Zukunftsereignisse jedoch nicht, ob es sich lohnt, das Eintreten dieser Zukunftsereignisse anzustreben. Die Fantasien sind frei von den Fesseln gemachter Erfahrungen und können völlig „aus der Luft gegriffen“ sein (S. 154).

Eine Person kann Erfolge in positiven Zukunftsfantasien ausleben, ohne dass sie deshalb gleich den Weg der Realisierung bedenken muss. Das Schwelgen in positiven Fantasien kann den Fakten der Realität den Zugriff regelrecht verwehren. Möglichkeiten und Informationen über die Realisierbarkeit des Ausgemalten sind irrelevant. Die vollbrachte Leistung kann so im Voraus ausgekostet werden und vor dem geistigen Auge bewundernd zur Kenntnis genommen werden. Derartige Szenarios können beliebig wiederholt und durchlebt werden, ohne dass man sich je darum bemüht, gedanklich oder handelnd, den Erfolg tatsächlich zu erreichen. Positive Zukunftsfantasien verführen, weil sie ein erwünschtes Eintreten eines Ereignisses vortäuschen und zum gedanklichen Konsum animieren. Daher sollten positive Fantasien die Motivation und den Erfolg nicht fördern, sondern *mindern*. Denn das in Fantasien problemlose Erreichen des Erfolgs verschleiert die

Notwendigkeit des Handelns und unterdrückt die Handlungsmotivation zusätzlich. Es fehlen dann effektive Strategien zur Überwindung von Schwierigkeiten, was den Handlungserfolg wiederum zusätzlich reduziert. Da positive Zukunftsfantasien die konsumtive Vorwegnahme von Erfolg implizieren, sollten positive Fantasien die Motivation stärker hemmen als vergleichsweise negative Zukunftsfantasien. Für die Erwartungsurteile wird ein den Zukunftsfantasien entgegen gesetzter Effekt erwartet, denn erstere sollen in positiver Relation zu Motivation und erfolgreichem Handeln stehen, was auch eine Vielzahl von Befunden aus verschiedenen Forschungs- und Lebensbereichen zeigt, nämlich, dass die Erwartung zukünftiger Erfolge das Engagement hinsichtlich der Realisierung dieser Erfolge beflügeln (Oettingen, 1997).

2.2.4 Relation zu Motivation und Erfolg: Eine ausgewählte Studie zum Erfolg in der Liebe

Um die Relevanz der Unterscheidung zwischen diesen beiden Arten des Zukunftsdenken zu demonstrieren, stellte Oettingen (1997) eine Studienreihe dar, welche die Relation zwischen Erwartung und Erfolg einerseits versus Fantasie und Erfolg andererseits prüft. Die vier Studien sind in drei verschiedenen Lebensbereichen angesiedelt: Im Gesundheitsbereich, im Bereich interpersoneller Beziehungen und im Bereich der beruflichen Sozialisation. In Zusammenarbeit mit Mayer führte Oettingen (2002) die Studien in gleichen und ähnlichen Lebensbereichen noch einmal durch, wobei die Resultate die Ergebnisse der früheren Studien bekräftigten. Welche Rolle spielen also positive Erwartungen versus positive Fantasien bei der Bewältigung kritischer Lebensaufgaben, z.B. beim Erfolg in der Liebe?

2.2.4.1 Die Messung verliebtheitsbezogener Erwartungen und Fantasien

103 amerikanische StudentInnen, die einen *Crush* („to have a crush on X“ meint „in jemanden verknallt sein“) auf eine Person des anderen Geschlechts hatten, wurden eingeladen, an einer Studie über Verliebtsein teilzunehmen. Die Erwartungen wurden über die Erwartungen in Bezug auf das *Happy ending* operationalisiert. Der Erfolg lag im Zusammenkommen mit dem oder der Angebeteten. Die Gesamterfolgserwartung wurde als Prädiktorvariable herangezogen. Die Wahrscheinlichkeitseinschätzung des Erfolgs enthielt das Selbstwirksamkeitsurteil, die Ergebniserwartung und verhaltensunabhängige Faktoren wie z.B. die Wohnsituation des Schwarms. Die

Frage zur Messung der Erwartung lautete für die StudentInnen wie folgt: „*How likely do you think you will get involved with HER/HIM?*“ Die Prozentskala reichte von 0 bis 100. Wie die Erwartungen sollten sich die Fantasien ebenfalls auf zukünftigen Erfolg oder Misserfolg in der Gegenliebe zu den *Crushees* beziehen. Die Versuchspersonen mussten sich in jeweils 8 Szenarios hineinversetzen, diese selber zu Ende fantasieren und ihre Schilderungen niederschreiben. Auf einer Skala von von 1 bis 7 wurde die Positivität/Negativität ihrer Gedanken und mentalen Bilder erhoben. Ca. vier Monate später wurden die Versuchspersonen schriftlich kontaktiert und gebeten, über die abhängigen Variablen „sexuelle Beziehung, Liebesgeständnis und Dauer der Verliebtheit“ Fragenkomplexe auszufüllen.

2.2.4.2 Diskussion der Ergebnisse

Positive Fantasien gingen mit vergleichsweise weniger, positive Erwartungen dagegen mit mehr Erfolg in der sexuellen Gegenliebe der angeschwärmten Person einher. Versuchspersonen mit positiven Fantasien kümmerten sich weniger um die aktive Umsetzung ihrer Wünsche, sie vergassen über ihre Tagträume das aktive Handeln. Da eine offene Aussprache mit dem *Crushee* das eigene Erleben der Fantasie in die Realität zerrt, wird der Erfolg auf eine harte Probe gestellt. Entsprechend passiv verhielten sich demnach StudentInnen mit positiven Fantasien. Verliebte mit negativen Fantasien stellten sich eher der Realität und sprachen das Verliebtsein mit dem Betroffenen offen an. Positive Fantasien sind also tatsächlich ein Prädiktor für das erfolgreiche Überdauern der Verliebtheit, dies sogar unabhängig von der bereits vorausgegangenen Dauer der Schwärmerei. Die Erwartungen der Versuchspersonen waren ein wichtiger Prädiktor für den Erfolg, mit dem *Crushee* in sexuellen Kontakt zu kommen. Die Erwartungen erwiesen sich aber als nicht signifikanter Prädiktor für die Offenlegung des eigenen Verliebtseins. Die Erwartungen der Versuchspersonen reflektieren ein Stück weit immer auch deren subjektive Realität. Positive Erwartungen implizieren, dass man beim Betroffenen der Verliebtheit vielleicht offene Türen einrennen oder gar auf aktive Gegenliebe stossen wird. Leute mit hohen Erwartungen hatten es gar nicht nötig, sich aktiv um das Liebesgeständnis zu bemühen, konnten darauf vertrauen, dass es von selbst kommt – vom Gegenüber. Auch erwiesen sich die Erwartungen nicht als bedeutsamer Prädiktor für das Andauern der Verliebtheit. Dies unterstreicht die Vermutung, dass

das Gefühl des Verliebtseins vergleichsweise wenig mit der Realität und den tatsächlichen Eigenschaften der anderen Person zu tun hat (Oettingen, 1997).

2.2.5 Die Kontrastierung von positiven Fantasien und negativer Realität

Das Schwelgen in positiven Fantasien kann aber unter gewissen Umständen durchaus auch einen motivierenden Einfluss auf das Verhalten haben. Wenn Leute ihre positiven Fantasien an der korrespondierenden negativen Realität kontrastieren, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit der ersehnten Wunscherfüllung. Wenn man sich beides vor Augen malt – die positiven Aspekte des Ziels und die nüchterne Realität – wird man sich nicht vollständig in der Konsumation der Fantasie verlieren. Im Gegenteil: Die dadurch ausgelöste Gefühlslage hilft, das Ziel nicht aufzugeben und Handlungsschritte einzuleiten, die zur Umsetzung nötig sind. Beides zusammen, die positiven und negativen Aspekte, erhöhen die Motivation, das Ziel umzusetzen (Oettingen, 1996). Oettingen (1997) resümiert:

Dieser Befund erinnert an zwei verschiedene Forschungsansätze der Zielpsychologie, die bei der „Kontrastierung“ von Zielen und Rückmeldungen ein erwartungsgebundenes Streben nach Diskrepanzreduktion postulieren. Diese Analogie führte zu Spekulationen, dass die durch die Kontrastierung von positiven Zukunftsfantasien mit negativen Realitätsreflexionen entstehende subjektive Handlungsnotwendigkeit einen bislang unbeachteten Prozess der Entstehung von Zielsetzungen beschreibt. Damit liefert die vorliegende experimentelle Forschung einen neuen theoretischen Beitrag zur bislang in der Motivationspsychologie stiefmütterlich behandelten Frage nach der Entstehung von Zielsetzungen (S.339).

2.2.5.1 Grübeln über die negativen Aspekte der Realität

Insgesamt werden von der Theorie der Fantasierealisierung drei Wege zur Zielsetzung postuliert (Oettingen & Gollwitzer, 2000). Der erste Weg ist erwartungsgebunden, welcher aus der mentalen Kontrastierung positiver Zukunftsfantasien mit negativen Aspekten der widersprechenden Realität resultiert. Der zweite Weg der Zielrealisierung basiert auf dem blossen Schwelgen in positiven Zukunftsfantasien, wobei die widersprechende Realität ignoriert wird. Der dritte, bisher kaum erwähnte Weg ist das blosse Grübeln über die negativen Aspekte der

widersprechenden Realität. Hier wird wiederum keine Handlungsnotwendigkeit erlebt, weil diesmal keine erwünschten Zukunftseignisse dem potentiellen Handeln die Richtung weisen. Es werden daher keine Erwartungsurteile aktiviert und die Verbindlichkeit relevanter Zielsetzungen ist entsprechend gering.

2.2.6 Implementierungsintentionen

Gollwitzers Intentionstheorie (1993) ist ein theoretischer Ansatz zu einer volitionalen Strategie, welche die Zielrealisierung fördern soll, indem sie einerseits Probleme der Handlungsinitiierung, andererseits Probleme der Handlungsausführung beheben hilft. Gollwitzer unterscheidet in seiner Theorie zwei Formen von Zielen: *Zielintentionen*¹ und *Implementierungsintentionen*². Erstere beziehen sich auf das Erreichen bestimmter Endzustände und weisen die Form „Ich will X“ auf. Implementierungsintentionen dagegen stehen im Dienste von Zielintentionen, sind also untergeordnet. Sie können angesichts des Auftretens von Schwierigkeiten bei einer Zielverwirklichung leicht gefasst werden. Dazu hat Gollwitzer eine konkrete Methode formuliert, die eine ganz bestimmte Struktur aufweist: „Wenn Situation X auftritt, dann führe ich Handlung Y aus“. Das Konzept seiner Implementierungsintentionen besteht also darin, dass eine mentale Verknüpfung zwischen einer antizipierten Situation und der beabsichtigten Handlung hergestellt wird. Dadurch werden verschiedene kognitive Prozesse in Gang gesetzt: Die Aktivierung der mentalen Repräsentation der Gelegenheit wird erhöht, die Gelegenheit selbst zieht Aufmerksamkeit auf sich und ist im Gedächtnis erleichtert zugänglich und beim Auftreten der Gelegenheit wird die Handlung automatisch ausgelöst. Mit dieser Implementierungsintentionen-„Technik“ wird eine spezifische Handlungsabsicht mit einem spezifischen Situationsreiz auf ganz direkte Weise verknüpft, die es vereinfachen soll, Handlungspläne im Alltag zu realisieren. Im Rahmen vielfältiger Studien wurde diese „Technik“ in den letzten Jahren aufgegriffen. Die Diskussion um deren Wirksamkeit als viel versprechende Interventionsstrategie hat sich als wissenschaftliche Thematik etabliert.

¹ auch Absichten genannt (engl. goal intention)

² auch Durchführungsintentionen oder „Vorsätze“ genannt (engl. implementation intention)

2.2.6.1 Ausgewählte Befunde aus der aktuellen Forschungsliteratur

Vorsätze tragen also zu einer Automatisierung der Handlungsinitiierung bei (Gollwitzer & Sheeran, 2006), wodurch weniger kognitive Ressourcen benötigt werden (Gollwitzer, 1999). Eine Studie von Brandstätter, Lengfelder und Gollwitzer (2001) zeigte auf, dass Implementierungsintentionen die Zielerreichung auch bei Populationen fördern, welche generell Schwierigkeiten haben mit der Handlungskontrolle, z.B. Patienten mit Läsionen im Frontalcortex oder Opiatabhängige während eines Entzugs. Im Rahmen der Gesundheitspsychologie heben viele Studien die Wichtigkeit von Implementierungsintentionen hervor. Die nutzbringenden Effekte der Durchführungsintentionen auf das Gesundheitsverhalten zeigten sich z.B. im Bereich von Tetanus-Impfungen (Leventhal, Singer & Jones, 1965), von Vorsorgeuntersuchungen bezüglich Gebärmutterhalskrebs (Sheeran & Orbell, 2000) und Brustkrebs (Luszczynska & Schwarzer, 2003) oder im Bereich körperlicher Aktivität (Sniehotta, Scholz & Schwarzer, 2005). Eine andere, aktuelle Studie von Trötschel und Gollwitzer (2006) untersuchte die Bedeutung von Implementierungsintentionen im Kontext von geschäftlichen Verhandlungen. Wenn Teilnehmern prosoziale Verhandlungsziele vorgegeben und diese Ziele zudem mit konkreten „Wenn-Dann“-Plänen ausgestattet wurden, wählten die Versuchspersonen vermehrt integrative Verhandlungsstrategien, die sich durch ein grösseres gegenseitiges Entgegenkommen auszeichneten und durch welche unfaire Vereinbarungen vermieden werden konnten. Interessant sind auch die Resultate von Henderson, Gollwitzer und Oettingen (2006) zum so genannten „eskalierenden Engagement“. Versuchsteilnehmer wurden mit dem Lösen von Aufgaben beauftragt und dazu angeleitet, sich für den Fall eines negativen Feedbacks Implementierungsintentionen zu bilden. Die eine Hälfte der Versuchspersonen nahm sich vor, im Falle negativer Rückmeldung über ihre verwendete Strategie zur Lösung der Aufgaben nachzudenken und die andere Hälfte der Versuchspersonen plante, im Falle negativen Feedbacks die Strategie zur Lösung der Aufgaben sofort zu ändern. Beide Gruppen zeigten im Vergleich zu Kontrollpersonen eine schnellere Zielablösung bei wiederholtem Misserfolg, was sie vor einem „Gefangensein im Handlungsverlauf“ (Brandstätter, 2003) bewahrte. Die Befunde zeigen eindrücklich, dass sich Implementierungsintentionen als effektive selbstregulatorische Strategie erweisen, um das Festhalten an verlustreichen Handlungsverläufen zu bekämpfen.

Das Formulieren von Vorsätzen stellt nicht nur ein sehr effektives Werkzeug der Selbstregulation dar, es ist zudem auch eine „Easy-to-use“-Technik. Es spielt keine Rolle, ob Implementierungsintentionen vorgegeben oder selbst gesetzt sind, ob sie öffentlich oder privat formuliert werden oder ob sie niedergeschrieben werden oder nicht. Wichtig ist einzig, dass sich Personen ganz im Sinne ihrer Zielintention dazu verpflichten, beim Auftauchen des spezifischen Hinweisreizes das entscheidende Verhalten ausführen zu wollen (Oettingen & Gollwitzer, 2002).

2.2.6.2 *Prädiktoren für Intentionsstärke und Handlungspläne/Handlungskontrolle*

Die Intentions-Verhaltens-Lücke zeigt sich besonders oft bei Patienten in Rehabilitation, welche Schwierigkeiten haben, sich an die Empfehlungen der Ärzte bezüglich körperlicher Betätigung zu halten. In einer Studie von Lippke, Ziegelmann und Schwarzer (2004) wurden die sozialkognitiven Determinanten der Aufnahme und Aufrechterhaltung körperlichen Trainings untersucht. Dabei erwiesen sich die wahrgenommene Selbstwirksamkeit und die Ergebniserwartung als Prädiktoren für die Intentionsstärke und die Handlungspläne. Die letzteren zwei ihrerseits erwiesen sich wiederum als proximale Prädiktoren für das körperliche Training. Schwarzer (1992) wies schon in seinem Modell des *Health Action Process Approach* auf die bedeutende Rolle der Selbstwirksamkeit hin. Dabei betonte er, dass die Selbstwirksamkeit stärker als die Ergebniserwartung auf die Intentionsstärke wirke und vor allem auch auf den volitionalen Prozess der Handlungsplanung und der Handlungskontrolle massgeblich Einfluss nehme.

2.2.6.3 *Weitere Formen effektiven Planens*

Es gibt neben der Vorsatzbildung auch andere Formen effektiven Planens, wie z.B. die mentale Simulation, welche verschiedene Wege zur Zielerreichung in Gedanken erprobt. Taylor, Pham, Rivkin und Armor (1998) nennen derartige mentale Simulationen Prozesssimulationen³. Wenn diese wiederholt ausgeführt werden, fördern sie die Zielrealisierung, wie z.B. das Erreichen von guten Noten in Prüfungen. Offensichtlich resultiert das Planen in Form des wiederholten mentalen Simulierens des Wegs zum Ziel ebenfalls in wirkungsvollen Plänen.

³ engl. process simulations

Sniehotta, Schwarzer, Scholz und Schüz (2005) entwickelten das Konzept des Planens weiter und unterschieden dabei zwischen der Handlungsplanung und der Bewältigungsplanung. Letztere bezieht sich auch auf die mentale Simulation der Überwindung antizipierter Hindernisse und Barrieren. Sniehotta et al.'s Studie mit herzkranken Personen zeigte, dass die beiden „planenden Kognitionen“ – die Handlungsplanung und die Bewältigungsplanung – im Prozess der Verhaltensänderung je unterschiedliche Funktionen haben. Handlungspläne beeinflussen den Rehabilitationsprozess bereits in einer frühen Phase, weil sie die Handlungsinitiierung durch die Spezifizierung von Ort, Zeitpunkt und Art und Weise der Handlung erleichtern. Bewältigungspläne hingegen sind hilfreicher in einer späteren Phase der beabsichtigten Verhaltensänderung, da sie einer Person helfen, Hindernisse zu überwinden und mit Schwierigkeiten umzugehen indem persönliche Risikosituationen antizipiert werden.

2.2.7 Mentales Kontrastieren und Implementierungsintentionen

Damit Durchführungsvorsätze ihre Wirkung voll entfalten, müssen sie auf starken Zielen aufbauen (Sheeran, Webb & Gollwitzer, 2005). Es erscheint daher sinnvoll, dass das Fassen von Durchführungsvorsätzen durch ein vorausgeschaltetes mentales Kontrastieren eingeleitet wird. Durch das mentale Kontrastieren wird garantiert, dass die Durchführungsvorsätze auf der Basis starker Ziele gebildet werden. Zudem erlaubt das mentale Kontrastieren, die kritischen Situationen zu entdecken, die dem Zielstreben im Wege stehen. Diese können dann in der Wenn-Komponente des Durchführungsvorsatzes spezifiziert und in der Dann-Komponente mit einem effektiven zielrealisierenden Handeln verknüpft werden. Das mentale Kontrastieren bewirkt das Fassen fester Zielintentionen, während Durchführungsvorsätze deren Umsetzung in Verhalten fördern. Daher stellt die MCII-„Technik“⁴ ein innovatives Interventionsinstrumentarium dar, das über die klassische Motivationsintervention hinausgeht, welche lediglich die Machbarkeit einer Verhaltensänderung durch überzeugende Informationsangebote betont. Die MCII-„Technik“ verhindert zunächst, dass man es sich als allzu mühelos vorstellt, das eigene Verhalten umzustellen. Stattdessen zwingt die Methode Personen dazu,

⁴ engl. mental contrasting and implementation intention (MCII)

Hindernisse vorzusehen, sich ihnen zu stellen und auch einen Rückfall als etwas Normales zu akzeptieren. Das naive blosses Schwelgen in einer positiven Zukunft mit seinen die Passivität fördernden Konsequenzen (Oettingen & Mayer, 2002) wird verhindert. Somit fällt es leichter, mit Misserfolgen konstruktiv umgehen zu lernen und das Ziel persistent zu verfolgen.

Forschungsergebnisse zeigen auf, dass die Anwendung der MCII-Technik zu anspruchsvollen Zielsetzungen führt, denen sich Personen verpflichtet fühlen und für die sie klare Pläne entwickeln (Oettingen, Pak & Schnetter, 2001; Schramm, Oettingen, Dahme & Klinger, 2007 in Vorbereitung). Eine laufende Studie von Oettingen, Mayer, Sevincer, Pak und Hagenah (2007 in Vorbereitung) weist darauf hin, dass Versuchspersonen in der Kontrastierer-Gruppe mehr „Wenn-Dann“-Pläne generieren als Personen in der Kontrollgruppe. Zudem zeigt die Studie, dass die Implementierungsintentionen in der Kontrastierer-Gruppe die Beziehung zwischen positiver Erwartung und Handlungsverpflichtung medieren und diese als eine Art „Energetisierung“ bezeichnet werden können.

2.2.8 Positives Denken versus motivationspsychologische Konstrukte

2.2.8.1 Die Abkehr sowohl vom Negativen als auch vom Positiven Denken

Zwischen dem Prinzip des Positiven Denkens und den drei Wegen zur Zielsetzung der Theorie der Fantasierealisierung (Oettingen & Gollwitzer, 2000) zeigen sich gleichzeitig Unterschiede und Parallelen. Der eine Weg der Fantasierealisierungstheorie beschreibt das blosses Grübeln über die negativen Aspekte der widersprechenden Realität, wobei durch das Fehlen erwünschter Zukunftsereignisse keine Handlungsnotwendigkeit erlebt wird. Demgegenüber versucht das Positive Denken, auch im Negativen das Positive zu sehen. Der Mensch wird – gerade wenn die Realität negativ erscheint – mit positiven Gedanken „gefüttert“, damit er wird und bekommt, was er denkt. Ein anderer Weg der Zielrealisierung, der auf dem blossen Schwelgen in positiven Zukunftsfantasien beruht, kommt dem Prinzip des Positiven Denkens vielleicht am nächsten. Freede (1998) stellte dar, dass das Bewusstsein im Sinne des Positiven Denkens die präsentierten Denkinhalte keiner logischen Prüfung unterziehe. Obwohl eine solche Aussage der Komplexität psychischer Vorgänge kaum Rechnung trägt, ist die

Parallele zum „Schwelgen in Positiven Fantasien“ – wo die Realisierbarkeit des erwünschten Zustandes irrelevant ist – dennoch ersichtlich. Schliesslich gibt es auch einen Weg der Theorie der Fantasierealisierung, der vielversprechend zu sein scheint. Indem man die eigenen positiven Zukunftsfantasien an der negativen Realität kontrastiert, gelingt einerseits die Abkehr von einer naiven positiven Schwelgerei und andererseits auch die Abkehr von einer pessimistischen Zukunftssicht. Diese mentale Kontrastierung wurde in empirischen Untersuchungen vielfach in ihrer motivierenden und zielführenden Wirkung bestätigt und im Vergleich dazu gerät die oft fragwürdige populärwissenschaftliche Literatur des Positiven Denkens zunehmend ins Abseits.

2.2.8.2 Die Bedeutung positiver Leitsätze

Das Konzept des Positiven Denkens verspricht, dass sich alles was man denkt, früher oder später in der materiellen Welt manifestieren wird. Dabei ist es wichtig, innere Bekräftigungen und positive Leitsätze ständig zu wiederholen, damit diese auch Wirklichkeit werden. Die Nützlichkeit von Affirmationen ist indes nicht neu. Das Konzept der Selbstwirksamkeit von Bandura (1977) beschreibt, wie wichtig die Überzeugung einer Person ist, schwierige Anforderungen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können. Eine kürzlich publizierte Studie von Bayer und Gollwitzer (2007) hat die Bedeutung von positiven Leitsätzen im Zusammenhang mit Implementierungsintentionen untersucht. Dabei wurden alle Versuchspersonen angeleitet, sich beim Lösen von Rechenaufgaben folgendes Ziel zu setzen: „Ich werde so viele Aufgaben wie möglich korrekt lösen“. Ein Teil der Teilnehmer musste zusätzlich zur Zielsetzung noch eine selbstwirksamkeitsstärkende Implementierungsintention bilden: „Wenn ich mit einer neuen Aufgabe beginne, dann werde ich mir selber sagen: Das kann ich“. Wieder andere Versuchspersonen ergänzten ihre Zielsetzung mit einer Selbstwirksamkeitsformulierung: „Ich werde mir sagen, dass ich diese Aufgaben lösen kann“. Die Ergebnisse zeigten, dass die Leistungen derjenigen Versuchsteilnehmer besser waren, welche zusätzlich zur Zielsetzung noch eine Selbstwirksamkeitserwartung formulierten. Überdies waren Personen in der Selbstwirksamkeits-/Implementierungsintentionsbedingung auch besser als Personen in der um die Selbstwirksamkeit ergänzte Zielsetzungsbedingung. Die dargestellten Resultate weisen auf die Wichtigkeit positiver Leitsätze hin und zeigen, dass Selbstwirksamkeitserwartungen in

Kombination mit Implementierungsintentionen besonders zielführend sind. Damit wird deutlich, dass sich das eigene Leben nicht ausschliesslich durch positive Vorstellungen und positive Gedanken zum Besseren ändert, sondern dass sich eine positive Erwartungshaltung und zusätzliche Handlungspläne als besonders günstig erweisen.

2.2.8.3 Die Funktion gedanklicher Vorstellung

Obwohl die Methode des Positiven Denkens als eine Denkweise dargestellt wurde, die für das psychische Wohlergehen einer Person fatale Folgen haben kann, weist sie dennoch auf einen wichtigen Prozess hin, der bei sorgfältiger Ausführung durchaus vielversprechend sein kann. So genannte Prozesssimulationen (Taylor et al., 1998) können verschiedene Wege zur Zielerreichung in Gedanken erproben. Werden derartige mentale Simulationen wiederholt ausgeführt, fördern sie die Zielrealisierung. Dabei meint die Prozesssimulation nicht wie im Sinne des Positiven Denkens das Gewährenlassen von positiven Illusionen als vielmehr eine effektive Form des Planens.

3 Schlussteil

3.1 Schlussfolgerung

Positives Denken allein genügt nicht, um Verhaltensänderungen zu bewirken. Man muss seine Wünsche und Fantasien über eine Zielerreichung mit der der Realisierung der Wünsche entgegenstehenden Realität kontrastieren und Vorsätze formulieren, wie, wann und wo man die Hindernisse in der Realität überwinden will. Erst wenn man realisiert, dass es gilt, die Hindernisse auf dem Weg zur Wunschverwirklichung zu überwinden und entsprechende „Wenn-Dann“-Pläne schmiedet, kommt es zu wirkungsvollem Tun. Die Überzeugung, dass eine gewisse Verhaltensweise wünschbar und machbar ist, reicht nicht aus. Erst die Kombination von mentaler Kontrastierung und dem Formen von Implementierungsintentionen bringt diese Überzeugung auf den Weg und bewirkt entsprechende Lebensstilverbesserungen.

3.2 Rückblick und Reflexion der Arbeit

In der Einleitung erwähnte ich, dass ich glaube, es lohne sich, über die Art, wie wir unsere Welt sehen, nachzudenken. Ich denke tatsächlich, es lohnt sich, ein mürrisches Gesicht gegen ein Lächeln zu tauschen. Aber Interesse für einen solchen „Wandel“ oder für Psychologie heisst nicht, dass wir uns in die Fänge von Psycho-Sekten begeben sollten, was für viele der Anhänger des Positiven Denkens schwerwiegende Folgen haben kann. Ich glaube auch, dass es sinnvoll sein kann „gross zu denken“, mit Tatkraft etwas Neues anzupacken. Oder Kleinigkeiten, nette Worte vom Nachbarn, dürfen neu wieder an Bedeutsamkeit gewinnen. Jedoch hoffe ich, mit dieser Arbeit auch auf die Gefahren der Idee des Positiven Denkens hingewiesen und die Undifferenziertheit und die vermessenen Ansprüche dessen Vertretern hervorgehoben zu haben. Meines Erachtens zeigte der Blick in die Motivationsforschung neue, differenziertere Ansätze. Diese Sichtweise unterschied zum einen die Arten des Zukunftsdenkens und verhinderte zum anderen eine Dichotomisierung im Sinne von: Fantasien bringen uns nirgendwo, positive Erwartungen aber überall hin. Dass eine Kontrastierung von positiven Fantasien an

der negativen Realität angebracht ist, scheint mir eine wertvolle Ergänzung zu sein. Eng verknüpft mit der Theorie der Fantasierealisierung ist das Planen durch Vorsatzbildung. Menschen setzen sich oft genug Ziele und merken dann nicht selten kurze Zeit später, dass aus den einst gut gemeinten „Neujahrsvorsätzen“ nichts geworden ist. Es ist dargestellt worden, dass die Implementierungsintentionen-Technik als Brücke über diese Intentions-Verhaltens-Lücke betrachtet werden kann. Dies empfinde ich einerseits für mich selbst als klare und einfach verständliche Handlungsanweisung zur Erreichung mir wichtiger Ziele, andererseits wird das Planen über den persönlichen Kontext hinaus eine wichtige veränderbare Variable und Möglichkeit zur effektiven Intervention vor allem im gesundheitspsychologischen Bereich. Dass das mentale Kontrastieren in Kombination mit dem Bilden von Implementierungsintentionen besonders zielführend ist, hebt eindrücklich hervor, dass verschiedene motivationspsychologische Ansätze und Theorien ineinander fließen und sich gegenseitig ergänzen.

Abschliessend kann ich auch sagen, dass die Auseinandersetzung für mich persönlich sehr spannend und herausfordernd war. Die Arbeit lehnt sich an wissenschaftliche Untersuchungen an, deren Befunde für mich hohe Alltagsrelevanz aufweisen. Dieses miteinander Einhergehen von Wissenschaft und Alltag ist für mich besonders reizvoll.

3.3 Offene Fragen und Ausblick

Ein Spruch aus dem „grossen Zitatenschatz des Positiven Denkens“ meint zum Thema Hoffnung: „Ich baue meine Hoffnung auf. Ich lasse die Hoffnung niemals zerbrechen. Ich entschliesse mich zu glauben, dass etwas Gutes geschehen kann“ (Hill, H., Carnegie, D., Robbins, A. und viele andere, 1995, S. 84). Einen ganz anderen Ansatz bringt Schmid (2000) ein. Seine Methode beruht darauf, grundsätzlich nicht das Beste, sondern das Schlechteste über Dinge, Verhältnisse und Menschen zu denken. Dieses „Vorwegbedenken des Übels“ bewahrt einen vor dem Erleben böser Überraschungen und ist schon in Texten der antiken Philosophie zu finden. Dass z.B. im Sinne von Kant jeder (zitiert nach Schmid, 2000), der jederzeit nur etwas Mittelmässiges erwartet, den Vorteil hat, dass der Erfolg selten

seine Hoffnungen widerlegt und ihn dagegen bisweilen wohl auch unvermutete Vollkommenheiten überraschen. Diese Sichtweise wiederum steht in einem Spannungsverhältnis zu heutigen Verfahren der Verhaltenstherapie, wo gerade dieses „Katastrophisieren“ – die Überbewertung von Eintreffen und Bedeutung negativer Ereignisse – als dysfunktionale Kognition gilt, die im therapeutischen Prozess umstrukturiert werden soll.

In dieser Arbeit offen geblieben ist die Frage nach der Einbettung der Implementierungsintentionen in eine hierarchische Organisation der Ziele. Sheeran, Webb und Gollwitzer (2005) weisen darauf hin, dass Implementierungsintentionen erst dann wirksam werden, wenn einerseits angemessene „Wenn-Dann“-Pläne formuliert werden und wenn andererseits die zugrunde liegende Zielintention stark aktiviert ist. In der Klärung der Frage, inwiefern die Verankerung einer Implementierungsintention in einem übergeordneten Ziel notwendig ist, läge ein grosses Potenzial für weitergehende Forschung. Daraus könnten auch Schlüsse für den Beratungskontext gezogen werden, die aufzeigen, inwiefern es wichtig ist, nicht primär an konkreten Handlungszielen zu arbeiten, sondern zuerst an der Bewusstwerdung von übergeordneten Zielen, da diese eine wesentliche Komponente des persönlichen Identitätserlebens sind.

4 Literaturliste

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bayer, U. C. & Gollwitzer, P. M. (2007). Boosting scholastic test scores by willpower: The role of implementation intentions. *Self and Identity*, 6, 1-19.
- Bistum Trier, Referat Weltanschauungsfragen und Sekten im Bistum Trier (1996). *Positives Denken*. Heruntergeladen am 31.08.2004 von <http://www.bistum-trier.de/sekten/kinfos/posidenk.htm>
- Brandstätter, V. (2003). Persistenz und Zielablösung. In J. Kuhl & F. Halisch (Hrsg.), *Motivationsforschung (Bd. 19)*. Göttingen: Hogrefe.
- Brandstätter, V., Lengfelder A. & Gollwitzer, P. M. (2001). Implementation intentions and efficient initiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 946-960.
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behaviour: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley – Reading, Mass.
- Freede, J. (1998). *Problem oder Chance? Praktisch-philosophische Wege zu positivem Denken und konstruktivem Handeln*. Neustadt am Rübenberge: Lenz.
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. In W. Stroebe & Hewstone (Hrsg.), *European review of social psychology*, Vol. 4, (S. 141-185). Chichester, England: Wiley.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologists*, 54, 493-503.
- Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Henderson, M. D., Gollwitzer, P. M. & Oettingen, G. (2006). Implementation intention and disengagement from a failing course of action. *Journal of Behavioral Decision Making*, 20, 81-102.
- Hill, H., Carnegie, D., Robbins, A. und viele andere (1995). Der grosse Zitatenschatz des positiven Denkens. In C. Godefroy (Hrsg.), *Positiv denken*. Bonn: Rentrop.
- Katholisches Bibelwerk Linz (n.d). *Positives Denken*. Heruntergeladen am 31.08.2004 von <http://www.dioezese-linz.or.at/pastoralamt/weltanschauungsfragen/denken.asp>

- Leventhal, H., Singer, R. & Jones, S. (1965). Effects of fear and specificity of recommendation upon attitudes and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 20-29.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P. & Schwarzer, R. (2004). Behavioral intentions and action plans promote physical exercise: A longitudinal study with orthopedic rehabilitation patients. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 470-483.
- Luszczynska, A. & Schwarzer, R. (2003). Planning and self-efficacy in the adoption and maintenance of breast self-examination: A longitudinal study on self-regulatory cognitions. *Psychology and Health*, 18, 93-108.
- Murphy, J. (1962). *Die Macht Ihres Unterbewusstseins*. Genf: Ariston.
- Oettingen, G. (1996). Positive fantasy and motivation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Hrsg.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (S. 236-259). New York: Guilford.
- Oettingen, G. (1997). Psychologie des Zukunftsdenkens. Erwartungen und Phantasien. In J. Kuhl & F. Halisch (Hrsg.), *Motivationsforschung (Bd. 16)*. Göttingen: Hogrefe.
- Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (2000). Das Setzen und Verwirklichen von Zielen. *Zeitschrift für Psychologie*, 208, 406-430.
- Oettingen, G. & Gollwitzer, P. M. (2002). Turning hope thoughts into goal-directed behavior. *Psychological-Inquiry*, 4, 304-307.
- Oettingen, G. & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 1198-1212.
- Oettingen, G., Pak, H. & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 736-753.
- Peale, N. V. (1994). *Die Kraft positiven Denkens*. Zürich: Oesch.
- Peseschkian, N., Kick, H. A., Röthke, H. (2003). Salutogenese und Positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben. In K. Jork & N. Peseschkian (Hrsg.), *Gesundheitsberufe*. Bern: Huber.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347–374.
- Scheich, G. (1997). „Positives Denken“ macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen. Frankfurt am Main: Eichborn.

- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Schmid, W. (2000). *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation.
- Schweiger Gallo, I., & Gollwitzer, P. M. (2007). Implementation intentions: A look back at fifteen years of progress. *Psicothema, 19*, 37-42.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Der Glücksfaktor: warum Optimisten länger leben*. Gladbach: Ehrenwirth.
- Sheeran, P. (2002). Intention-behavior relations: A conceptual and empirical review. In M. Hewstone & W. Stroebe (Hrsg.), *European review of social psychology, Vol. 12*, (S. 1-36). Chichester, England: Wiley.
- Sheeran, P. & Orbell, S. (2000). Using implementation intentions to increase attendance for cervical cancer screening. *Health Psychology, 13*, 274-277.
- Sheeran, P., Webb, T. L., & Gollwitzer, P. M. (2005). The interplay between goal intentions and implementation intention. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 87-98.
- Sniehotta, F. F, Scholz, U. & Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behavior gap: Planning, self-efficacy and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health, 20*, 143-160.
- Sniehotta, F. F, Schwarzer, R., Scholz, U. & Schüz, B. (2005). Action planning and coping planning for long-term lifestyle change: Theory and assessment. *European Journal of Social Psychology, 35*, 565-576.
- Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D. & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination. *American Psychologist, 53*, 429-439.
- Trötschel, R. & Gollwitzer, P. M. (2006). Implementation intention and the willful pursuit of prosocial goals in negotiations. *Journal of Experimental Social Psychology, doi:10.1016/j.jesp.2006.06.002*.

Zimmermann, M. (1995). Spiritualität und Positives Denken. Zwei Lebenskonzepte im Vergleich. *Europäische Hochschulschriften: Reihe 6, Psychologie (Bd. 500)*. Frankfurt am Main: Lang.