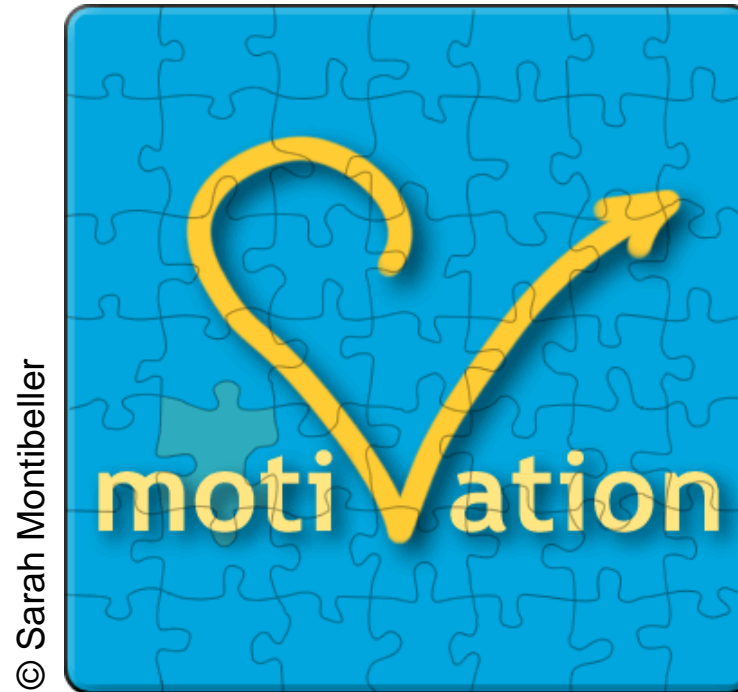




Universität
Zürich^{UZH}

Allgemeine Psychologie (Motivation)



Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz

v.brandstaetter@psychologie.uzh.ch

Foliensatz 9 zur Vorlesung im FS 2019



Überblick über Themen des Foliensatzes vom 20.05.und 27.05.2019

Hinweise zur Assessment-Prüfung

Ziele, Volition, Handlungskontrolle

- Das Zielkonzept und die kognitive Repräsentation von Zielen
- Die Zielsystemtheorie von Kruglanski et al.
- Die Bedeutung von Zielen für Leistung und Wohlbefinden
- Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen und Implementierungsintentionen
- Handlungskontrolltheorie von Kuhl
- Ressourcenmodell der Selbstkontrolle von Baumeister et al.



Ankündigung

**Die Informationsveranstaltung zu den
Assessmentprüfungen** findet statt am Mittwoch,
22. Mai 2019 von 15:00-15:45 Uhr im KOH-B-10
(Übertragung in KOL-H-312). Der zweite Teil der
Vorlesung „101/003 Sozialpsychologie (Teil 2)“
fällt dadurch aus.

Heike Bull, Studienkoordinatorin am PSYCH



Stoff für die Assessment-Prüfung – Motivationspsychologie

- Die in der Vorlesung vorgetragenen Inhalte
- Kapitel 1 bis 9 aus dem Lehrbuch: Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. & Lozo, L. (2018). *Allgemeine Psychologie für Bachelor: Motivation und Emotion*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kapitel 1, 6, 9 und 10 aus dem Lehrbuch Reeve, J. (2016). *Understanding motivation and emotion*. New York, NY: Wiley. (Kapitel werden als PDF auf OLAT zur Verfügung gestellt).

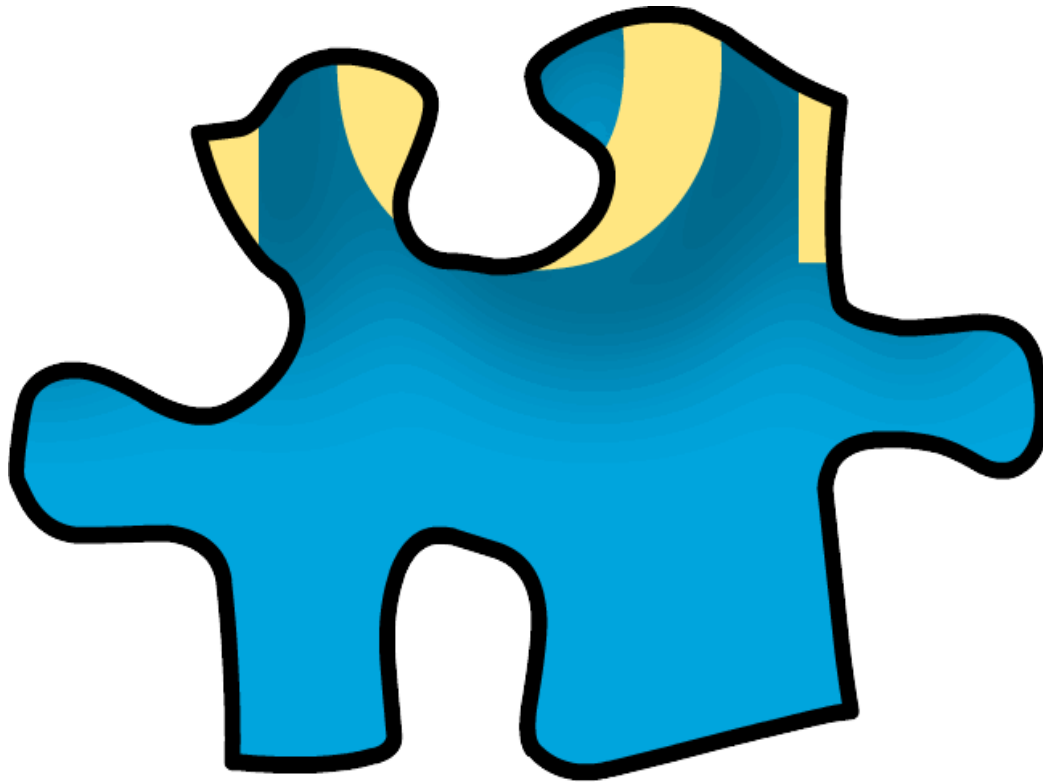


Beispielfrage aus Assessmentprüfung

Welche der folgenden Aussagen zu Motiven treffen zu?
(zwei Antworten erforderlich)

- a) Explizite und implizite Motive lassen sich am validesten durch Selbstberichtsverfahren erfassen.
- b) Ein hoch ausgeprägtes explizites Motiv kann für ein schwach ausgeprägtes implizites Motiv kompensieren.
- c) Implizite Motive sind vor allem prädiktiv für operantes Verhalten, explizite Motive für respondentes Verhalten.**
- d) Die Dissoziation von implizitem und explizitem Motivsystem zeigt sich in der Ansprechbarkeit durch unterschiedliche Arten von Anreizen.**
- e) Durch einen Selbst-Fokus lässt sich eine höhere Kongruenz zwischen impliziten und expliziten Motiven erreichen.

Ziele, Volition und Handlungskontrolle






Überblick über Themen des Foliensatzes vom 20.05.und 27.05.2019

Hinweise zur Assessment-Prüfung

Ziele, Volition, Handlungskontrolle

-  – Das Zielkonzept und die kognitive Repräsentation von Zielen
- Die Zielsystemtheorie von Kruglanski et al.
- Die Bedeutung von Zielen für Leistung und Wohlbefinden
- Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen und Implementierungsintentionen
- Handlungskontrolltheorie von Kuhl
- Ressourcenmodell der Selbstkontrolle von Baumeister et al.

Das Zielkonzept

«Ziele sind antizipierte Zustände von individueller Bedeutung, die Verhalten organisieren und dem Handeln einer Person Sinn geben.» (Brunstein & Maier, 1996)

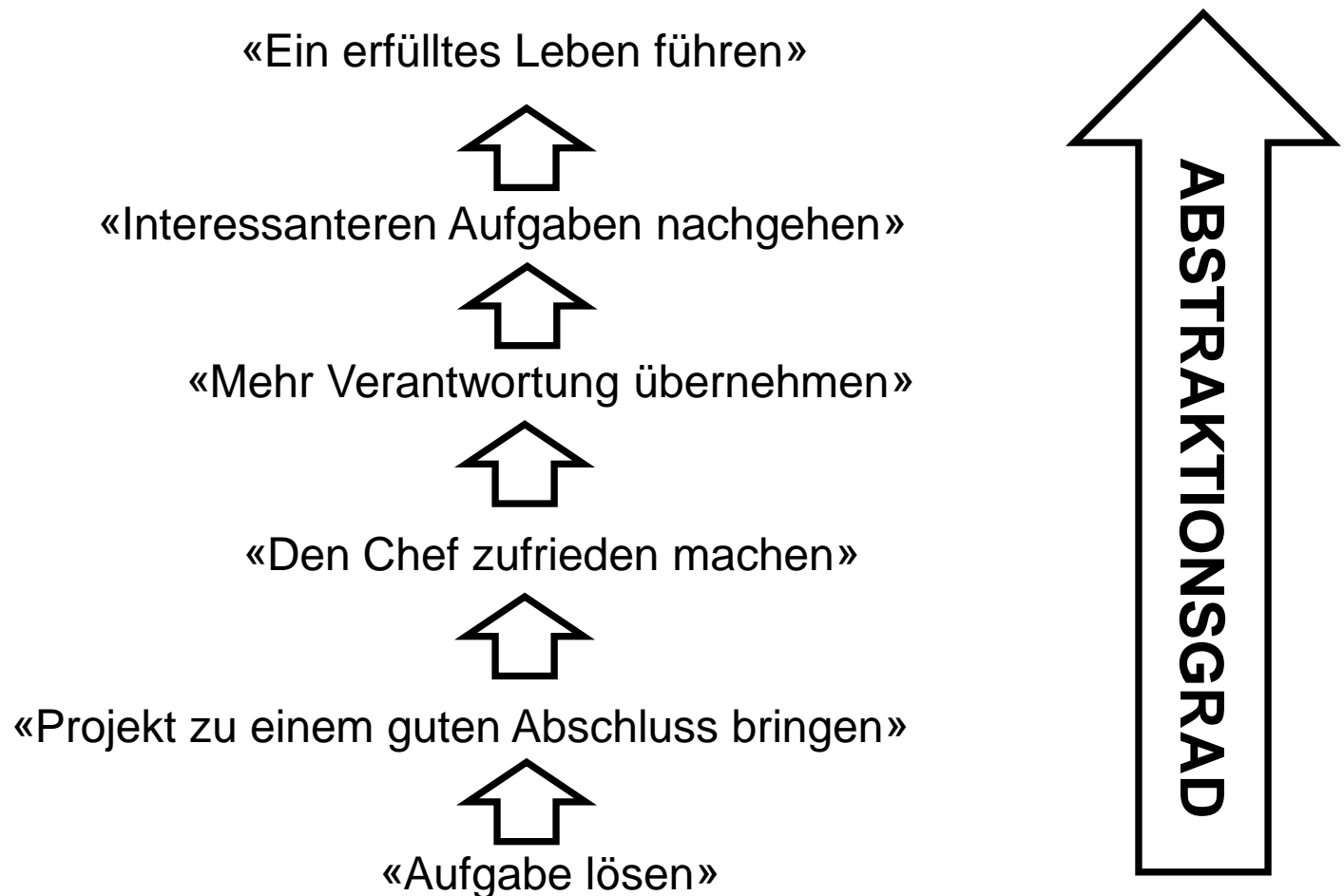


«... kognitive Repräsentation von antizipierten Zuständen, die durch eigenes Handeln erreicht werden sollen.» (Austin & Vancouver, 1996)

- Ziele basieren auf einem definitiven Handlungsentschluss
“Ich beabsichtige X zu erreichen!”
→ Verbindlichkeit für Person (Commitment)
- Ziele gehören zur Klasse der expliziten Motive



Beispiele für Ziele





Handlungsleitend vs. Sinngebend

SINNGEBEND

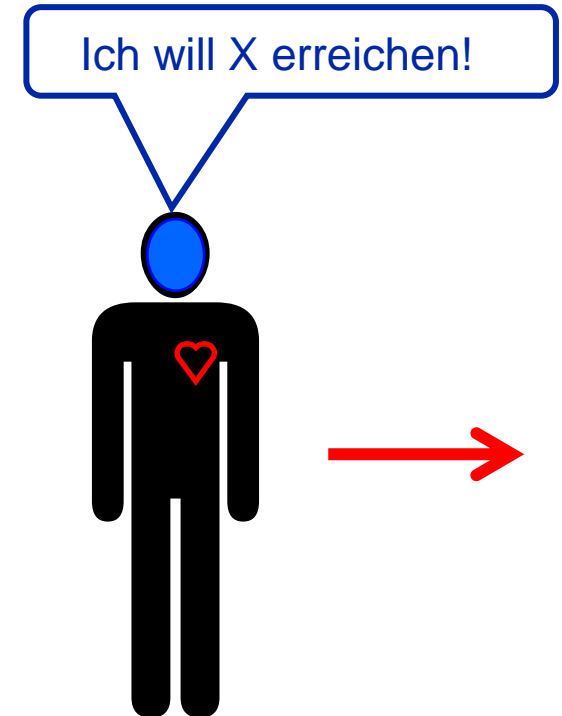


**HANDLUNGS-
LEITEND**

Die Bedeutung von Zielen

Ziele bestimmen ...

- Denken, Erleben und Handeln
- Kontexte, in denen man sich bewegt
- die relevanten Fähigkeiten/Fertigkeiten und Lernerfahrungen
- Referenzpunkt für Rückmeldung und Bewertung



Zwei Aufgaben

- **Zielsetzung:** Was sind gute Ziele im Hinblick auf Leistung und Befinden?
- **Zielrealisierung:** Wie kann die Zielrealisierung gewährleistet werden? Wie kann man die Zielrealisierung unterstützen?





Motivationspsychologische Forschung zu Zielen

- Experimentell induzierte Ziele (z. B. Anagramme lösen)
AVs: Kognitive Prozesse, Leistung
- Persönliche Ziele (z. B. Auswahl aus Zielliste, freie Nennung durch Probandinnen und Probanden)
AVs: Psychisches und physisches Befinden, affektive und kognitive Prozesse

Kognitive Repräsentation von Absichten

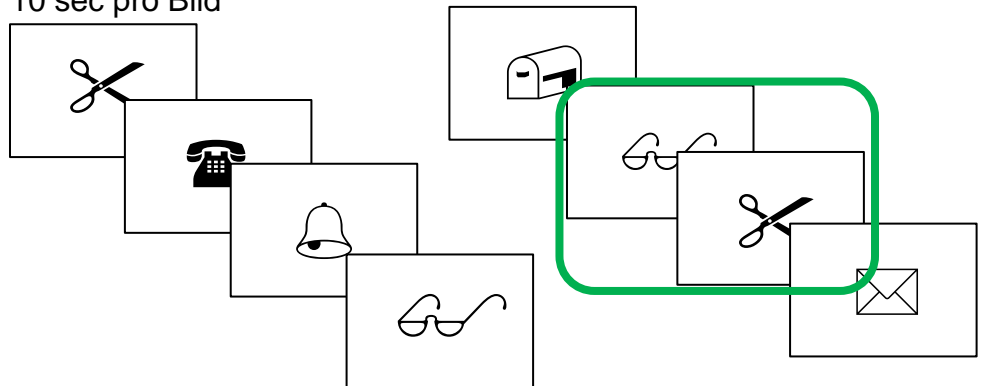
- Bedeutsames Merkmal von Zielen
→ Aktivierung im Gedächtnis, auch wenn sich keine Gelegenheit zum Handeln bietet.
- Vergessen von Absichten?
→ Forschung zum Prospektiven Gedächtnis



Experiment (→ Foliensatz 2, Folien 54-56)

- Vpn sollen Bilder anschauen und danach einige Fragen dazu beantworten
- Experimentalbedingung: «VL benachrichtigen, wenn Brille gefolgt von Schere»
- Kontrollbedingung: «Bilder zeigen alltägliche Objekte wie bspw. Brillen oder Scheren»
- Kombination Brille-Schere erscheint im Block 2 von 4

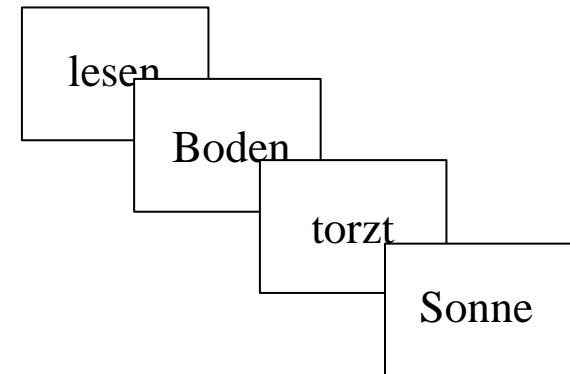
10 sec pro Bild



Block 1

Block 2

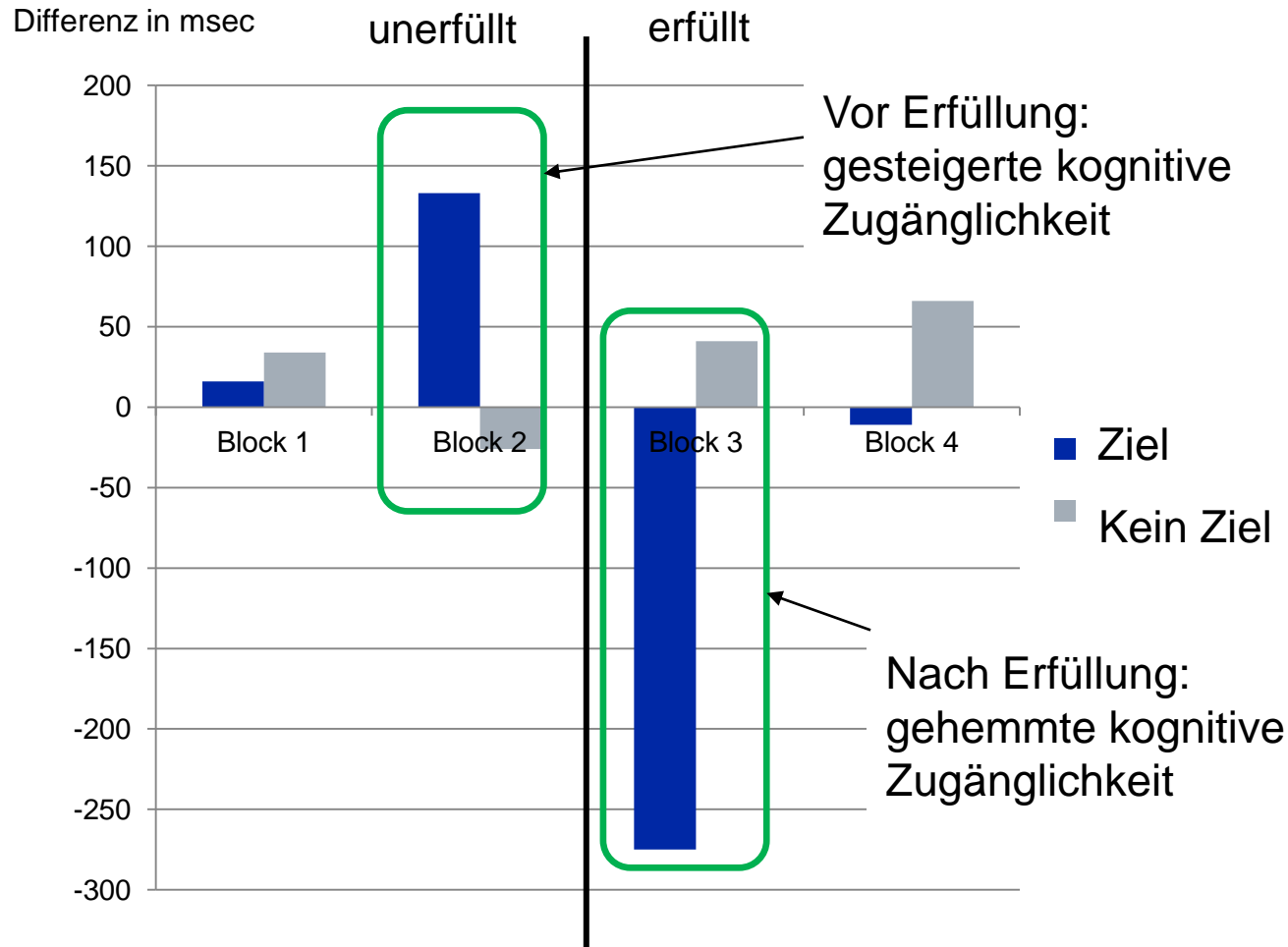
...



Lexikalische Entscheidungsaufgabe:

- Wörter, die sich auf Brille beziehen (z.B. lesen, Sonne) = zielbezogen
- Wörter, die sich nicht auf Brille beziehen
- Nicht-Wörter

Reaktionszeitvorteil zielbezogener Wörter (nur) in Zielbedingung



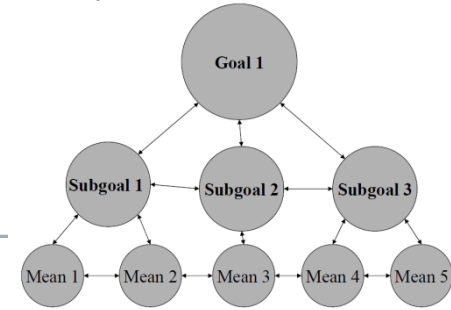


Überblick über Themen des Foliensatzes vom 20.05.und 27.05.2019

Hinweise zur Assessment-Prüfung

Ziele, Volition, Handlungskontrolle

- Das Zielkonzept und die kognitive Repräsentation von Zielen
- ➔ – Die Zielsystemtheorie von Kruglanski et al.
- Die Bedeutung von Zielen für Leistung und Wohlbefinden
- Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen und Implementierungsintentionen
- Handlungskontrolltheorie von Kuhl
- Ressourcenmodell der Selbstkontrolle von Baumeister et al.



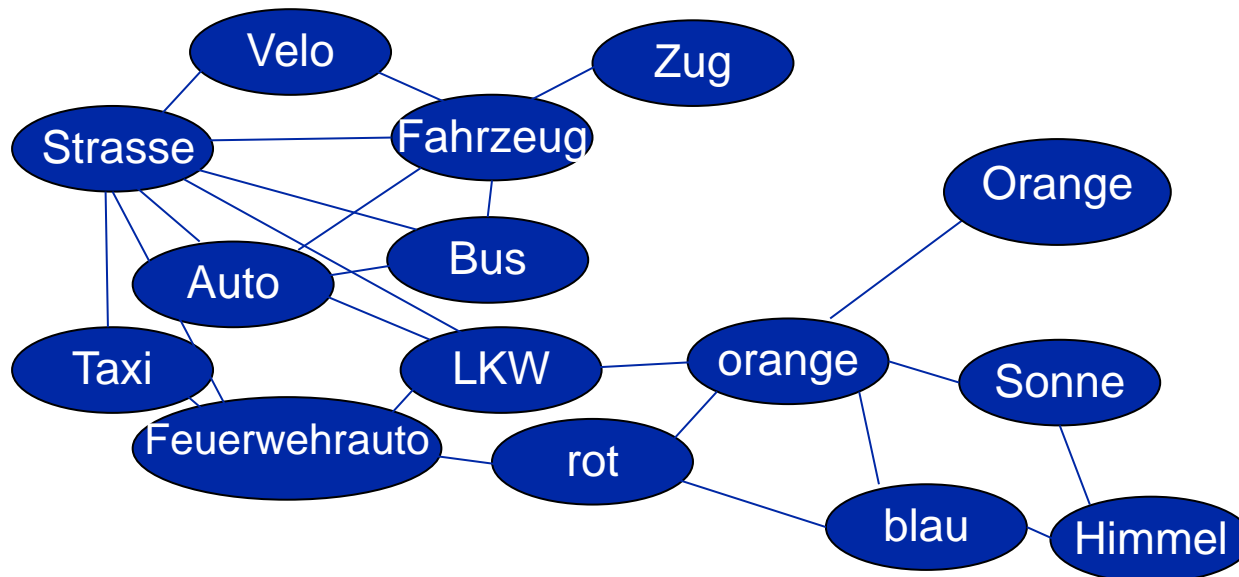
Zielsystemtheorie (Kruglanski et al., 2002)

- „Goal systems defined as the mental representations of motivational networks composed of interconnected goals and means“ (Kruglanski et al., 2002, p. 333).
- «Goals as knowledge structure» = Wissenstrukturen (Kruglanski, 1996)
- Der **Komplexität** (→ Vielzahl an Zielen und Strategien zur Zielerreichung) und **Dynamik** (→ zu- und abnehmende Stärke) motivationaler Prozesse wird Rechnung getragen
- Methoden der **sozialen Kognitionsforschung** (z. B. Priming-Paradigma; Reaktionszeitmessung)
- **Motivationale Konstrukte**: Zielbindung (commitment), Interesse, Wirksamkeit von Mitteln, Wahlverhalten, Persistenz

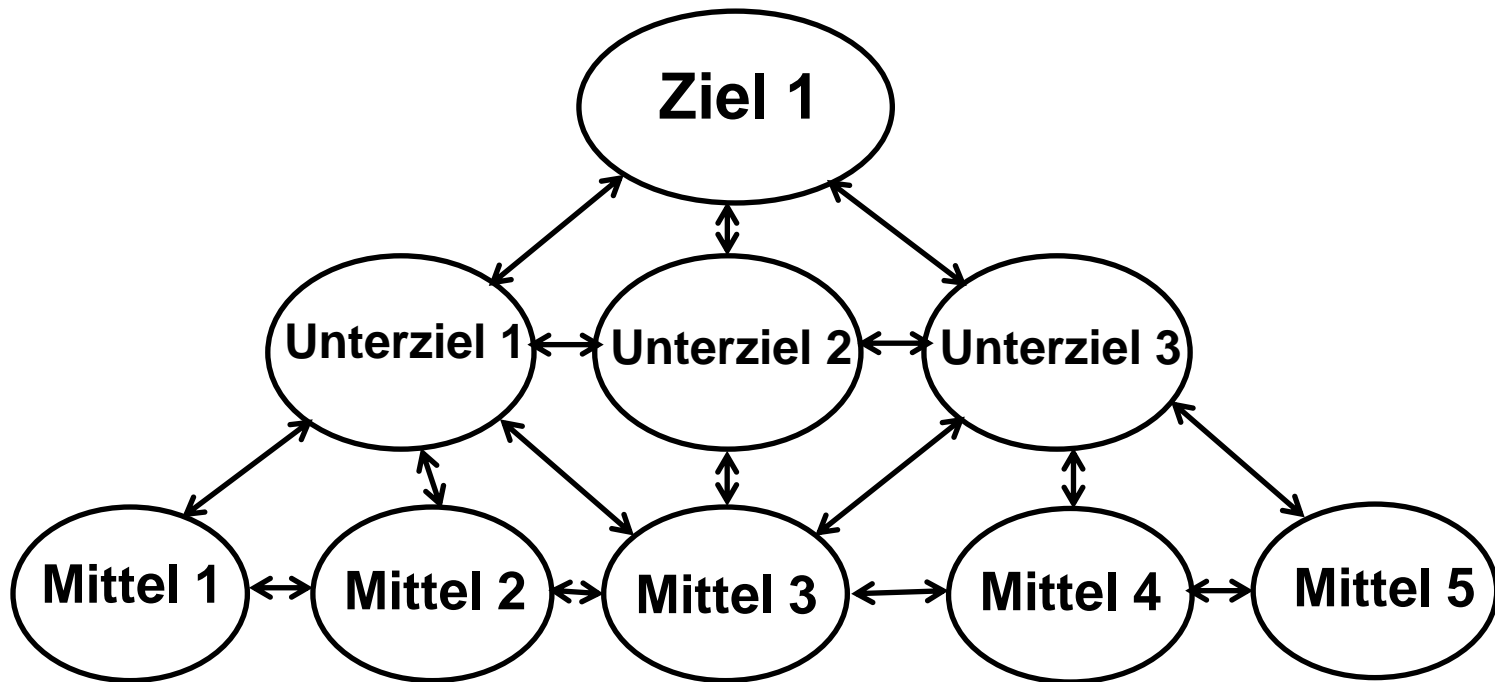


Semantische (Wissens-)Konzepte

- Konzept = mentale Repräsentation von Kategorien (z.B. Möbel, Vögel, Personen), assoziativ verknüpft
- Aktivierung von Assoziativen Verknüpfungen z.B. in lexikalischen Entscheidungsaufgaben erfasst



Zielsysteme ähneln semantischen Wissensstrukturen

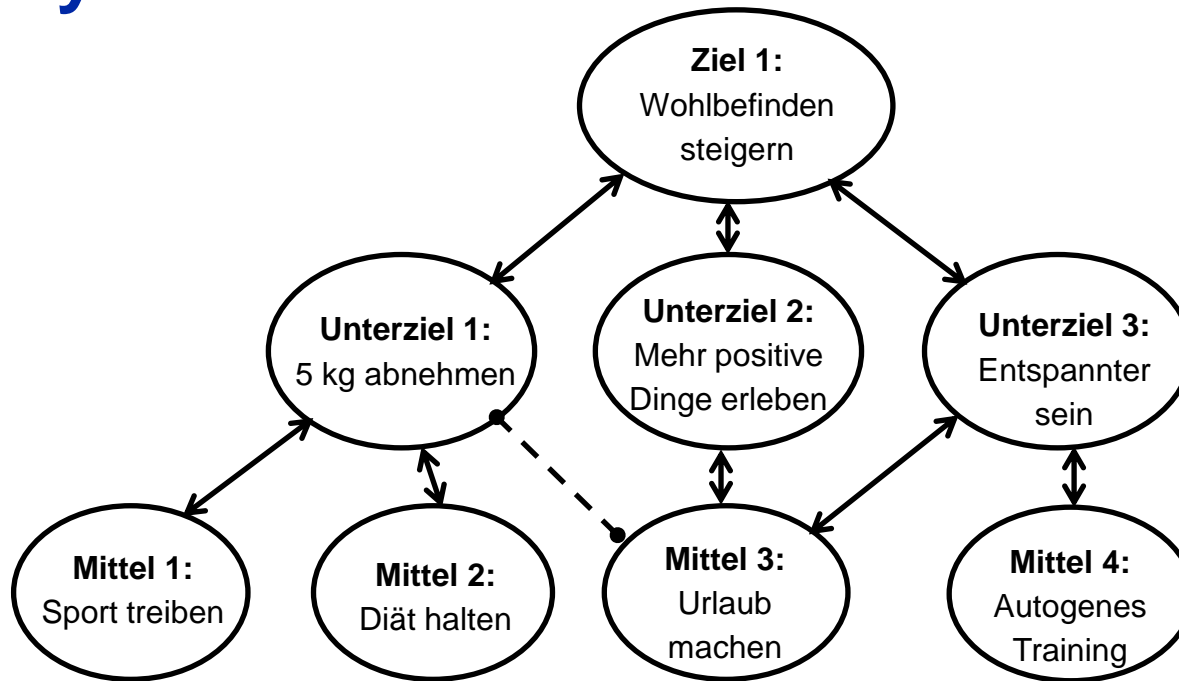




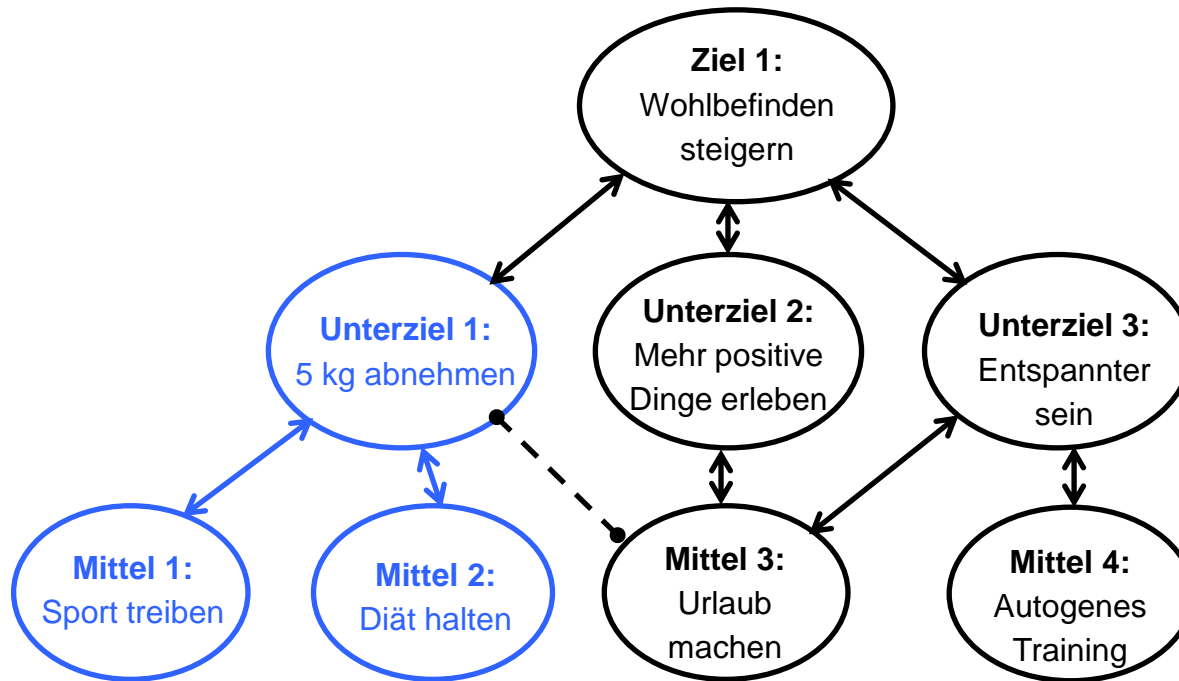
Semantische Netzwerke vs. Zielsysteme

- Semantisch verknüpft = **Bedeutungs**verwandtschaft (z.B. Mutter → Vater, Brot → Butter)
- Innerhalb von Zielsystemen erfolgt Aktivierung basierend auf **funktionalen** Mittel-Ziel-Zusammenhängen, z.B. Sport → fit, Lernen → Erfolg, Peter → Tennis
- Teils kulturell geteilt (z.B. Sport → fit), teils idiosynkratisch (z.B. Peter → Tennis)

Ausschnitt aus einem persönlichen Zielsystems

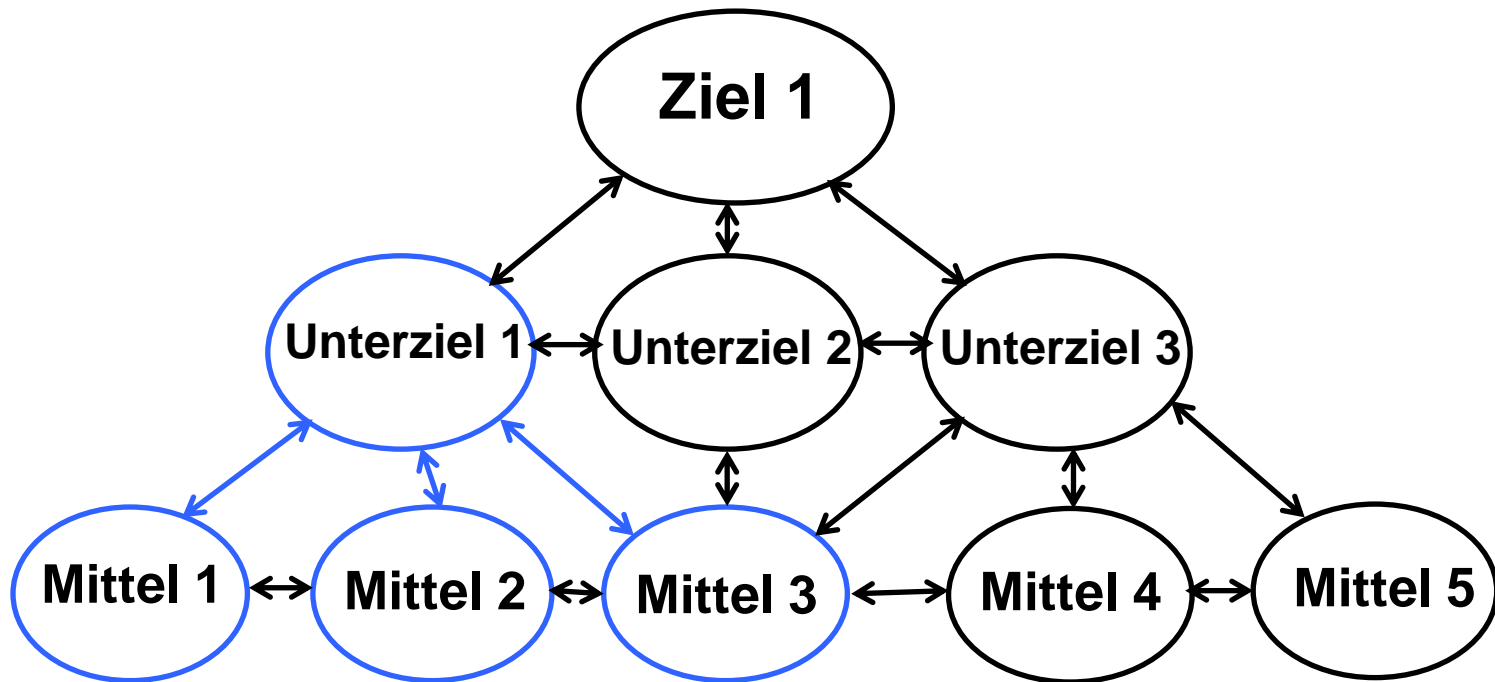


Äquifinalität (equifinality)

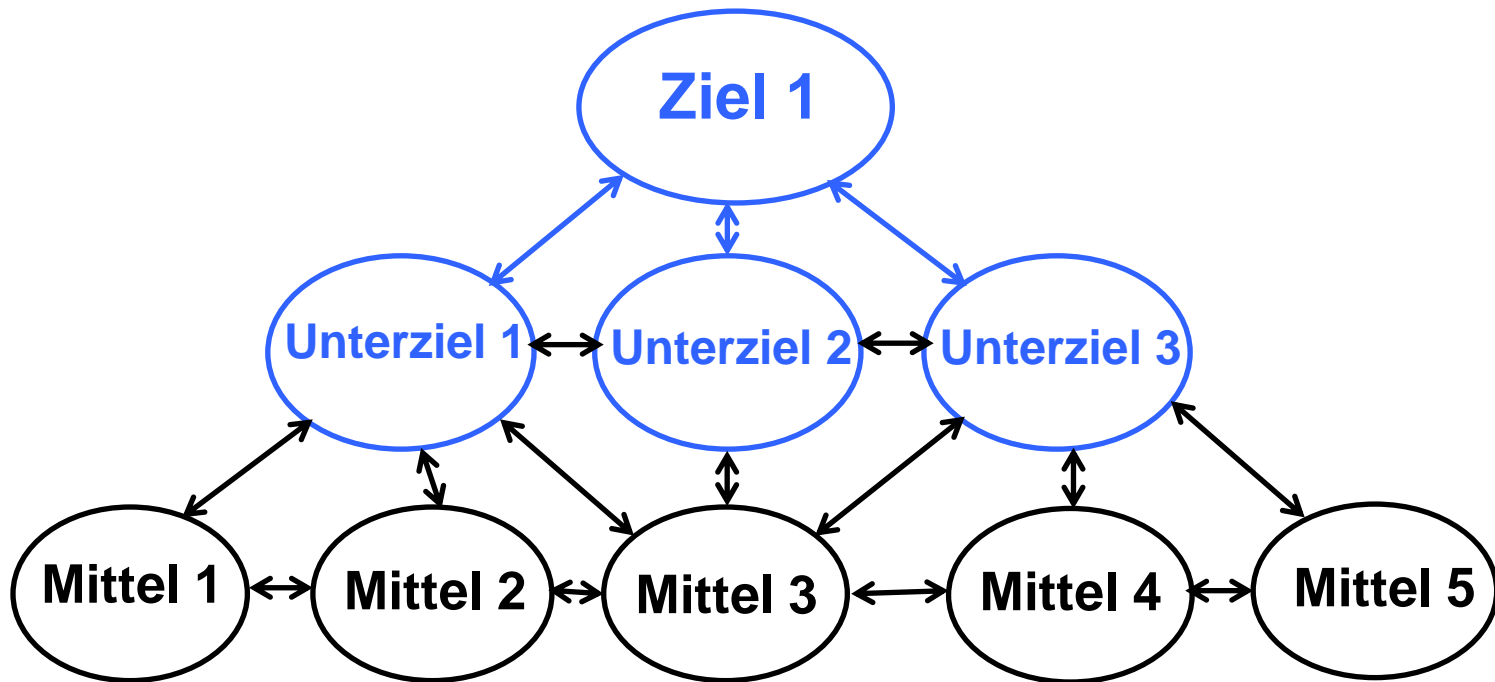


Mehrere Mittel dienen demselben Ziel. («Viele Wege führen nach Rom.»)

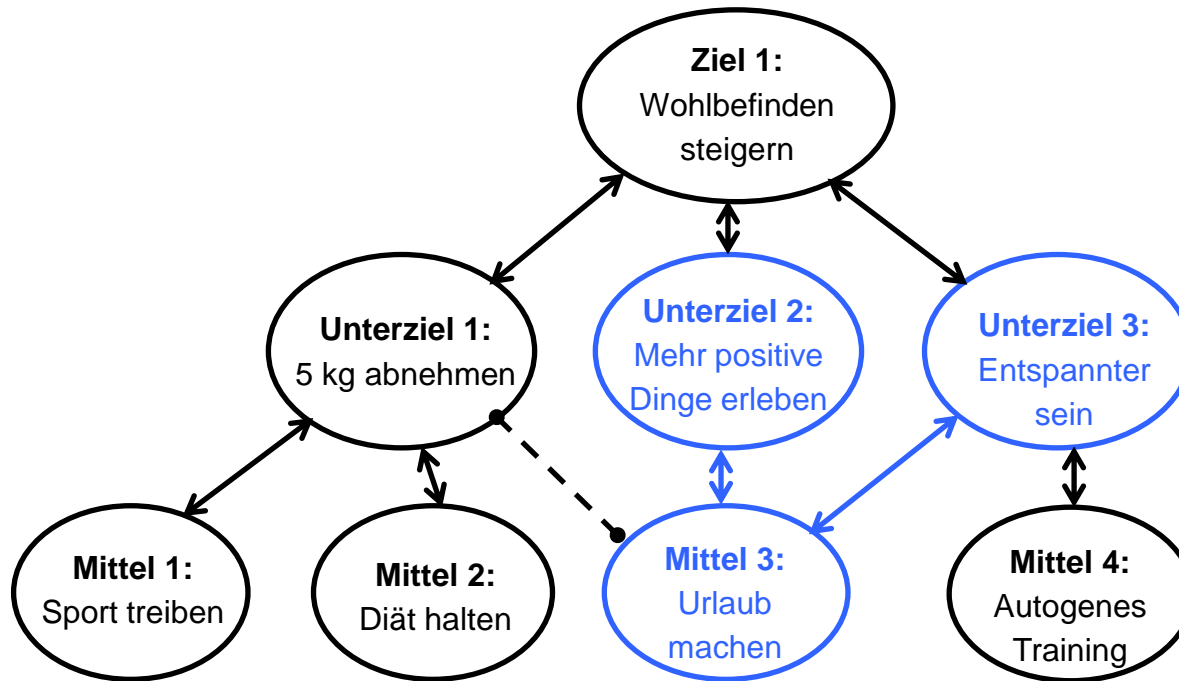
Äquifinalität (equifinality)



Äquifinalität (equifinality)

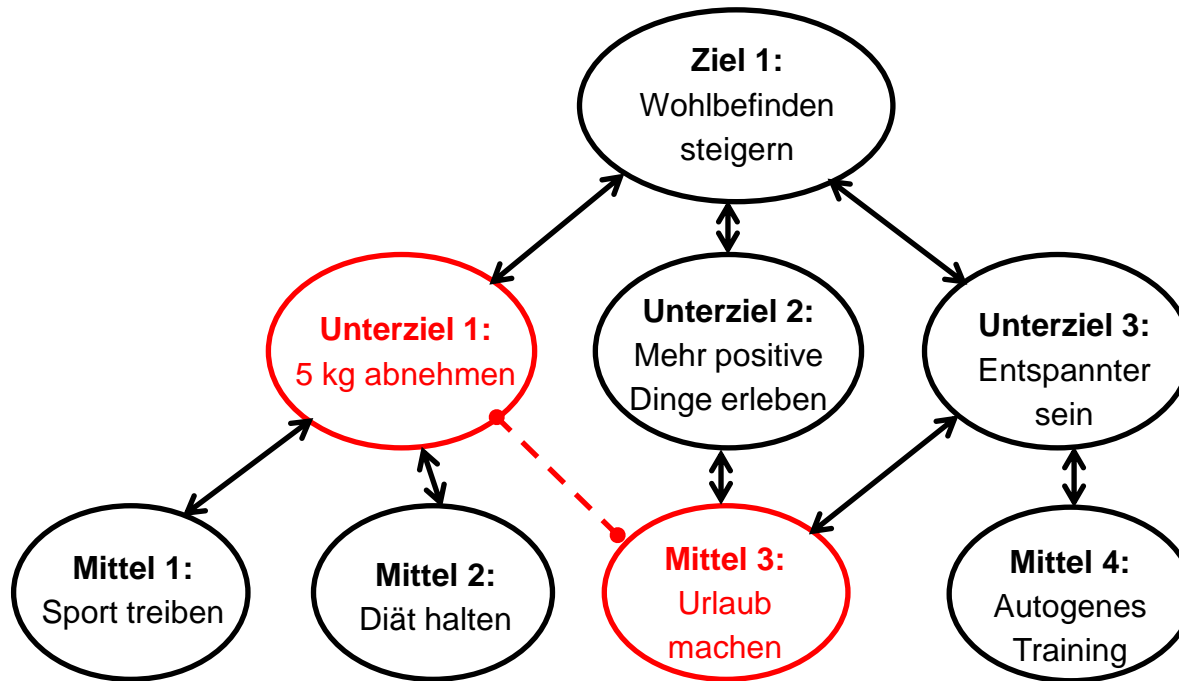


Multifinalität (multifinality)



Ein Mittel dient mehreren Zielen. («Mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen.»)

Kontrafinalität (counterfinality)



Ein Mittel für ein Ziel schadet einem andere Ziel.



Merkmale des Zielsystems

Strukturelle Aspekte

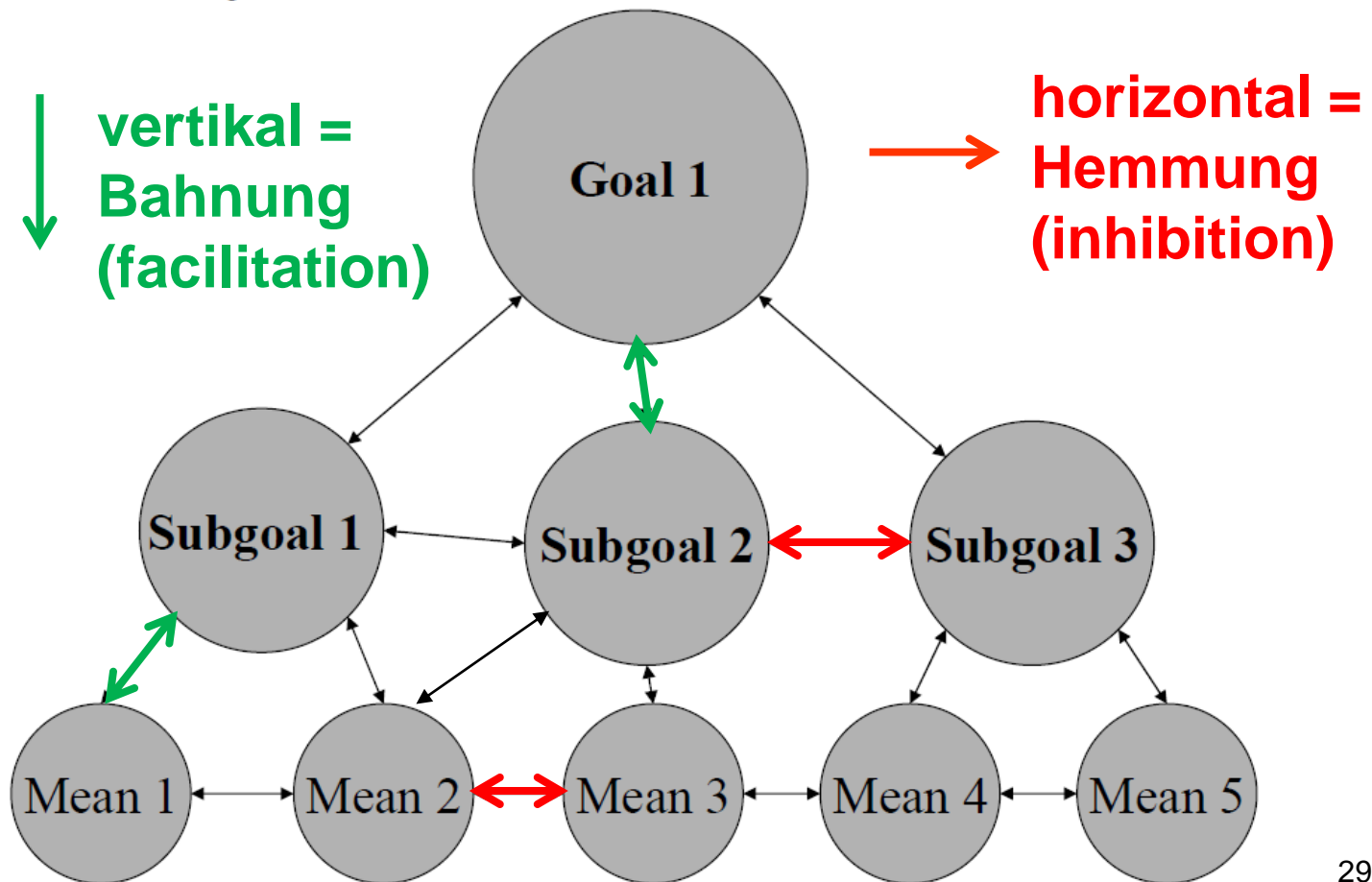
Verbindungen zwischen Zielen und Mitteln charakterisiert durch

- Anzahl (Äquifinalität und Multifinalität)
- Richtung (vertikal vs. horizontal)
- Stärke der Verbindung (schwach vs. stark), z.B. durch Unifinalität

Dynamischer Aspekt

Konzept der *spreading activation* (*Bahnung und Hemmung*) aus der kognitiven Psychologie übernommen → motivationale Charakteristika können übertragen werden

Bahnung vs. Hemmung

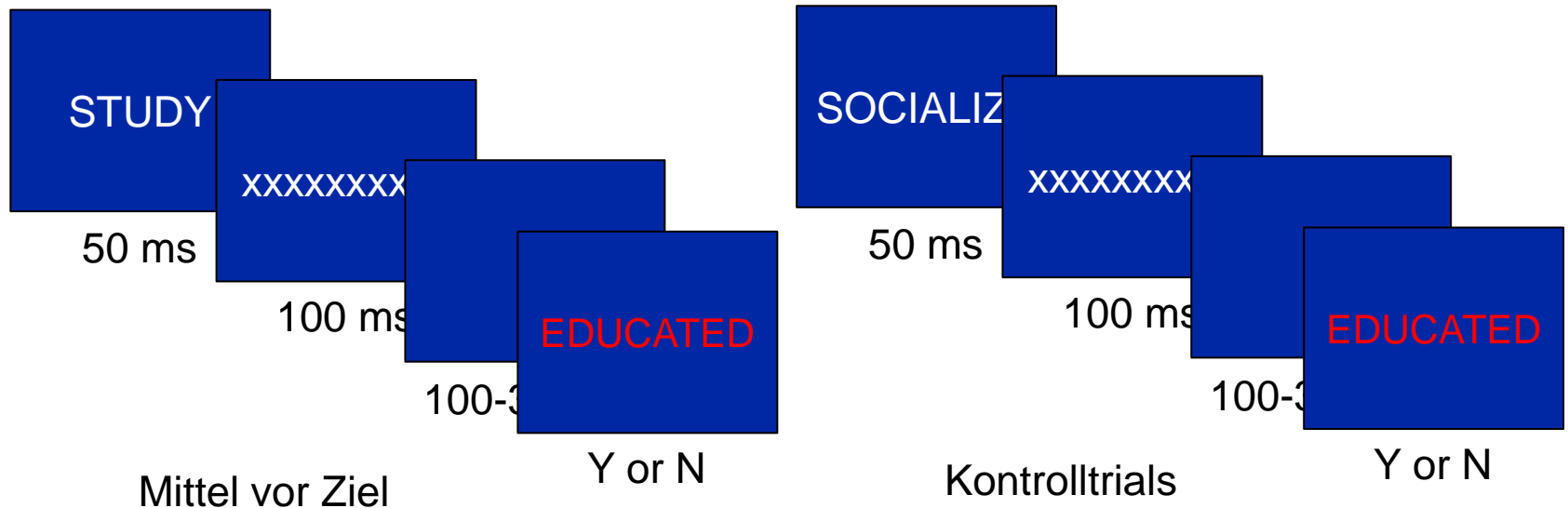




Vertikale Bahnung in Zielsystemen (bottom-up) ↑

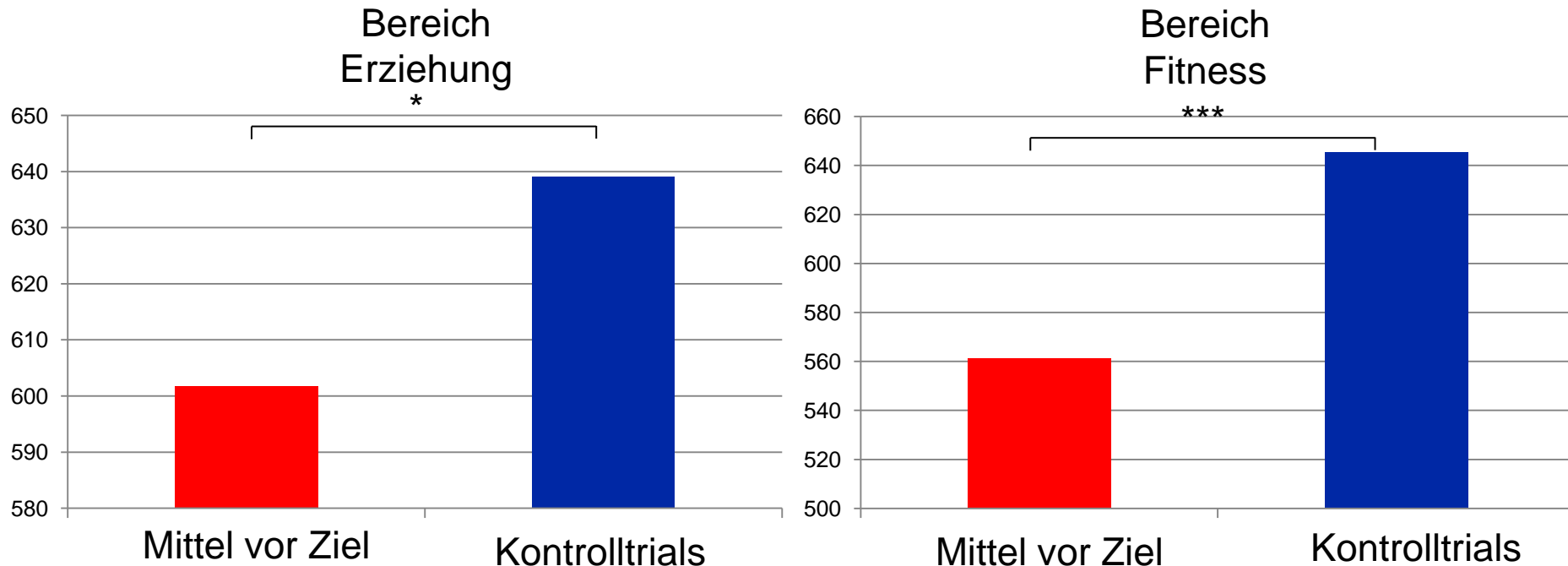
Hypothese: Mittel aktivieren Ziele, die mit ihnen erreicht werden können

Lexikalische Entscheidungsaufgabe: Ist das präsentierte Wort ein Attribut?





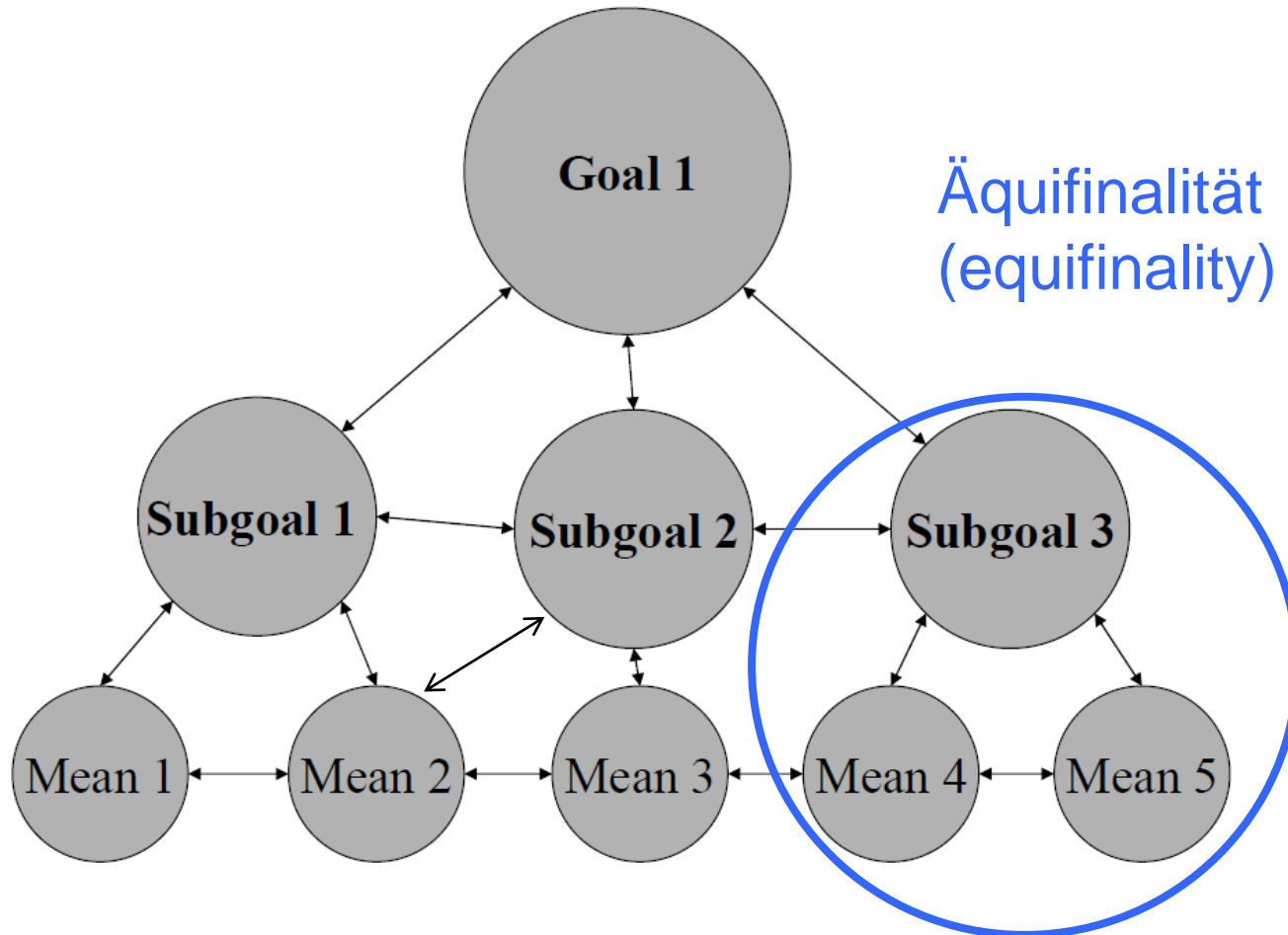
Ergebnisse: Reaktionszeiten



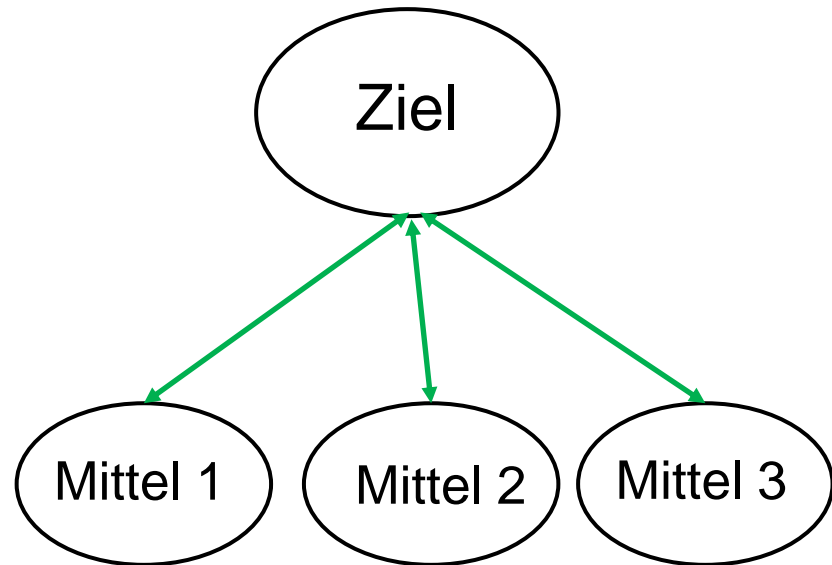
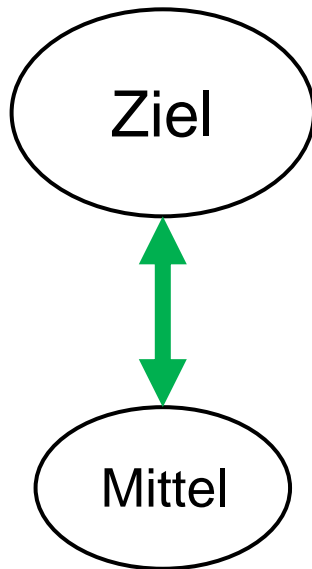
→ Schnellere Reaktionszeiten auf Ziele, wenn vor ihnen Mittel präsentiert wurden
Problem: Semantische Assoziationen können den Befund auch erklären.

Äquifinalität

(„All roads leading to Rome“)



Eine Folge von Äquifinalität: Schwächere Assoziation



Schwächere Verbindung zwischen Ziel und einem Mittel, wenn weitere Mittel mit dem Ziel verbunden sind

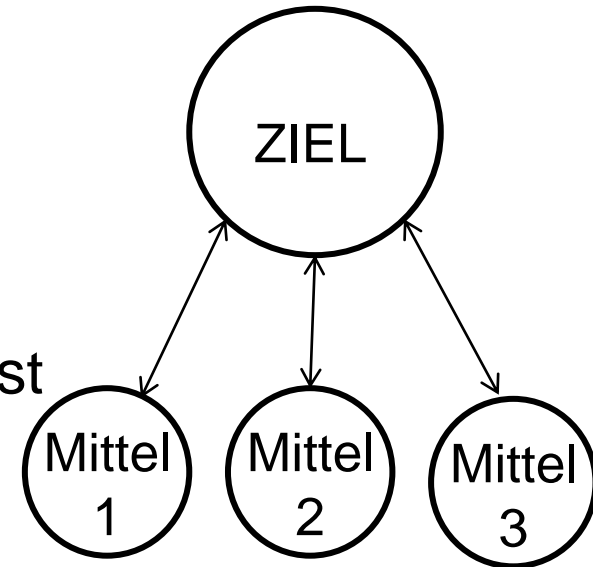
Studie: Folge von Äquifinalität

Hypothese

Je mehr Mittel für ein verbindliches Ziel kognitiv aktiviert werden, desto geringer ist die Verbindlichkeit dieses Mittels.

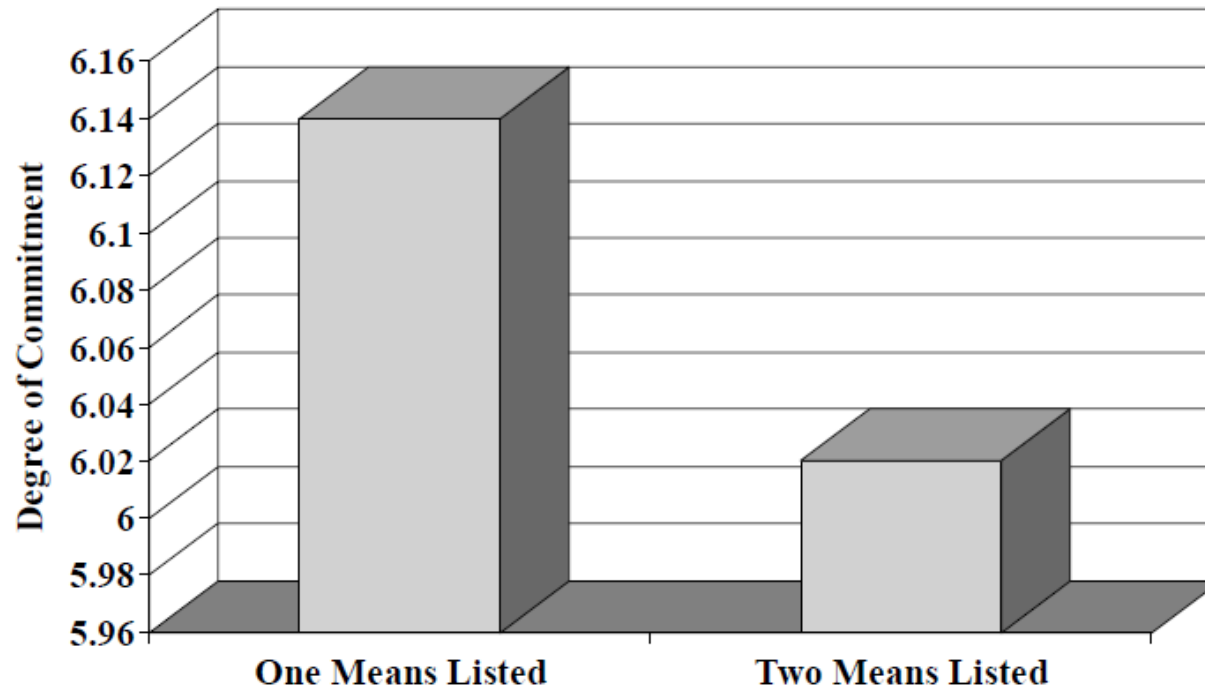
Methode

- UV: Vpn listen zu einem Ziel entweder ein oder zwei Mittel (Tätigkeiten zur Zielerreichung) auf.
- AV: Wie verbindlich ist dieses Mittel für Sie (commitment)?



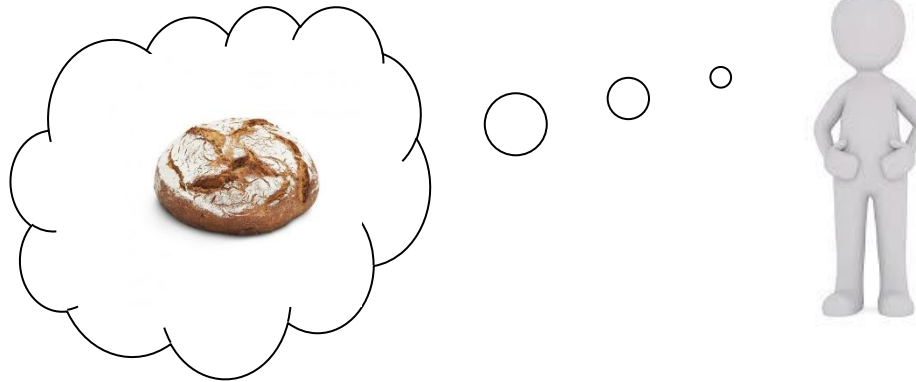
Ergebnis

Degree of Commitment as Function of Means
Uniqueness





Eine Folge von Multifinalität: Schwächere Assoziation (Zhang, Fishbach, & Kruglanski, 2007)

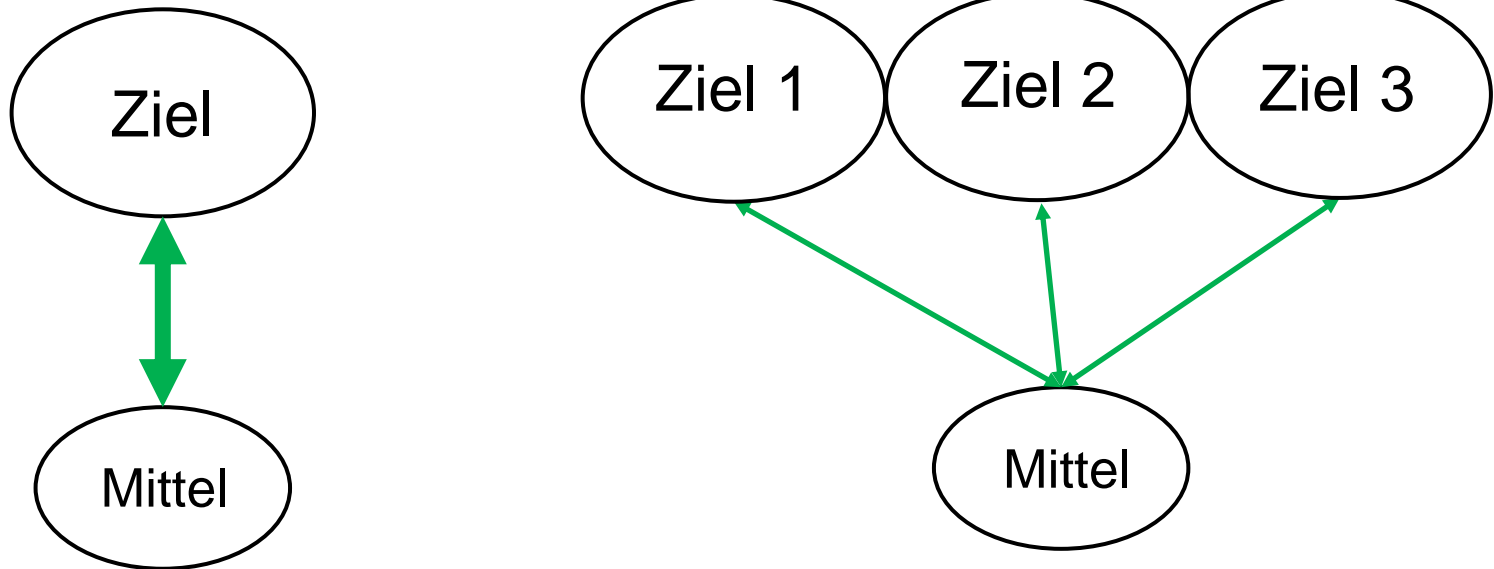


versus





Eine Folge von Multifinalität: Schwächere Assoziation



Schwächere Verbindung zwischen Ziel und einem Mittel, wenn Mittel mit weiteren Zielen verbunden ist



Universität
Zürich^{UZH}

Allgemeine Psychologie (Motivation)

Studie: Folge von Multifinalität

Journal of Personality and Social Psychology
2007, Vol. 92, No. 3, 389–401

Copyright 2007 by the American Psychological Association
0022-3514/07/\$12.00 DOI: 10.1037/0022-3514.92.3.389

The Dilution Model: How Additional Goals Undermine the Perceived Instrumentality of a Shared Path

Ying Zhang and Ayelet Fishbach
University of Chicago

Arie W. Kruglanski
University of Maryland



versus





Eine Folge von Multifinalität: Schwächere Assoziation

UV: Wahrnehmen eines Mittels als unifinal vs. multifinal

- Unifinales Mittel (Ein-Ziel-Bedingung): Nur **Schreiben** mit Laserpointer-Stift (unifinales Mittel)
- Multifinales Mittel (Zwei-Ziele-Bedingung): **Schreiben und danach Laserpointer-Funktion bewerten**

AV: Welchen Stift wählen die Vpn, wenn für eine nachfolgende Schreibaufgabe (d.h. EIN fokales Ziel) zwei Stifte (Laserpointer-Stift vs. normaler Stift) bereit liegen?

Ergebnis: 55% der Vpn wählen Laserpointer-Stift in der Ein-Ziel-Bedingung, aber nur 17% in der Zwei-Ziele-Bedingung



Interpretation der Ergebnisse von Studie 2

On the basis of our theoretical analysis, we interpret this finding to mean that exposure to the laser pointer function diluted the associative strength between the laser pointer pen and the goal of writing and hence lowered the probability of choosing the laser pointer pen when writing constituted the sole salient goal. In general, this result suggests that associating a means with additional goals dilutes the functional association between the means and the original goal, which lowers the means' perceived instrumentality and one's actual preference for it when only the original goal is being pursued.

Zhang, Fishbach, & Kruglanski, 2007, p. 398



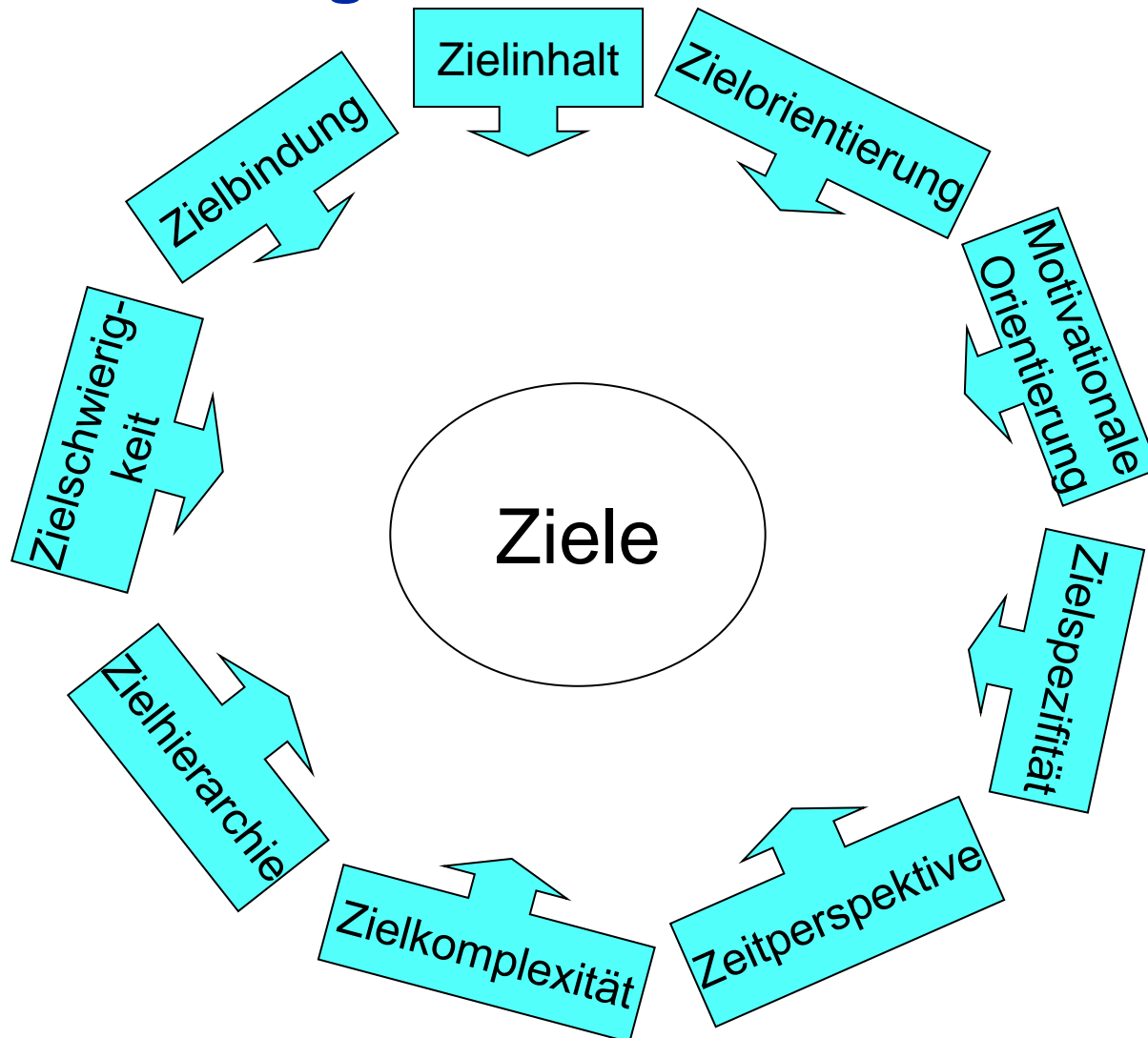
Überblick über Themen des Foliensatzes vom 20.05.und 27.05.2019

Hinweise zur Assessment-Prüfung

Ziele, Volition, Handlungskontrolle

- Das Zielkonzept und die kognitive Repräsentation von Zielen
- Die Zielsystemtheorie von Kruglanski et al.
- ➔ – Die Bedeutung von Zielen für Leistung und Wohlbefinden
- Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen und Implementierungsintentionen
- Handlungskontrolltheorie von Kuhl
- Ressourcenmodell der Selbstkontrolle von Baumeister et al.

Beschreibungsdimensionen von Zielen

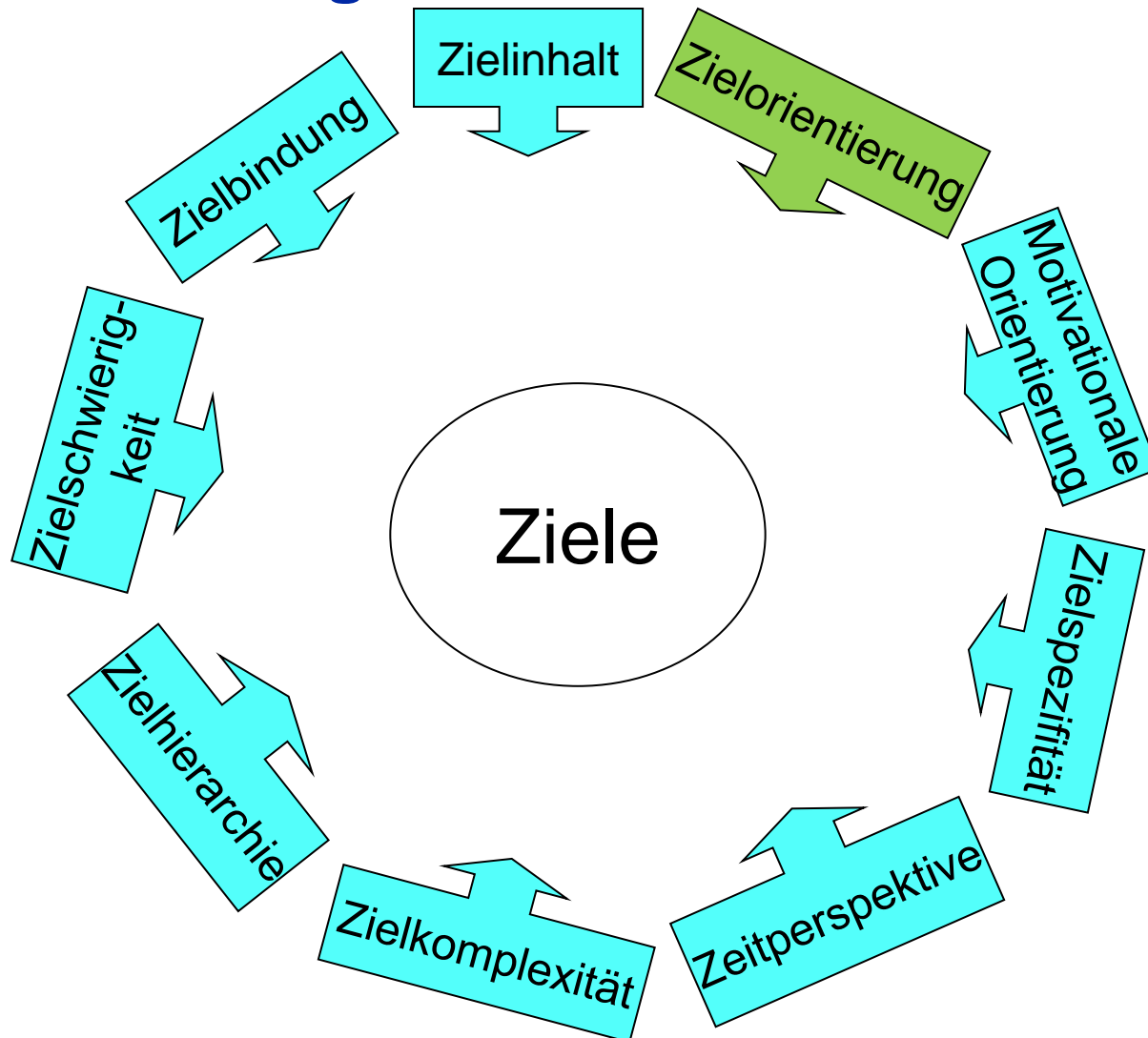




Beschreibungsdimensionen von Zielen

- Zielbindung (commitment, Verbindlichkeit für Person)
- Zielinhalt (Anschluss, Leistung, Macht; Selbstdefinition)
- Zielorientierung (Lern- versus Leistungs- = Performanzziele)
- Motivationale Orientierung (Annäherung vs. Vermeidung)
- Abstraktionsgrad bzw. Zielspezifität (gesünder leben vs. abends Gemüse essen; Tun Sie Ihr Bestes! vs. Verkaufen Sie 20 neue Policen!)
- Zeitperspektive (in der nächsten Woche vs. in 5 Jahren)
- Zielkomplexität (Zeitung kaufen vs. Ausbildung machen)
- Zielhierarchie (Prüfung machen, um Studium zu beenden)
- Zielschwierigkeit (Verkaufen Sie 3 neue Policen! vs. Verkaufen Sie 20 neue Policen!)

Beschreibungsdimensionen von Zielen





Implizite Theorien von Intelligenz und Lernzielorientierung (Lern- vs. Performanzziele)



Carol S. Dweck
Stanford University

Implizite Theorien und ihre Folgen



Entitätstheorie
(entity theory/
fixed mindset)

Die Intelligenz einer Person ist etwas, was sie nicht verändern kann.

Man hat ein bestimmtes Mass an Intelligenz und kann nicht viel tun, um es zu entwickeln.



Veränderbarkeitstheorie
(incremental theory/
malleable mindset)

Die Intelligenz einer Person ist etwas, was sie verändern kann.

Die eigene Intelligenz kann man entwickeln.

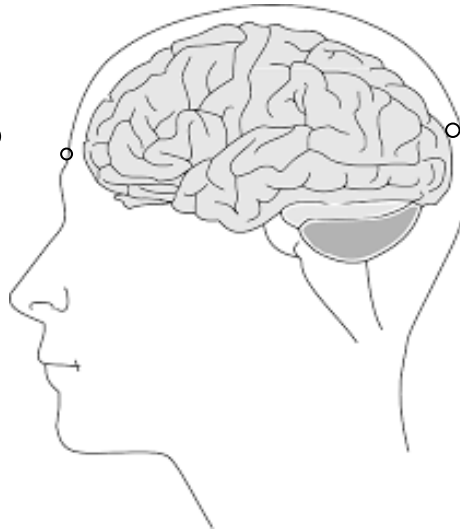
Implizite Theorien und ihre Folgen

Intelligenz ist
unveränderbar.

Entitätstheorie (entity theory/ fixed mindset)

→ Performanzziele:

- Zeigen was man kann
- Verbergen was man nicht kann
- Sich bewerten
- Soziale Bezugsnorm
- Selbstdarstellung
- Extrinsisch motiviert



Intelligenz ist
veränderbar.

Veränderbarkeitstheorie (incremental theory/ malleable mindset)

→ Lernziele:

- Lernen, was man (noch) nicht gut kann
- Fähigkeiten entwickeln
- Individuelle Bezugsnorm
- Intrinsisch motiviert



Beispielitems aus dem MOS-D: Messung motivationaler Orientierung (Balke & Stiensmeier-Pelster, 1995)

„Wann haben Sie das Gefühl, dass ein Arbeitstag an der Universität erfolgreich ist?“

„Ich fühle mich erfolgreich, wenn ...

... ich eine neue Idee darüber bekommen habe, wie eine Sache funktioniert.“

**Lernziel-
orientierung**

... ich etwas Interessantes gelernt habe.“

... Ich fühle mich erfolgreich, wenn die Mitstudent/inn/en nicht denken, dass ich dumm bin.“

**Performanzziel-
orientierung**

...ich eine bessere Note bekomme als andere Studierende.“

→ Insbesondere eine Performanz-**Vermeidungs**orientierung (Vermeiden, die eigene Inkompetenz zu demonstrieren) hat negative Konsequenzen

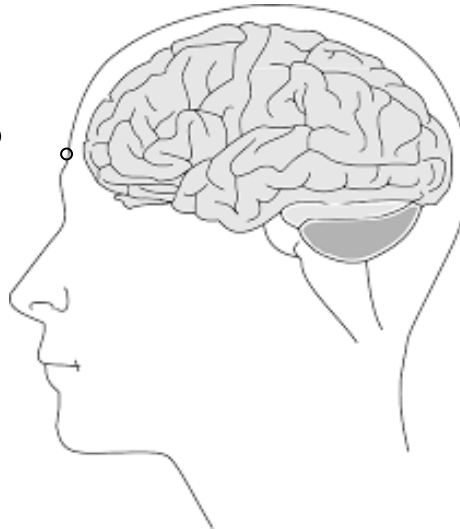
Implizite Theorien und ihre Folgen

Intelligenz ist
unveränderbar.

Entitätstheorie
(entity theory/
fixed mindset)

→ **Performanzziele**

- Anstrengung zahlt sich nicht unbedingt aus und signalisiert Unfähigkeit
- Misserfolge → bedrohlich, Gefühl der Hilflosigkeit



Intelligenz ist
veränderbar.

Veränderbarkeitstheorie
(incremental theory/
malleable mindset)

→ **Lernziele**

- Anstrengung zahlt sich aus und signalisiert, dass man etwas dazulernt
- Misserfolge → informativ, Anstrengung steigern oder Strategie wechseln



Studien zu impliziter Theorie und Schulnoten

(Blackwell, Trzesniewski & Dweck, 2007)

Two studies explored the role of implicit theories of intelligence in adolescents' mathematics achievement. In Study 1 with 373 7th graders, the belief that intelligence is malleable (incremental theory) predicted an upward trajectory in grades over the two years of junior high school, while a belief that intelligence is fixed (entity theory) predicted a flat trajectory. A mediational model including learning goals, positive beliefs about effort, and causal attributions and strategies was tested. In Study 2, an intervention teaching an incremental theory to 7th graders ($N = 48$) promoted positive change in classroom motivation, compared with a control group ($N = 43$). Simultaneously, students in the control group displayed a continuing downward trajectory in grades, while this decline was reversed for students in the experimental group.

Lernziele: z.B. «An important reason why I do my school work is because I like to learn new things.»

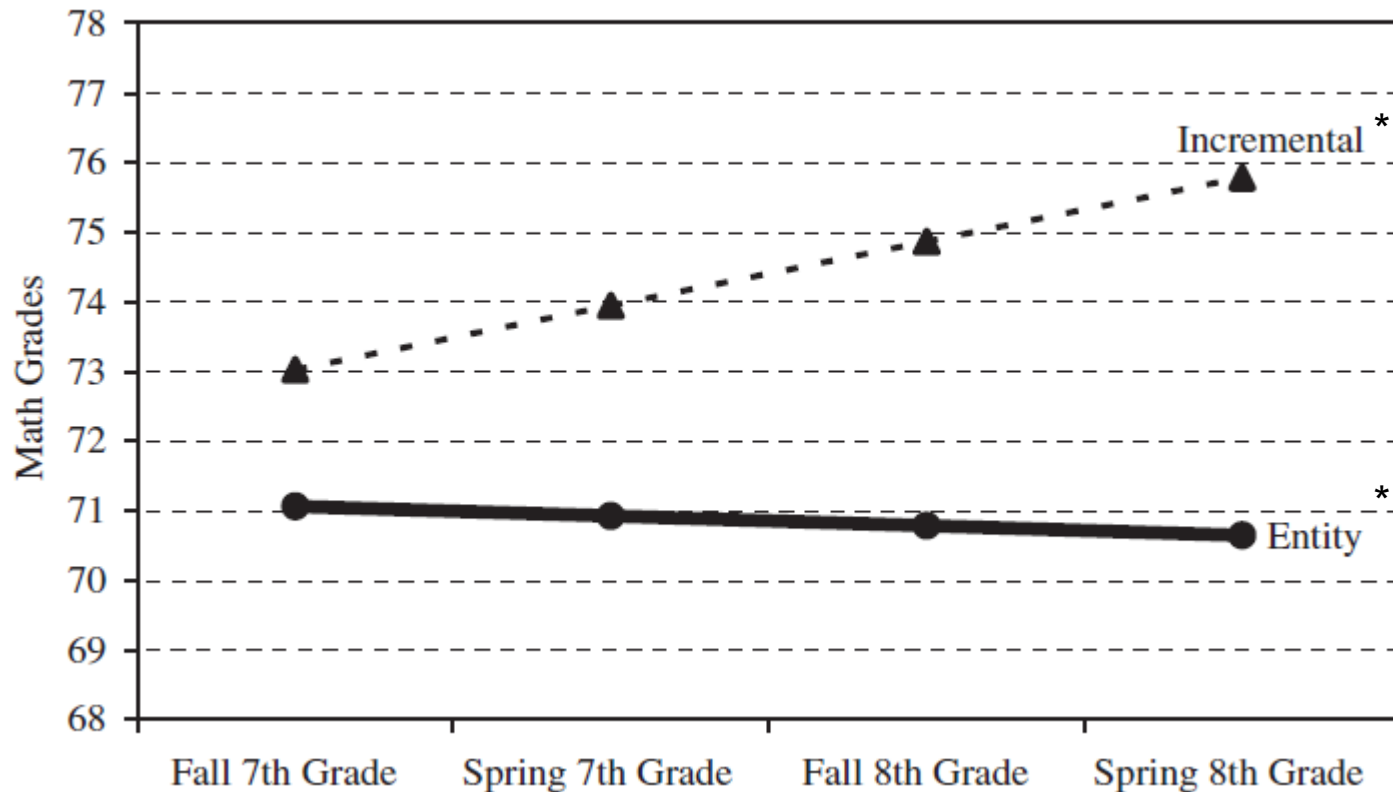
Auffassung, was Anstrengung bedeutet: «The harder you work at something, the better you will be at it.» vs. «To tell the truth, when I work hard at my schoolwork, it makes me feel like I'm not very smart.»

«Hilflose» Attributionen für Misserfolg: Szenario mit schlechter Note, z.B. «I wasn't smart enough», «I'm just not good at this subject.»

Positive Strategien: «I would work harder in this class from now on.» vs. «I would spend less time on this subject from now on.» ®



Ergebnisse Studie 1: Mathe-Noten im Verlauf von 2 Schuljahren



*Incremental (M +1SD)

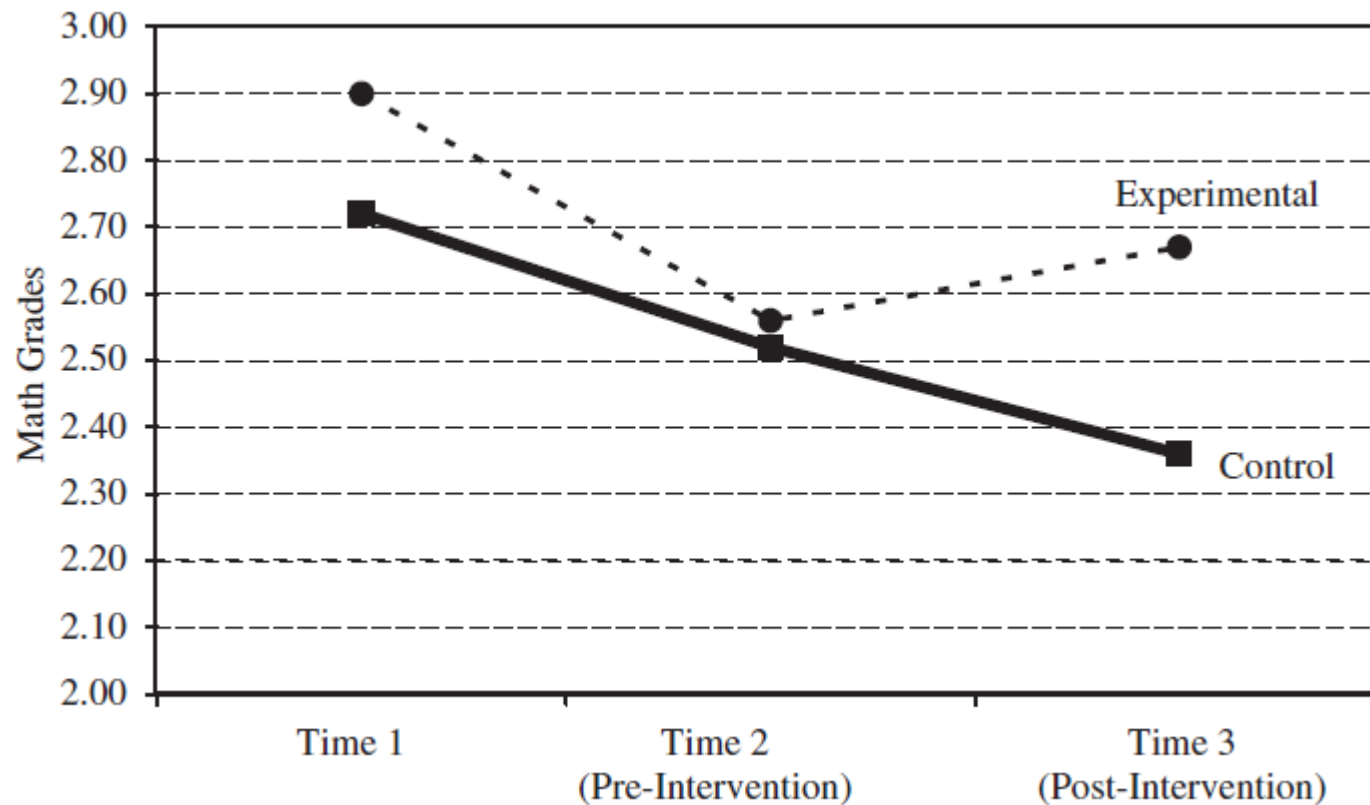
*Entity (M -1SD)



Intervention: Induktion einer Veränderbarkeitstheorie

Sessions	Experimental group	Control group
1 and 2	<i>The Brain—Structure & Function: Brain Anatomy, Localization of Function, Neuronal Structure, Neurotransmission</i>	<i>Same as experimental group</i>
3 and 4	<i>Incremental Theory Intervention Reading</i> (aloud in class): “You Can Grow Your Intelligence” <i>Activity: “Neural Network Maze,”</i> showing how learning makes your brain smarter	<i>Alternative Lesson: Memory Reading</i> (aloud in class): “Memory” <i>Activity: “Grocery Store Tricks,”</i> teaching mnemonic strategies
5 and 6	<i>Anti-Stereotyping Lesson:</i> Slides, activity, discussion to illustrate the pitfalls of stereotyping. <i>Study Skills Lesson:</i> Slides, lecture, discussion, handouts teach time management and study skills.	<i>Same as experimental group</i>
7 and 8	<i>Discussions:</i> Learning makes you smarter; Labels (e.g., stupid, dumb) should be avoided	<i>Discussions:</i> Academic difficulties and successes, preferences; Memory and the brain

Ergebnisse Studie 2: Mathe-Noten in Gruppen mit und ohne Intervention



Zwei Aufgaben

- **Zielsetzung:** Was sind gute Ziele im Hinblick auf Leistung und Befinden?
- **Zielrealisierung:** Wie kann die Zielrealisierung gewährleistet werden? Wie kann man die Zielrealisierung unterstützen?






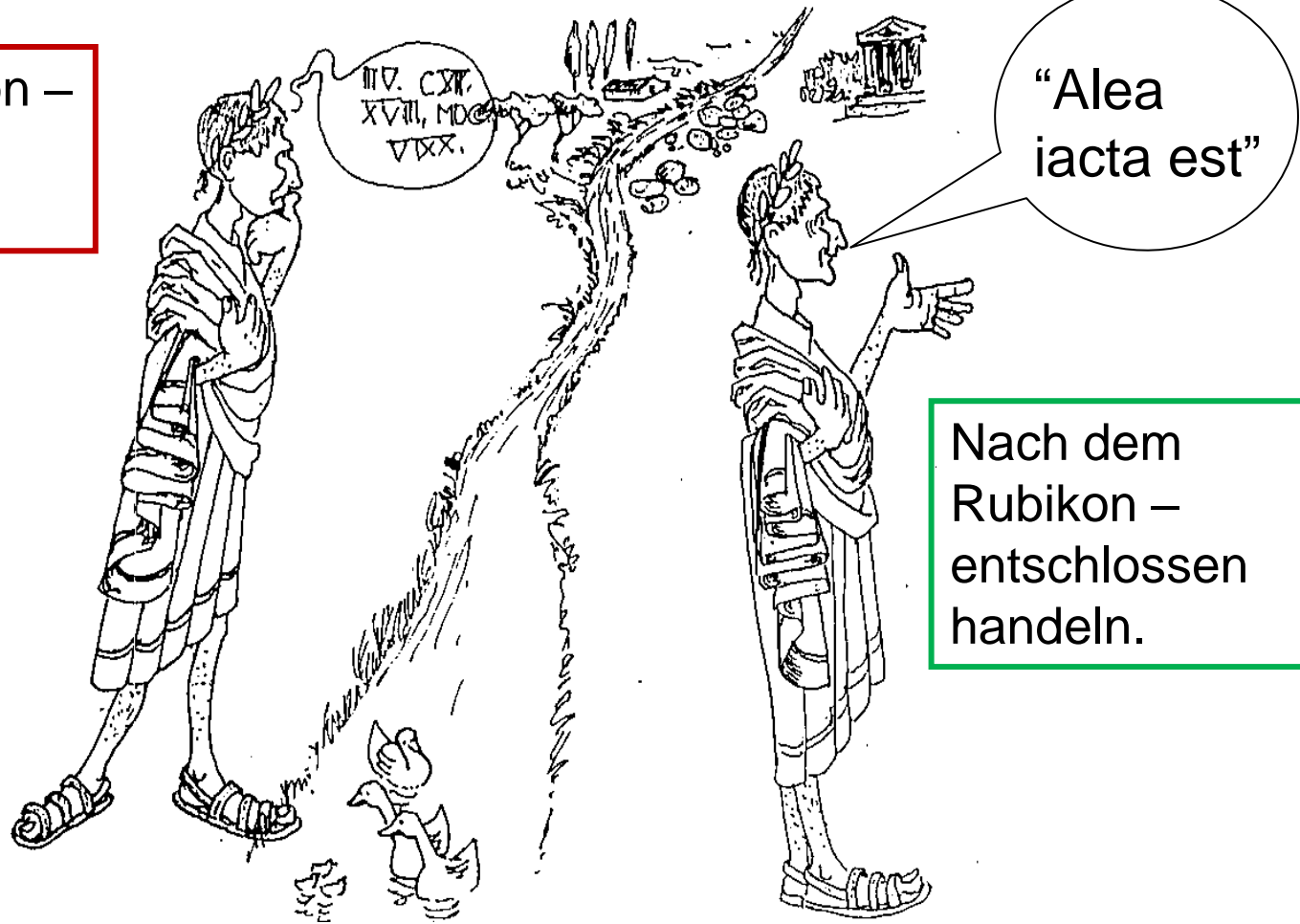
Überblick über Themen des Foliensatzes vom 20.05.und 27.05.2019

Hinweise zur Assessment-Prüfung

Ziele, Volition, Handlungskontrolle

- Das Zielkonzept und die kognitive Repräsentation von Zielen
- Die Zielsystemtheorie von Kruglanski et al.
- Die Bedeutung von Zielen für Leistung und Wohlbefinden
-  – Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen und Implementierungsintentionen
- Handlungskontrolltheorie von Kuhl
- Ressourcenmodell der Selbstkontrolle von Baumeister et al.

Vor dem Rubikon –
Entscheidung
abwägen.



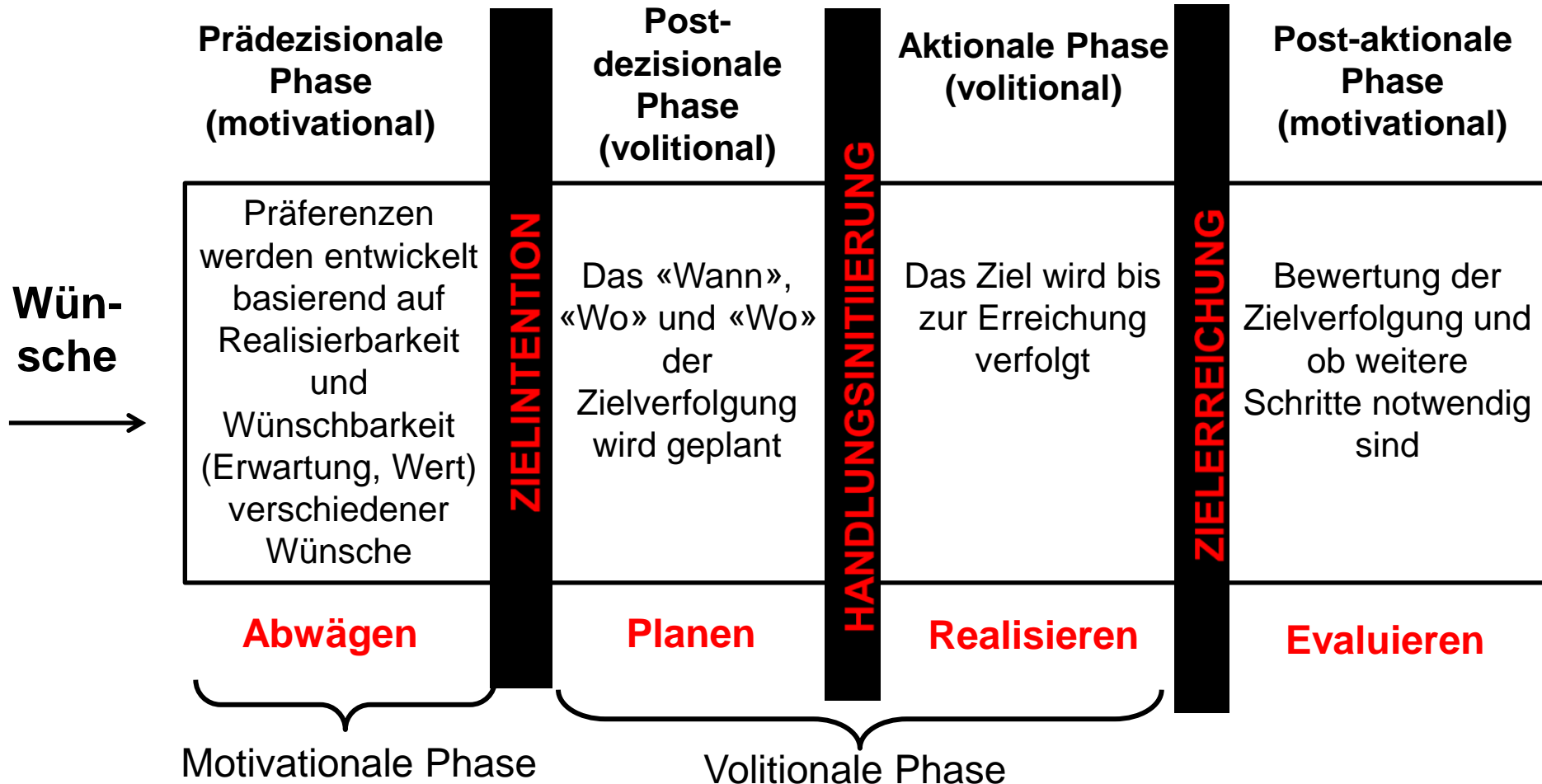
Nach dem
Rubikon –
entschlossen
handeln.

49 v. Chr. beginnt Cäsar mit der Überschreitung des Rubikon, der Grenze zum römischen Reich, den Bürgerkrieg gegen Rom.



Das Rubikonmodell der Handlungsphasen

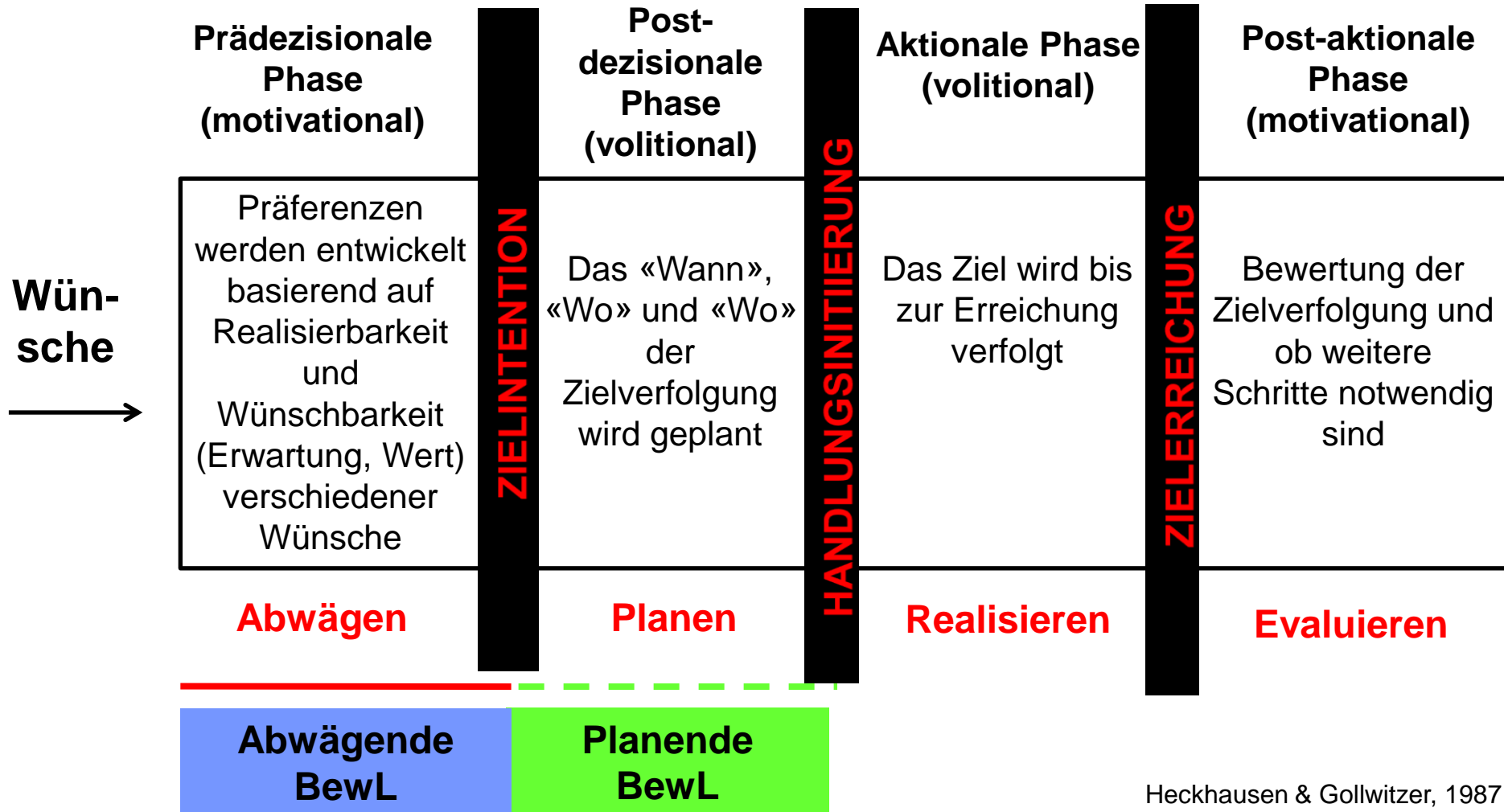
Rubikon





Das Rubikonmodell der Handlungsphasen

Rubikon





Kognitive Merkmale des Abwägens und Planens

Abwägende Bewusstseinslage

- Gedanklicher Fokus auf positiven/negativen Aspekten und Realisierbarkeit eines Vorhabens
- Unparteilichkeit bzgl. positiver und negativer Aspekte
- Akkurate Einschätzung der Realisierbarkeit

Planende Bewusstseinslage

- Gedanklicher Fokus auf Durchführung des Vorhabens
- Parteilichkeit zugunsten positiver Aspekte
- Optimistische Einschätzung der Realisierbarkeit



Studie: Optimismus in abwägender und planender Bewusstseinslage

- Induktion der abwägenden und planenden Bewusstseinslage



Induktion

Abwägende Bewusstseinslage

- Nennung eines ungelösten persönlichen Problems, bei dem noch unklar ist, ob etwas getan werden sollte oder nicht
- Analyse des Problems durch Nennen von positiven und negativen Konsequenzen davon etwas zu tun oder nicht zu tun

Planende Bewusstseinslage

- Nennung eines beabsichtigten Projekts
- Nennen von Schritten zur Durchführung des Projekts und auflisten, wann und wie diese durchgeführt werden sollen

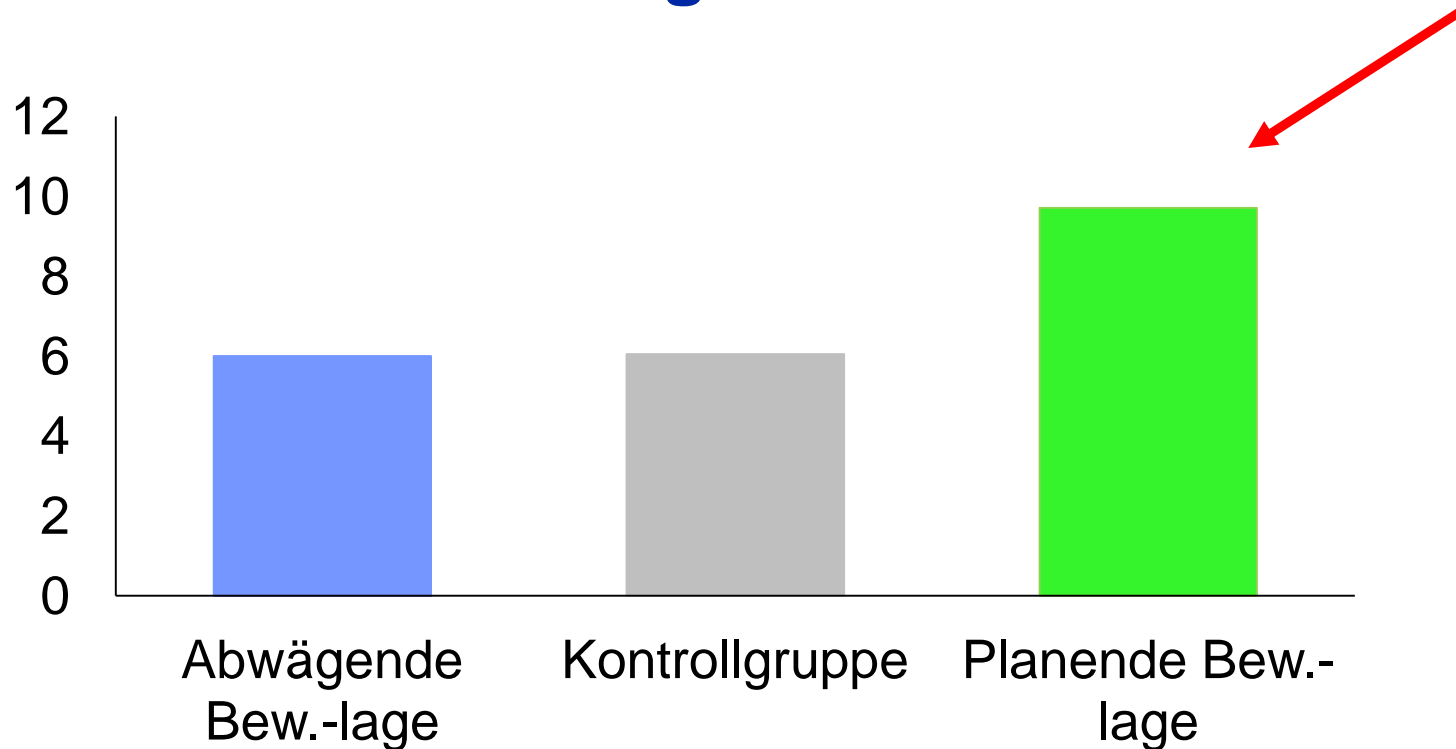


Studie: Optimismus in abwägender und planender Bewusstseinslage

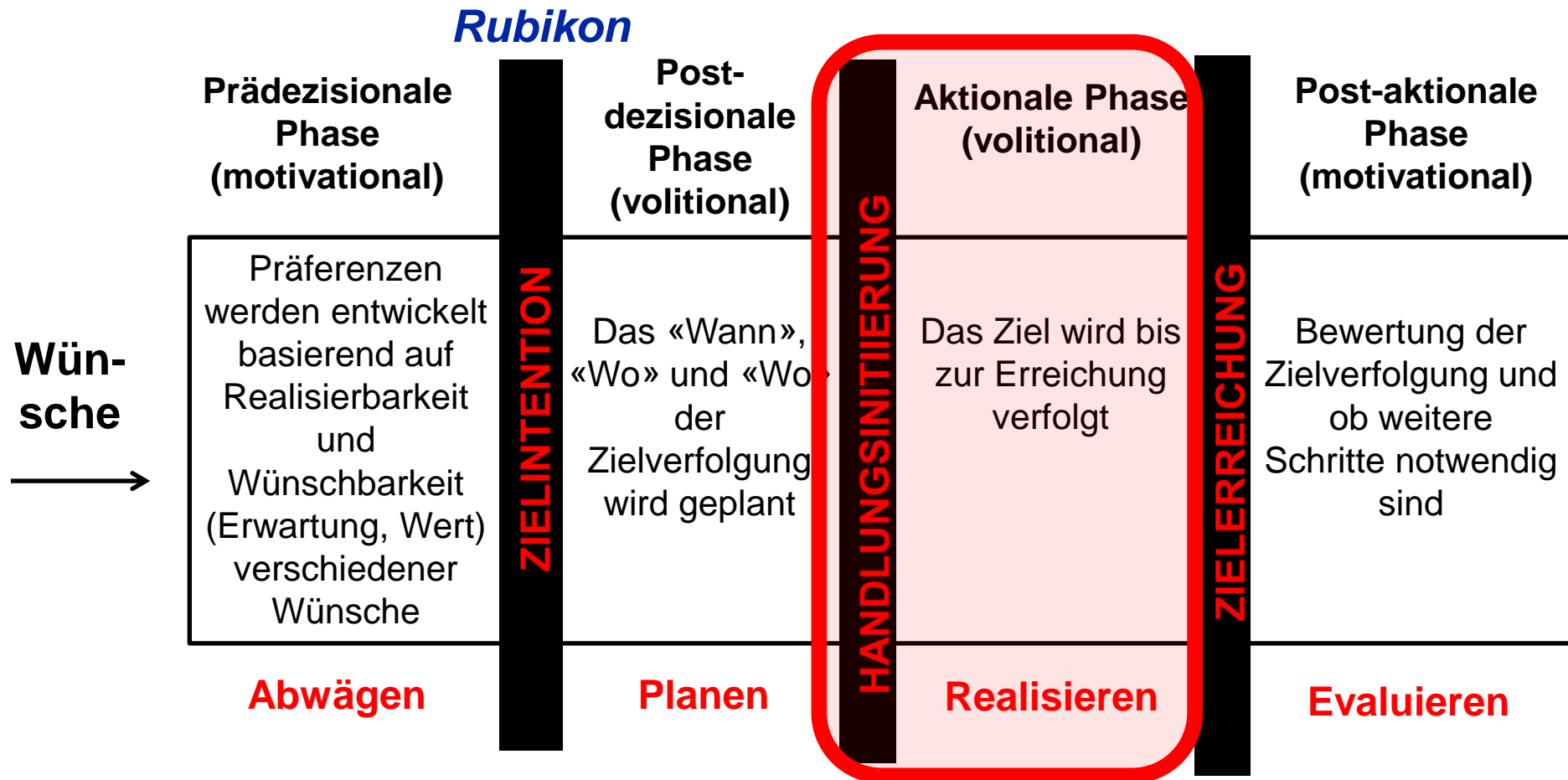
- Induktion der abwägenden und planenden Bewusstseinslage
- Wahrscheinlichkeit, mit der fünf unangenehme Ereignisse (z.B. Autounfall, Scheidung, Herzinfarkt) einen *selbst* oder *andere* treffen (1 = nicht wahrscheinlich, 7 = sehr wahrscheinlich)
- Differenz Fremd-Selbst = Mass für Optimismus
- Je höher Wert, desto mehr trifft es andere im Vergleich zu einem selbst



Ergebnisse: Optimismus in Abhängigkeit von Bewusstseinslage



Das Rubikonmodell der Handlungsphasen





Schwierigkeiten der Handlungsinitiierung und -realisierung

- Konkurrenz zwischen Zielintentionen
- „Vergessen“ der Zielintention
- Übersehen von Handlungsgelegenheiten
- „Innerer Widerstand“ gegen Handlung
- Ablenkungen beim Handeln

Implementierungsintentionen → mentale Verknüpfung zwischen einer zukünftigen Situation und der beabsichtigten Handlung → kognitive Veränderungen, die die Zielrealisierung fördern



Ziel- versus Implementierungsintentionen

Zielintention

- ✓ „Ich beabsichtige, X zu erreichen!“
- ✓ Festlegung auf ein erwünschtes Handlungsergebnis

- „Ich habe die Absicht, heute Sport zu treiben!“
- „Ich habe die Absicht mich um die Stelle zu bewerben!“

Implementierungsintention

- ✓ „Wenn die Situation X auftritt, dann werde ich Handlung Y ausführen!“
- ✓ Festlegung auf „Wann“, „Wo“ und „Wie“ der Handlung

- „Wenn ich von der Arbeit komme, gehe ich laufen!“
- „Heute Nachmittag um 17 Uhr schreibe ich die Bewerbung!“



Mechanismen

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

Wenn ...

Spezifizierte Situation

- Mentale Repräsentation ist hoch aktiviert und zugänglich (Aarts et al., 1999; Webb & Sheeran, 2007)
 - Zieht Aufmerksamkeit auf sich (Achtziger et al., 2012)
- «perceptual readiness»

Dann ...

Spezifiziertes Verhalten

- Automatische Handlungsinitiierung
- **Prompt** (Gollwitzer & Brandstätter, 1997)
 - **Effizient** (Brandstätter et al., 2001)
 - **Ohne bewusste Verarbeitung** (Bayer et al., 2009)
- «behavioral readiness»

→ Implementierungsintentionen delegieren das eigene Verhalten an die Umwelt (vgl. Gewohnheiten).



Studie zu Implementierungsintentionen

- $N = 86$ Studierende
- Vorgegebenes Ziel: Während der Weihnachtsfeiertage einen Bericht darüber schreiben, wie sie Heiligabend verbrachten
- Implementierungsintention: Aufschreiben, wann und wo sie diesen Bericht schreiben, diese Gelegenheit visualisieren und sich leise sagen «Ich beabsichtige den Bericht in Situation x zu schreiben.»
- Erhielten frankierten Umschlag mit persönlichem Code: Bericht und Angabe wann sie Bericht geschrieben hatten
- Sollten Bericht so bald wie möglich zurückschicken



Table 1

*Various Measures Assessing Participants' Success in Writing
a Requested Report During Christmas Holidays*

Dependent variable	Implementation intentions	
	Formed	Not formed
Mean time of writing the report (in days)	2.3 _a	7.7 _b
Mean time of mailing the report (in days)	4.9 _a	12.6 _b
Reports written during Christmas holidays (%)	71 _a	32 _b
Participants sticking to the intended day (%)	83	—

Note. Means within rows not sharing a common subscript are significantly different at $p \leq .02$. Dash indicates that this dependent variable does not apply to participants who have not formed implementation intentions.



Ausgewählte Studien zum Einfluss von Implementierungsintentionen 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)
- ...

Studie: Wirkmechanismus automatische Aufmerksamkeitsaufrichtung

Angebliche 1. Studie:

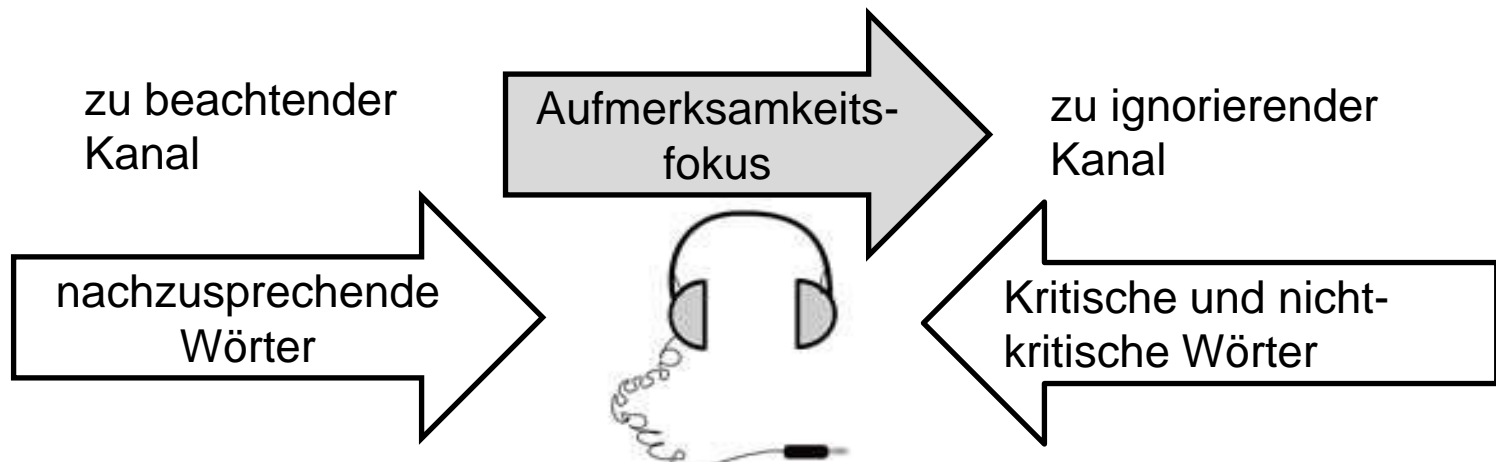
Implementierungsintentionen

Bilden von Implementierungsintentionen zu persönlichen Zielen

«Yoked» Kontrollgruppe

Vertrautmachen mit Wörtern aus den Implementierungsintentionen (Abschreiben)

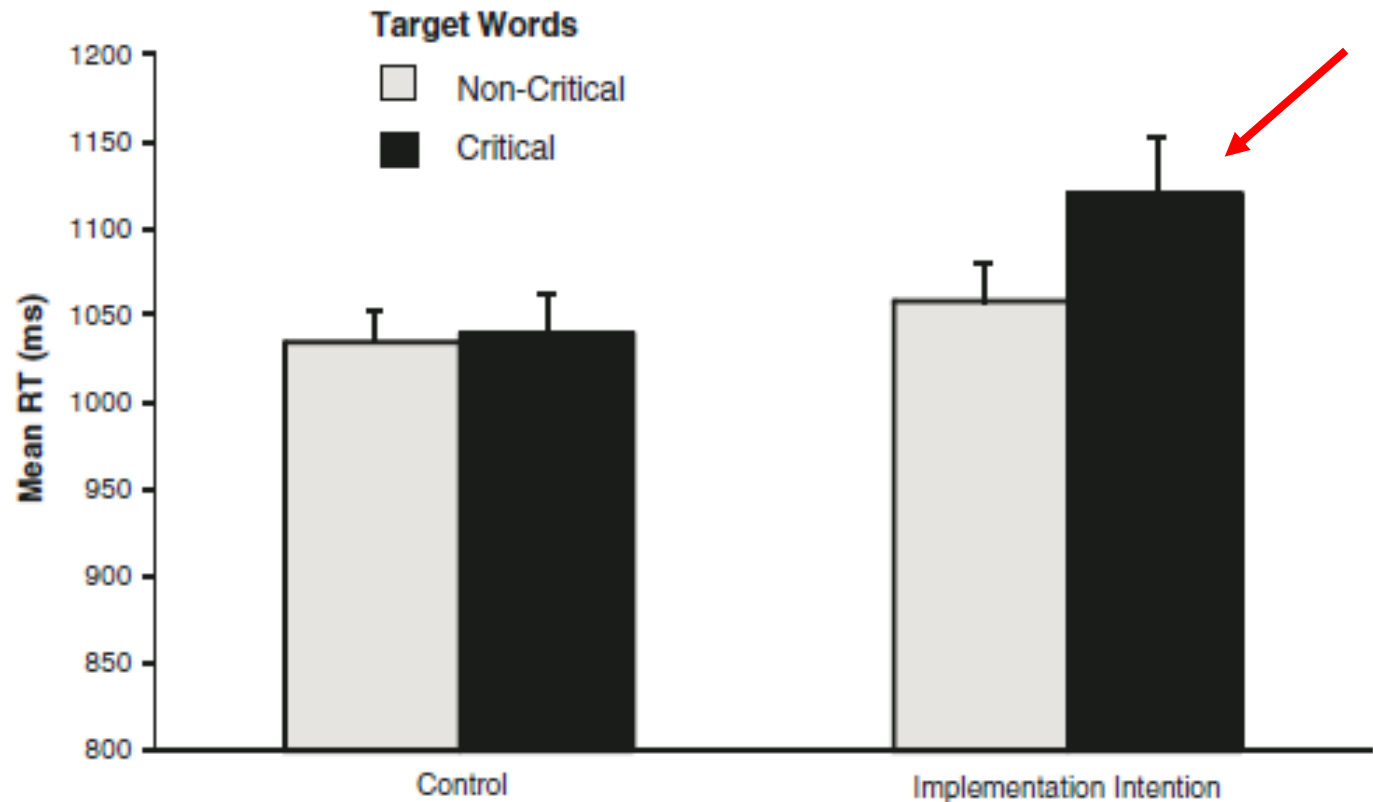
Angebliche 2. Studie (nächster Tag): dichotische Höraufgabe





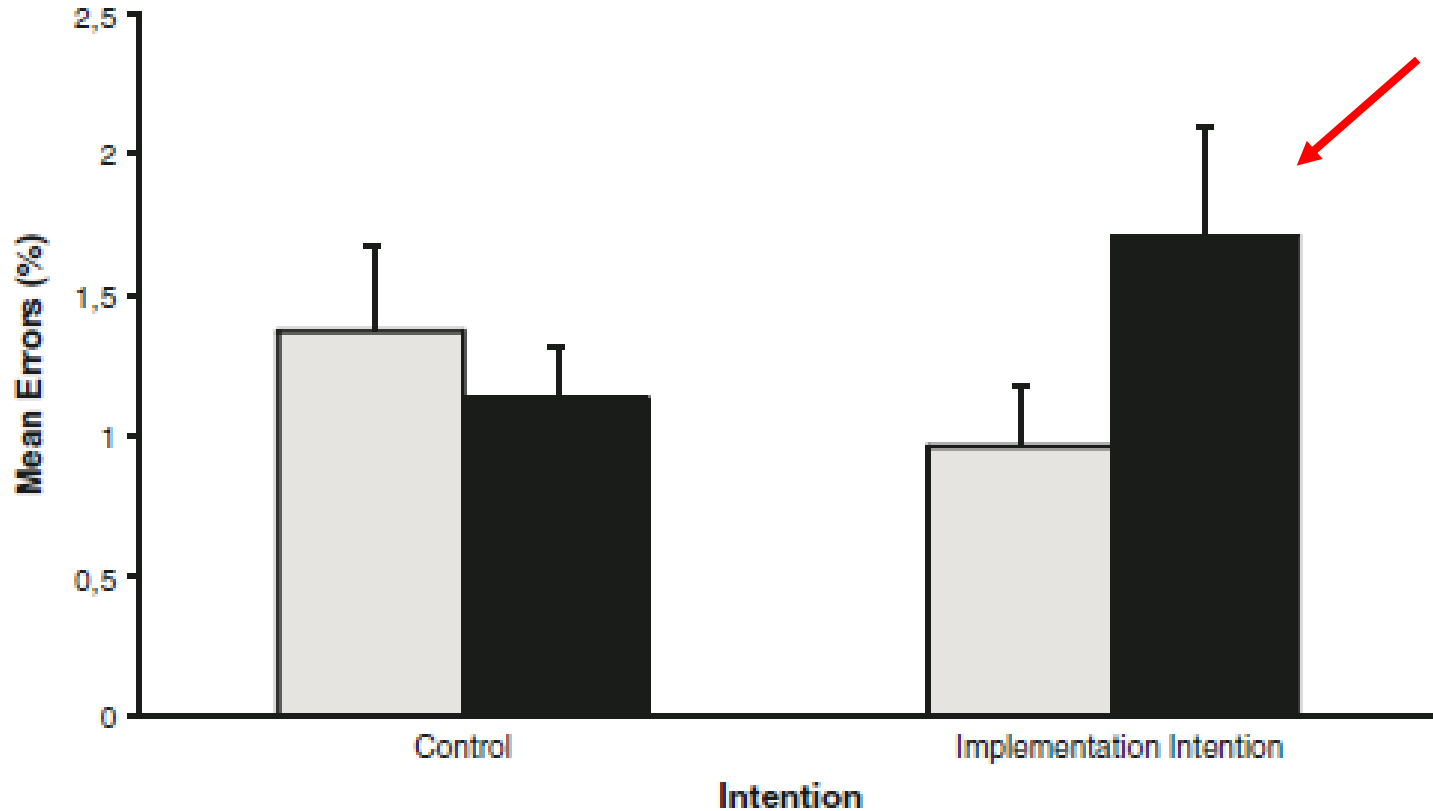
Reaktionszeiten beim Nachsprechen

Kritische Wörter
= Teil der II





Fehler beim Nachsprechen






Überblick über Themen des Foliensatzes vom 20.05.und 27.05.2019

Hinweise zur Assessment-Prüfung

Ziele, Volition, Handlungskontrolle

- Das Zielkonzept und die kognitive Repräsentation von Zielen
- Die Zielsystemtheorie von Kruglanski et al.
- Die Bedeutung von Zielen für Leistung und Wohlbefinden
- Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen und Implementierungsintentionen
-  – Handlungskontrolltheorie von Kuhl
- Ressourcenmodell der Selbstkontrolle von Baumeister et al.



Kuhls (1987) Handlungskontrolltheorie

- Willensprozesse abhängig von individueller Fähigkeit Affekte zu regulieren → enges Zusammenspiel Affekt und Willensprozesse
- Individuelle Unterschiede in Affektregulationskompetenz → Persönlichkeitsmerkmal der Handlungs-/Lageorientierung, messbar mit HAKEMP-90
- Verfügbarkeit von sog. **Handlungskontrollstrategien**, die dazu beitragen, Handeln trotz Hindernissen auf „Zielkurs“ zu halten



Persönlichkeitsdisposition der Handlungs- vs. Lageorientierung

- Handlungsorientierung (HO)
Zustand, in dem Initiierung beabsichtigter Handlungen und Mobilisierung von Handlungskontrollstrategien gut gelingt
- Lageorientierung (LO)
Zustand, in dem Initiierung beabsichtigter Handlungen und effizienter Einsatz der Handlungskontrollstrategien beeinträchtigt sind



Zwei Typen der Lageorientierung*

- **Prospektive Lageorientierung (LOP)**
 - Unfähigkeit positiven Affekt herauf zu regulieren
 - Gedanken kreisen um Absicht
 - Schwierigkeiten, Absichten in die Tat umzusetzen
- **Misserfolgsbezogene Lageorientierung (LOM)**
 - Unfähigkeit negativen Affekt herab zu regulieren
 - Grübeln über negative Erlebnisse
 - Leistungsdefizite nach Misserfolg

* Analog

HOM: Handlungsorientierung nach Misserfolg

HOP: Prospektive Handlungsorientierung



Beispielitems Messung der Handlungs-/ Lageorientierung (HAKEMP-90; Kuhl, 1990)

- Wenn ich ein schwieriges Problem lösen muss, dann
 - (a) lege ich meist sofort los. (HOP)
 - (b) gehen mir zuerst andere Dinge durch den Kopf, bevor ich mich richtig an die Aufgabe heranmache. (LOP)
- Wenn ich vier Wochen lang an einer Sache gearbeitet habe und dann doch alles misslungen ist, dann ...
 - (a) denke ich nicht mehr lange darüber nach. (HOM)
 - (b) dauert es lange, bis ich mich damit abfinde. (LOM)



Handlungskontrollstrategien (Kuhl, 1987)

- **Aufmerksamkeitskontrolle:** sich auf Inhalte konzentrieren, die das Erreichen des relevanten Ziels begünstigen
- **Enkodierungskontrolle:** bevorzugte Verarbeitung intentionsrelevanter Information
- **Motivationskontrolle:** sich die positiven Aspekte der Zielerreichung vor Augen halten
- **Emotionskontrolle:** sich in eine Stimmung versetzen, die für eine erfolgreiche Handlungsausführung förderlich ist
- **Umweltkontrolle:** sich gegen unerwünschte „Versuchungen“ und Ablenkungen schützen



Korrelate von HOP/HOM vs. und LOP/LOM

Handlungs-
orientierung



Lage-
orientierung

Prospektive HO

- Neigung zu spontanen, impulsiven Entscheidungen
- Prompte Umsetzung von Absichten

Misserfolgsbezogene HO

- Nach negativen Ereignissen lösungsorientierte Gedanken
- Anhaltende Leistungsfähigkeit nach Misserfolgserfahrungen
- Selbstzugang intakt
- Flexible Zielanpassung

Prospektive LO

- Gründliches Abwägen von Entscheidungen
- Hinausschieben von Absichten (Prokrastination)

Misserfolgsbezogene LO


- Neigung zu langanhaltendem Grübeln über negative Ereignisse
- Leistungsbeeinträchtigungen nach Misserfolgserfahrungen
- Selbstzugang gestört
- Festhalten an fragwürdigen Zielen



Überblick über Themen des Foliensatzes vom 20.05.und 27.05.2019

Hinweise zur Assessment-Prüfung

Ziele, Volition, Handlungskontrolle

- Das Zielkonzept und die kognitive Repräsentation von Zielen
- Die Zielsystemtheorie von Kruglanski et al.
- Die Bedeutung von Zielen für Leistung und Wohlbefinden
- Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen und Implementierungsintentionen
- Handlungskontrolltheorie von Kuhl
-  – Ressourcenmodell der Selbstkontrolle von Baumeister et al.

Willenskraft = Selbstkontrolle

Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle beim

- Widerstehen bei Ablenkung / Versuchung
- Initiieren und Steuern von Verhalten
- Regulieren von Emotionen
- Fällen von Entscheidungen

... ist höchst adaptiv und
eine der wichtigsten
Funktionen des Selbst.



Wenn der Wille versagt...

Schlechte Selbstkontrolle steht im Zusammenhang mit einer Vielzahl von problematischen Verhaltensweisen wie

- Ungesunden Ernährungsgewohnheiten
- Alkohol- und Drogenmissbrauch
- Gewalt und Kriminalität
- Sexuell impulsives Verhalten
- Übermässigem Geldausgeben



Versagen der Selbstkontrolle kann schwerwiegende persönliche Konsequenzen haben und verursacht hohe Kosten für die Gesellschaft.

z.B. Baumeister & Heatherton, 1996; Gottfredson & Hirschi, 1990

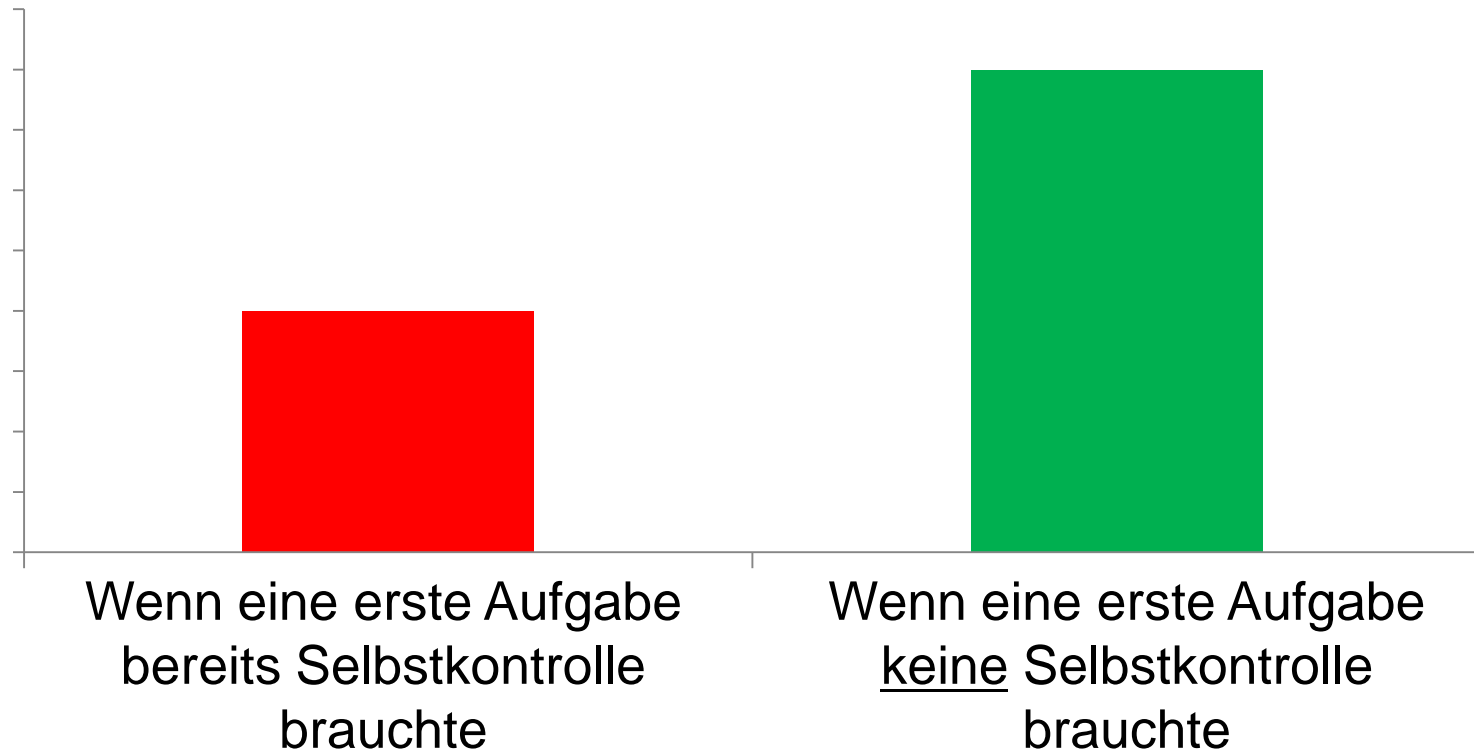


Die «Ego-Depletion»-Theorie/ Das Ressourcenmodell der Selbstkontrolle

- Annahme, dass Selbstkontrolle/Willenskraft eine **limitierte Ressource** ist, also zu jedem beliebigen Zeitpunkt nur begrenzt zur Verfügung steht
- Diese Ressource wird **für jegliche Selbstkontrollaufgabe** gebraucht: Gedanken, Gefühle und Verhalten in Einklang mit Zielen bringen
- Diese Ressource wird durch Selbstkontrollausübung **erschöpft** («Ego depletion»)
- D.h. die vorherige Ausübung von Selbstkontrolle wirkt sich negativ auf die spätere Ausübung von Selbstkontrolle aus



Annahme: Abschneiden in einer zweiten (anderen) Selbstkontrollaufgabe





Übliches Versuchsdesign

UV:

Erste
Selbstkontroll-
aufgabe*

Andere Aufgabe

AV:

Persistenz oder
Leistung in
zweiter
(anderer)
Selbstkontroll-
aufgabe

*Selbstkontrollaufgaben: Gedankenkontrolle, Affektregulation, Impulskontrolle, Fälen von Entscheidungen, Aufmerksamkeitskontrolle, Verhaltenssteuerung



Studie zu «Geschmacksempfindung»

(Baumeister, Bratlavsky, Muraven, & Tice, 1998)

“The laboratory room was carefully set up before participants in the food conditions arrived. Chocolate chip cookies were baked in the room in a small oven, and, as a result, the **laboratory was filled with the delicious aroma of fresh chocolate and baking**. Two foods were displayed on the table at which the participant was seated. One display consisted of a stack of chocolate chip cookies augmented by some chocolate candies. The other consisted of a bowl of red and white radishes. [...]

In the **radish condition**, the experimenter asked the participant to eat at least two or three radishes, and in the **chocolate condition**, the participant was asked to eat at least two or three cookies or a handful of the small candies. Participants were reminded to eat only the food that had been assigned to them. The experimenter left the room and surreptitiously observed the participant through a one-way mirror, recording the amount of food eaten and verifying that the participant ate only the assigned food.”

Studie 1: Drei Versuchsbedingungen

$N = 67$



Radieschen
essen



Süssigkeiten
essen

-



Unlösbare
Puzzleaufgabe:
Geometrische
Figuren mit dem
Bleistift
nachfahren,
ohne den Stift
zu heben



Ergebnisse

Table 1

Persistence on Unsolvable Puzzles (Experiment 1)

Condition	Time (min)	Attempts
Radish	8.35	19.40
Chocolate	18.90	34.29
No food control	20.86	32.81

Note. Standard deviations for Column 1, top to bottom, are 4.67, 6.86, and 7.30. For Column 2, *SDs* = 8.12, 20.16, and 13.38.

Studie 3: Vier Versuchsbedingungen

$N = 30$



Emotionen
unterdrücken



Emotionen
unterdrücken



Keine Regulation:
Freien Lauf lassen



Keine Regulation:
Freien Lauf lassen



Lösbare
Anagramme
lösen



Results

Table 3
Success at Solvable Puzzles (Experiment 3)

Condition	Solved	<i>SD</i>
Suppress	4.94	2.59
No regulation	7.29	3.52

Signifikanter Unterschied; egal, ob trauriger oder lustiger Film



Kritik am Modell

- Aus heutiger Sicht: Kleine *N*s, keine exakte Replikation
- Meta-Analysen und gescheiterte Replikationsversuche legen keinen oder einen sehr kleinen Effekt nahe



Publication bias and the limited strength model of self-control: has the evidence for ego depletion been overestimated?

Evan C. Carter^{1,2} and Michael E. McCullough^{1*}

¹ Department of Psychology, University of Miami, Coral Gables, FL, USA

² Department of Ecology, Evolution and Behavior, University of Minnesota, St. Paul, MN, USA

A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect

Perspectives on Psychological Science

2016, Vol. 11(4) 546–573

© The Author(s) 2016

Reprints and permissions:

sagepub.com/journalsPermissions.nav

DOI: 10.1177/1745691616652873

pps.sagepub.com



**M. S. Hagger,* N. L. D. Chatzisarantis,* H. Alberts, C. O. Anggono,
C. Batailler, A. R. Birt, R. Brand, M. J. Brandt, G. Brewer, S. Bruyneel,**



Kritik am Modell

- Aus heutiger Sicht: Kleine *Ns*, keine exakte Replikation
- Meta-Analysen und gescheiterte Replikationsversuche legen keinen oder einen sehr kleinen Effekt nahe
- Unklar, wie man sich die Ressource vorzustellen hat: Wo ist sie wie gespeichert?
- Effekt wird moderiert durch andere Variablen: z.B. Theorie von unlimitierter Willenskraft, positive Stimmung, Belohnung für gute Leistungen etc. (Job et al., 2010; Tice et al., 2007; Schmeichel & Vohs, 2009)



Lektüre zu den Themen des Foliensatzes

Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. & Lozo, L. (2018). *Motivation und Emotion*. Berlin: Springer (Kapitel 9).

Reeve, J. (2016). *Understanding motivation and emotion*. New York, NY: Wiley (Kapitel 9, 10).



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**