Damit die **guten Vorsätze** nicht an der **Umsetzung scheitern**



Mit der GFK haben wir ein effektives Werkzeug, um über das Erken-

nen der Gefühle und Bedürfnisse in der jeweiligen Situation konkrete, sozialverträgliche Lösungen zu finden. Doch wie so oft im Leben reicht eine gute Absicht nicht aus, auch tatsächlich in die Handlung zu kommen. In der Alltagsroutine vergessen wir unsere Vorsätze, finden die Umsetzung lästig und mühsam oder lassen das Ganze bewusst schleifen. Hier unterstützen sogenannte Wenn-Dann-Pläne aus der Motivationspsychologie.

Ein Beispiel

Pflegekraft Sabine wird überraschend auf dem Gang von einer Kollegin gefragt, ob sie deren Samstagsdienst übernehmen könne. Nett und hilfsbereit wie Sabine ist, sagt sie Ja.

Im Nachhinein ärgert sie sich, dass sie nachgegeben hat, denn eigentlich ist sie ziemlich erholungsbedürftig und hatte für genau diesen Samstag mit der Familie einen Ausflug ausgemacht. Zu Hause gibt es nun Stress mit dem Partner und den Kindern. Die Bedürfnisse aller Beteiligten nach Zuverlässigkeit, Verbindlichkeit und Kontakt sind nicht erfüllt. Sabine ist frustriert. Sie möchte lernen, besser für sich zu sorgen und sich klarer abzugrenzen. Gleichzeitig ist sich Sabine bewusst, was sie "falsch" gemacht hat. Sie hat viel zu schnell reagiert.

Als konkrete Lösungsstrategie plant sie, das nächste Mal zuerst innezuhalten und in sich reinzuspüren, ob sie dem Diensttausch auch wirklich zustimmen möchte, und erst danach zu antworten. Denn der Diensttausch war kein Notfall, sondern ein Gefallen. Die Kollegin war "nur" zu einem Geburtstagsfest eingeladen.

So weit, so gut. Sabine hat nun einen konkreten Handlungsplan für das nächste Mal. Doch wie schafft es sie tatsächlich, beim nächsten Mal innezuhalten, sodass der gute Vorsatz nicht nur ein leeres Versprechen sich selbst und ihrem Umfeld gegenüber bleibt?



Der in den USA arbeitende deutsche Sozialund Motivationspsychologe Peter Gollwitzer hat hierfür eine wirksame Vorgehensweise entwickelt. Die "Wenn-Dann-Pläne" sind eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie. In seinen Studien konnte Gollwitzer darlegen, dass Menschen, die ihre zukünftigen Verhaltensstrategien mit Wenn-Dann-Plänen verknüpfen, signifikant häufiger ihre geplanten Handlungen umsetzen.

Beim Thema Medikamenteneinnahme bemerkten er und weitere Forscher Folgendes.

Ein Patient soll ein neues Medikament einnehmen. Trotz Motivation schaffen es statistisch nur 39 Prozent aller PatientInnen, die verschriebene Tablette tatsächlich einzunehmen. 61 Prozent aller PatientInnen vergessen es einfach im Alltag.

Eine ungünstige Konstellation, zumal ja Kooperationswille vorhanden war. Gollwitzers Moti-

vationsforschung zeigt, dass die reine Absicht, ein Ziel zu erreichen, meist nicht ausreicht, um es zu erreichen.

Was ist zu tun?

Im Unterschied zu Tieren können Menschen zukünftige Situationen antizipieren und sich mental auf das nächste Mal vorbereiten. Gollwitzer unterscheidet Zielintentionen von Ausführungsintentionen.

Eine Zielintention ist: "Ich beabsichtige, x zu tun." Hier: "Ich beabsichtige mein neues Medikament einzunehmen."

Deutlich wirksamer sind jedoch sogenannte "Ausführungsintentionen".

Hierbei wird durch die sprachliche Formulierung "Wenn Situation x eintritt, dann tue ich y" die erwünschte Handlung direkt mit der zu erwartenden Ausgangssituation (Situationsstimulus) verknüpft. Damit werden unbewusste So-

Wenn-Dann-Pläne und inspirierende Mottoziele aus dem Zürcher Ressourcen Modell®

Von Dr. Stephanie Schnichels



fort-Automatismen geschaffen. Tritt Situation x ein, wird automatisch mit Handlung y reagiert.

Ein erfolgreicher Wenn-Dann-Plan für die PatientInnen könnte lauten:

"Wenn ich am Morgen gefrühstückt habe, die Zeitung zur Seite lege und mir einen letzten Kaffee einschenke, dann nehme ich mit dem letzten Schluck mein neues Medikament ein."

Dieses neue Zielverhalten muss sich der Patient zur neuronalen Bahnung und Verfestigung des neuen Verhaltens dreimal laut aufsagen.

In ihren Studien konnten die Forscher belegen, dass nach der Formulierung eines Wenn-Dann-Plans es 74 Prozent der PatientInnen schaffen, die Medikamente tatsächlich einzunehmen also eine Steigerung von 39 auf 74 Prozent.

Eine ähnliche Steigerung eines geplanten Verhaltens wurde in einer Studie zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel beobachtet. Trotz eines guten Vorsatzes schafften es nur 37 Prozent der Probanden, den öffentlichen Nahverkehr zu nutzen statt den PKW. Mit einem Wenn-Dann-Plan schafften es 63 Prozent der ProbandInnen, in Bus/Bahn zu steigen, also eine Steigerung um 26 Prozent.

Wie formuliert man einen Wenn-Dann-Plan?

Bei Wenn-Dann-Plänen müssen drei Elemente berücksichtigt werden.

1 Die Person soll sich die zukünftige Situation (Ausgangssituation), in der sie das neue Verhalten anwenden möchte, so präzise und konkret wie möglich ausmalen.

Im Anschluss soll sie sich ganz konkret oder neu zu installierende, erwünschte Zielverhalten vorstellen.

Im dritten Schritt werden die Ausgangssituation und das geplante Verhalten mit den Worten "wenn, … dann" verknüpft.

Ein Wenn-Dann-Plan ist eine Art Selbstregulationsstrategie, die automatisiertes Handeln fördert. Letzteres ist deutlich schneller als rational überlegtes Handeln, es findet ohne bewusste Kontrolle statt (also ohne zusätzliche Aufmerksamkeitsenergie).

Darüber hinaus hat automatisiertes Handeln eine große Robustheit und Effizienz in der Durchführung. Deswegen sind Wenn-Dann-Pläne so effektiv.

Zurück zu Pflegekraft Sabine und ihrem Diensttausch.

Sabine könnte sich folgenden Wenn-Dann-Plan erstellen:

Wenn mich meine Kollegin das nächste Mal unvorbereitet auf dem Gang wegen einer Dienstübernahme fragt, (Ausgangssituation)

dann atme ich zuerst dreimal tief durch und halte inne, und dann antworte ich ihr, dass ich ihr in einer halben Stunde Bescheid gebe, ob ich den Dienst übernehmen kann oder nicht. (neues Verhalten) Diesen Wenn-Dann-Plan sagt sich Sabine dreimal laut vor.

Hilfreich ist es, den Wenn-Dann-Plan nach zwei bis drei Wochen noch mal auf seine Wirksamkeit zu überprüfen und gegebenenfalls nachzujustieren. Denn vielleicht hat Sabine bemerkt, dass sie einen längeren Zeitraum zum Innehalten und Überlegen braucht – eine halbe Stunde ist zu kurz. In ihrem neuen Wenn-Dann-Plan nimmt sie sich vor, dass sie der Kollegin erst am nächsten Tag (sie möchte ab sofort eine Nacht darüber schlafen) Bescheid gibt.

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, effektiv und nachhaltig Wenn-Dann-Pläne zu erstellen.

Eine spannende Erweiterung der Wenn-Dann-Pläne wurde von Gabriele Oettingen, einer deutschen Psychologieprofessorin an der Universität New York und Hamburg und Ehefrau des zuvor erwähnten Motivationsforschers Peter Gollwitzer, entwickelt. Die Vorgehensweise stellt sie in ihrem Buch "Die Psychologie des Gelingens" in Form der **WOOP Methode** vor. (WOOP steht für Wish, Outcome, Obstacle, Plan.)

In Studien zur Wirksamkeit von positivem Denken hat Oettingen festgestellt, dass Menschen, die sich nur den positiven Ausgang ihres Ziels vorstellen, es signifikant weniger schaffen, ihr Ziel umzusetzen als Menschen, die sich auch mit den Hindernissen, dieses Ziel zu erreichen, beschäftigen. Erstere, die nur positiv imaginieren, sind im Träumermodus und ihre Energie, sich auch wirklich für das Ziel einzusetzen, ging nach unten. Hilfreicher ist es, sich über die von Oettingen entwickelte Methode des Mentalen Kontrastierens neben dem Wunschtraum auch gleichzeitig die Hinternisse (obstacles) vorzustellen, die es jemandem erschweren könnten, das Ziel zu erreichen.

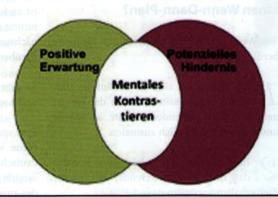
In einer zwölfmonatigen Studie zum Sportverhalten von Schlaganfallpatienten in der Reha gaben die Mitglieder der WOOP Gruppe an, die sich einen Wenn-Dann-Plan zum Umgang mit ihren Hindernissen beim Thema Sport gemacht hatten, dass sie 170 Minuten pro Woche Sport machten. Das war fast doppelt so viel wie die Teilnehmer der Standard-Reha-Behandlung ohne Wenn-Dann-Plan. Darüber hinaus hatte die WOOP-Gruppe durchschnittlich 4,6 Kilo abgenommen, während die andere Gruppe im >

Damit gute Vorsätze nicht an der Umsetzung scheitern

Mentales Kontrastieren

Mentales Kontrastieren

verbindet die positive, optimistische Erwartung des Wunsches/Ziels in der Zukunft mit den realistischen Hindernissen, die es erschweren könnten, das Ziel zu erreichen



Schnitt nur ein halbes Kilogramm abgenommen hatte (S. 198). Oettingen schreibt: "Indem Sie nur positiv ohne Realismus träumen, rauben Sie sich die Energie, die Sie brauchen, um etwas anzupacken." (S. 66)

Dies bedeutet, dass es vor allem darum geht, sich einen Wenn-Dann-Plan für den Umgang mit den potenziellen Hindernissen zu machen statt nur einen Wenn-Dann-Plan für das eigentliche Ziel.

Zurück zu Pflegekraft Sabine:

Nach der WOOP-Methode geht sie die folgenden vier Schritte durch.

1 • **Wish:** Ihr Wunsch ist, dass sie es schafft, innezuhalten und sich genau zu überlegen, ob sie tauschen will oder nicht.

Outcome: Ihr imaginiertes, positives Ergebnis ist: Sie nimmt sich ausreichend Zeit, die Situation für sich abzuwägen. Wenn sie zum Beispiel hört, dass die Kollegin "nur" wegen eines Geburtstagsfestes und nicht wegen etwas "Dringlicherem" tauschen möchte, steht sie zu ihrem eigenen Erholungsbedürfnis und ihrer Wochenendplanung mit ihrer Familie und sagt der Kollegin ab.

Obstacle: Ein Hindernis, das Sabine in sich bemerkt, ist ein innerer Glaubenssatz, der ihr einredet, dass "nette" Menschen immer hilfsbereit sein müssen. Da sie unbedingt als nette Kollegin wahrgenommen werden möchte, hindert sie dieser Glaubenssatz daran, sich Zeit zum Überlegen zu nehmen und achtsam für sich zu sorgen.

Plan: Sabine erstellt sich einen Wenn-Dann-Plan zu diesem Hindernis.

Sabine sucht sich eine Strategie oder ein inspirierendes Vorbild, das ihr hilft, anders mit dem Glaubenssatz, "immer nett sein zu müssen", umzugehen. Sie könnte sich zum Beispiel jemanden aus dem Freundeskreis, der Familie oder auch eine prominente Persönlichkeit aussuchen, die es gut schafft, Nein zu sagen und gut für sich und ihre Bedürfnisse zu sorgen.

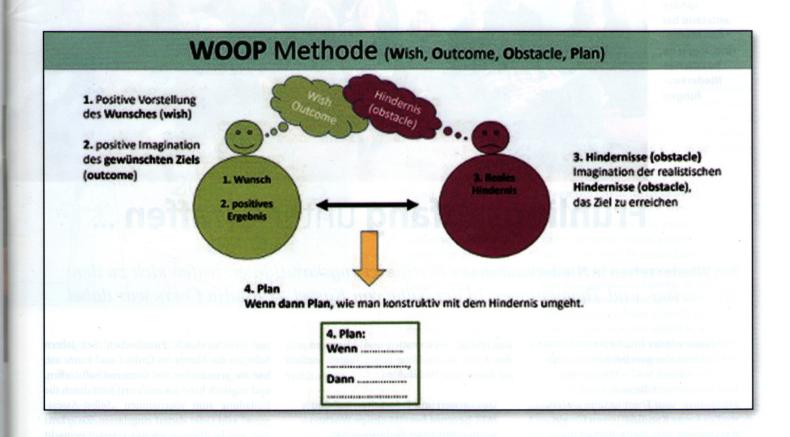
Sabine fällt ihre Freundin Maria ein, die sich ohne schlechtes Gewissen traut, Nein zu sagen und zu sich zu stehen. Diese Freundin Maria kann Sabine als inneres Vorbild nehmen. Bei der Frage nach einem Diensttausch geht sie in die "Maria"-Energie und tritt klar und selbstbewusst für sich ein.

Der neue Wenn-Dann-Plan zu dem Glaubenssatz-Hindernis könnte dann lauten:

Wenn bei der Frage, ob ich einen Dienst übernehmen kann, mein Glaubenssatz auftaucht, "nette Menschen müssen hilfreich sein", dann hole ich mir innerlich meine Freundin Maria als Coach and die Seite und überlege, was mir Maria in diesem Fall riete oder wie sie in meinem Fall reagierte. Und erst dann antworte ich auf die Anfrage.

Natürlich lohnt es sich, sich auch auf einer tieferen Ebene intensiver mit dem Glaubenssatz und dessen Entstehung zu beschäftigen, zum Beispiel durch eine Glaubenssatzarbeit mit den inneren Dienern nach Beate Ronnefeldt (siehe Artikel in der "Empathischen Zeit" Heft 2/22) oder sonstigen Glaubensatzansätzen. Doch wenn bisher keine Gelegenheit für diese innere Arbeit da war, ist der Wenn-Dann-Plan ein hilfreicher, unterstützender Zwischenschritt.

Eine weitere, sehr wirksame Methode, neue Verhaltensweisen in sich zu installieren, ist das Zürcher Ressourcen Modell ZRM* der PsychologInnen Maja Storch und Frank Krause. Hier-



bei holt sich die betroffene Person eine visuelle, unbewusste Unterstützung durch die Auswahl eines Ressourcenfotos und die Bildung eines motivierenden, inspirierenden Mottos. Aus einer Bilddatei mit sechzig Ressourcenfotos sucht sich Pflegekraft Sabine ein

sie ansprechendes Foto heraus. Sie wählt das Bild eines Löwen, der gelassen und mit Überblick auf einem Stein ruht.

Dieses Bild symbolisiert für Sabine auf unbewusste Weise die von ihr erwünschte innere Klarheit und Gelassenheit im Umgang mit an sie herangetragenen Bitten und Anliegen. Der Löwe steht für einen gesunden, selbstbewussten (im wahrsten Sinne des Wortes), achtsamen Umgang mit sich und ihren Energien. Folgendes ZRM®-Motto könnte Sabine aus dem Foto entwickeln.

Freundlich zugewandt und mit gesunder Distanz

ruhe ich auf meinem Löwinnenplatz.

Mit Gespür und Erfahrung erkenne ich Aufgaben, für die ich mich einsetzen möchte,

und lasse Dinge an mir vorbeiziehen, die außerhalb meiner Verantwortung liegen.

Mit Überblick und Gelassenheit

bin ich in meiner Mitte und meiner Kraft.

> Für zukünftige Situationen, in denen Mitmenschen oder innere Stimmen an Sabines Hilfsbe-

reitschaft appellieren, hat sie nun ein kraftvolles Motto zur Verfügung. Ihrem bisherigen Glaubenssatz "nett sein zu müssen" kann sie künftig mit folgendem Wenn-Dann-Plan begegnen.

Wenn ich bei der Frage meiner Mitmenschen, ob ich einspringen und helfen kann, wieder denke, nette Menschen müssen hilfreich sein, dann gehe ich in meine Löwinnenenergie, verschaffe mir Ruhe und Überblick und überlege achtsam, was für mich in diesem Augenblick stimmig ist.

Durch die Beschäftigung mit ihrem inneren Hindernis und unterstützt durch ihr ressourcenaktivierendes Motto aus dem Zürcher Ressourcen Modell* ist Sabine mental auf das Auftauchen ihres Glaubenssatzes vorbereitet. Sie kann solchen herausfordernden Situationen nun bewusst und selbstwirksam mit Wenn-Dann-Plänen begegnen.

Literatur:

- "Die Psychologie des Gelingens", Gabriele Oettingen, Droemer Verlag, Taschenbuch 12,00 Euro, ISBN-10: 3426301385
- "Selbstmanagement ressourcenorientiert"-Grundlagen und Trainingsmanual; Maja Storch, Frank Krause, Julia Weber, Hogrefe Verlag, Paperback 44,95 Euro, ISBN-10: 3456862148