

Planen und Zielverwirklichung

Bernd Schaal und Peter M. Gollwitzer

Universität Konstanz

Zusammenfassung

Intentionen lassen sich nicht nur danach unterscheiden, ob sie selbstgesetzt oder fremdgesetzt, abstrakt oder konkret, proximal oder distal sind und sich entweder auf positive oder negative Handlungsergebnisse beziehen. Sie unterscheiden sich auch darin, ob sie sich lediglich auf den angestrebten Zielzustand oder sehr spezifisch auf die Zielrealisierung beziehen. Intentionen, die sich auf einen angestrebten Zielzustand beziehen, bezeichnet Gollwitzer (1993, 1996; Gollwitzer & Schaal, 1998) als Absichten (Zielintentionen). Intentionen, die sich auf die Durchführung des Zielstrebens beziehen, dagegen als Vorsätze (Implementationsintentionen). Vorsätze stehen stets im Dienste von Zielintentionen. Zahlreiche Experimente konnten zeigen, daß durch das Fassen von Vorsätzen handlungsrelevante Aspekte eine höhere kognitive Zugänglichkeit erlangen. Dadurch können im Handlungskontext diese Aspekte leichter entdeckt und erinnert werden, und sie ziehen die Aufmerksamkeit von sich aus auf sich. Des weiteren erleichtern Vorsätze die Zielverwirklichung dadurch, daß die Initiierung zielrealisierenden Verhaltens automatisiert wird: Das zielrealisierende Verhalten wird unverzüglich, effizient und ohne bewußte Willensanstrengung ausgeführt. Vorsätze helfen schließlich auch über das Widerstehen von Versuchungen und Ablenkungen, das angestrebte Ziel zu realisieren. Somit erleichtern Vorsätze die Zielrealisierung durch Prozesse der Aktivierung und Automatisierung sowohl bei der Initiierung als auch bei der Ausführung einer intendierten Handlung.

Ziele menschlichen Handelns fokussieren auf in der Zukunft liegende erwünschte Ereignisse (Handlungsausführung, -ergebnisse und -konsequenzen). Nach gängiger Ansicht (z.B. Bandura, 1991; Carver & Scheier, 1981, 1990) wirken die in Zielen spezifizierten zukünftigen Ereignisse als Standards, die Bemühungen anregen, Diskrepanzen zwischen dem augenblicklichen Ist-Zustand und dem zu etablierenden Soll-Zustand zu schließen. Die Intentionstheorie Gollwitzers (1993, 1996) formuliert eine weitergehende Position insofern, als nicht nur den in Zielsetzungen (Absichten) spezifizierten zukünftigen Ereignissen eine handlungssteuernde Wirkung zugeschrieben wird, sondern auch, daß das in Plänen spezifizierte zukünftige Wann, Wo und Wie der Zielrealisierung von Bedeutung ist. Die Spezifikation des Wann, Wo und Wie der Ausführung einer zielrealisierenden Handlung geschieht am einfachsten durch das Fassen von Vorsätzen, die zukünftige Gelegenheiten mit intendierten zielrealisierenden Handlungen verknüpfen. Vorsätze stellen im Vergleich zu Zielintentionen (Absichten) einen qualitativ unterschiedlichen Typ von Intention dar (Gollwitzer, 1993, 1996; Gollwitzer & Schaal, 1998). Sie dienen der Zielverwirklichung nicht über Prozesse der Reduktion von Zieldiskrepanzen, sondern darüber, daß sie Initiierung und Ausführung zielrealisierender Handlungen automatisieren. Im vorliegenden Buchkapitel werden Experimente berichtet, die dafür sprechen, daß durch das Fassen von Vorsätzen die im Vorsatz spezifizierten Handlungsgelegenheiten und -mittel eine erhöhte kognitive Zugänglichkeit erlangen. Diese Handlungsgelegenheiten und -mittel können dadurch leichter entdeckt und besser erinnert werden; obendrein ziehen sie die Aufmerksamkeit auf sich. Des weiteren wird durch das Fassen von Vorsätzen die Initiierung der intendierten zielrealisierenden Handlung automatisiert in dem Sinne, daß beim Eintreten der im Vorsatz spezifizierten Gelegenheiten die intendierte Handlung unverzüglich, effizient und ohne ein bewußtes Hinzutun der Person ausgelöst wird.

Eine Reihe rezenter Experimente (Schaal 1993; Schaal & Gollwitzer, 1997; siehe auch Gollwitzer & Schaal, 1998) untersuchte die Rolle von Vorsätzen beim Widerstehen von Versuchungen während der Handlungsausführung. Dabei wurde nicht nur zwischen Absichten und Vorsätzen unterschieden, sondern auch zwischen verschiedenen Formaten von Vorsätzen. Neben der Überlegenheit von Vorsätzen gegenüber Absichten beim Widerstehen von Versuchungen zeigte sich außerdem, daß ein bestimmtes inhaltliches Vorsatzformat, nämlich das Ignorieren der Versuchung, einem Vorsatzformat, das auf Anstrengungssteigerung fokussiert, überlegen ist. Die berichteten Befunde und theoretischen Überlegungen sprechen insgesamt dafür, daß dem Zukunftsdenken eine große Bedeutung bei der Realisierung von Zielen zukommt. Wird die Ausführung zielrealisierender Handlungen in Form von Vorsätzen geplant, erhöht sich die Realisierungswahrscheinlichkeit. Dieser Effekt beruht auf einer Vielzahl von psychologischen Prozessen, die alle darauf hinauslaufen, daß die Kontrolle über die Initiierung einer beabsichtigten Handlung durch das verbindliche Fassen eines Vorsatzes vom Selbst weg an den im Vorsatz spezifizierten Umweltstimulus delegiert wird. Dies geschieht in dem Sinne, daß beim Auftreten der im Vorsatz spezifizierten Handlungsgelegenheit (Umweltstimulus) automatisch die intendierte Handlung initiiert wird.

1 Moderne Zieltheorien

In den letzten zehn Jahren wurde eine Vielzahl von psychologischen Theorien entwickelt, die die Frage zu beantworten versuchen, wie Personen ihre in die Zukunft gerichteten Zielsetzungen verwirklichen (Gollwitzer & Moskowitz, 1996). Dabei lassen sich zwei Typen von Zieltheorien unterscheiden. In *Zielinhaltenstheorien* steht der Inhalt der Zielsetzungen und die Art und Weise der Zielformulierung (Framing) im Vordergrund. Es wird versucht, quantitative und qualitative Unterschiede im Zielstreben und der Wahrscheinlichkeit der Zielrealisierung durch einen Verweis auf die jeweiligen Inhalte der Zielsetzung und ihres spezifischen Framings zu erklären.

Nach Locke und Latham (1990) beispielsweise spielt die Spezifität der Ausformulierung eines Zieles eine entscheidende Rolle. So konnten Locke und Latham (1990) für anspruchsvolle Ziele zeigen, daß sich mit der Spezifität des gesetzten Handlungsziels die Realisierungswahrscheinlichkeit erhöht (Latham & Yukl, 1975; Locke & Latham, 1990). Deci und Ryan (1991) fokussieren dagegen auf den thematischen Ursprung des Zielinhaltes als für die Zielrealisierung entscheidendes Kriterium. Sie postulieren in ihrer Selbst-Determinations-Theorie, daß Ziele, die im Dienste der Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Integration stehen, zu besonders guter Leistung führen im Sinne hoher Kreativität, großer kognitiver Flexibilität, tiefer Informationsverarbeitung und effektivem Coping nach Mißerfolgen (Deci & Ryan, 1991).

Für Dweck (1991; siehe auch Elliot & Dweck, 1988) schließlich steht weniger die „Herkunft“ von Zielen bezüglich Bedürfnissen im Vordergrund, sondern vielmehr die Frage, anhand welcher impliziter Theorien über eigene Begabung und Fähigkeiten eine Person Ziele formuliert. Dweck (1991) unterscheidet zwischen Lernzielen und Leistungszielen. Welche Art von Ziel formuliert wird, hängt nach Dweck (1991) davon ab, ob eine Person glaubt, daß die erforderlichen Fähigkeiten und Begabungen entweder festgeschrieben oder aber veränderlich sind und durch Lernprozesse verbessert werden können. Die Überzeugung, daß relevante Begabungen und Fähigkeiten veränderbar sind, führt dazu, daß Ziele gefaßt werden, die einen Lerncharakter (d.h. man will herausfinden, wie man sich verbessern kann) haben, während die Überzeugung, daß Begabungen unveränderlich sind, dazu führt, daß Ziele mit Leistungscharakter (d.h. man will herausfinden, wie gut man ist) formuliert werden.

Nach Bandura (1989) ist die zeitliche Entfernung zum angestrebten Endzustand ein wichtiges Zielcharakteristikum, wobei sehr langfristige (distale) Ziele die Verpflichtung, auf dieses Ziel hin zu handeln, unterminieren, weil bei kurzfristigen (proximalen) Zielen vergleichsweise häufiger Rückmeldungen erlebt werden können als bei langfristigen Zielen (Bandura & Schunk, 1981). Neben dem Zielcharakteristikum der zeitlichen Zielweite (wie weit in die Zukunft das gesetzte Ziel reicht) spielt schließlich eine Rolle, ob das Ziel positive oder negative Aspekte eines Handlungsergebnisses spezifiziert (Higgins, Roney, Crowe & Hymes, 1994).

Leistungsziele mit einem positiven Ergebnisfokus (man will positive Ergebnisse erzielen oder beibehalten) fördern das Zielstreben, während Leistungsziele mit negativem Ergebnisfokus (man will das Eintreten negativer Ereignisse verhindern oder eingetretene negative Ereignisse rückgängig machen) effektives Zielstreben hemmen.

Von den Zielinhaltstheorien sind die *Selbstregulationstheorien* des Zielstrebens zu unterscheiden. Das Formulieren eines Zieles ist aus der Perspektive der Selbstregulationstheorien nur der erste Schritt in Richtung Zielrealisierung. Eine ganze Reihe von Realisierungsproblemen kann nach der Formulierung des Zieles bezüglich der Handlungsausführung auftreten, die alle damit zusammenhängen, eine intendierte Handlung tatsächlich zu initiieren und sie erfolgreich zum Abschluß zu bringen. Um diese Aufgabe effektiv lösen zu können, muß eine Person beispielsweise angesichts von Schwierigkeiten ihre Anstrengung steigern, Schwierigkeiten umgehen, Fehler und Unzulänglichkeiten kompensieren sowie Konflikte zwischen konkurrierenden Zielen kontrollieren und beilegen können. Selbstregulationstheorien analysieren, wie Personen derartige Probleme effektiv lösen können.

Beispielsweise analysiert Kuhl (1984; für eine rezente Zusammenfassung siehe Kuhl & Beckmann, 1994) das Abschirmen der aktuellen Zielsetzung von anderen konkurrierenden Zielsetzungen und beschreibt dafür hilfreiche selbstregulatorische Prozesse, die Kuhl (1984) als Handlungskontrollstrategien bezeichnet. Personen stehen verschiedene Handlungskontrollstrategien zur Verfügung, z.B. Aufmerksamkeitskontrolle, Emotionskontrolle, Motivationskontrolle und Umweltkontrolle. Ob und wie effektiv diese Handlungskontrollstrategien eingesetzt werden, hängt nach Kuhl (1984) davon ab, in welchem Modus der Handlungskontrolle eine Person sich befindet. Kuhl (1984) unterscheidet 1. *Handlungsorientierung*, die begünstigt, daß eine Person sich auf das Planen und das Initiieren einer intendierten Handlung konzentriert und flexibel auf sich verändernde Kontextvariablen reagiert, und 2. *Lageorientierung*, die dafür verantwortlich ist, daß eine Person sich nicht von konkurrierenden unvollständig verfolgten Zielen und aufgetragenen Zielen loslösen kann sowie mit perseverierenden Gedanken bezüglich vergangener oder zukünftiger Erfolge und Mißerfolge beschäftigt ist. Zusammenhänge zwischen verschiedenen Typen von Handlungsorientierung und Lageorientierung (prospektiv vs. mißerfolgsbezogen) und Affekt spielen in den neueren Arbeiten von Kuhl (1998) eine wichtige Rolle. Selbststeuerungsfunktionen wie z.B. die Aktivierung und Hemmung unterschiedlicher kognitiver Makrosysteme (Ausführungssystem und Objekterkennungssystem) sind nach Kuhl (1998) sowohl von Variablen bezüglich der Disposition als auch von Variablen der affektiven Färbung des Handlungskontextes abhängig.

Andere Selbstregulationstheorien des Zielstrebens beschäftigen sich mit der konstruktiven Integration von langfristigen Zielen, wie z.B. selbstdefinierende Ziele (Wicklund & Gollwitzer, 1982), persönliche Ziele (Emmons, 1989) oder Lebensziele (N. Cantor, 1994). Emmons und King (1988) beispielsweise beobachteten, daß Konflikte zwischen persönlichen Zielen mit schlechterem Wohlbefinden einhergehen. Konflikte sind dabei verbunden mit negativer Affektivität und/oder physischen Krankheitssymptomen.

Können jedoch konfligierende Ziele auf kreative Weise miteinander in Einklang gebracht werden, so sollte sich dies in besserem Wohlbefinden einer Person niederschlagen (Emmons, 1996).

Selbstregulatorische Prozesse spielen jedoch auch bei der Reduktion von Zieldiskrepanzen eine entscheidende Rolle. Prototypisch für Theorien, die erfolgreiches Zielstreben als das Überwinden von Diskrepanzen begreifen, ist Banduras (1991) Handlungs-Selbstregulationstheorie. Nach Bandura (1991) besitzen Ziele *per se* keine motivationalen Konsequenzen, sondern spezifizieren lediglich Bedingungen, die eine positive oder negative Selbstbeurteilung erlauben. Denkt man an die in der Zukunft liegende Zielrealisierung, läßt sich eine positive Evaluation antizipieren; denkt man dagegen an einen in der Zukunft liegenden Mißerfolg (negative Diskrepanz), wird eine negative Evaluation antizipiert. Die antizipierte negative Evaluation treibt die Person an, die Diskrepanz zum angestrebten Endzustand zu schließen und somit zu einer positiven Evaluation zu gelangen. Je größer dabei die wahrgenommene Selbstwirksamkeit, die Diskrepanz schließen zu können, desto stärker ist die Tendenz, die wahrgenommene Diskrepanz zwischen Ist- und Soll-Zustand tatsächlich zu schließen.

Banduras Überlegungen weisen Ähnlichkeiten zum Modell von Carver und Scheier (1981) auf, das auf den kybernetischen Arbeiten von Miller, Galanter und Pribram (1960) basiert. Carvers und Scheiers (1981) Theorie nützt als zentrales Konzept die negative Rückmeldungsschleife, in der eine Überwachungseinheit, ein sog. Monitor die Diskrepanzen zwischen angestrebtem Soll-Zustand und aktuellem Ist-Zustand entdeckt und an einen Operator meldet. Wie bereits Powers (1973) nehmen Carver und Scheier (1981) in ihrem Modell ineinander verschachtelte Rückmeldungsschleifen an, die Verhalten auf verschiedenen Ebenen repräsentieren. Im Modell von Carver und Scheier (1981) sind positive und negative Gefühle nicht Bestandteil dieses Rückmeldeprozesses. Sie spielen jedoch eine Rolle bei der Regulation der Geschwindigkeit des Zielstrebens, die ihrerseits wiederum in einer Rückmeldungsschleife geprüft wird und dann, je nachdem ob sie einen bestimmten Standard erfüllt, positive oder negative Gefühle nach sich ziehen, die als Signal dafür fungieren, die Geschwindigkeit zu erhöhen bzw. zu drosseln (Carver & Scheier, 1990; siehe kritisch dazu Gollwitzer & Rohloff, 1999).

Die Selbstregulationstheorien des Zielstrebens und Zielinhalteorien behandeln mögliche Handlungsprobleme aus unterschiedlichster Perspektive. Zielinhalteorien und Selbstregulationstheorien sind jedoch nicht als einander ausschließend zu betrachten (wie dies meist getan wird), da die in den Zielinhalteorien genannten Dimensionen der Zielsetzung jeweils andere Zielregulationsstrategien begünstigen dürften. Zukünftige Zieltheorien werden deshalb in der Theoriebildung sowohl Zielinhalte als auch Regulationsstrategien gleichzeitig berücksichtigen müssen, wenn sie ein umfassendes Bild menschlichen Zielhandelns zeichnen wollen.

2 Regulation des Zielstrebens durch verschiedene Typen von Intentionen

Basierend auf dem Rubikonmodell der Handlungsphasen (Gollwitzer, 1991; Heckhausen, 1989; Heckhausen & Gollwitzer, 1987), wonach erfolgreiches Zielstreben die Bewältigung vier verschiedener Aufgaben impliziert (nämlich Abwägen, Planen, Handeln und Bewerten), unterscheidet Gollwitzer (1993, 1996) zwei verschiedene Typen von Intentionen: Absichten und Vorsätze. Absichten (Zielintentionen) werden dabei als qualitativ unterschiedlich von Vorsätzen (Implementationsintentionen) beschrieben, wobei sich die Unterschiede auf vier verschiedene Aspekte beziehen.

Erstens unterscheiden sich Absichten und Vorsätze im Format. Zielintentionen sind das Resultat eines Abwäge- und Auswahlprozesses zwischen verschiedenen Wünschen und Anliegen einer Person und werden formuliert als: „Ich will Ergebnis X erreichen“ (z.B. eine gute Figur) oder: „Ich beabsichtige, Verhalten X auszuführen“ (z.B. viel Gemüse zu essen). Vorsätze dagegen sind das Resultat von Abwäge- und Auswahlprozessen hinsichtlich verschiedener Wege, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Vorsätze spezifizieren sowohl die antizipierte zukünftige Situation, in welcher ein zielrealisierendes Handeln ausgeführt werden soll, als auch die Art und Weise dieses Zielhandelns und sind formuliert als: „In der Situation Y (z.B. beim Besuch eines Restaurants) führe ich Verhalten Z aus (z.B. eine vegetarische Mahlzeit bestellen).“ Vorsätze schaffen somit eine Verknüpfung einer in der Zukunft liegenden antizipierten Situation (Handlungsgelegenheit) mit einem bestimmten zielgerichteten Verhalten.

Der zweite Unterschied zwischen Absichten und Vorsätzen bezieht sich auf den Aspekt der Hierarchie zwischen diesen Intentionen. Absichten sind übergeordnete Ziele, die einen zukünftigen angestrebten und gewünschten Endzustand beschreiben, während Vorsätze dem Ziel untergeordnete Intentionen sind, die das Wann, Wo und Wie der dafür instrumentellen zukünftigen Handlungen definieren. Letztere setzen somit die Existenz von Absichten voraus und werden auf deren Grundlage gebildet.

Der dritte Unterscheidungsaspekt bezieht sich auf die Funktion der beiden Intentionstypen. Absichten werden gefaßt, um Wünsche und Anliegen in verbindliche Ziele zu transformieren und über das durch die Zielformulierung entstehende Gefühl der Verpflichtung und Festlegung die Zielrealisierung zu erleichtern. Vorsätze dagegen werden formuliert, um Schwierigkeiten bei der Initiierung und Ausführung zielrealisierender Handlungen (z.B. Ablenkungen der Aufmerksamkeit durch andere Tätigkeiten oder abträgliche Stimmungen und Gefühle) zu überwinden.

Der vierte Unterschied zwischen den beiden Intentionstypen bezieht sich auf die unterschiedlichen Konsequenzen des Fassens von Absichten und Vorsätzen. Als Konsequenz des Fassens einer Absicht entsteht eine Verpflichtung, den angestrebten und in der Absicht definierten zukünftigen Endzustand zu erreichen, womit die Reduktion von Zieldiskrepanzen zur vorrangigen Aufgabe wird. Das Fassen eines Vorsatzes jedoch läßt eine Verpflichtung entstehen, ein ganz bestimmtes zielrealisierendes Verhalten in einer

vorgenommenen kritischen Situation (antizipierte günstige Gelegenheit) auszuführen. Die Handlungsinitiierung wird dadurch erleichtert, und zwar durch die Automatisierung der Initiierung des zielgerichteten Verhaltens beim Eintreten der günstigen Gelegenheit. Gollwitzer (1993, 1996) spricht vom Delegieren der Handlungskontrolle an vorgenommene situative Stimuli.

3 Der Wirkungsgrad von Vorsätzen

Gollwitzer und Brandstätter (1997) demonstrierten in zwei Feldstudien, daß das Bilden von Vorsätzen für die Verwirklichung von Zielprojekten sehr nützlich ist. In einer korrelativen und einer experimentellen Feldstudie konnte nachgewiesen werden, daß Absichten, die mit Vorsätzen ausgestattet werden, eine deutlich höhere Realisierungsrate aufweisen als bloße Absichten. Dies gilt insbesondere für schwierige Projekte im Alltagshandeln (z.B. einen Streit mit Freunden beilegen; Gollwitzer & Brandstätter, 1997; Studie 1) und Absichten im Gesundheitsbereich, die unangenehme zielrealisierende Handlungen verlangen (z.B. regelmäßiges Untersuchen des Körpers auf Tumore; Orbell, Hodgkins & Sheeran, 1997).

Gollwitzer und Brandstätter (1997, Studie 1) führten eine erste Untersuchung zum Wirkungsgrad von Vorsätzen als Korrelationsstudie durch, in welcher Studentinnen der Universität München kurz vor Weihnachten zu persönlichen Projekten (je einem schwierigen und einem leichten Projekt), die sie über die Weihnachtsfeiertage erledigen wollten, befragt wurden. Dabei wurde auch erhoben, ob sie sich schon festgelegt hatten, wann und wo sie ihr Vorhaben beginnen wollten (d.h. ob respektive Vorsätze gefaßt worden waren). Nach den Weihnachtsferien wurde festgestellt, ob die Versuchsteilnehmer ihre Projekte erledigt hatten. Für schwierige Projekte galt, daß 62% der Teilnehmerinnen, die sich festgelegt hatten, wann, wo und wie sie ihr Vorhaben starten wollten, ihre Projekte erledigt hatten, während nur 23% derjenigen, die keine Vorsätze gebildet hatten, erfolgreich waren. Dieser Effekt zeigte sich unabhängig von der Wichtigkeit des Vorhabens, der subjektiven Erfolgswahrscheinlichkeit und den antizipierten Konsequenzen. Für leichte Projekte lag die Durchführungsrate bei über 80 Prozent, unabhängig davon, ob die Versuchsteilnehmer Vorsätze gebildet hatten oder nicht. Wenn die Handlungsinitiierung bereits habitualisiert ist und damit leicht fällt, kann zusätzliche Automatisierung der Handlungsinitiierung durch die Vorsatzbildung offensichtlich nichts mehr bewirken. Automatisierung durch Vorsatzbildung hat jedoch einen sehr positiven Effekt auf die Erledigungsrate, wenn die Handlungsinitiierung schwierig ist (d.h. noch nicht habitualisiert und damit nicht automatisiert ist).

Der nächste Untersuchungsschritt bezog sich auf die experimentelle Umsetzung und Replikation der in der Korrelationsstudie gefundenen Überlegenheit von Absichten, die mit Vorsätzen ausgestattet worden waren, gegenüber bloßen Absichten. Studentinnen der Universität München wurden dabei kurz vor Weihnachten gebeten, einen persönli-

chen Bericht darüber zu verfassen, wie sie den Heiligen Abend verbringen. Der Bericht sollte während der zwei Weihnachtsfeiertage geschrieben werden. Die Hälfte der Befragten wurde aufgefordert, sich verbindlich auf einen Zeitpunkt und einen Ort der Absichtsrealisierung festzulegen, d.h. einen Vorsatz zu fassen. 71% der Teilnehmerinnen in der Vorsatzgruppe stellten ihren Bericht im kritischen Zeitraum (die zwei Weihnachtsfeiertage) fertig, während nur 32% der Zielintentionsgruppe diese Absicht erfolgreich umsetzten (Gollwitzer & Brandstätter, 1997, Studie 2).

4 Wirkungsweise von Vorsätzen

Vorsätze werden deshalb zu einem so effektiven Instrument der Handlungskontrolle, da mit dem Fassen eines Vorsatzes eine starke mentale Verknüpfung zwischen Gelegenheit (Situation) und Handlung (zielrealisierende Reaktion) entsteht, wie sie normalerweise nur bei Gewohnheitshandlungen zu beobachten ist. Während bei Gewohnheitshandlungen starke S-R-Verknüpfungen (also Reiz-Reaktions-Verknüpfungen) durch die wiederholte und konsistente Ausführung einer bestimmten Handlung in einer kritischen Situation entstehen, kann die Vorsatzbildung derartige Verknüpfungen durch einen einzigen Willensakt schaffen. In diesem Sinne produziert die Vorsatzbildung „instant habits“, was immer dann von Vorteil ist, wenn die Person Schwierigkeiten bei der Handlungsinitiierung antizipiert (Gollwitzer, 1993, 1996). Durch die Vorsatzbildung wird die Regulation des zielrealisierenden Verhaltens vom Selbst der Person weg an antizipierte Stimuli (günstige Gelegenheiten) delegiert. Beim Auftreten dieser Gelegenheiten wird die Handlung der Person somit direkt (automatisch) ausgelöst.

Für Gewohnheitshandlungen ist bekannt, daß die steuernden Auslösestimuli leicht entdeckt werden und kaum zu übersehen sind. Dies mag daran liegen, daß diese Stimuli eine vergleichsweise höhere Zugänglichkeit erwerben. Gelten die ausgeführten theoretischen Überlegungen für die Wirkungsweise von Vorsätzen, so müßten die vorgenommenen kritischen Situationen ebenfalls eine erhöhte Zugänglichkeit aufweisen. In Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsexperimenten wurde diese Hypothese experimentell überprüft.

In einer Gedächtnisstudie von Seehausen, Bayer und Gollwitzer (1994), die als Untersuchung zur Spieltherapie ausgegeben wurde, sollten die Versuchsteilnehmer sich darauf festlegen (d.h. Vorsätze fassen), auf welche Art sie zwei angebotene Spiele durchführen wollten (dabei wurde eine Vielzahl von Möglichkeiten präsentiert, wie z.B. verschiedene Mittel, unterschiedliche Orte und Zeitpunkte, das Spiel auszuführen). In einem nachfolgenden, für die Versuchsteilnehmer überraschenden Test wurden vorsatzrelevante Informationen (gewählte Orte, Zeitpunkte und Mittel) besser erinnert als irrelevante (nicht gewählte Orte, Zeitpunkte und Mittel).

Die Hypothese der erhöhten Zugänglichkeit der in Vorsätzen spezifizierten Gelegenheiten und Mittel läßt sich auch in Aufmerksamkeitsexperimenten prüfen. Ausgangspunkt einer Studie von Mertin (1994) war die Annahme, daß Vorsätze das Verpassen von günstigen Gelegenheiten verhindern, indem sie von sich aus die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. So müßten sie auch eine bewußt auf andere Dinge gerichtete Aufmerksamkeit stören und unterbrechen können. In einer Aufgabe zum dichotischen Hören wurden Versuchsteilnehmern über einen Kopfhörer links und rechts verschiedene, aber gleich getaktete Wortlisten präsentiert, wobei die Wörter nur eines Kanals (beachteter Kanal) nachgesprochen werden mußten. Wurden auf dem nichtbeachteten Kanal vorsatzrelevante Wörter präsentiert, stellten sich (im Vergleich zur Präsentation vorsatzirrelevanter Wörter) signifikant mehr Nachsprechfehler ein und die Nachsprechlatenz erhöhte sich. Bei der Kontrollgruppe, die von den Vorsätzen der experimentellen Teilnehmer in Kenntnis gesetzt worden waren, blieb dieser Effekt aus. Diese Befunde sind um so bemerkenswerter als die Dichotisches-Hören-Aufgabe erst 24 Stunden nach der Vorsatzbildung durchgeführt wurde.

Offensichtlich können vorgenommene Gelegenheiten und Mittel die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, selbst wenn sich die Versuchsteilnehmer anstrengen, die Aufmerksamkeit auf die Nachsprechaufgabe zu konzentrieren. In Dichotisches-Hören-Experimenten werden die kritischen Situationen nur in ihrer verbalen Beschreibung präsentiert. Wenn diese Gelegenheiten im wirklichen Leben tatsächlich eintreten, sollte ihr Potential, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und die gerichtete Aufmerksamkeit zu durchbrechen, sogar noch stärker ausgeprägt sein. Dies bedeutet, daß vorgenommene Gelegenheiten selbst dann die Aufmerksamkeit auf sich ziehen dürften, wenn Personen mit anderen Dingen (z.B. Grübeleien, starke Emotionen, das bewußte Vorantreiben anderer Zielsetzungen) beschäftigt sind.

Vorsätze erhöhen jedoch die Wahrnehmungsbereitschaft für vorsatzrelevante Gelegenheiten. In einer Studie von Steller (1992) wurden Versuchsteilnehmern zwei zweidimensionale Figuren vorgestellt (sog. Gottschaldt a-Figuren, vgl. Gottschaldt, 1926), aus welchen sie neue Verkehrszeichen gestalten sollten. Ein Teil der Versuchsteilnehmer faßte bezüglich dieser Absicht zusätzliche Handlungsvorsätze, wie diese Figuren in moderne Verkehrszeichen umgestaltet werden könnten. In einer nachfolgenden Entdeckungsaufgabe, in der die a-Figuren in komplexeren b-Figuren versteckt wurden, hatten die Versuchsteilnehmer die Aufgabe, anzugeben, ob sie die a-Figuren entdecken könnten. Die Entdeckungsleistung der bloßen Absichtsgruppe, die keine zusätzlichen Handlungsvorsätze gefaßt hatte, war deutlich schlechter als die der Vorsatzgruppe. Dieser Befund spricht - wie schon die Ergebnisse zum dichotischen Hören - dafür, daß durch die Vorsatzbildung eine erhöhte Zugänglichkeit der mentalen Repräsentation der vorgenommenen Gelegenheit entsteht.

Die bei Handlungsgewohnheiten übliche automatische Auslösung der Handlungsinitiierung ist weiterhin dadurch gekennzeichnet, daß diese unverzüglich, anstrengungsfrei und ohne ein bewußtes Wollen erfolgt. Eine zweite Serie von Studien (siehe zusammenfassend Gollwitzer, 1996) prüfte, ob die Initiierung der im Vorsatz spezifizierten Handlungen diese Merkmale aufweist. In einem ersten Experiment (Gollwitzer & Brandstätter, 1997, Studie 3) wurde festgestellt, daß Versuchsteilnehmer, die in ihren Vorsätzen günstige Gelegenheiten für das Unterbrechen des Redeflusses einer anderen Person spezifizierten, von diesen Gelegenheiten unverzüglicher Gebrauch machten als Versuchsteilnehmer einer Kontrollgruppe. Diese Unverzüglichkeit der Handlungsinitiierung beim Auftreten der kritischen Situation läßt sich auch dann noch beobachten, wenn die Versuchsteilnehmer durch eine Doppeltätigkeit kognitiv belastet werden (Brandstätter, 1992, Studie 2), was dafür spricht, daß das schnelle Reagieren auf im Vorsatz spezifizierte antizipierte Gelegenheiten weitgehend anstrengungsfrei in dem Sinne ist, daß wenig kognitive Kapazität benötigt wird.

Malzacher (1992) schließlich analysierte die Frage, ob Vorsätze auch dann die Handlungsinitiierung begünstigen, wenn die spezifizierte Gelegenheit nicht bewußt wahrgenommen wird (d.h. subliminal präsentiert wird). Dazu führte Malzacher (1992) ein Experiment durch, das sich des Vergeltungsparadigmas (Zillmann & J.R. Cantor, 1977) bediente. Versuchsteilnehmer wurden während des Experimentes von einer ersten Versuchsleiterin verärgert und dann von einer zweiten Versuchsleiterin ermuntert, sich bei der unfreundlichen Versuchsleiterin nach dem Experiment zu beschweren. Ein Teil der Versuchsteilnehmer faßte den Vorsatz, der Versuchsleiterin zu sagen, daß sie eine unfreundliche Person sei, sobald sie dieser ansichtig würden. Zu Ende des Experimentes mußten die Versuchsteilnehmer in einer Primingaufgabe Wörter von einem Projektionschirm laut ablesen. Dabei handelte es sich um positive und negative personenbeschreibende Adjektive, die mit Freundlichkeit und Unfreundlichkeit zu tun hatten. Als Primes wurde ein Gesichtsbild der unfreundlichen Versuchsleiterin und das Bild einer neutralen Person (Kontrollprime) subliminal dargeboten. Negative Wörter wurden nach kritischen in Vergleich zu nicht-kritischen Primes in der Vorsatzgruppe schneller gelesen als in der Gruppe der Versuchsteilnehmer, die nur die Absicht hatten, sich zu beschweren. Für positive Wörter zeigte sich der umgekehrte Befund. Diese Beobachtungen sprechen dafür, daß die Vorsatzbildung die Handlungsinitiierung auch in dem Sinne automatisiert, daß kein bewußter Entschluß der Handlungsausführung vorausgehen muß. Da die Versuchsteilnehmer die vorgenommene Gelegenheit (das Gesicht der unfreundlichen Versuchsleiterin) nicht bewußt wahrgenommen haben, darf man annehmen, daß kein bewußter Entschlußakt zur erhöhten Zugänglichkeit der handlungskontingenten Wörter und reduzierten Zugänglichkeit der handlungsinkontingenten Wörter (erhöhte bzw. reduzierte Lesegeschwindigkeit) geführt hat.

Betrachtet man die beschriebenen Studien in ihrer Gesamtheit, so sprechen sie dafür, daß Vorsätze zum einen zu einer erhöhten Zugänglichkeit der im Vorsatz spezifizierten Gelegenheit führen, so daß diese leichter entdeckt und besser erinnert werden können sowie die Aufmerksamkeit auf sich ziehen; zum anderen automatisieren Vorsätze die Initiierung der intendierten zielrealisierenden Handlung in dem Sinne, daß angesichts günstiger Gelegenheiten die kritische Handlung unverzüglich, effizient und ohne ein bewußtes Hinzutun der Person ausgelöst wird.

5 Versuchungskontrolle durch Vorsätze

Die Realisierung eines angestrebten Zieles bedarf nicht nur der erfolgreichen Initiierung ziieldienlichen Verhaltens, sondern auch der Kontrolle des Handlungsverlaufes. Dabei spielt das Abschirmen der Zielhandlung gegen Versuchungen, das anstehende Verhalten zu Gunsten anderer, attraktiverer Tätigkeiten zu unterbrechen, eine zentrale Rolle. Versuchungen, zielrealisierende Handlungen zu unterbrechen, ist dann besonders schwer zu widerstehen, wenn die zielrealisierende Tätigkeit anstrengend und nicht sehr attraktiv ist. Patterson und Mischel (1975, Studie 1) konnten zeigen, daß Kinder, die ein Bündel von Plänen faßten, sich bei der Bearbeitung einer wenig attraktiven Aufgabe nicht ablenken zu lassen, mehr Zeit mit der Bearbeitung der Aufgabe verbrachten als Kinder, die keine Pläne geschmiedet hatten - und dies selbst unter massiven Ablenkungsbedingungen (Mr. Clown Box: eine sprechende Puppe, die mit dem Kind ein Spiel beginnen wollte). Das Einüben der Plandurchführung mittels mentaler Simulation konnte das Ander-Aufgabe-Dranbleiben zusätzlich verstärken. Bei dem Bündel an Verhaltensplänen handelte es sich um Verweigerungspläne („No I can't. I am working.“), Persistenzpläne („I am going to keep working!“) und Imaginationspläne („Just make a pretend wall between you and Mr. Clown Box.“).

In einem nachfolgenden Experiment ergaben sich keine Unterschiede zwischen der Wirksamkeit der einzelnen Pläne, jedoch zeigte sich, daß Kinder, die lediglich einen der drei Plantypen geschmiedet hatten, länger an der Aufgabe arbeiteten als Kinder, die das ganze Bündel aus drei Plänen gefaßt hatten (Patterson & Mischel, 1975; Studie 2). Bei der Untersuchung weiterer Typen von Plänen stellte sich schließlich heraus, daß Pläne, eine Versuchung zu hemmen („I am not going to look at Mr. Clown Box“), Plänen, die Aufgabenbearbeitung fortzuführen („I am going to look at my work“) deutlich überlegen waren (Patterson & Mischel, 1976).

Der versuchungshemmende Plan alleine förderte die Aufgabenbearbeitung ebenso erfolgreich wie die Kombination von versuchungshemmendem und aufgabenfortführendem Plan. Patterson und Mischel (1976) schlossen daraus, daß der aufgabenfortführende Plan nicht effektiv ist und somit bei der Kombination beider Pläne die Effektivität des versuchungshemmenden Plans weder verstärkt noch abschwächt. Allerdings bleibt bei dem vorliegenden Datenmuster unklar, ob der aufgabenfortführende Plan, wenn er al-

leine zum Einsatz gebracht wird, tatsächlich unwirksam ist. Da in den Studien von Patterson und Mischel (1975, 1976) die einzelnen Pläne nicht gegen Kontrollgruppen, die keine Pläne faßten, verglichen werden, bleibt diese Frage offen. In einer weiteren Untersuchung zur Wirksamkeit unterschiedlicher Pläne zeigte sich wiederum die Überlegenheit versuchungshemmender Pläne über aufgabenfortführende Pläne (Mischel & Patterson, 1978). Für die Aufgabenbearbeitung ähnlich förderlich wie versuchungshemmende waren belohnungsorientierte Pläne. Diese beiden Typen von Plänen waren dann besonders wirksam, wenn sie hoch elaboriert (d.h. voll ausformuliert) waren (Mischel & Patterson, 1976).

Man kann die Arbeiten von Mischel und Patterson (1976) zum Widerstehen von Versuchungen auch aus der Perspektive der hier vorgetragenen Überlegungen zur Unterscheidung von Zielintentionen und Vorsätzen betrachten. Die unterschiedlichen Typen von Plänen bei Mischel und Patterson (1976) entsprechen in unserer Konzeptualisierung unterschiedlichen Vorsatztypen. Somit werfen die Befunde von Mischel und Patterson die Frage auf, ob manche Vorsatztypen deutlichere Nachwirkungen haben als andere. Wir sind dieser Frage in einer Reihe von Experimenten nachgegangen.

In einem ersten Experiment zur Versuchungskontrolle durch das Fassen von Vorsätzen bat Schaal (1993) Versuchsteilnehmer, eine sehr konzentrationserfordernde Aufgabe zu bearbeiten. Dabei wurden die Versuchsteilnehmer wiederholt attraktiven Ablenkungen ausgesetzt. Die Versuchsteilnehmer wurden zufällig einer von drei Intensionsgruppen zugewiesen, welche verschiedene Instruktionen für den Umgang mit den eingestreuten Ablenkungen erhielten. Versuchsteilnehmer der Zielintensionsgruppe nahmen sich lediglich vor, sich bei der Bearbeitung der Aufgabe nicht ablenken zu lassen, während Versuchsteilnehmer der Vorsatzgruppen diese Absicht mit einem Vorsatz ausstatteten, in welchem spezifiziert wurde, wie auf das Erscheinen eines ablenkenden Reizes reagiert werden sollte. Die erste Gruppe faßte einen Vorsatz, der beim Erscheinen eines Ablenkungsreizes Anstrengungssteigerung als Reaktion spezifizierte (aufgabenfortführender Vorsatz, task-facilitating plan), während die zweite Gruppe den Vorsatz faßte, mögliche Ablenkungen unmittelbar bei ihrem Erscheinen einfach zu ignorieren (versuchungshemmender Vorsatz; temptation-inhibiting plan). Erwartet wurde, daß Versuchsteilnehmer der beiden Vorsatzgruppen erfolgreich die unerwünschte Verlagerung der Aufmerksamkeit auf die attraktiven Ablenkungen kontrollieren können und damit bessere Leistungen in der anstrengenden Aufgabe aufweisen sollten als Versuchsteilnehmer der Zielintensionsgruppe, da in den Vorsatzgruppen der Hinwendung zur Versuchung automatisierte antagonistische Reaktionen entgegengesetzt werden.

Bei der anstrengenden Aufgabe handelte es sich um den Konzentrations-Leistungs-Test (KLT) von Düker (1953), welcher aus einer Reihe von einfachen, aber sehr komplexen arithmetischen Aufgaben besteht. In zwei übereinander plazierten Zeilen werden jeweils relativ einfach zu lösende Zahlenaggregate dargeboten. Zuerst sollte die Gesamtsumme der oberen Zeile errechnet werden, danach die der unteren Zeile. Schließlich sollte die kleinere Gesamtsumme von der größeren abgezogen werden. Der KLT benötigt ein ho-

hes Maß an kognitiver Kapazität und Konzentration und die Versuchsteilnehmer erleben diesen Test als anstrengend und obendrein als unattraktiv. In Schaals (1993) Experiment wurden die einzelnen Aufgaben auf einem Computerbildschirm dargeboten, der über einem Videomonitor angebracht war. Der Computerbildschirm, auf welchem die Aufgaben präsentiert wurden, und der Videomonitor, der zur Darbietung der hochattraktiven Ablenkungsreize diente, hatten die gleiche Größe. Bei den Ablenkungen handelte es sich um Zusammenschnitte preisgekrönter Werbespots, die sehr attraktives Bildmaterial darstellten und die zu betrachten den Versuchsteilnehmern sichtlich Spaß bereitete. Obendrein war das Bildmaterial von attraktivem und interessantem Audiomaterial begleitet. In die 15 Minuten Gesamtbearbeitungszeit des KLT wurden 6 Ablenkungsphasen von je 75 Sekunden Dauer eingestreut, was insgesamt der Hälfte der Bearbeitungszeit des KLT entsprach.

Die Versuchsteilnehmer erhielten unterschiedliche Instruktionen, wie mit den Ablenkungen umzugehen sei. Während Versuchsteilnehmer der Zielintentionsgruppe sich selber sagen sollten: „*Ich lasse mich nicht ablenken!*“, sollten Versuchsteilnehmer der Vorsatzgruppe zusätzlich einen Vorsatz fassen, der festlegte, wie das Ziel (Absicht), sich nicht ablenken zu lassen, erreicht werden könnte. Versuchsteilnehmer der aufgabenfortführenden Vorsatzgruppe wurden aufgefordert, sich selbst zu sagen: „*Sobald ich bewegte Bilder sehe oder Ton höre, rechne ich besonders konzentriert weiter!*“, während Versuchsteilnehmer der versuchungshemmenden Vorsatzgruppe sich selbst sagen sollten: „*Sobald ich bewegte Bilder sehe oder Ton höre, ignoriere ich dies!*“.

Beide Vorsatzgruppen zeigten bessere Leistungen im KLT als die Versuchsteilnehmer der Zielintentionsgruppe (gemessen als benötigte Zeit pro Aufgabe im Vergleich zur Baseline, die in einem Set von Übungsaufgaben vor dem Experiment bestimmt wurde). Dieser Befund steht in Einklang mit Studien, die eine förderliche Wirkung des Fassens von Vorsätzen für die Zielrealisierung berichten (Gollwitzer & Brandstätter, 1997; Orbell et al., 1997). Weiterhin stellte sich heraus, daß der versuchungshemmende dem aufgabenfortführenden Vorsatz überlegen war und zu besseren Ergebnissen im KLT führte. Diese Beobachtung bestätigt die Befunde aus den Studien von Patterson und Mischel (1975, 1976; Mischel & Patterson, 1976). Auch dort waren versuchungshemmende Pläne den aufgabenfortführenden Plänen überlegen, wenn Kinder sich bemühten, ablenkenden Versuchungen bei der Durchführung einer Aufgabe zu widerstehen.

6 Der Wirkungsgrad verschiedener Vorsatztypen: Aufgabenfortführende und versuchungshemmende Vorsätze

Nachdem Schaal (1993) Unterschiede im Wirkungsgrad verschiedener Vorsatztypen beobachten konnte und diese Beobachtung mit traditionellen Studien über das Widerstehen von Versuchungen von Patterson und Mischel (1975, 1976) in Einklang stehen, war das Ziel nachfolgender Studien, diese Unterschiede zu erklären. Dies erschien besonders dringlich, als Mischel und Patterson (1976) die Analyse, warum versuchungshemmende Pläne den aufgabenfortführenden Plänen überlegen sind, seinerzeit zwar für notwendig erachteten, diese jedoch nicht durchführten.

Die Hypothese, welche die Suche nach einer Erklärung leitete, bestand darin, daß die Bearbeitung der Düker-Aufgaben von den Versuchsteilnehmern als langweilig erlebt wird und daß deshalb der aufgabenfortführende Vorsatz wenig bewirken kann. Zwar werden die Versuchsteilnehmer beim Eintreten der Ablenkung direkt auf die Aufgabentätigkeit verwiesen, dies hat jedoch wenig Nutzen, weil die Aufgabentätigkeit die Aufmerksamkeit der Versuchsteilnehmer wegen ihres geringen Anreizes nicht nachhaltig binden kann.

7 Anreizstärke der Aufgabenbearbeitung

In einer nachfolgenden Studie (Schaal & Gollwitzer, 1997, Studie 1) manipulierten wir die persönliche Wichtigkeit des Konzentrations-Leistungs-Tests und führten somit hohe vs. niedrige Anreizstärke bezüglich der Aufgabenbearbeitung ein. Die experimentelle Vorgehensweise und sämtliche Materialien entsprachen der oben berichteten Studie von Schaal (1993). Die Stärke des Anreizes für die Aufgabenbearbeitung wurde dadurch variiert, daß der einen Hälfte der Versuchsteilnehmer gesagt wurde, der KLT sei ein Meßinstrument für wichtige kognitive Fähigkeiten, und daß die Versuchsteilnehmer bezüglich ihres Abschneidens Rückmeldung über ihre Leistung im Vergleich zu anderen Versuchsteilnehmern erhalten würden (hoher Anreiz). Der anderen Hälfte der Versuchsteilnehmer wurde mitgeteilt, der KLT diene als bloße Aufwärmübung für eine nachfolgende wichtigere Aufgabe und die Anzahl der gerechneten Aufgaben spiele keine Rolle im Experiment (niedriger Anreiz). Zusätzlich zu den drei Experimentalgruppen, wie sie im Experiment von Schaal (1993) unterschieden wurden (Zielintentionsgruppe und die beiden verschiedenen Vorsatzgruppen), wurde eine Kontrollgruppe eingeführt, die keine Instruktionen bezüglich der Ablenkungen erhielt. Anhand dieser Gruppe sollte herausgefunden werden, ob die Manipulation des Anreizes der Bearbeitung des KLT erfolgreich war.

Bei der Analyse der Leistung im KLT (gemessen als Anzahl der bearbeiteten Aufgaben während der Gesamtbearbeitungszeit von 15 Minuten) zeigte sich in der Kontrollgruppe, daß Versuchsteilnehmer mit niedrigem Anreiz nur wenig mehr als 50 Aufgaben bearbeiteten, während Versuchsteilnehmer mit hohem Anreiz fast doppelt so viele Aufgaben erledigten. Für die Leistungsergebnisse der anderen Gruppen ergab sich innerhalb der Versuchsteilnehmer mit niedrigem Anreiz eine exakte Replikation der Befunde der Untersuchung von Schaal (1993). Versuchsteilnehmer der Vorsatzgruppen waren den Versuchsteilnehmern der Zielintentionsgruppe überlegen, wobei die versuchungshemmende Vorsatzgruppe bessere Ergebnisse erzielte als die aufgabenfortführende Vorsatzgruppe. Die respektive Kontrollgruppe produzierte die schlechtesten Ergebnisse; selbst die Versuchsteilnehmer mit bloßer Zielintention waren vergleichsweise besser.

Bezüglich der Versuchsteilnehmer, die unter hohen Anreizbedingungen arbeiteten, hatten wir erwartet, daß die Versuchsteilnehmer mit aufgabenfortführendem Vorsatz diesmal den Versuchsteilnehmern aus der versuchungshemmenden Vorsatzgruppe nicht mehr unterlegen sein würden. Wegen des hohen wahrgenommenen Anreizes der Aufgabenbearbeitung sollte die im Vorsatz spezifizierte Zuwendung jetzt auf fruchtbaren Boden fallen. Jedoch führte das Fassen von aufgabenfortführenden Vorsätzen entgegen unserer Erwartungen dazu, daß besonders starke Leistungseinbußen zu verzeichnen waren; es fanden sich sogar schlechtere Leistungsergebnisse als in der respektiven Zielintentionsbedingung. Nur die Versuchsteilnehmer, die einen versuchungshemmenden Vorsatz gebildet hatten, erzielten im Vergleich zur Zielintentionsbedingung deutlich bessere Leistungen.

Dieses Datenmuster verweist auf die Bedeutung des antizipierten Handlungskontextes. In Abhängigkeit davon, wie die Handlungssituation antizipiert wird, entfalten Vorsätze ganz unterschiedliche Wirkungen. Obendrein macht das vorliegende Datenmuster deutlich, daß die Unterlegenheit von aufgabenfortführenden im Vergleich zu versuchungshemmenden Vorsätzen auf dem Phänomen der Übermotivation beruht (Baumeister, 1984; Heckhausen & Strang, 1988). Das Widerstehen einer Versuchung durch aufgabenfortführende Vorsätze gelingt offensichtlich nur dann, wenn die Aufgabenbearbeitung an sich nicht schon selbst einen hohen subjektiven Anreiz besitzt. Durch den aufgabenfortführenden Vorsatz kommt bei hohem Anreiz der Aufgabe durch die automatische Zuwendung zur Aufgabe möglicherweise eine zu hohe Motivation, die Aufgaben auch unter erschwerten Ablenkungsbedingungen lösen zu wollen, zustande. Die im Vorsatz spezifizierte Handlungskomponente bezieht sich direkt auf die durch den Vorsatz zu unterstützende Zielintention und verstärkt diese, womit auf die Mobilisierung von Anstrengung fokussiert wird und die effiziente Lösung der anstehenden Aufgaben nicht im Vordergrund steht. Dies sollte immer dann dysfunktional sein, wenn die zu erledigende Aufgabe weniger durch Energiemobilisierung und erhöhte Persistenz als durch den unangestregten Einsatz kognitiver Fertigkeiten zu lösen ist.

Bemerkenswert an dem vorliegenden Datenmuster ist die Tatsache, daß versuchungshemmende Vorsätze sowohl unter hoher als auch unter niedriger Motivation für die Aufgabenbearbeitung förderlich sind. Das automatische Ignorieren der Ablenkungen, wie es durch das Fassen von versuchungshemmenden Vorsätzen ausgelöst wird, scheint generell das Abwenden der Aufmerksamkeit von der Aufgabe zu blockieren, ganz gleich welchen subjektiven Anreiz diese besitzt. Das Fassen von versuchungshemmenden Vorsätzen ist somit die wirkungsvollere (weil generellere) Strategie, sich vor Ablenkungen zu schützen. Aufgabenfortführende Vorsätze haben einen begrenzteren Wirkungsgrad: Sie sind nur bei Aufgaben mit niedrigem subjektivem Anreiz leistungsförderlich und dies selbst dann nur in einem Ausmaß, das deutlich unter dem der versuchungshemmenden Vorsätze liegt.

Diese Beobachtung macht deutlich, daß das willentliche Widerstehen befürchteter Versuchungen keine Frage der Intensität des Wollens im Sinne von Anstrengungssteigerung und Energetisierung darstellt. Die naivpsychologische Ansicht, daß man sein Wollen nur energetisieren müsse, wenn man intensivere Effekte erzielen will, scheint sich nicht zu bewahrheiten. Effektives Wollen im Sinne der erfolgreichen Kontrolle über die Handlungsausführung ist offensichtlich leichter zu erreichen, wenn „kalte“ kognitive Strategien anstatt „heißer“ anstrengungssteigernder Strategien eingesetzt werden.

Die vorliegenden Befunde weisen auch darauf hin, daß Vorsätze eine Form von Automtizität nach sich ziehen, der man sich nicht leicht entziehen kann. Es ist nämlich zu vermuten, daß die Versuchsteilnehmer der aufgabenfortführenden Vorsatzgruppe in der Bedingung mit hohem Anreiz während der Bearbeitungszeit von 15 Minuten sicherlich bemerkt haben, daß ihre Strategie der Versuchungskontrolle (d.h. sich angesichts von Ablenkungen gleich noch stärker zu konzentrieren) wenig effektiv ist. Dennoch können sie sich den Effekten ihres Vorsatzes nicht entziehen, sondern reagieren auf Ablenkungen nach wie vor mit verstärkter Anstrengung, was letztendlich zu weiteren Leistungseinbußen führt.

8 Stärke der Zielintention

Während in der zuletzt berichteten Studie der Anreiz der Aufgabenbearbeitung variiert wurde, um die Motivation zu erhöhen, gute Ergebnisse im KLT zu erreichen, sollte in einer weiteren Studie von Schaal und Gollwitzer (1997, Studie 2) der Faktor Motivation durch eine andere Manipulation variiert werden. Der einen Hälfte der Versuchsteilnehmer wurde mitgeteilt, daß es sich bei den Ablenkungen um Werbespots handele, diese jedoch keine besonders starke Ablenkungskraft besäßen (schwache Ablenkungen). Der anderen Hälfte der Versuchsteilnehmer wurde gesagt, daß die Ablenkungen aus preisgekrönten Werbespots bestehen, die in einer Voruntersuchung als maximal ablenkend identifiziert wurden (starke Ablenkungen).

Wir gingen davon aus, daß die Versuchsteilnehmer in der Bedingung „starke Ablenkungen“ im Vergleich zu den Versuchsteilnehmern mit „schwachen Ablenkungen“ mehr motiviert sein sollten, ihre Absicht, sich nicht ablenken zu lassen, in die Tat umzusetzen. Der Aufbau des Experiments entsprach im übrigen dem oben berichteten.

Die Manipulation der Absichtsstärke war erfolgreich. In der Zielintentionsbedingung lösten die Versuchsteilnehmer mit starker Absicht, sich nicht ablenken zu lassen, mehr Düker-Aufgaben als die Versuchsteilnehmer mit der weniger stark ausgeprägten Absicht. Ausgehend von der Annahme, daß die Stärke eines Zieles (Absicht) die Wirkung von Vorsätzen moderiert, erwarteten wir, daß zumindest für die versuchungshemmenden Vorsätze gelten sollte, daß ein starkes Ziel, sich nicht ablenken zu lassen, bessere Ergebnisse im KLT erzielt als ein schwaches Ziel. Für die aufgabenfortführenden Vorsätze sollte dies jedoch nicht der Fall sein. Versuchsteilnehmer der aufgabenfortführenden Vorsatzbedingung sollten bei einem starken Ziel wieder die bekannten Übermotivationsseffekte aufweisen.

In der Tat beobachteten wir dieses Ergebnismuster. Versuchsteilnehmer der aufgabenfortführenden Vorsatzgruppe erzielten keine besseren Ergebnisse, wenn sie ein starkes im Vergleich zu einem schwachen Ziel hatten, sich nicht ablenken zu lassen. Versuchsteilnehmer der versuchungshemmenden Vorsatzgruppe hingegen erzielten bei stark ausgeprägtem Ziel, sich nicht ablenken zu lassen, deutlich höhere Leistungen in der Bearbeitung des KLT als bei schwach ausgeprägtem Ziel.

Offensichtlich findet unsere Übermotivations-Erklärung des unterschiedlichen Wirkungsgrades von versuchungshemmenden vs. aufgabenfortführenden Vorsätzen in der vorliegenden Studie eine weitere Bestätigung. Wenn die Versuchsteilnehmer bereits hoch motiviert sind, an einer vorliegenden Aufgabe festzuhalten und sich nicht ablenken zu lassen, erreichen aufgabenfortführende Vorsätze keine zusätzliche Wirkung. Nur bei geringer Motivation, sich nicht ablenken zu lassen, ergibt sich ein positiver Einfluß auf die Intensität der Aufgabenbearbeitung. Bei den versuchungshemmenden Vorsätzen dagegen ist eine förderliche Wirkung im Vergleich zur bloßen Absicht sowohl bei schwacher als auch bei starker Absicht zu beobachten. Eine „kühle“ kognitive Strategie des Ignorierens von Ablenkungen erweist sich damit der „heißen“ auf Energetisierung und Anstrengungssteigerung ausgerichteten Handlungskontrollstrategie in ihrem Wirkungsgrad als überlegen.

9 Zusammenfassung und Ausblick

Die drei zuletzt berichteten Experimente, die das Widerstehen befürchteter Ablenkungen durch Vorsätze analysieren, gehen über die zuvor berichteten Experimente zur Erforschung von Vorsatzeffekten auf die Initiierung von zielgerichteten Handlungen hinaus, indem sie auf die Notwendigkeit verweisen, daß zwischen verschiedenen Vorsatztypen unterschieden werden muß. Aus den vorliegenden Befunden läßt sich obendrein

folgern, daß Vorsätze nicht nur die Initiierung des intendierten Verhaltens automatisieren und somit die Zielrealisierung erleichtern, sondern daß Vorsätze die Zielrealisierung auch über das Widerstehen von Versuchungen erleichtern. In den Vorsatzstudien zur Handlungsinitiierung (zusammenfassend siehe Gollwitzer, 1996) wurde noch keine Unterscheidung zwischen verschiedenen Vorsatzformaten getroffen, jedoch verweisen die drei zuletzt berichteten Experimente darauf, daß derartige Differenzierungen auch im Bereich der Handlungsinitiierung sinnvoll sein dürften (z.B. Fokus auf die Initiierung der gewünschten Handlung vs. Fokus auf die Hemmung einer antagonistischen, konkurrierenden Handlung). In diesem Zusammenhang wäre auch die Frage zu analysieren, ob eine erhöhte Konkretisierung der im Vorsatz genannten antizipierten Situation zu stärkeren Vorsatzeffekten führt, und ob dies auch für die Spezifizierung der intendierten Handlung gilt. Weiterhin wäre zu prüfen, ob derartig erzielte stärkere Vorsatzeffekte durch Kosten in der Flexibilität der Handlungskontrolle erkauft werden. So könnten konkrete Vorsätze zwar einen stärkeren Wirkungsgrad aufweisen, jedoch zu einer höheren Verhaltensrigidität führen.

Die drei Studien zur Versuchungskontrolle machen auch deutlich, daß die zukünftige Vorsatzforschung nicht umhin können wird, das Zusammenwirken von Absichten und Vorsätzen zu analysieren. Bestimmte Vorsatzformate scheinen ihre Wirksamkeit unabhängig von der Stärke der Absicht zu entfalten, während andere nur bei niedrigen Absichtsstärken wirksam sind (vgl. die Leistungseinbrüche bei aufgabenfortführenden Vorsätzen auf der Basis starker Absichten). Bezüglich des Zusammenwirkens von Absichten und Vorsätzen stellt sich auch die Frage, ob Vorsätze ein Eigenleben führen, wenn sich die übergeordneten Absichten erledigt haben. Da Absichten und Vorsätze qualitativ verschiedene Arten von Intentionen darstellen, läßt sich vermuten, daß das Perseverieren von unerledigten Absichten (Zielintentionen) und unerledigten Vorsätzen (Implementationsintentionen) unterschiedlich erklärt werden muß. Erklärungsansätze sollten dabei funktionelle Unterschiedsaspekte zwischen Absichten und Vorsätzen berücksichtigen. Und schließlich gilt es herauszufinden, ob Vorsätze, die mit geringer Verbindlichkeit übernommen werden, einen geringeren Wirkungsgrad aufweisen als Vorsätze, denen man sich mit hoher Verbindlichkeit verpflichtet fühlt. Erste Befunde von Seehausen et al. (1994) stützen die letztgenannte Überlegung.

Die hier vorgetragene Vorsatzforschung konnte in ihrer ersten Serie von Experimenten überzeugend darlegen, wie wichtig es für die erfolgreiche Initiierung zielrealisierender Handlungen ist, antizipierte zukünftige Handlungsgelegenheiten mit intendierten Zielhandlungen in einem Willensakt zu verknüpfen. Die mentale Vergegenwärtigung zukünftiger Handlungskontexte und der Zielrealisierung dienlicher Verhaltensweisen sowie deren Verknüpfung in Vorsätzen fördert die Realisierung der zugehörigen Absichten durch die Automatisierung der Handlungsinitiierung. Obendrein zeigt die zweite Serie von Experimenten, daß die Realisierung von Absichten durch die Vorsatzbildung erleichtert werden kann, indem eine bereits in Angriff genommene zielführende Handlung von unerwünschten Ablenkungen abgeschirmt wird. Zukünftige Vorsatzforschung

sollte die noch offene Frage analysieren, unter welchen Bedingungen die vorsätzliche Kontrolle zielrealisierenden Handelns besonders nützlich ist. Da die willentliche Kontrolle menschlichen Handelns immer erst dann vonnöten ist, wenn sich dem stimulusgesteuerten Handeln Widerstände in den Weg stellen, wäre es natürlich erfreulich, herauszufinden, wenn Vorsätze auch und gerade unter widrigen Umständen ihre Wirksamkeit entfalten. Dann hätte sich die Vorsatzbildung als ein wirksames Instrument der willentlichen Kontrolle menschlichen Handelns erwiesen.

Literatur

- Bandura, A. (1989). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In L.A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 19-85). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Bandura, A. & Schunk, D.H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self consciousness and paradoxical effects of incentives on skillfull performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620.
- Brandstätter, V. (1992). *Der Einfluß von Vorsätzen auf die Handlungsinitiierung: Ein Beitrag zur willenspsychologischen Frage der Realisierung von Absichten*. Frankfurt/Main: Peter Lang.
- Cantor, N. (1994). Life task problem solving: Situational affordances and personal needs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 235-243.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1981). Control theory: A useful conceptual framework for personality, social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Düker, H. (1953). *Konzentrations-Leistungs-Test K-L-T*. Göttingen: Hogrefe.

- Dweck, C.S. (1991). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 199-255). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Elliot, E.S. & Dweck C.S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5-12.
- Emmons, R.A. (1989). The personal strivings approach to personality. In L.A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 87-126). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Emmons, R.A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. In P.M. Gollwitzer & J.A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 313-337). New York: Guilford Press.
- Emmons, R.A. & King, L.A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1 040-1 048.
- Gollwitzer, P.M. (1991). *Abwägen und Planen*. Göttingen: Hogrefe.
- Gollwitzer, P.M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. In M. Hewstone & W. Stroebe (Eds.), *European Review of Social Psychology* (Vol. 4, pp. 141-185). London: Wiley.
- Gollwitzer, P.M. (1996). The volitional benefits of planning. In P.M. Gollwitzer & J.A. Bargh (Eds.), *The psychology of action* (pp. 287-312). New York: Guilford Press.
- Gollwitzer, P.M. & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 186-199.
- Gollwitzer, P.M. & Moskowitz, G.B. (1996). Goal effects on action and cognition. In E.T. Higgins & A.W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology. Handbook of basic principles* (pp. 361-399). New York: Guilford Press.
- Gollwitzer, P.M. & Rohloff, U.B. (1999). The speed in goal pursuit. In T.K. Srull & R.S. Wyer (Eds.), *Advances in social cognition* (Vol. 12, pp. 147-159). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gollwitzer, P.M. & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and Social Psychology Review*, 2, 124-136.
- Gottschaldt, K. (1926). Über den Einfluß der Erfahrung auf die Wahrnehmung von Figuren. I. Über den Einfluß gehäufte Einprägung von Figuren auf ihre Sichtbarkeit in umfassenden Konfigurationen. *Psychologische Forschung*, 8, 261-317.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.

- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P.M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion, 11*, 101-120.
- Heckhausen, H. & Strang, H. (1988). Efficiency under record performance demands: Exertion control - an individual difference variable? *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 489-498.
- Higgins, T.E., Roney, C.J.R., Crowe, E. & Hymes, C. (1994). Ideal versus ought predictions for approach and avoidance: Distinct self-regulatory systems. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 276-286.
- Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. In B.A. Maher & W.B. Maher (Eds.), *Progress in experimental personality research* (pp. 99-171). New York: Academic Press.
- Kuhl, J. (1998). Wille und Persönlichkeit: Funktionsanalyse der Selbststeuerung. *Psychologische Rundschau, 49*, 61-77.
- Kuhl, J. & Beckmann, J. (Eds.) (1994). *Volition and personality: Action versus state orientation*. Göttingen: Hogrefe & Huber.
- Latham, G.P. & Yukl, G.A. (1975). Assigned versus participative goal setting with educated and uneducated wood workers. *Journal of Applied Psychology, 60*, 299-302.
- Locke, E.A. & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Malzacher, J.T. (1992). *Erleichtern Vorsätze die Handlungsinitiierung? Zur Aktivierung der Vornahmehandlung*. Dissertationsschrift, Ludwig-Maximilians-Universität, München.
- Mertin, M. (1994). *Aufmerksamkeitszuwendung bei vorgenommenen Gelegenheiten*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Heinrich-Heine-Universität, Düsseldorf.
- Miller, G.A., Galanter, E. & Pribram, D.H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York: Harper.
- Mischel, W. & Patterson, C.J. (1976). Substantive and structural elements of effective plans for self-control. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*, 942-950.
- Orbell, S., Hodgkins, S. & Sheeran, P. (1997). Implementation intentions and the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*, 209-217.
- Patterson, C.J. & Mischel, W. (1975). Plans to resist distraction. *Developmental Psychology, 11*, 369-378.

- Patterson, C.J. & Mischel, W. (1976). Effects of temptation-inhibiting and task-facilitating plans on self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 209-217.
- Powers, W.T. (1973). *Behavior: The control of perception*. Chicago: Aldine.
- Schaal, B. (1993). *Impulskontrolle - Wie Vorsätze beherrschtes Handeln erleichtern*. Unveröffentlichte Magisterarbeit, Ludwig-Maximilians-Universität, München.
- Schaal, B. & Gollwitzer, P.M. (1997). *Impulskontrolle - Intentionseffekte bei der Handlungssteuerung*. Vortrag auf der 39. Tagung experimentell arbeitender Psychologen, Humboldt-Universität, Berlin.
- Seehausen, R., Bayer, U. & Gollwitzer, P.M. (1995). *Experimentelle Arbeiten zur vorsätzlichen Handlungsregulation*. Vortrag auf dem 39. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Hamburg.
- Steller, B. (1992). *Vorsätze und die Wahrnehmung günstiger Gelegenheiten*. München: tuduv Verlagsgesellschaft.
- Wicklund, R.A. & Gollwitzer, P.M. (1982). *Symbolic self-completion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Zillmann, D. & Cantor, J.R. (1977). Effects of timing of information about mitigating circumstances on emotional responses to provocation and retaliation behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 12, 38-55.