

# Rubikonmodell der Handlungsphasen

## Rubicon Model of Action Phases

Anja Achtziger & Peter M. Gollwitzer

### 1 Das Rubikonmodell der Handlungsphasen

Um im Gegensatz zu traditionellen Motivationstheorien sowohl die Auswahl von Zielen als auch deren Realisierung zu unterscheiden und in einem Modell zu integrieren, wurde das Rubikonmodell der Handlungsphasen (Gollwitzer, 1990; Heckhausen & Gollwitzer, 1987) entwickelt. Dieses Modell versucht Antworten auf die folgenden Fragen zu geben: Wie wählt eine handelnde Person ihre → *Ziele* aus? Wie plant sie deren Realisierung? Wie führt sie diese Pläne durch? Wie bewertet sie die Ergebnisse ihrer Handlungen? Dadurch beschreibt das Rubikonmodell das Verfolgen eines Ziels und somit den „Handlungsverlauf“ als die Lösung von vier zeitlich aufeinander folgenden Aufgaben. Diese Aufgaben beinhalten (a) die Wahl eines potenziellen Ziels aus einer Vielzahl von Wünschen (→ Implizite und explizite Motive), (b) das Planen der Umsetzung dieses Ziels (z. B. durch Vorsätze; → Intentionstheoretischer Ansatz), (c) dem Ziel entsprechende Handlungen (→ Handlungskontrolltheorie), (d) das Bewerten der Konsequenzen, die bisherige Handlungen mit sich brachten.

Entsprechend postuliert das Rubikonmodell folgende vier Phasen der Zielverfolgung:

- **Prädezyonale Phase:** Abwägen von Vor- und Nachteilen noch nicht realisierter Wünsche. Dies geschieht, indem die Wünschbarkeit wahrscheinlicher Folgen eines Ziels und die Erreichbarkeit des Ziels genau durchdacht werden (→ Erwartung und Anreiz; → Werte).
- **Postdezyonale Phase:** Planen bei welcher Gelegenheit mit welchen Mitteln die Realisierung des Ziels in Angriff genommen werden soll. Es wird entschieden, wann, wo und auf welche Art und Weise gehandelt wird, dass ein Erreichen des erwünschten Ziels wahrscheinlich wird.
- **Aktionale Phase:** Ausführen der in der postdezyonalen Phase geplanten Handlungen. Diese Handlungen sollen es wahrscheinlich machen, das Ziel zu erreichen (→ Persistenz und Zielablösung).
- **Postaktionale Phase:** Bewerten der Folgen der durchgeführten Handlungen. Es wird geprüft, inwieweit das Ziel erreicht wurde und welche Handlungen gegebenenfalls noch auszuführen sind, um den Handlungsverlauf zu einem Abschluss zu bringen (→ Attributionstheorie und attributionale Theorie).

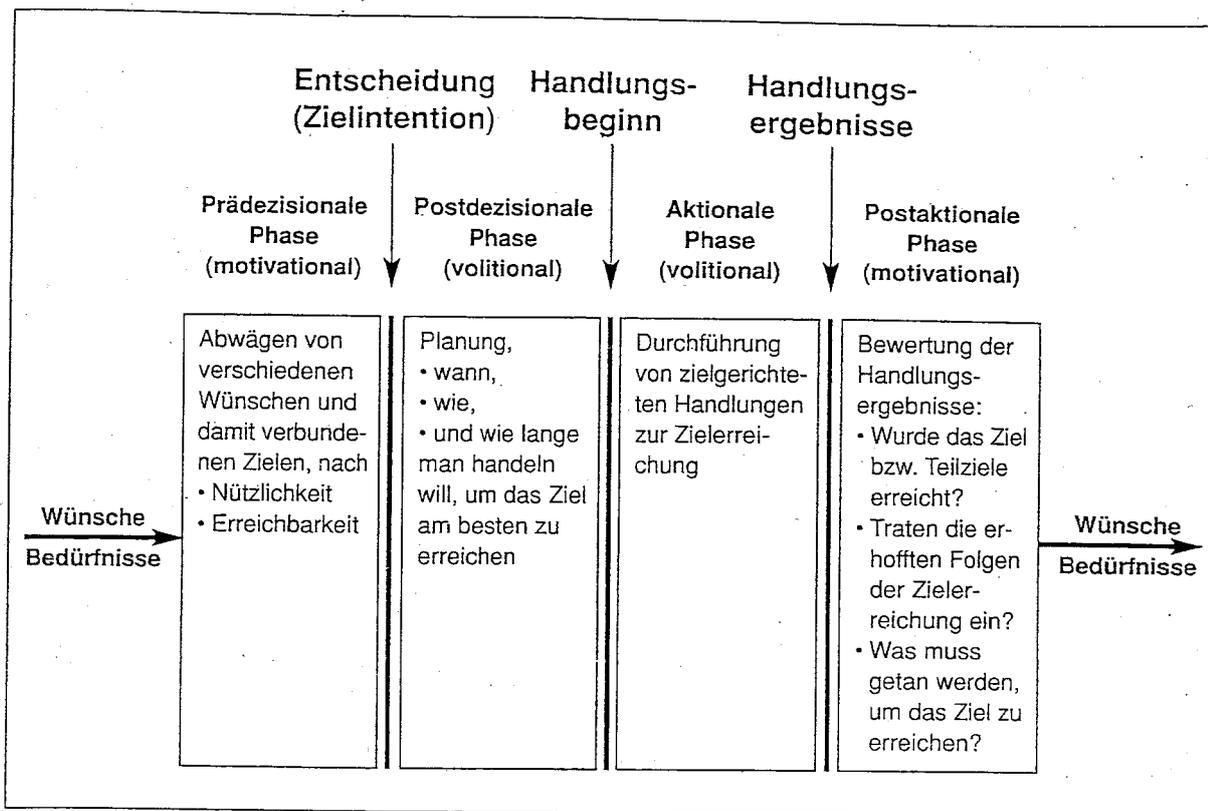


Abbildung 1: Rubikonmodell der Handlungsphasen (Heckhausen & Gollwitzer, 1987)

## 2 Übergänge zwischen den einzelnen Phasen

Die vier Phasen werden durch drei Übergänge voneinander getrennt:

- Die Entscheidung, einen ganz bestimmten aus den vielen existierenden Wünschen ausgewählten Wunsch zu realisieren. Durch diese Entscheidung wird aus diesem ehemals eher unverbindlichen Wunsch ein verbindliches Ziel, d. h., die handelnde Person verpflichtet sich darauf, diesen Wunsch in die Tat umzusetzen. Dies geschieht am Ende der prädezisionalen Phase.
- Der Beginn von Handlungen, die dazu geeignet sind, das ausgewählte Ziel zu realisieren. Dieser Übergang findet am Ende der präaktionalen Phase statt.
- Die Bewertung der Konsequenzen bereits durchgeführter Handlungen. Diese Bewertung findet am Ende der aktionalen Phase statt.

Das verbindliche Setzen eines Ziels am Ende der prädezisionalen Phase wird „das Überschreiten des Rubikons“ genannt und gab dem Modell seinen Namen. Diese Metapher geht auf Cäsars Überqueren des Flusses Rubikon zurück, das nach langem Abwägen der Vor- und Nachteile dieser Handlung stattfand. Da Cäsar durch diese Handlung unwiderruflich den römischen Bürgerkrieg auslöste, bringt die Metapher zum Ausdruck, dass das verbindliche Setzen eines Ziels dem Abwägen der Vor- und Nachteile verschiedener Handlungen in Richtung Zielerreichung ein

Ende setzt. Gleichzeitig wird damit ausgedrückt, dass die Entscheidung für ein Ziel unwiderruflich wird, d. h. man stellt sein Ziel nicht mehr in Frage, sondern beginnt mit der konkreten Planung und Umsetzung des Ziels.

### 3 Bewusstseinslagen und ihre klassischen Effekte

In den geschilderten vier Phasen des Handlungsverlaufs treten verschiedene Bewusstseinslagen auf. Unter dem Begriff „Bewusstseinslage“ (mind-set) versteht man eine bestimmte Art kognitiver Orientierung, die jeweils mit einer Phase des Handlungsverlaufs verbunden ist. Es gilt, diesen Begriff vom Begriff der Bewusstseinslage im Sinne eines „Aufgabensets“ oder „Einstellung“ wie es von der Würzburger Schule (z. B. Külpe, 1904) beschrieben wurde abzugrenzen. Während mit dem Begriff des „Aufgabensets“ die kognitive Ausrichtung gemeint ist, die durch vom Versuchsleiter explizit gegebene Aufgabenbearbeitungsinstruktionen induziert wird (z. B. auf einer Stimulusvorlage von Buchstaben und Zahlen, die Anzahl der aufgelisteten Buchstaben zu benennen), meint das Konzept der Bewusstseinslage im Rubikonmodell implizit auftretende kognitive Orientierungen, die durch das Involviertsein mit der jeweils phasentypischen Aufgabe entsteht. Da diese Aufgaben entsprechend allgemein, weil inhaltsleer, definiert sind, beschreiben die Bewusstseinslagen des Rubikonmodells auch viel breitere kognitive Orientierungen als die „Aufgabensets“ der Würzburger Schule. Das heißt, nicht nur die Bearbeitungsweise des spezifischen Stimulusmaterials einer vorgegebenen Aufgabe, sondern die Bearbeitung von verfügbaren Informationen im Allgemeinen.

In der prädeziSIONalen Phase tritt durch das Abwägen möglicher positiver und negativer Konsequenzen zielgerichteter Handlungen die *abwägende Bewusstseinslage* ein. In der präaktionalen Phase taucht durch das Planen konkreter Schritte in Richtung Zielerreichung die *planende Bewusstseinslage* auf. Entsprechend bringt die aktionale Phase durch die konkrete Durchführung zielgerichteter Handlungen eine *handelnde Bewusstseinslage* mit sich. Die postaktionale Phase induziert durch ihre Bewertung des bisher erreichten Handlungsergebnisses eine *bewertende Bewusstseinslage*.

Bisher wurden kognitive und selbstbewertende Konsequenzen sowie Verhaltenskonsequenzen der abwägenden und der planenden Bewusstseinslage untersucht. Das geschah durch Experimente der folgenden Art: Versuchsteilnehmern wird erzählt, dass sie an zwei voneinander unabhängigen Experimenten teilnehmen werden. Aus Gründen der Plausibilität werden diese angeblich unabhängigen Experimente von zwei Versuchsleitern durchgeführt. Der erste Versuchsleiter induziert beispielsweise die abwägende Bewusstseinslage. Das kann dadurch geschehen, dass er die Versuchsteilnehmer bittet, ein bisher von ihnen noch nicht gelöstes Problem oder Anliegen abzuwägen. Die planende Bewusstseinslage kann dadurch

Tabelle 1: Konsequenzen der abwägenden und der planenden Bewusstseinslage

Abwägende Bewusstseinslage	Planende Bewusstseinslage
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realistische Selbstbeurteilung hinsichtlich Intelligenz, Beliebtheit, Attraktivität etc.</li> <li>– Realistische Betrachtung eigener Kontrollmöglichkeiten objektiv unkontrollierbarer Ereignisse (wenig „illusorisch optimistisch“)</li> <li>– Realistische Einschätzung eigener Vulnerabilität hinsichtlich kontrollierbarer (z. B. eigene Alkoholprobleme) und nicht kontrollierbarer (z. B. Tod eines Angehörigen) Ereignisse</li> <li>– Objektive Beurteilung von Informationen über die Wünschbarkeit eigener Ziele</li> <li>– Effektive Verarbeitung von Informationen, die sich auf die Wünschbarkeit eines Ziels beziehen</li> <li>– offene Verarbeitung neu auftauchender Informationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Übertrieben positive Selbstbeurteilung (z. B. als attraktiver und intelligenter als andere; „illusorischer Optimismus“)</li> <li>– Illusionen, was die Kontrolle häufig auftretender, aber objektiv nicht kontrollierbarer Ereignisse betrifft</li> <li>– Beurteilung eigener Vulnerabilität hinsichtlich kontrollierbarer (z. B. „Scheidung“) und nicht kontrollierbarer Ereignisse (z. B. „Unfall“) als eher niedrig</li> <li>– Zu positive Verarbeitung von Informationen über die Wünschbarkeit eigener Ziele aufgrund hoher Konzentration auf Informationen, die ein Ziel wünschenswert erscheinen lassen; Vernachlässigung von Informationen, welche die Wünschbarkeit eines Ziel in Frage stellen</li> <li>– Bevorzugte und sehr effiziente Verarbeitung von Informationen, die sich auf die Erreichung eines Ziels beziehen</li> <li>– Vernachlässigung neu auftauchender Informationen, die möglicherweise das Ziel in Frage stellen; verringerte Offenheit der genauen Verarbeitung dieser Informationen</li> </ul>

induziert werden, dass die Umsetzung eines Ziels, für dessen Realisierung sich der Versuchsteilnehmer entschieden hat, durch konkrete Handlungsschritte geplant wird. Die Planung von Handlungsschritten erfolgt durch Antworten auf die Fragen „Wann, wo und wie handle ich?“ Der zweite Versuchsleiter bittet die Versuchsteilnehmer darum, bestimmte andere Aufgaben durchzuführen oder Fragebögen zu beantworten. Diese neuen Aufgaben bzw. Fragebögen sollen die Merkmale und Unterschiede zwischen der abwägenden und der planenden Bewusstseinslage untersuchen. Eine Vielzahl von Studien konnte auf diese Weise zeigen, dass die abwägende und die planende Bewusstseinslage zu unterschiedliche Konsequenzen führt (z. B. Achtziger & Gollwitzer, 2006; Taylor & Gollwitzer, 1995).

Die Konsequenzen der abwägenden Bewusstseinslage sollen eine optimale Auswahl von Zielen fördern. Deshalb unterstützen sie eine objektive Einschätzung positiver und negativer Konsequenzen der Realisierung eines Ziels und auch eine

genaue Beurteilung der Wahrscheinlichkeit, dieses Ziel tatsächlich zu erreichen (vgl. Tab. 1). Die Konsequenzen der planenden Bewusstseinslage unterstützen das Erreichen von Zielen indem sie dabei helfen, Probleme der Realisierung von Zielen wie beispielsweise plötzliches Anzweifeln der Wünschbarkeit und Realisierbarkeit eines Ziels zu bewältigen. Somit führen sie zu einer positiven Beurteilung des gewählten Ziels und fördern Optimismus (→ Psychologie des Zukunftsdenkens) hinsichtlich seiner Erreichbarkeit (vgl. Tab. 1).

#### **4 Aktuelle Forschung zu den Effekten von Bewusstseinslagen**

Die anfängliche Bewusstseinslagenforschung zielte darauf ab, die Unterschiedlichkeit der Auswahl- und Realisierungsprozesse von Zielen anhand der Unterschiede der kognitiven Merkmale der abwägenden und der planenden Bewusstseinslage zu belegen. Heute wird untersucht, inwiefern sich unterschiedliche Bewusstseinslagen auf verschiedene Urteils- und Verhaltensbereiche (z. B. Beurteilung der eigenen Partnerschaft, Aufgabenwahl und Persistenz bei der Zielerfolgung) auswirken. Gagné und Lydon (2001) stellten fest, dass Personen, die sich in einer planenden Bewusstseinslage befinden, hinsichtlich der Dauer ihrer Partnerschaft optimistischer sind als Personen, die sich in einer abwägenden Bewusstseinslage befinden.

Bewusstseinslagen nehmen auch auf die Einschätzung der Bewältigung von Aufgaben Einfluss. Hinsichtlich der Frage, wie gut sie eine bestimmte Aufgabe lösen werden, zeigten sich Personen in einer planenden Bewusstseinslage ebenfalls als optimistischer als solche in einer abwägenden Bewusstseinslage. Stellte man Versuchsteilnehmer vor die Wahl, sich eine eher einfache oder eine eher schwierige Aufgabe zur Bearbeitung auszusuchen, neigten Personen, die sich in einer planenden Bewusstseinslage befanden dazu, sich eher die schwierige Aufgabe auszusuchen. Personen in einer abwägenden Bewusstseinslage taten dies nicht (Puca, 2001).

Brandstätter und Frank (2002, Studien 1 und 2) untersuchten in einer Konfliktsituation zwischen Wünschbarkeit und Machbarkeit einer Aufgabe inwiefern die jeweilige Bewusstseinslage Persistenz beeinflusst. Sie fanden heraus, dass die planende Bewusstseinslage zu höherer Persistenz führte als die abwägende Bewusstseinslage, wenn ein Konflikt zwischen Wünschbarkeit und Machbarkeit bestand (z. B. die wahrgenommene Wünschbarkeit die Aufgabe zu lösen niedrig und die wahrgenommene Machbarkeit der Aufgabe hoch war bzw. umgekehrt). Waren dagegen sowohl Wünschbarkeit als auch Machbarkeit der Aufgabe beide hoch oder niedrig, gab es hinsichtlich der Persistenz in der Aufgabebearbeitung keine Unterschiede.

Diese exemplarisch ausgewählten aktuellen Forschungsergebnisse weisen wie bereits die klassischen Effekte auf eine deutliche Überschätzung der eigenen Fähigkeiten hin, die dann auftritt, wenn man sich in einer planenden Bewusstseinslage befindet. Eine abwägende Bewusstseinslage führt entsprechend eher zu realistischen Einschätzungen der eigenen Fähigkeiten, Lebensumstände etc. Weiterhin sollte man bei Betrachtung der beschriebenen Effekte von Bewusstseinslagen beachten, dass diese interessanterweise entstehen, obwohl die Induktion der Bewusstseinslage *inhaltlich unabhängig* von den Aufgaben geschieht, anhand derer man die Effekte der Bewusstseinslagen zu messen versucht (siehe oben).

## 5 Moderatoren von Bewusstseinslagen

In einigen Studien wurden individuelle Unterschiede in der Fähigkeit, eine Bewusstseinslage zu aktivieren beobachtet. So scheinen Leistungsmotivation (Puca & Schmalt, 2001; → Leistung), soziale Ängstlichkeit (Hiemisch, Ehlers & Westermann, 2002), positive Bewertung des eigenen Selbst (Bayer & Gollwitzer, 2005) und Commitment auf das zur Frage stehende Ziel (Gagnè & Lydon, 2001) eine Rolle zu spielen. Personen, deren Leistungsmotivation stark durch die Hoffnung auf Erfolg (im Vergleich zu Furcht vor Misserfolg) bestimmt ist, sind dann hinsichtlich ihrer eigenen Kompetenz stark illusorisch optimistisch, wenn sie sich in einer planenden Bewusstseinslage befinden. In der abwägenden Bewusstseinslage ist dieser Effekt dagegen nicht zu beobachten. Bei Personen, deren Leistungsmotivation stark durch Furcht vor Misserfolg (→ Annäherungs- vs. Vermeidungsmotivation) bestimmt ist, tritt der umgekehrte Effekt ein (Puca & Schmalt, 2001). Diese Studien zeigen eine mögliche Einschränkung der ursprünglich in dem Modell postulierten generellen Neigung in der abwägenden Bewusstseinslage realistisch und in der planenden Bewusstseinslage eher zu optimistisch zu urteilen.

## 6 Abschließende Bemerkungen

Das Rubikonmodell mit seiner Bewusstseinslagenforschung hat zu einer Neukonzeptualisierung des Konzepts „Motivation“ geführt. Früher wurde der Begriff „Motivation“ benutzt, um sowohl die Bereitschaft einer handelnden Person, bestimmte Handlungen zu zeigen, als auch die Intensität und Effizienz, mit der diese Handlungen umgesetzt wurden, auszudrücken. Heutzutage wird jedoch unter dem Begriff „Motivation“ die Ausgestaltung zielgerichteter Handlungen im Hinblick auf motivationale Aspekte wie Wünschbarkeit und Erreichbarkeit möglicher Ziele diskutiert. In diesem Sinne finden motivationale Prozesse in der prädezisionalen und in der postaktionalen Phase des Rubikonmodells statt. Die erfolgreiche Durchführung eines von der handelnden Person gewählten Handlungsverlaufs, d. h. die tatsächliche Realisierung eines Ziels, wird dagegen unter volitionalen Aspekten diskutiert. Das bedeutet

letztlich, dass die tatsächliche Umsetzung zielgerichteter Handlungen von der Willenskraft der handelnden Person sowie ihren Selbstregulationsstrategien (→ Intentionstheoretischer Ansatz; → Theorie des regulatorischen Fokus) abhängt. Volitionale Prozesse finden hauptsächlich in der präaktionalen und in der aktionalen Phase statt.

## Weiterführende Literatur

- Achtziger, A. & Gollwitzer, P.M. (2006). Volition und Motivation im Handlungsverlauf. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 227–302). Heidelberg: Springer.
- Gollwitzer, P.M. & Bayer, U. (1999). Deliberative versus implemental mindsets in the control of action. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual-process theories in social psychology* (S. 403–422). New York: Guilford.

## Literatur

- Bayer, U.C. & Gollwitzer, P.M. (2005). Mindset effects on information search in self-evaluation. *European Journal of Social Psychology*, 35, 313–327.
- Brandstätter, V. & Frank, E. (2002). Effects of deliberative and implemental mindsets on persistence in goal-directed behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1366–1378.
- Gagnè, F.M. & Lydon, J.E. (2001). Mindset and relationship illusions: The moderating effects of domain specificity and relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1144–1155.
- Gollwitzer, P.M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 53–92). New York: Guilford.
- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P.M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11, 101–120.
- Hiemisch, A., Ehlers, A. & Westermann, R. (2002). Mindsets in social anxiety: A new look at selective information processing. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33, 103–114.
- Külpe, O. (1904). Versuche über Abstraktion. In F. Schumann (Hrsg.), *Bericht über den ersten Kongress für Experimentelle Psychologie in Gießen vom 18. bis 21. April 1904* (S. 56–86). Leipzig: Ambrosius Barth.
- Puca, R. M. (2001). Preferred difficulty and subjective probability in different action phases. *Motivation and Emotion*, 25, 307–326.
- Puca, R. M. & Schmalt, H. (2001). The influence of the achievement motive on spontaneous thoughts in pre- and postdecisional action phases. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 302–308.
- Taylor, S. E. & Gollwitzer, P.M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 213–226.