

Abgerufen am 10.10.2013 16:34 von Peter Gollwitzer

Intentionstheoretischer Ansatz

[EM], wird Verhalten aus einer Handlungsperspektive (Handlung, Handlungstheorie) heraus untersucht, unterscheidet man zwischen Prozessen, die das Setzen von Zielen (Ziele) betreffen, und Prozessen, welche die Realisierung von Zielen bewirken. Erstere sind motivationale (Motivation), letztere volitionale Prozesse (Volition, Rubikonmodell der Handlungsphasen). Im Ggs. zum Behaviorismus bedeutet eine handlungspers. Perspektive das Beachten von Selbstregulationsstrategien (Selbstregulation). Die motivationspers. orientierte Handlungspers. untersucht die Selbstregulation des Zielstrebens. Das ist wichtig, weil eine starke Motivation, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, häufig nicht ausreicht, dass zielführendes Handeln auch wirklich durchgeführt wird. Somit erfordert die Realisierung eines Ziels oft den Einsatz von Selbstregulationsstrategien wie bspw. das Fassen von Vorsätzen oder Durchführungsintentionen (Intention, Gollwitzer 1999). Ziele (oder Zielintentionen) definieren nur Endzustände, die noch nicht erreicht wurden, die aber wünschenswert und wichtig erscheinen (*Ich will X erreichen!*). Vorsätze sind dagegen Wenn-Dann-Pläne, die im Dienste der Realisierung von Zielintentionen stehen. Dabei wird eine Situation spezifiziert, bei deren Eintreten ein zielführendes Verhalten gezeigt werden soll (*Wenn Situation X eintritt, dann will ich Verhalten Y ausführen!*). Das Auslösen dieses Verhaltens erfolgt dann automatisch sobald diese Situation eintritt. Dies erlaubt eine effektivere Realisierung von Zielintentionen, die mit Vorsätzen ausgestattet sind. So wurde bspw. gezeigt, dass selbst bei intensiver Beschäftigung mit anderen Dingen die im Vorsatz definierte Situation sofort zur Zielrealisierung genutzt wird, was eine Zielintention alleine nicht zustande bringt. Weiterhin löst ein Vorsatz bei subliminaler Präsentation seines Wenn-Teils (der spezifizierten Situation) die zielführende Verhaltensweise (spezifiziert im Dann-Teil) aus, ohne dass bewusste Prozesse erforderlich sind. Vorsätze erleichtern u.a. auch die Unterdrückung spontaner ablenkender Aufmerksamkeitsreaktionen (Aufmerksamkeit), stereotyper Reaktionen, nachteiliger Selbstzustände, negativer Gedanken und Emotionen (Achtziger, Gollwitzer 2010).

Autor/en

Anja Achtziger & P. M. Gollwitzer
