

# Feld- und Laborforschung zu den Wenn-dann-Plänen

Herausforderung: **Gesundheit**

## Quellenangaben, Kurzbeschreibungen und Ergebnisse

Auszugsweise

### Inhaltsverzeichnis

	Seite
Entwicklung von Ängstlichkeit und Depressivität	2
Umgang mit Lampenfieber, sozialer Angst und Einschätzung der eigenen + subjektive Leistung bei der Qualität der Rede	3
Pünktlich bestimmte Tabletten einzunehmen	4
Zur Screening-Krebsvorsorge gehen	5
Krebsvorsorge: Selbstuntersuchung der Brust	6
Frühere Wiederaufnahme von körperlichen Aktivitäten nach Hüftgelenksoperationen	7
Opiatabhängige im Entzug	8
Schizophrene Patienten	9
Frontalhirngeschädigte Personen	10
Durchführung einer Studie bei Kindern (14 J.) mit und ohne ADHS und mit und ohne Ablenkung	11
Beeinflussung des Belohnungsaufschubs bei Kindern mit und ohne ADHS	12
Automatische Stereotypaktivierung kontrollieren und stereotype Verhaltensweisen ändern – z. B. in Vorstellungsgesprächen	13

## Themen und Herausforderung der über 200 Wenn-dann-Plan-Studien

auszugsweise

- tägliche Tabletteneinnahme durchführen
- regelmäßige Screening-Krebsvorsorge
- regelmäßige Krebsvorsorge: Selbstuntersuchung der Brust
- körperlichen Aktivitäten nach Hüftgelenksoperationen wiederaufnehmen
- Kondome benutzen

## Betroffene Studienteilnehmende

auszugsweise

Umsetzung von Zielen in Handeln z. B. bei

- ADHS-Kinder (14 Jahre alt)
- Menschen mit Problemen beim Selbstmanagement
- Opiatabhängigen im Entzug
- schizophrenen Patienten
- frontallhirngeschädigten Personen



# Entwicklung von Ängstlichkeit und Depressivität

Varley, Rachel, Webb, Thomas L., Sheeran, Paschal (2011)

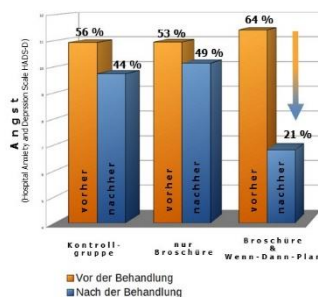
Making self-help more helpful: A randomized controlled trial of the impact of augmenting self-help materials with implementation intentions on promoting the effective self-management of anxiety symptoms  
Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol 79(1), Feb 2011, 123-128

## Abstract

Original	Google Übersetzer
<p><b>Objective:</b> The effectiveness of self-help materials may be constrained by failures to undertake recommended exercises or to deploy the techniques that one has learned at the critical moment. The present randomized controlled trial investigated whether augmenting self-help materials with if-then plans (or implementation intentions) could overcome these problems and enhance the self-management of anxiety symptoms.</p> <p><b>Method:</b> At baseline, participants who reported anxiety symptoms completed the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) and the state version of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Participants were then randomized via a computer program to standard self-help (n = 86), augmented self-help (n = 90), or no-intervention (n = 86) conditions. Eight weeks later, 95% (n = 249) of the participants completed the HADS and STAI again.</p> <p><b>Results:</b> Findings showed a significant reduction in anxiety in the augmented self-help condition compared with both the standard self-help and no-intervention conditions (caseness rates on the HADS at follow-up were 21%, 49%, and 44%, respectively). Mediation analyses indicated that the benefits of augmented self-help materials were explained by improved detection of anxiety-related triggers and greater experienced benefits of the self-help techniques.</p> <p><b>Conclusions:</b> These findings suggest that implementation intentions offer a valuable supplement to self-help materials that can enhance their impact on outcomes.</p>	<p><b>Ziel:</b> Die Wirksamkeit von Selbsthilfematerialien kann durch das Versäumnis eingeschränkt werden, empfohlene Übungen durchzuführen oder die Techniken anzuwenden, die man im kritischen Moment gelernt hat. In der vorliegenden randomisierten kontrollierten Studie wurde untersucht, ob die Ergänzung von Selbsthilfematerialien mit Wenn-Dann-Plänen (oder Implementierungsabsichten) diese Probleme überwinden und das Selbstmanagement von Angstsymptomen verbessern kann.</p> <p><b>Methode:</b> Zu Studienbeginn haben Teilnehmer, die Angstsymptome gemeldet haben, die HADS-Skala (Hospital Anxiety and Depression Scale) und die staatliche Version des State-Trait Anxiety Inventory (STAI) ausgefüllt. Die Teilnehmer wurden dann über ein Computerprogramm auf Standardbedingungen für Selbsthilfe (n = 86), erweiterte Selbsthilfe (n = 90) oder Nichteinmischung (n = 86) randomisiert. Acht Wochen später absolvierten 95% (n = 249) der Teilnehmer die HADS und STAI erneut.</p> <p><b>Ergebnisse:</b> Die Ergebnisse zeigten eine signifikante Verringerung der Angstzustände bei der erweiterten Selbsthilfebedingung im Vergleich zu den Standardbedingungen für Selbsthilfe und Nichteinmischung (die Häufigkeit der HADS bei der Nachuntersuchung betrug 21%, 49% und 44%). Beziehungsweise). Mediationsanalysen zeigten, dass die Vorteile von Augmented Self-Help-Materialien durch eine verbesserte Erkennung von angstbedingten Auslösern und größere erfahrene Vorteile der Selbsthilfetechniken erklärt wurden.</p> <p><b>Schlussfolgerungen:</b> Diese Ergebnisse legen nahe, dass Implementierungsabsichten eine wertvolle Ergänzung zu Selbsthilfematerialien darstellen, die ihre Auswirkungen auf die Ergebnisse verbessern können.</p>

## Entwicklung von Ängstlichkeit und Depressivität

Wer an seinen Ängsten arbeitet, kann seine allgemeine Lebenszufriedenheit steigern.



Die Rate jener Probanden, welche aus klinischer Sicht als behandlungsbedürftig eingestuft wurden, fiel die Ängstlichkeit in der

	von	auf
- Kontrollgruppe	56 %	44 %
- nur Broschüre	53 %	49 %
- Broschüre & Wenn-dann-Pläne	64 %	21 % (ein Drittel)

plus deutlicher Rückgang der Depressivität.

© BELLE  
Eckl-Burck  
Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?  
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) - Seite 41

## Umgang mit Lampenfieber, sozialer Angst und Einschätzung der eigenen + subjektive Leistung bei der Qualität der Rede

Thomas L Webb, Margarita S P Ononaiye, Paschal Sheeran, John G Reidy, Anastasia Lavda

Using implementation intentions to overcome the effects of social anxiety on attention and appraisals of performance

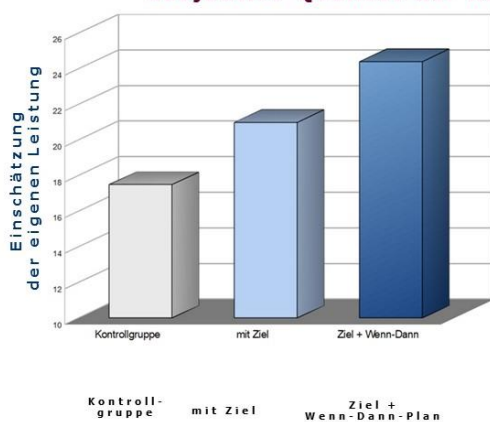
Personality and Social Psychology Bulletin, 36, 612 – 627

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>The present research examines whether forming implementation intentions can help people with social anxiety to control their attention and make more realistic appraisals of their performance. In Experiment 1, socially anxious participants (relative to less anxious participants) exhibited an attentional bias toward social threat words in a Visual Dot Probe task. However, socially anxious participants who formed implementation intentions designed to control attention did not exhibit this bias. Using a spatial cuing task, Experiment 2 showed that forming implementation intentions also promoted rapid disengagement from threatening stimuli. Experiment 3 ruled out the possibility that implementation intentions were effective merely because they provided additional goal-relevant information. In Experiment 4, participants gave a speech and subsequently rated their performance. Forming implementation intentions prevented the underestimation of performance that characterizes socially anxious individuals. Together, the findings suggest that forming implementation intentions may provide an effective means of handling self-regulatory problems in social anxiety.</p>	<p>Die vorliegende Studie untersucht, ob die Bildung von Implementierungsabsichten Menschen mit sozialer Angst helfen kann, ihre Aufmerksamkeit zu kontrollieren und ihre Leistung realistischer einzuschätzen. In Experiment 1 zeigten sozial ängstliche Teilnehmer (im Vergleich zu weniger ängstlichen Teilnehmern) eine Aufmerksamkeitsneigung gegenüber Wörtern sozialer Bedrohung in einer Visual Dot Probe-Aufgabe. Sozial ängstliche Teilnehmer, die Implementierungsabsichten zur Kontrolle der Aufmerksamkeit formulierten, zeigten diese Tendenz jedoch nicht. Experiment 2 zeigte anhand einer räumlichen Cuing-Aufgabe, dass die Bildung von Implementierungsabsichten auch eine rasche Loslösung von bedrohlichen Reizen förderte. In Experiment 3 wurde die Möglichkeit ausgeschlossen, dass Implementierungsabsichten nur deshalb wirksam waren, weil sie zusätzliche zielrelevante Informationen lieferten. In Experiment 4 hielten die Teilnehmer eine Rede und bewerteten anschließend ihre Leistung. Die Bildung von Implementierungsabsichten verhinderte die Unterschätzung der Leistung, die sozial ängstliche Personen kennzeichnet. Zusammengefasst legen die Ergebnisse nahe, dass die Bildung von Implementierungsabsichten ein wirksames Mittel zur Bewältigung von Selbstregulierungsproblemen bei sozialen Ängsten darstellen kann.</p>

## Umgang mit Lampenfieber, sozialer Angst und Einschätzung der eigenen Leistung

### subjektive Qualität der Rede



Vor der Rede

- Kontrollgruppe keine Instruktionen **17**
- Ziel-Gruppe erhielt Hinweis & Tipp **21**
- Wenn-dann-Plan-Gruppe **24**

**+ 41 %**

**QUELLE**  
Eskil Burck  
**Angst – Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?**  
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) - Seite 45

## Pünktlich bestimmte Tabletten einzunehmen

Sheeran, P., & Orbell, S. (1999)

Implementation intentions and repeated behaviour: Augmenting the predictive validity of the theory of planned behaviour.

European Journal of Social Psychology, 29, 349 – 369

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>Two experiments based upon Gollwitzer's (1993) concept of implementation intentions are described. In both experiments, attitudes, subjective norms, perceived behavioural control and intentions from Ajzen's (1991) theory of planned behaviour were used to measure participants' motivation prior to an intervention in which participants made implementation intentions specifying where and when they would take a vitamin C pill each day. Behaviours were assessed by self-report and pill count at both 10 days and 3 weeks in Experiment 1, and at 2 weeks and 5 weeks in Experiment 2. Results supported the view that participants who formed implementation intentions were less likely to miss taking a pill every day compared to controls. Evidence suggested that implementation intentions were effective because they allowed participants to pass control of behaviour to the environmental cues contained in the implementation intention. Implications of the study and some suggestions for future research are outlined. Copyright © 1999 John Wiley &amp; Sons, Ltd.</p>	<p>Es werden zwei Experimente beschrieben, die auf Gollwitzers (1993) Konzept der Implementierungsabsichten basieren. In beiden Experimenten wurden Einstellungen, subjektive Normen, wahrgenommene Verhaltenskontrolle und Absichten aus Ajzens (1991) Theorie des geplanten Verhaltens verwendet, um die Motivation der Teilnehmer vor einer Intervention zu messen, bei der die Teilnehmer Implementierungsabsichten machten, in denen angegeben wurde, wo und wann sie ein Vitamin C einnehmen würden Pille jeden Tag. Das Verhalten wurde anhand des Selbstberichts und der Anzahl der Pillen sowohl nach 10 Tagen als auch nach 3 Wochen in Experiment 1 und nach 2 Wochen und 5 Wochen in Experiment 2 bewertet. Die Ergebnisse stützten die Ansicht, dass Teilnehmer, die Implementierungsabsichten formulierten, weniger wahrscheinlich die Einnahme einer Pille verpassten jeden Tag im Vergleich zu Kontrollen. Es gibt Hinweise darauf, dass Implementierungsabsichten effektiv waren, da sie es den Teilnehmern ermöglichten, die Verhaltenskontrolle an die in der Implementierungsabsicht enthaltenen Umweltmerkmale weiterzugeben. Implikationen der Studie und einige Vorschläge für zukünftige Forschung werden skizziert. Copyright © 1999 John Wiley &amp; Sons, Ltd.</p>

Kontrollgruppe: nach ein paar Wochen vergaßen **61 %** ihre Tabletten einzunehmen, während in der Wenn-Dann-Plan-Gruppe nach demselben Zeitraum nur **26 %** ihre Pillen vergessen haben.

QUELLE:

Maja Storch – Rauchpause - Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen

## Zur Screening-Krebsvorsorge gehen

gynäkologische Vorsorgeuntersuchung

Sheeran, P. and Orbell, S. (2000)

Using Implementation Intentions to Increase Attendance for Cervical Cancer Screening  
Health Psychology, 19, 283-289

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>This article evaluates an intervention based on P. A Gollwitzer's (1993) concept of implementation intentions. Women registered at a medical practice in rural England (N = 114) completed measures of the theory of planned behavior variables before a manipulation that induced one half of the sample to form implementation intentions specifying when, where, and how they would make the appointment. Subsequent attendance was determined from medical records. Findings show that the theory of planned behavior variables and previous delay behavior provided good prediction of attendance. However, despite equivalent motivation to attend, participants who formed implementation intentions were much more likely to attend for screening compared with controls (92% vs. 69%). Evidence also suggests that implementation intentions attenuated the relationship between previous delay behavior and subsequent attendance. (PsycINFO Database Record (c) 2016 APA, all rights reserved)</p>	<p>In diesem Artikel wird eine Intervention bewertet, die auf dem Konzept der Implementierungsabsichten von P. A Gollwitzer (1993) basiert. Frauen, die in einer Arztpraxis im ländlichen England registriert waren (N = 114), haben vor einer Manipulation Maßnahmen zur Theorie der geplanten Verhaltensvariablen durchgeführt, bei denen die Hälfte der Stichprobe Implementierungsabsichten formulierte, in denen angegeben wurde, wann, wo und wie sie den Termin vereinbaren würden. Die spätere Anwesenheit wurde aus medizinischen Unterlagen ermittelt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Theorie der geplanten Verhaltensvariablen und des vorherigen Verzögerungsverhaltens eine gute Vorhersage der Anwesenheit lieferte. Trotz gleichwertiger Motivation zur Teilnahme nahmen Teilnehmer, die Implementierungsabsichten formulierten, im Vergleich zu Kontrollen viel häufiger am Screening teil (92% gegenüber 69%). Es gibt auch Hinweise darauf, dass Implementierungsabsichten die Beziehung zwischen dem vorherigen Verzögerungsverhalten und der nachfolgenden Teilnahme abschwächen. (PsycINFO-Datenbankeintrag (c) APA 2016, alle Rechte vorbehalten)</p>

In der der Wenn-dann-Plan-Gruppe gingen **92 %** zum Krebscreening.

In der Kontrollgruppe **69 %**.

## Krebsvorsorge: Selbstuntersuchung der Brust

Orbell, S., Hodgkins, S., & Sheeran, P. (1997)  
Implementation intentions and the theory of planned behavior.  
Personality and Social Psychology Bulletin, 23(9), 945–954

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>This study concerns the implications of Peter Gollwitzer's concept of implementation intentions for Icek Ajzen's theory of planned behavior. Attitude, subjective norm, perceived behavioral control, and intentions were assessed before an intervention that required subjects to make implementation intentions concerning when and where they would perform breast self-examination during the next month. Behavior was assessed by self-report 1 month later. Results supported Gollwitzer's contention that goal intentions that have been supplemented by implementation intentions concerning where and when the behavior is to be performed are more likely to be enacted. Evidence suggested that implementation intentions were effective because they provided a mechanism that facilitated the retrieval of intentions in memory. Implementation intentions also reduced the capacity of past behavior to predict future behavior, suggesting that implementation intentions mimic the effect of habit in human action. Implications for applications of models of attitude-behavior relations are outlined.</p>	<p>Diese Studie befasst sich mit den Auswirkungen von Peter Gollwitzers Konzept der Implementierungsabsichten auf die Theorie des geplanten Verhaltens von Icek Ajzen. Einstellung, subjektive Norm, wahrgenommene Verhaltenskontrolle und Absichten wurden vor einer Intervention bewertet, bei der die Probanden Implementierungsabsichten darüber treffen mussten, wann und wo sie im nächsten Monat eine Selbstuntersuchung der Brust durchführen würden. Das Verhalten wurde 1 Monat später durch Selbstbericht bewertet. Die Ergebnisse stützten Gollwitzers Behauptung, dass Zielabsichten, die durch Implementierungsabsichten darüber ergänzt wurden, wo und wann das Verhalten durchgeführt werden soll, eher umgesetzt werden. Es gibt Hinweise darauf, dass Implementierungsabsichten effektiv waren, da sie einen Mechanismus bereitstellten, der das Abrufen von Absichten im Speicher erleichterte. Implementierungsabsichten reduzierten auch die Fähigkeit des vergangenen Verhaltens, zukünftiges Verhalten vorherzusagen, was darauf hindeutet, dass Implementierungsabsichten die Auswirkung von Gewohnheiten auf menschliches Handeln nachahmen. Implikationen für die Anwendung von Modellen von Einstellungs-Verhaltens-Beziehungen werden skizziert.</p>

### Von 53% auf 100%

So konnten Orbell, Hodgkins und Sheeran (1997) zeigen, dass Frauen, die sich zum Ziel gesetzt hatten, zur Krebsvorsorge regelmäßig ihre Brust abzutasten, dies häufiger taten, wenn sie sich zusätzlich einen Vorsatz gefasst hatten, der genau festlegte, wann und wo sie die Vorsorgeuntersuchung durchführen wollten. Unter den Frauen, die in einem Fragebogen eine starke Zielintention angaben, führten **53%** die geplante Untersuchung regelmäßig durch. Solche Frauen, die sich zusätzlich zu ihrer starken Zielintention einen Vorsatz gefasst hatten, setzten ihr Verhalten zu **100%** in die Tat um.

#### QUELLE:

Nadine Stumpf

Der Einfluss von Vorsätzen auf die Multitaskingfähigkeit von Kindern mit und ohne Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS)  
Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des Grades einer Diplom-Psychologin im Fachbereich Psychologie der Universität Konstanz

## Frühere Wiederaufnahme von körperlichen Aktivitäten nach Hüftgelenksoperationen

Orbell, S., & Sheeran, P. (2000)

Motivational and Volitional Processes in Action Initiation: A Field Study of the Role of Implementation Intentions  
Journal of Applied Psychology

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>A field study tested Gollwitzer's (1993) proposition that the formation of implementation intentions specifying action opportunities accounts for the speed with which intentions are translated into action. Motivation to resume functional activity was assessed among a general population sample of patients prior to joint replacement surgery. At 3 months following surgery, people who had formed implementation intentions were found to have initiated 18 out of 32 activities sooner than people who had not formed implementation intentions. This difference could not be attributed to differences in motivation between the 2 groups. Evidence also showed that the formation of implementation intentions mediated the effects of behavioral expectation on speed of action initiation.</p>	<p>Eine Feldstudie testete Gollwitzers (1993) These, dass die Bildung von Implementierungsabsichten, die Handlungsmöglichkeiten spezifizieren, die Geschwindigkeit erklärt, mit der Absichten in Maßnahmen umgesetzt werden. Die Motivation zur Wiederaufnahme der funktionellen Aktivität wurde anhand einer allgemeinen Bevölkerungsstichprobe von Patienten vor einer Gelenkersatzoperation bewertet. 3 Monate nach der Operation. Es wurde festgestellt, dass Personen, die Implementierungsabsichten formuliert hatten, 18 von 32 Aktivitäten früher initiiert hatten als Personen, die keine Implementierungsabsichten formuliert hatten. Dieser Unterschied konnte nicht auf Motivationsunterschiede zwischen den beiden Gruppen zurückgeführt werden. Es zeigte sich auch, dass die Bildung von Implementierungsabsichten die Auswirkungen der Verhaltenserwartung auf die Geschwindigkeit der Aktionsinitiierung vermittelte.</p>

So konnten die älteren Patienten der Wenn-dann-Plan-Gruppe nach durchschnittlich **drei Wochen** selbstständig baden, während die anderen Patienten erst nach **sieben Wochen** so weit waren.

QUELLE:

[ZEIT-online](#)



## Opiatabhängige im Entzug

Brandstätter, V., Lengfelder, A., & Gollwitzer, P. M. (2001)  
Implementation intentions and efficient action initiation  
Journal of Personality and Social Psychology, 81(5), 946–960

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>Implementation intentions ("If I encounter Situation X, then I'll perform Behavior Y!") are postulated to instigate automatic action initiation (P. M. Gollwitzer, 1993, 1999). In 4 studies, the hypothesis was tested that implementation intentions lead to immediate action initiation once the specified situation is encountered, even under conditions of high cognitive load. First, individuals whose action control is known to be hampered by disruptive cognitive business, such as opiate addicts under withdrawal (Study 1) and schizophrenic patients (Study 2), benefited from forming implementation intentions. Second, the beneficial effect of implementation intentions was also found in 2 experiments with university students (Studies 3 and 4) in which cognitive load was experimentally induced by using dual task paradigms. Results of the 4 studies suggest that forming implementation intentions instigates immediate action initiation that is also efficient. (PsycINFO Database Record (c) 2016 APA, all rights reserved)</p>	<p>Es wird postuliert, dass Implementierungsabsichten ("Wenn ich auf Situation X stoße, dann führe ich Verhalten Y aus!") Eine automatische Aktionsinitiierung auslösen (P. M. Gollwitzer, 1993, 1999). In 4 Studien wurde die Hypothese getestet, dass Implementierungsabsichten zu einer sofortigen Einleitung von Maßnahmen führen, sobald die angegebene Situation auftritt, selbst unter Bedingungen hoher kognitiver Belastung. Erstens profitierten Personen, deren Handlungskontrolle bekanntermaßen durch störende kognitive Geschäfte behindert wird, wie Opiatabhängige im Entzug (Studie 1) und schizophrene Patienten (Studie 2), von der Bildung von Implementierungsabsichten. Zweitens wurde der vorteilhafte Effekt von Implementierungsabsichten auch in 2 Experimenten mit Universitätsstudenten (Studien 3 und 4) gefunden, in denen die kognitive Belastung experimentell durch die Verwendung von Doppelaufgabenparadigmen induziert wurde. Die Ergebnisse der 4 Studien legen nahe, dass die Bildung von Implementierungsabsichten <b>eine sofortige, auch effiziente Einleitung von Maßnahmen auslöst.</b> (PsycINFO-Datenbankeintrag (c) APA 2016, alle Rechte vorbehalten)</p>

## Schizophrene Patienten

Brandstätter, V., Lengfelder, A., & Gollwitzer, P. M. (2001)  
Implementation intentions and efficient action initiation  
Journal of Personality and Social Psychology, 81(5), 946–960

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>Implementation intentions ("If I encounter Situation X, then I'll perform Behavior Y!") are postulated to instigate automatic action initiation (P. M. Gollwitzer, 1993, 1999). In 4 studies, the hypothesis was tested that implementation intentions lead to immediate action initiation once the specified situation is encountered, even under conditions of high cognitive load. First, individuals whose action control is known to be hampered by disruptive cognitive business, such as opiate addicts under withdrawal (Study 1) and schizophrenic patients (Study 2), benefited from forming implementation intentions. Second, the beneficial effect of implementation intentions was also found in 2 experiments with university students (Studies 3 and 4) in which cognitive load was experimentally induced by using dual task paradigms. Results of the 4 studies suggest that forming implementation intentions instigates immediate action initiation that is also efficient. (PsycINFO Database Record (c) 2016 APA, all rights reserved)</p>	<p>Implementierungsabsichten ("Wenn ich auf Situation X stoße, dann führe ich Verhalten Y aus!") werden postuliert, um eine automatische Aktionsinitiierung auszulösen (P. M. Gollwitzer, 1993, 1999). In 4 Studien wurde die Hypothese getestet, dass Implementierungsabsichten zu einer sofortigen Einleitung von Maßnahmen führen, sobald die angegebene Situation auftritt, selbst unter Bedingungen hoher kognitiver Belastung. Erstens profitierten Personen, deren Handlungskontrolle bekanntermaßen durch störende kognitive Geschäfte behindert wird, wie Opiatabhängige im Entzug (Studie 1) und schizophrene Patienten (Studie 2), von der Bildung von Implementierungsabsichten. Zweitens wurde der vorteilhafte Effekt von Implementierungsabsichten auch in 2 Experimenten mit Universitätsstudenten (Studien 3 und 4) gefunden, in denen die kognitive Belastung experimentell durch die Verwendung von Doppelaufgabenparadigmen induziert wurde. Die Ergebnisse der 4 Studien legen nahe, dass die Bildung von Implementierungsabsichten <b>eine sofortige, auch effiziente Einleitung von Maßnahmen auslöst.</b> (PsycINFO-Datenbankeintrag (c) APA 2016, alle Rechte vorbehalten)</p>

## Frontalhirngeschädigte Personen

Lengfelder, A., & Gollwitzer, P. M. (2001)

Reflective and reflexive action control in patients with frontal brain lesions

Neuropsychology, 15 (1), 80–100

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>Two types of action control derived from the model of action phases (H. Heckhausen &amp; P. M. Gollwitzer, 1987) were analyzed in patients with frontal lesions, patients with nonfrontal lesions, and university students. In Study 1, reflective action control in terms of goal selection was assessed, and impaired deliberation was found in patients with frontal lesions. Study 2 assessed reflexive action control in terms of automatic action initiation as a result of forming implementation intentions (P. M. Gollwitzer, 1999). All participants sped up their responses to critical stimuli by forming implementation intentions. Moreover, lesion patients with weak performances on the Tower of Hanoi (TOH) task did worse than patients with strong TOH performances in Study 1 but better than control participants in Study 2. Findings are interpreted as a functional dissociation between conscious reflective action control and automatic reflexive action control. (APA PsycInfo Database Record (c) 2016 APA, all rights reserved)</p>	<p>Zwei Arten der Aktionskontrolle, die aus dem Modell der Aktionsphasen abgeleitet wurden (H. Heckhausen &amp; P. M. Gollwitzer, 1987), wurden bei Patienten mit frontalen Läsionen, Patienten mit nichtfrontalen Läsionen und Studenten analysiert. In Studie 1 wurde die Kontrolle der Reflexionswirkung im Hinblick auf die Zielauswahl bewertet, und bei Patienten mit frontalen Läsionen wurde eine beeinträchtigte Überlegung festgestellt. In Studie 2 wurde die Kontrolle reflexiver Aktionen im Hinblick auf die automatische Initiierung von Aktionen als Ergebnis der Bildung von Implementierungsabsichten bewertet (P. M. Gollwitzer, 1999). <b>Alle Teilnehmer beschleunigten ihre Reaktionen auf kritische Reize</b>, indem sie Implementierungsabsichten formulierten. Darüber hinaus schnitten Läsionspatienten mit schwachen Leistungen bei der TOH-Aufgabe (Tower of Hanoi) schlechter ab als Patienten mit starken TOH-Leistungen in Studie 1, jedoch besser als Kontrollteilnehmer in Studie 2. Die Ergebnisse werden als funktionelle Dissoziation zwischen bewusster Kontrolle reflektierender Aktionen und automatischer Interpretation interpretiert reflexive Handlungssteuerung. (APA PsycInfo-Datenbankeintrag (c) 2016 APA, alle Rechte vorbehalten)</p>

## Durchführung einer Studie bei Kindern (14 J.) mit und ohne ADHS und mit und ohne Ablenkung

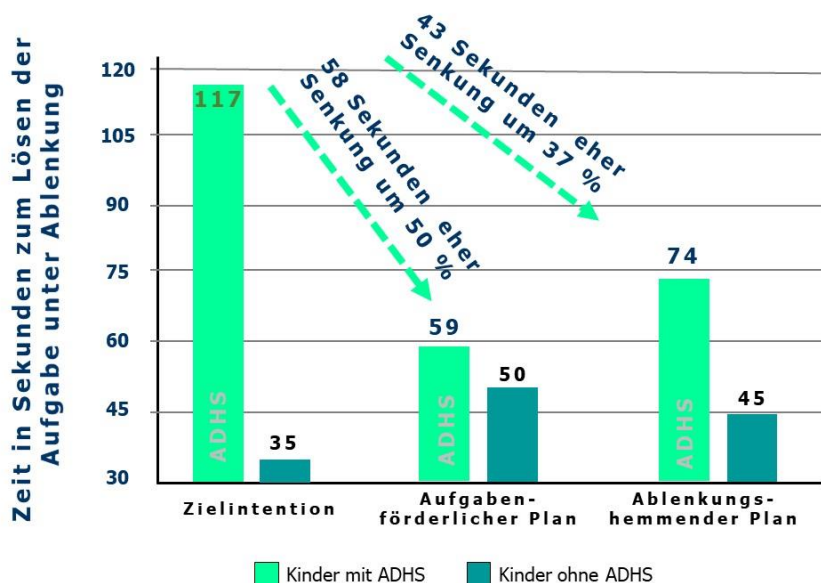
Caterina Gawrilow, Peter M. Gollwitzer and Gabriele Oettingen (2011)

If-Then Plans Benefit Executive Functions in Children with ADHD

Journal of Social and Clinical Psychology - Volume 30, Issue 6 – Juli/2011

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>Children with ADHD encounter multiple academic and interpersonal problems presumably due to insufficient executive functions. In two studies we measured executive functions (i.e., shifting, resistance to distraction) and assessed whether children with ADHD can empower these functions by forming implementation intentions (i.e., if-then plans; Gollwitzer, 1999). Children with ADHD made fewer perseverative errors on a shifting task (Study 1) when instructed to make if-then plans. They also benefited from if-then plans in solving math problems that required both working memory and the inhibition of distractions (Study 2). Results concerning implications for research on if-then planning in children with ADHD are discussed.</p>	<p>Kinder mit ADHS haben vermutlich aufgrund unzureichender Exekutivfunktionen mehrere akademische und zwischenmenschliche Probleme. In zwei Studien haben wir exekutive Funktionen (d. H. Verschiebung, Widerstand gegen Ablenkung) gemessen und bewertet, ob Kinder mit ADHS diese Funktionen durch Bildung von Implementierungsabsichten stärken können (d. H. Wenn-dann-Pläne; Gollwitzer, 1999). Kinder mit ADHS machten bei einer Schichtaufgabe (Studie 1) weniger hartnäckige Fehler, wenn sie angewiesen wurden, Wenn-Dann-Pläne zu machen. Sie profitierten auch von Wenn-Dann-Plänen zur Lösung mathematischer Probleme, die sowohl das Arbeitsgedächtnis als auch die Hemmung von Ablenkungen erforderten (Studie 2). Ergebnisse zu Implikationen für die Forschung zur Wenn-Dann-Planung bei Kindern mit ADHS werden diskutiert.</p>

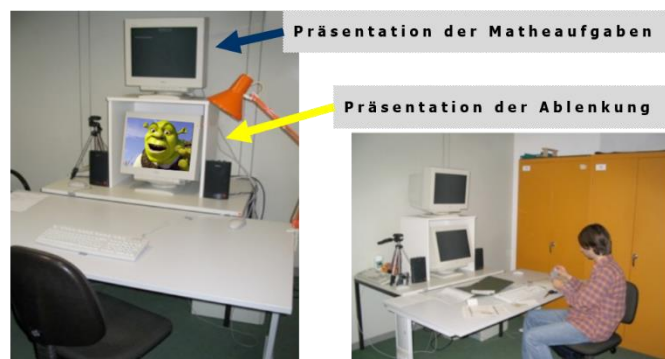


Gawrilow, Gollwitzer & Oettingen (2011) JSCP, Studie 2

81

### Zwei Bildschirme am Arbeitsplatz

- Oberer: Hauptaufgabe  
→ Matheaufgaben
- Unterer: Störreize/Ablenkung  
→ Videoausschnitt von Shrek



Gawrilow, Gollwitzer & Oettingen (2011) JSCP, Studie 2

## Beeinflussung des Belohnungsaufschubs bei Kindern mit und ohne ADHS

Caterina Gawrilow, Peter M. Gollwitzer

If-Then Plans Benefit Executive Functions in Children with ADHD

Journal of Social and Clinical Psychology 30(6):616-646

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>Children with ADHD encounter multiple academic and interpersonal problems presumably due to insufficient executive functions. In two studies we measured executive functions (i.e., shifting, resistance to distraction) and assessed whether children with ADHD can empower these functions by forming implementation intentions (i.e., if-then plans; Gollwitzer, 1999). Children with ADHD made fewer perseverative errors on a shifting task (Study 1) when instructed to make if-then plans. They also benefited from if-then plans in solving math problems that required both working memory and the inhibition of distractions (Study 2). Results concerning implications for research on if-then planning in children with ADHD are discussed. 1. For ease of exposition in this paper, the term ADHD is used constantly as an abbreviation for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder according to the DSM-IV combined subtype of ADHD and the ICD-10 category of Hyperkinetic Disorder.</p>	<p>Kinder mit ADHS haben vermutlich aufgrund unzureichender Exekutivfunktionen mehrere akademische und zwischenmenschliche Probleme. In zwei Studien haben wir exekutive Funktionen (d. H. Verschiebung, Widerstand gegen Ablenkung) gemessen und bewertet, ob Kinder mit ADHS diese Funktionen durch Bildung von Implementierungsabsichten stärken können (d. H. Wenn-dann-Pläne; Gollwitzer, 1999). Kinder mit ADHS machten bei einer Schichtaufgabe (Studie 1) weniger hartnäckige Fehler, als sie angewiesen wurden, Wenn-Dann-Pläne zu machen. Sie profitierten auch von Wenn-Dann-Plänen zur Lösung mathematischer Probleme, die sowohl das Arbeitsgedächtnis als auch die Hemmung von Ablenkungen erforderten (Studie 2). Ergebnisse zu Implikationen für die Forschung zur Wenn-Dann-Planung bei Kindern mit ADHS werden diskutiert. 1. Zur Erleichterung der Darstellung wird in diesem Artikel der Begriff ADHS ständig als Abkürzung für Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung gemäß dem kombinierten DSM-IV-Subtyp von ADHS und der ICD-10-Kategorie der hyperkinetischen Störung verwendet.</p>

ADHS-Kinder können mithilfe von »Wenn-Dann-Plänen« erfolgreich Belohnungen aufschieben. Bei diesem Experiment ging es darum, dass die Kinder sich zwischen einem Punkt, den sie sofort erhalten oder drei Punkten, die sie nach einiger Zeit erhalten können, entscheiden sollten. In der »Wenn-Dann-Plan«-Bedingung **verdienten alle teilnehmenden Kinder das meiste Geld.**

## Automatische Stereotypaktivierung kontrollieren und stereotype Verhaltensweisen ändern – z. B. in Vorstellungsgesprächen

**A:**

### Bias zur Bevorzugung männlicher Vornamen überwinden.

Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., Michalski, V., & Seifert, A. E. (2009).

When Intentions Go Public: Does Social Reality Widen the Intention-Behavior Gap? *Psychological Science*, 20(5), 612–618.

+

**B:**

### Weniger Vorurteile bezüglich der Hautfarbe

Mendoza, S. A., Gollwitzer, P. M., & Amodio, D. M. (2010). Reducing the Expression of Implicit Stereotypes:

Reflexive Control Through Implementation Intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(4), 512–523.

### Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>Based on Lewinian goal theory in general and self-completion theory in particular, four experiments examined the implications of other people taking notice of one's identity-related behavioral intentions (e.g., the intention to read law periodicals regularly to reach the identity goal of becoming a lawyer). Identity-related behavioral intentions that had been noticed by other people were translated into action less intensively than those that had been ignored (Studies 1-3). This effect was evident in the field (persistent striving over 1 week's time; Study 1) and in the laboratory (jumping on opportunities to act; Studies 2 and 3), and it held among participants with strong but not weak commitment to the identity goal (Study 3). Study 4 showed, in addition, that when other people take notice of an individual's identity-related behavioral intention, this gives the individual a premature sense of possessing the aspired-to identity.</p>	<p>Basierend auf der Lewinschen Zieltheorie im Allgemeinen und der Selbstvervollständigungstheorie im Besonderen untersuchten vier Experimente die Auswirkungen anderer Personen, die ihre identitätsbezogenen Verhaltensabsichten zur Kenntnis nahmen (z. B. die Absicht, regelmäßig Rechtszeitschriften zu lesen, um das Identitätsziel zu erreichen, ein zu werden) Anwalt). Identitätsbezogene Verhaltensabsichten, die von anderen Personen bemerkt wurden, wurden weniger intensiv in Maßnahmen umgesetzt als solche, die ignoriert wurden (Studien 1-3). Dieser Effekt war im Feld (anhaltendes Streben über einen Zeitraum von einer Woche; Studie 1) und im Labor (Springen zu Handlungsmöglichkeiten; Studien 2 und 3) offensichtlich und trat bei Teilnehmern mit starkem, aber nicht schwachem Engagement für das Identitätsziel auf (Studie 3). Studie 4 zeigte außerdem, dass, wenn andere Personen die identitätsbezogene Verhaltensabsicht eines Individuums zur Kenntnis nehmen, dies dem Individuum ein vorzeitiges Gefühl gibt, die angestrebte Identität zu besitzen.</p>

Im Rahmen dieser Studie wurden Informatikstudenten Bewerbungsunterlagen und ein Anforderungsprofil für die Stelle eines Informatikers vorgelegt. Die Hälfte der Bewerbungsunterlagen war mit dem Namen einer Frau, die andere Hälfte mit dem Namen eines Mannes versehen. In einer Vorstudie hierzu wurden den Bewerbungsunterlagen ausschließlich männliche Namen zugeordnet und es zeigte sich, dass sie dann als gleichwertig (im Sinne einer gleichen Eignung auf die ausgeschriebene Stelle) beurteilt wurden. Wurden nach dem Zufallsprinzip jedoch männliche und weibliche Namen auf die Bewerbungsunterlagen verteilt, entschieden sich die Informatikstudenten deutlich häufiger für die Einstellung 217 von männlichen Bewerbern und benachteiligten dadurch die weiblichen Bewerber. Nur einer Gruppe von Informatikstudenten, die sich den Plan gefasst hatte „Wenn ich die Eignung eines Bewerbers oder einer Bewerberin beurteilen muss, ignoriere ich deren Geschlecht!“ **geling es, diesen Bias zu überwinden.**

Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen Mendoza et. al (2010) in einer Studie, die den Shooter Task, ein Test der Vorurteile bezüglich der Hautfarbe erhebt, verwendete. Hier zeigten Proband\*innen, die den Wenn-Dann Plan: „If I see a person, I will ignore his/her race“ gefasst hatten, **weniger stereotypisierendes Verhalten.**

QUELLE: [Universität Konstanz](http://www.uni-konstanz.de)

#### Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch  
Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: [Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de)