

# Wenn-dann-Pläne

Das Gelernte, Beabsichtigte und/oder  
Gewollte automatisieren

zusammengestellt von Hartmut Neusitzer

[www.Mein-Ressourcencoach.de](http://www.Mein-Ressourcencoach.de)

# Wenn-dann-Pläne

(Peter Gollwitzer - Motivationspsychologe)

Teil 1

- Sie sind eine Selbstregulationsstrategie & sind ein effektives Planungsinstrument.
- Sie führen dazu, dass Handlungen zur richtigen Zeit begonnen und beendet sowie gegenüber Ablenkungen abgeschirmt werden.
- **Wenn-dann**-Pläne ermöglichen
  - (a) eine effizientere Erkennung der im **Wenn**-Teil spezifizierten kritischen Situation und
  - (b) eine automatische Handlungsinitiierung der im **Dann**-Teil festgelegten Handlung.Somit: **Automatisierung** der Selbstregulation



# Wenn-dann-Pläne

(Peter Gollwitzer - Motivationspsychologe)

Teil 2

- Format:  
„**Wenn** Situation X eintritt,  
**dann** führe ich die Handlung Y aus“  
  
Eindeutiger Unterschied zur einfachen Zielintention:  
„Ich möchte Z erreichen“
- Mit dem **Wenn-dann-Plan wird** eine Situation mit einer gewollten Handlung neuronal verknüpft
- Wenn Situation X eintritt, wird die Handlung Y **automatisch** durchgeführt, ohne zusätzliche kognitive Ressourcen zu beanspruchen.
- Bei **einfacher Zielintentionen** erfolgt hingegen keine automatisierte Auslösung der gewünschten Handlung und somit ist eine erhöhte kontinuierliche kognitive Beanspruchung zur Auslösung zielführender Handlungen erforderlich.



# Studienergebnisse – Wenn-dann-Pläne

- **VERGESSLICHKEIT** minus **57 %**
- **ÄNGSTLICHKEIT & DEPRESSIVITÄT** minus **67 %**
- **LEISTUNG**  
bei unbeliebten Aufgaben & Pflichten plus **53 %**
- **ZUVERLÄSSIGKEIT** plus **700 %**
- **UMWELTVERTRÄGLICHKEIT** plus **70 %**

# Öffentliche Verkehrsmittel benutzen

## Gruppe 1

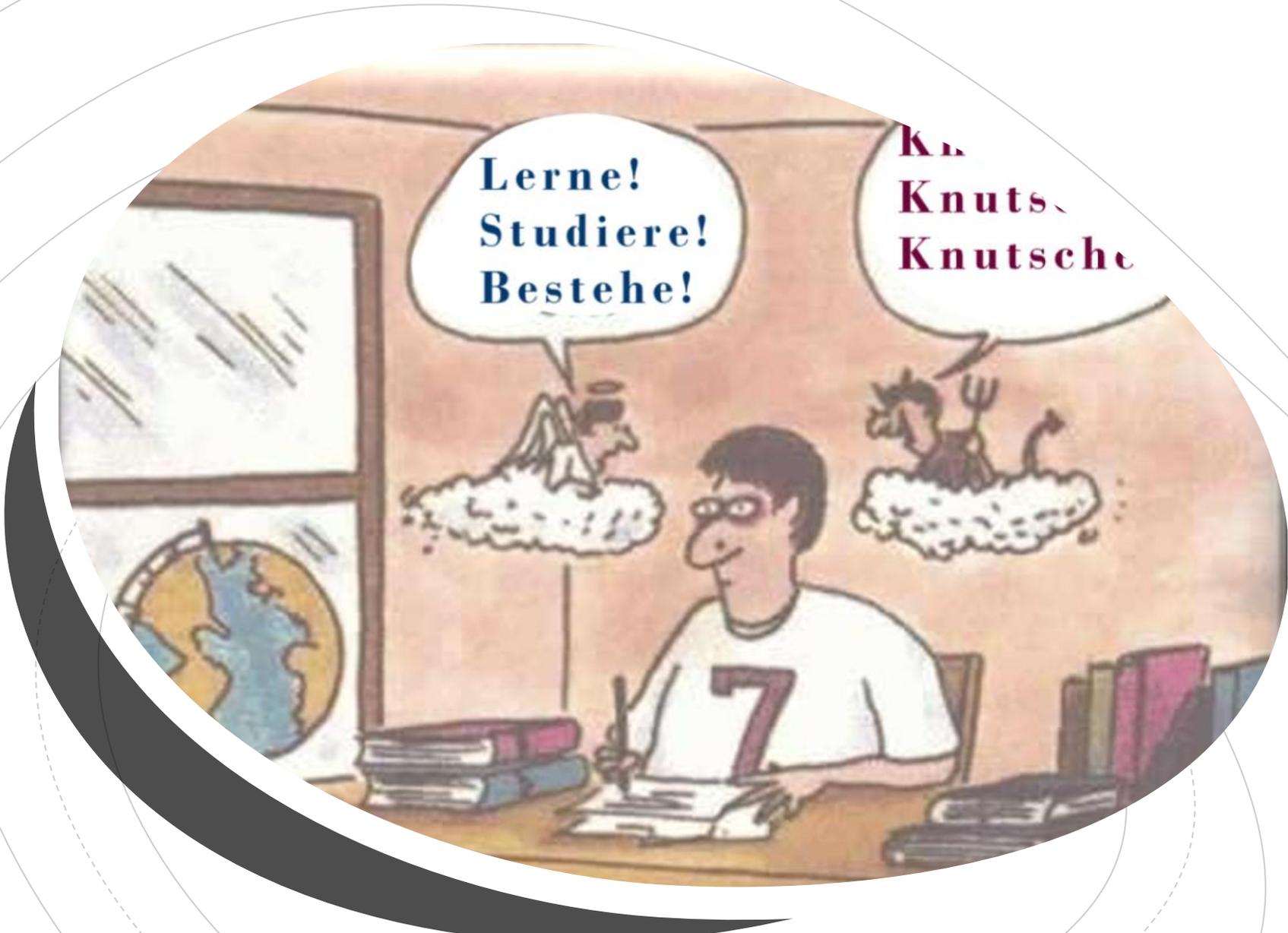
- „Ich werde öfter den Bus benutzen.“
- **37 %** nehmen den Bus

## Gruppe 2

- „**Wenn** ich das Haus verlasse, **dann** nehme ich den Bus.“
- **63 %** nehmen den Bus



Foto: [DEZALB](#) from [Pixabay](#)



# Die Prüfung vor der Prüfung

# Mathematikaufgaben lösen

## Gruppe 1

„Mittwoch um 17 Uhr werde ich so viele Mathematikaufgaben lösen wie möglich.“

→ Abweichungen im Durchschnitt von **482,45** Minuten (= 8 Std.).

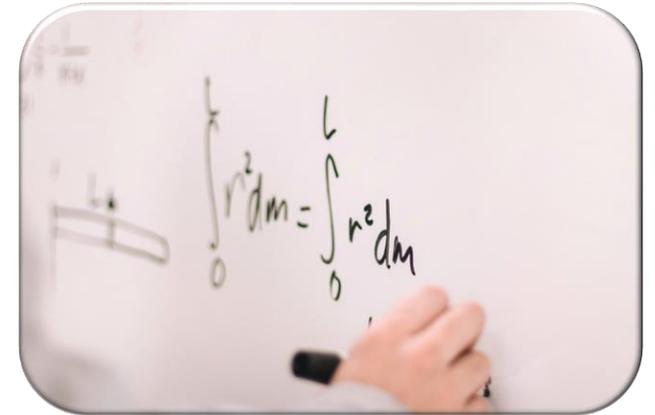


FOTO: Jeswin Thomas auf Unsplash

## Gruppe 2

„**Wenn** es Mittwoch 17 Uhr ist, **dann** werde ich so viele Mathematikaufgaben lösen wie möglich.“

→ Abweichungen im Durchschnitt von **101,27** Minuten.

**STUDIE:**  
Oettingen, Hönig, Gollwitzer (2000)

**Studenten hatten 10 Minuten Zeit,  
um sehr schwierige Aufgaben zu lösen**



FOTO: [Jeremy Bishop](#) auf [Unsplash](#)

### **Gruppe 1**

„Ich löse so viele Aufgaben richtig  
wie möglich.“

**Gruppe 1** löste im Durchschnitt

**2,8** Probleme richtig.

### **Gruppe 2**

„**Wenn** ich eine neue Aufgabe beginne,  
**dann** sage ich mir: Ich kann sie lösen.“

**Gruppe 2** löste im Durchschnitt

**4,3** Probleme richtig.

**53 % mehr Aufgaben gelöst!**

**STUDIE:**

Bayer & Gollwitzer (2007)

# Entwicklung von Ängstlichkeit und Depressivität

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

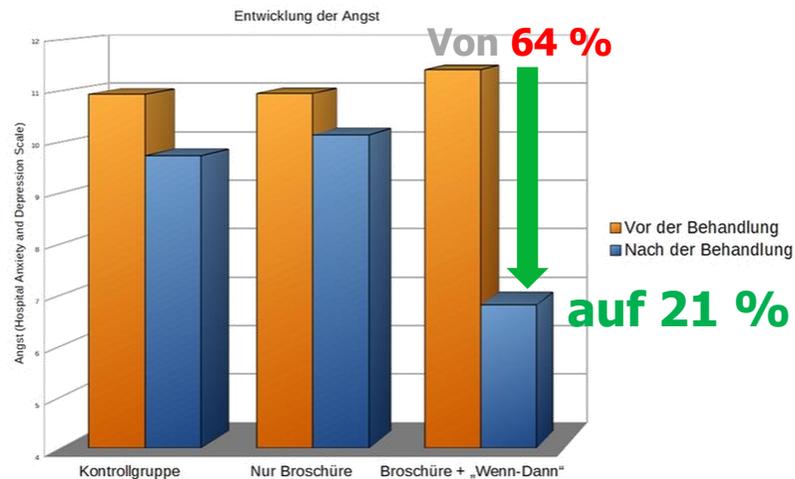


Abbildung 1: Basierend auf Daten von: Varley, R., Webb, T. L., & Sheeran, P. (2011). Making self-help more helpful: A randomized controlled trial of the impact of augmenting self-help materials with implementation intentions on promoting the effective self-management of anxiety symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(1), 123

Die bemerkenswerten Ergebnisse dieser Untersuchung sind wahrlich keine Ausnahme. Wenn-Dann-Pläne (in der Forschung spricht man auch von „implementation intentions“) haben sich bereits in hunderten Untersuchungen als äußerst wirksam erwiesen. So können individuelle Wenn-Dann-Pläne z. B. dabei helfen, sich gesünder zu ernähren (Adriaanse et al., 2011), mehr Sport zu treiben (Bélanger-Gravel, 2013) oder mit dem Rauchen aufzuhören (Connor & Higgins, 2010; Armitage, 2016).

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

- Kontrollgruppe von 56 % auf **44 %**
- nur Broschüre von 53 % auf **49 %**
- Broschüre & Wenn-dann-Pläne von **64 %** auf **21 %**  
plus deutlicher Rückgang der Depressivität.

## QUELLE

Eskil Burck

Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) - Seite 41

## Beispiele für Wenn-dann-Pläne bei Angst

**Wenn** ich das nächste Mal in die angstauslösende Situation X komme,

- **dann** werde ich meine Atemtechnik anwenden.
- **dann** schaue ich auf mein Bild.

**Wenn** ich morgens aufwache,

**dann** werde ich zuerst 7 Minuten progressive Muskelentspannung durchführen.

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

Menschen mit sozialen Ängsten tendieren stark dazu, ihre Leistung in Rede-Situationen als viel schlechter anzusehen, als sie wirklich sind.

In der Folge gehen sie häufig weiteren Rede-Gelegenheiten aus dem Weg.

### QUELLE

Eskil Burck

**Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?**

Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) - Seite 45

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

- Kontrollgruppe keine Instruktionen vor der Rede.
- Ziel-Gruppe erhielt nur den Hinweis, dass man sich nicht auf sich selbst fokussieren solle.
- In der Ziel- + Wenn-Dann-Gruppe erhielten die Versuchspersonen den Hinweis, dass sie sich nicht auf sich selbst konzentrieren sollen und den folgenden Wenn-dann-Plan anwenden sollen.

**Wenn** ich während der Rede unruhig werde,

**dann** konzentriere ich mich auf die Rückwand des Zimmers.

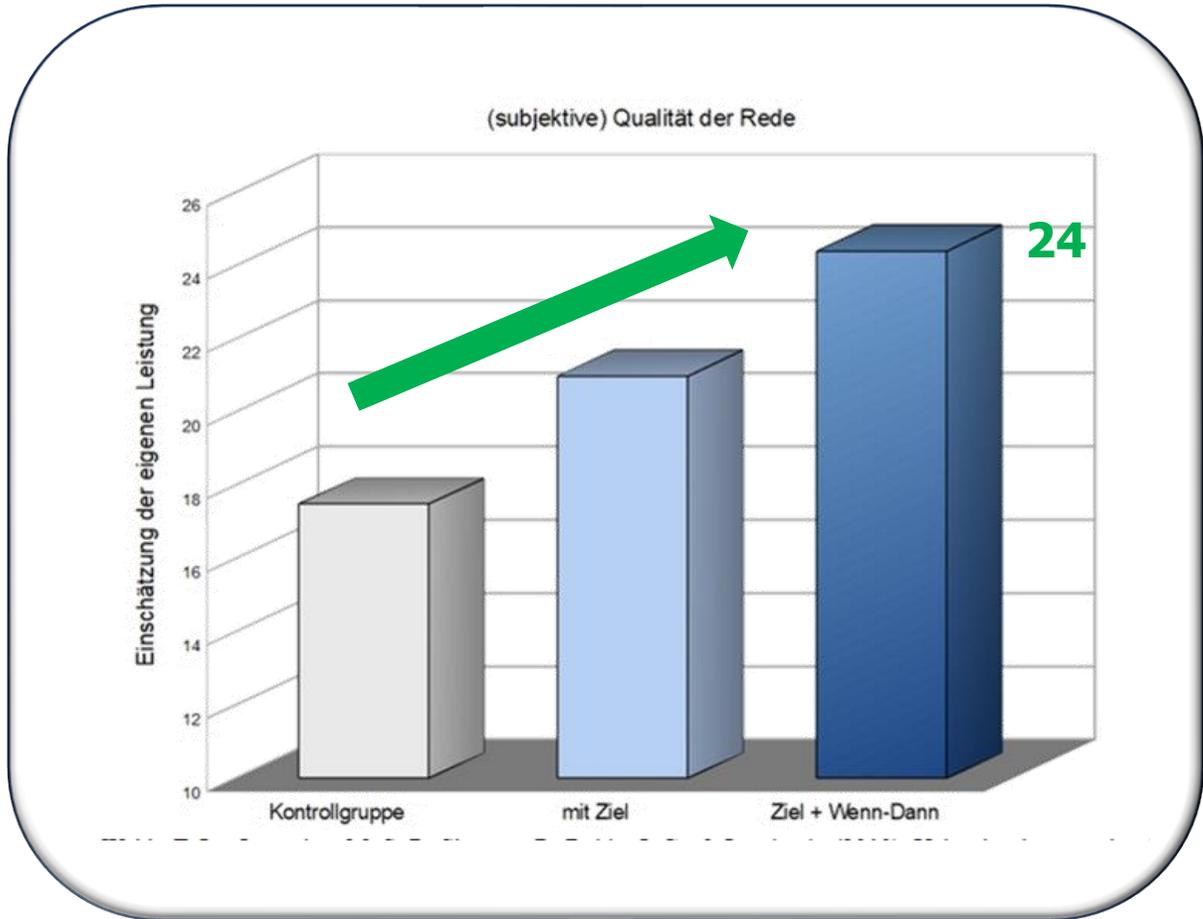
### QUELLE

Eskil Burck

Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) - Seite 45

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



Vor der Rede

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

**+ 41 %**

**eigene Leistung höher eingeschätzt**

## QUELLE

Eskil Burck

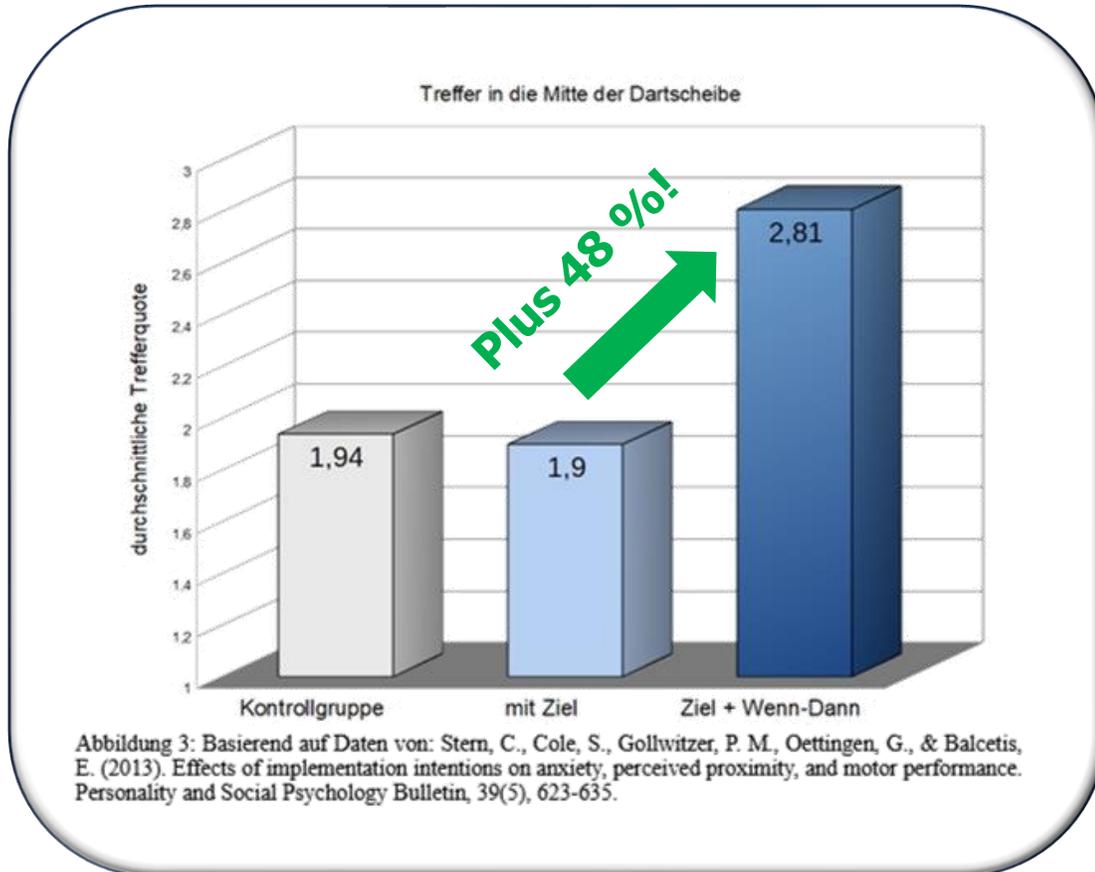
Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) - Seite 45

# Objektiv messbare Leistungssteigerung am Beispiel Treffer in der Mitte der Dartscheibe plus Stressfaktor Videoaufnahme



FOTO: icon0 com: www.pexels.com



## Vor dem Wurf

- Kontrollgruppe keine Instruktionen
- Ziel-Gruppe:  
Seine Angst regulieren zu wollen
- **Wenn-dann-Plan-Gruppe**

Treffer  
in der Mitte

1,94

1,90

**2,81**

**= plus 48 %!**



### Quelle

Eskil Burck

**Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?**

Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019)

Seite 46

## Leistungssteigerung mit Wenn-dann-Plan am Beispiel Dartscheibe



FOTO: Geoffrey Bressan \_ [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

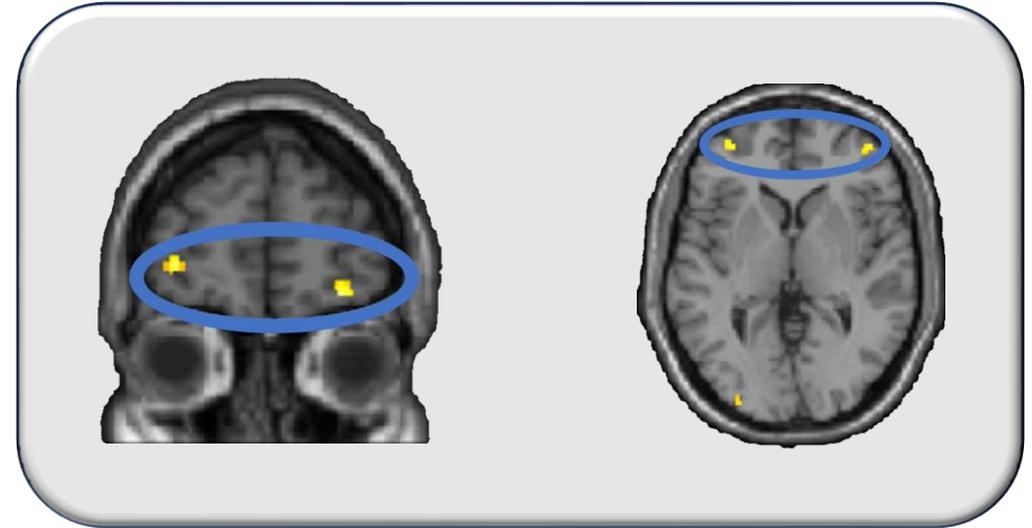
**Wenn** ich mich ängstlich fühle,

**dann** werde ich zu mir sagen: „Atme tief durch.“

# Gehirnaktivität

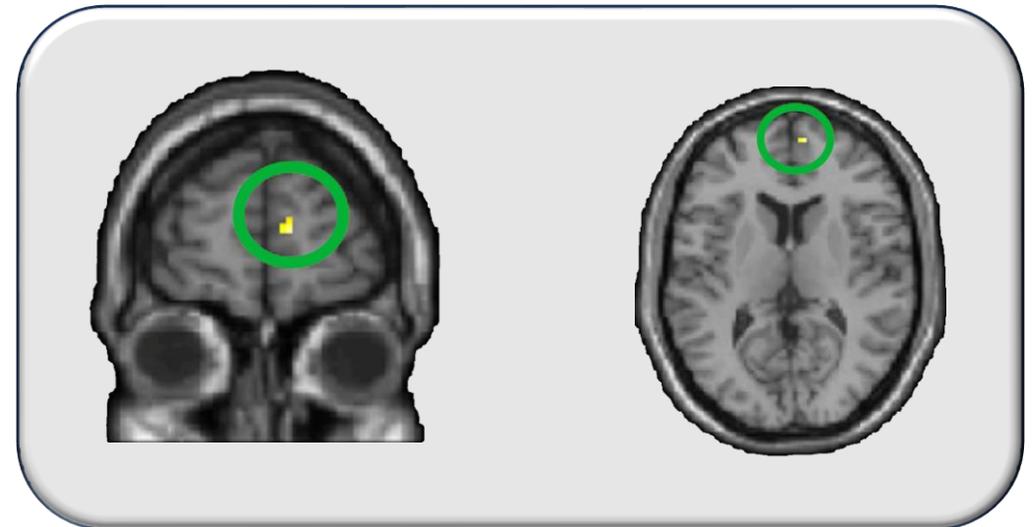
## Einfaches Ziel

Höhere Aktivität  
im lateralen Areal:



## Wenn-dann-Plan

Höhere Aktivität  
im medialen Areal

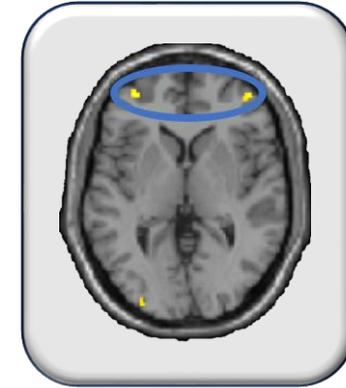


Bildung von Automatismen:

## Informationsverarbeitung

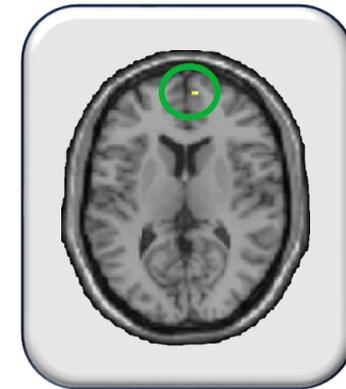
**Einfache Ziele** erfordern Reflexion zur Erreichung des erwünschten zukünftigen Zielzustandes:

**Laterale Aktivität.**



**Wenn-dann-Pläne** delegieren die Verhaltenskontrolle auf das Auftauchen spezifischer Reize:

**Mediale Aktivität**



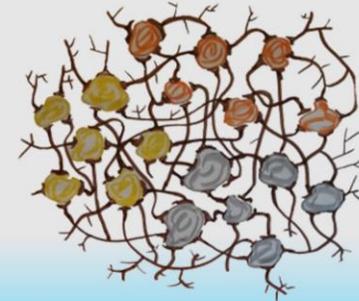
## Wenn-Dann-Plan

**Wenn-Dann**-Pläne erleichtern das Realisieren eines beabsichtigten Verhaltens erheblich.

Sie eignen sich vor allem dann, wenn es gilt, alte Automatismen – **unerwünschte Erstreaktion** – zu umgehen und neue Automatismen – **erwünschte Zweitreaktion** – aufzubauen.

### Unerwünschte Erstreaktion

Neuronale Dichte nach X-Jahren häufiger Aktivierung und Nutzung:



VOR DEM (UM-)LERNEN:

### Erwünschte Zweitreaktion Neues Lebensgefühl: mit sich im Reinen

Neuronale Dichte nach einem Tag Nutzung und/oder wenig Aktivierung:



## Wenn-Dann-Plan

weitere Beispiele

Wenn ein „Dickhäuter“ einen positiven Affekt benötigt:

„**Wenn** ich zögerlich werde,  
**dann** sage ich mir: No risk, no fun!“

Wenn ein „Dünnhäuter“ ein ihn beunruhigenden „zu positiven“  
Affekt verspürt:

„**Wenn** ich euphorisch werde,  
**dann** sage ich mir: Ruhig bleiben und nachdenken!“

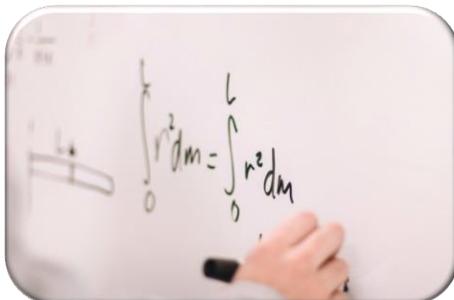


FOTO: Jeswin Thomas auf Unsplash



FOTO: DEZALB from Pixabay



FOTO: Jeremy Bishop auf Unsplash



## Wenn-Dann-Plan

Ein „Dickhäuter“ hat einen für die Situation zu starken gelassenen Affekt:

„**Wenn** alle um mich herum jammern,  
**dann** schaue ich mir den Grund für das Lamento an.“

„Dünnhäuter“ bei negativem Affekt:

„**Wenn** mich jemand verletzt hat,  
**dann** rufe ich eine Freundin an, um mich zu beruhigen.“

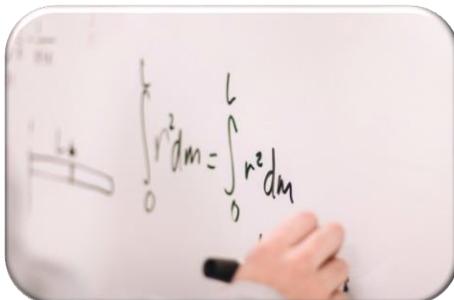


FOTO: Jeswin Thomas auf Unsplash



FOTO: DEZALB from Pixabay

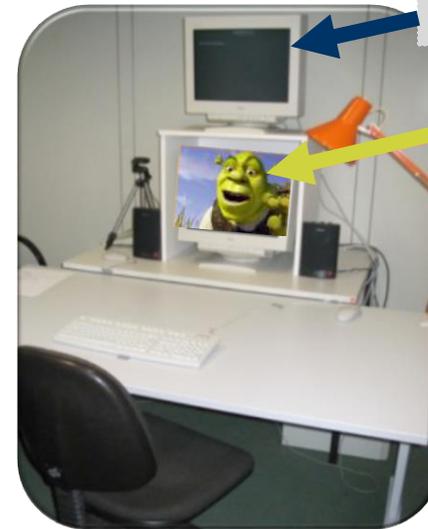


FOTO: Jeremy Bishop auf Unsplash



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

- Zwei Bildschirme am Arbeitsplatz
- Oberer: Hauptaufgabe → Matheaufgaben
- Unterer: Störreize/Ablenkung → Videoausschnitt von **SHREK**



Präsentation der Matheaufgaben

Präsentation der Ablenkung



BILDQUELLE:  
PDF vom  
Vortrag auf der Fachtagung  
„Diagnose ADHS: Miteinander erfolgreich handeln“  
Caterina Gawrilow  
DIPF & Goethe-Universität Frankfurt

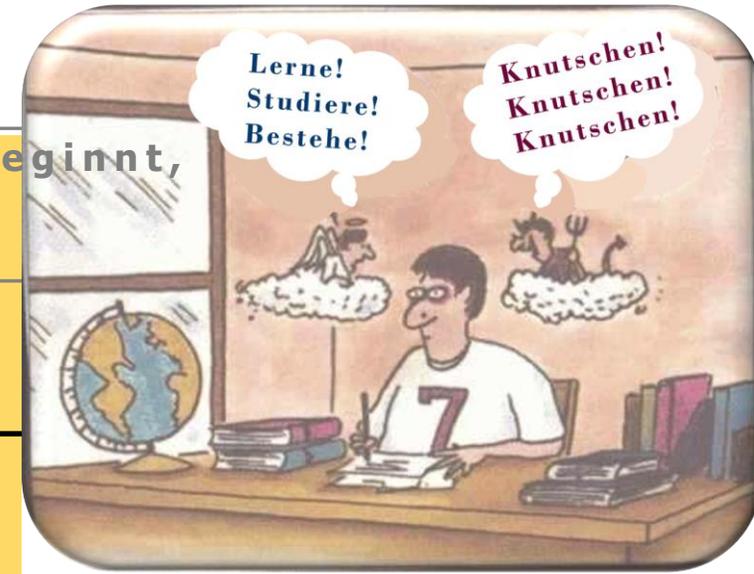
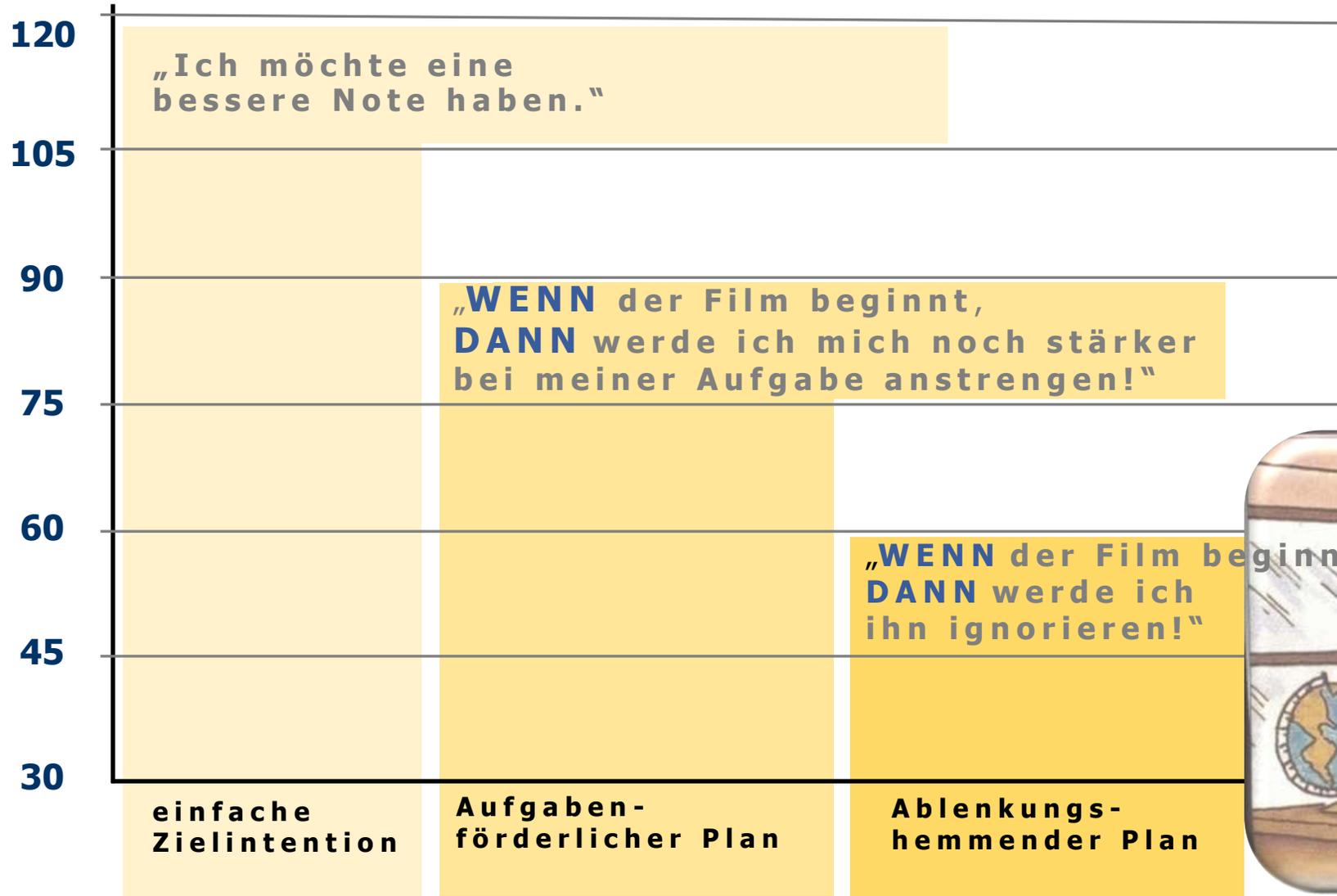
### Drei Bedingungen

- reine Zielintention
- Aufgabenförderliche **Wenn-dann-Pläne**
- Ablenkungsunterdrückende **Wenn-dann-Pläne**

### STUDIE:

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

**Zeit in Sekunden zum Lösen der Aufgabe unter Ablenkung**





Die Prüfung  
vor der Prüfung

Sekunden

120

105

90

75

# Ablenkungen aller Art



## starke Reizumwelt

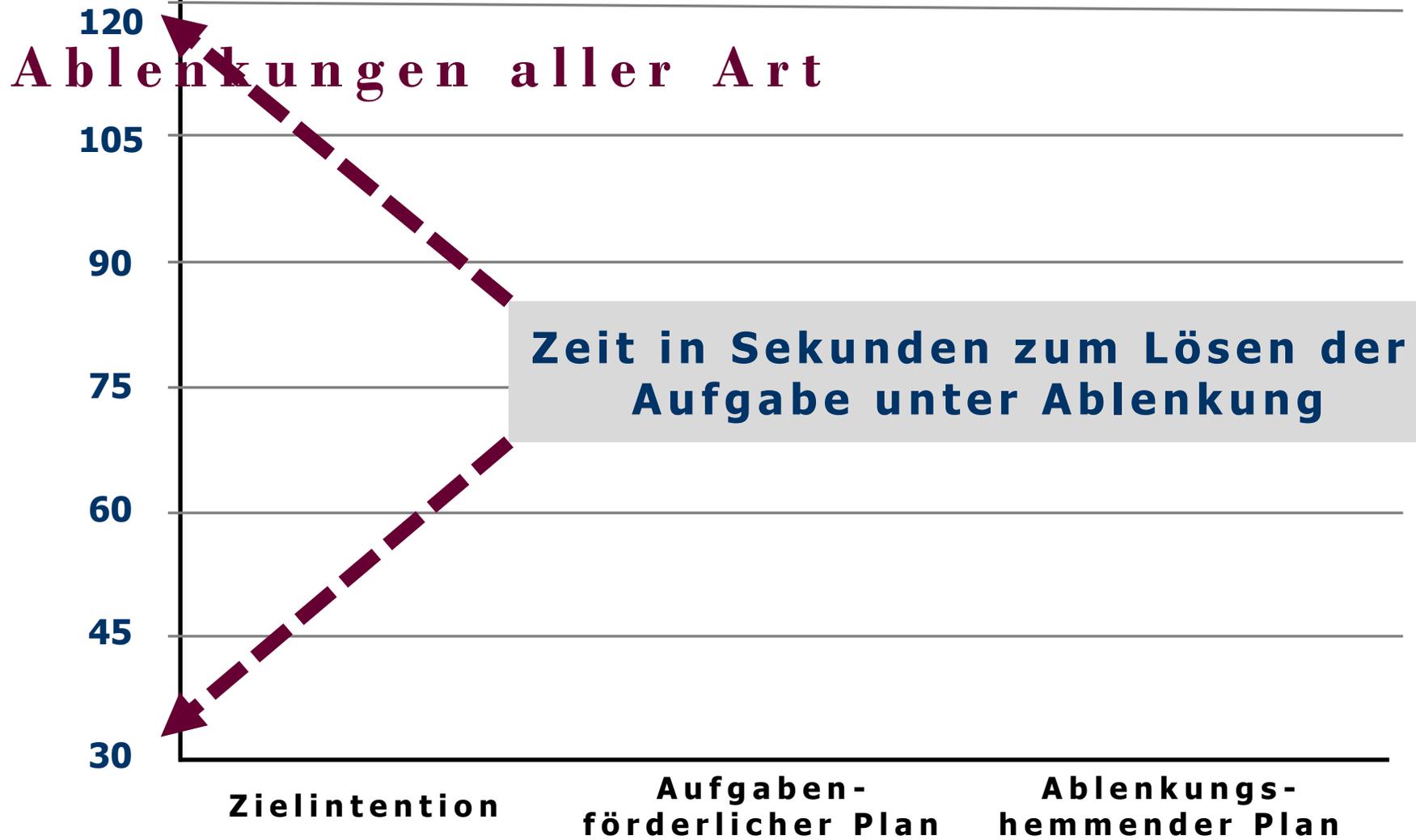


- Ablenkung
- Verführung zu alternativen Handlungen

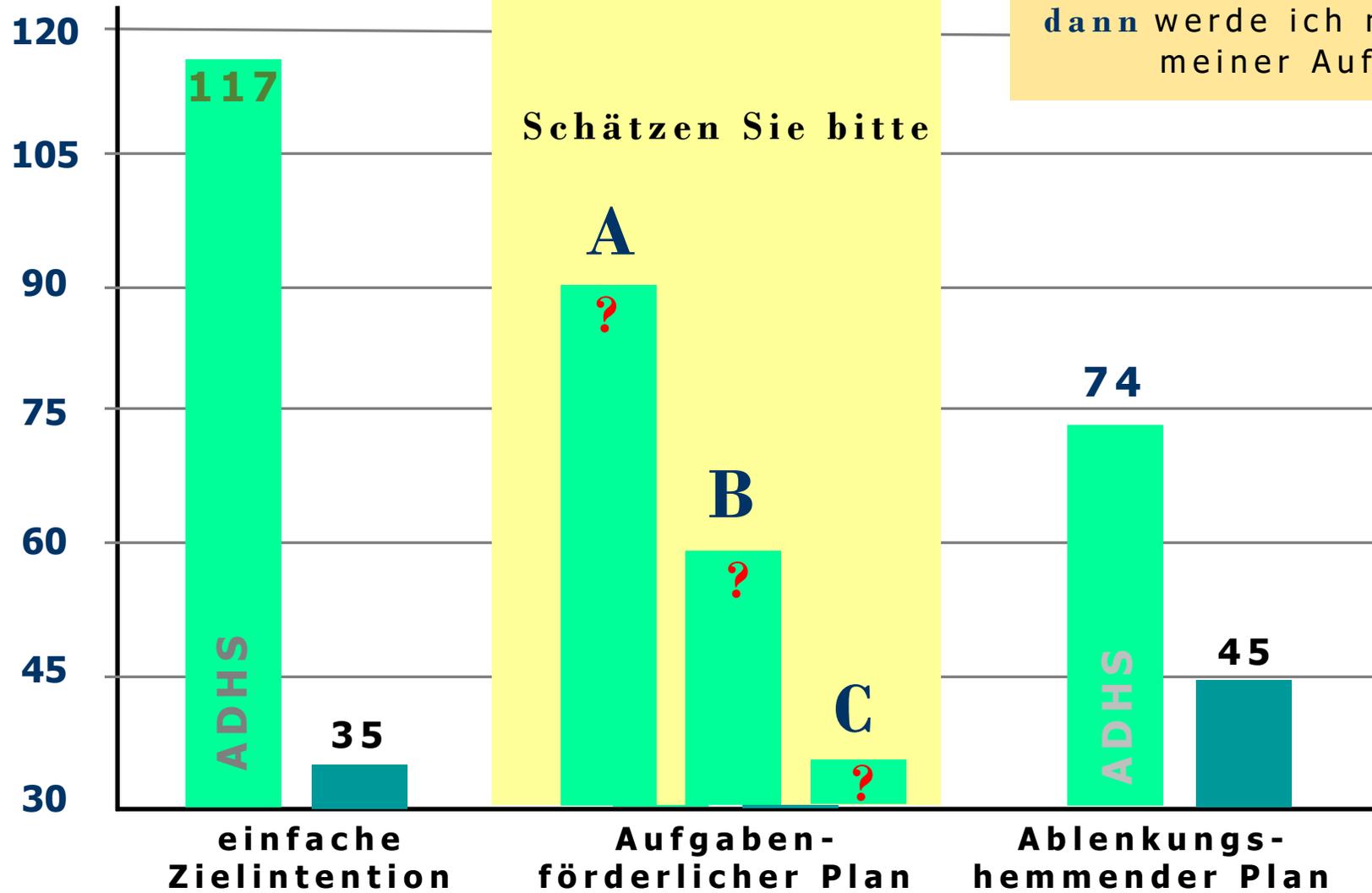
Aufgaben-  
förderlicher Plan

Ablenkungs-  
hemmender Plan

Sekunden

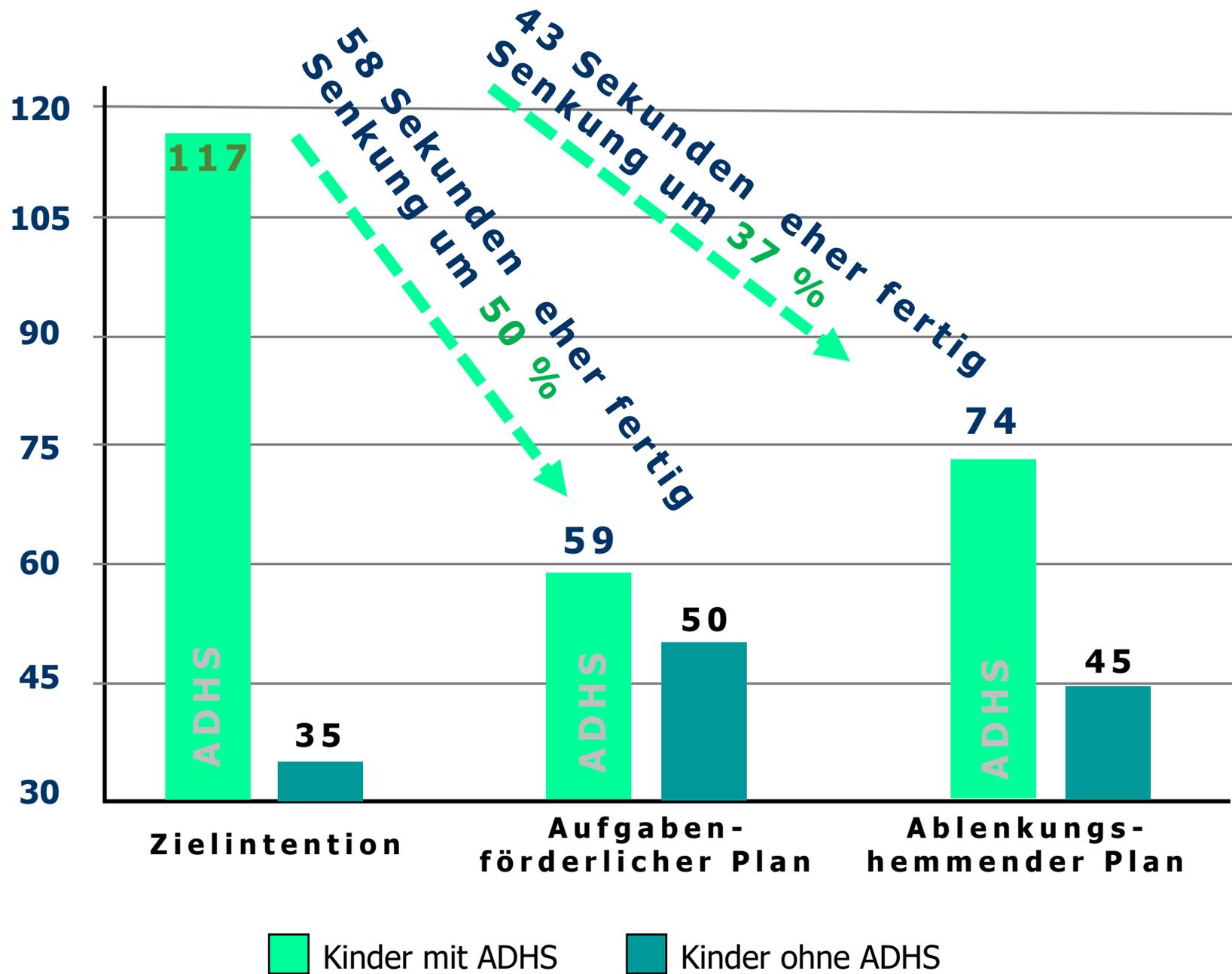


**Zeit in Sekunden zum Lösen der Aufgabe unter Ablenkung**



■ Kinder mit ADHS    ■ Kinder ohne ADHS

**Zeit in Sekunden zum Lösen der Aufgabe unter Ablenkung**



# Gegenüberstellung und Vergleich

## Reine Zielintention

„Ich möchte eine bessere Note haben.“  
„Ich lasse mich nicht ablenken.“

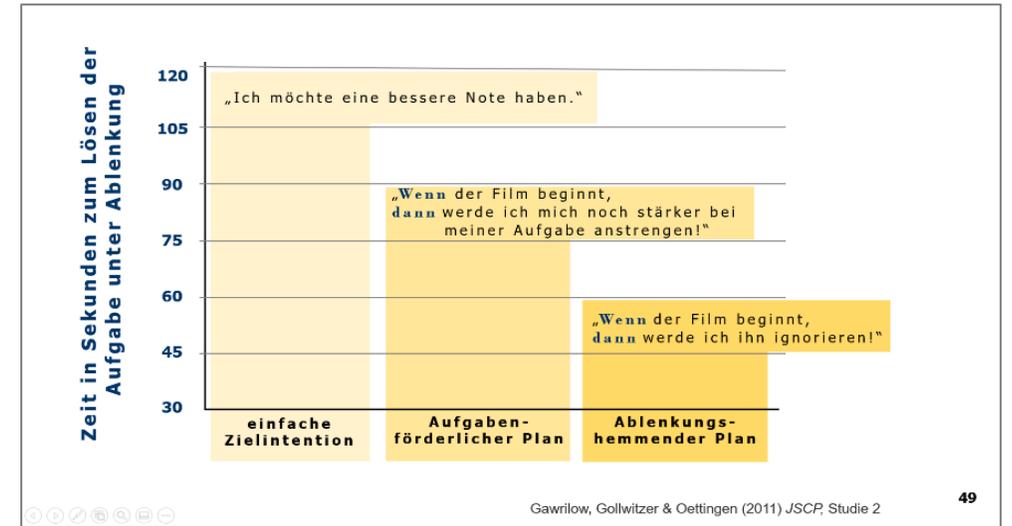
## Aufgabenförderlicher Wenn-Dann-Plan

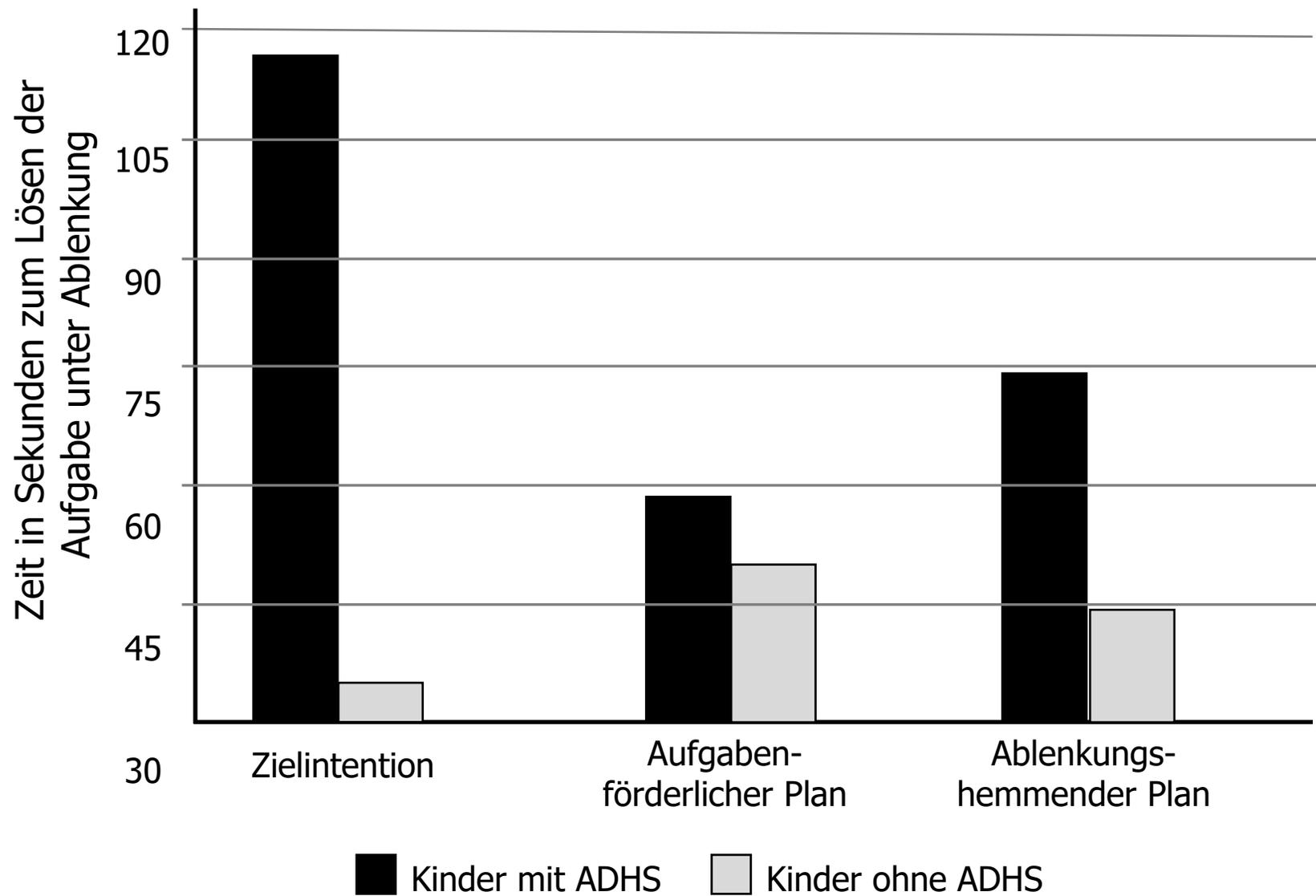
„**Wenn** der Film beginnt,  
**dann** werde ich mich noch stärker bei meiner Aufgabe anstrengen!“

## Ablenkungshemmender Wenn-Dann-Plan

= Stärkung der Ablenkungsresistenz bzw. der Frustrationstoleranz und der Willensstärke

„**Wenn** der Film beginnt,  
**dann** werde ich ihn ignorieren!“





# Vom Ziel zum Wenn-dann Plan

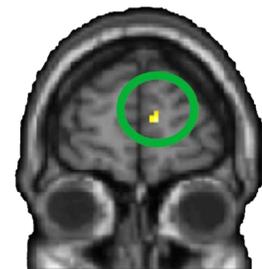
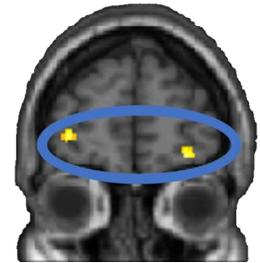
## Einfache Ziele

- Ich möchte weniger reinrufen!
- Ich möchte andere beim Reden weniger unterbrechen!
- Ich möchte meine Zappeligkeit in den Griff bekommen!
- Ich möchte im Unterricht leiser sein!
- Ich möchte aufmerksamer sein!
- Ich möchte mich nicht von anderen ablenken lassen!

Ziel: Ich möchte aufmerksamer sein!

## Wenn-dann Plan:

**Wenn** ich an etwas denke, dass nichts mit dem Unterricht zu tun hat,  
**dann** klinke ich mich wieder ein und leiste einen Wortbeitrag.



# Wenn-Dann-Plan

**Wenn-Dann**-Pläne erleichtern uns das Realisieren eines beabsichtigten Verhaltens erheblich.

Sie eignen sich vor allem dann, wenn es gilt, neue Automatismen, also **erwünschte Zweitreaktion** aufzubauen oder alte Automatismen, gleich **unerwünschte Erstreaktion** zu umgehen.

**Unerwünschte Erstreaktion**

Neuronale Dichte nach X-Jahren häufiger Aktivierung und Nutzung:

**VOR DEM (UM-)LERNEN:**

**Erwünschte Zweitreaktion**  
**Neues Lebensgefühl: mit sich im Reinen**

Neuronale Dichte nach einem Tag Nutzung und/oder wenig Aktivierung:

Grafik  
Hartmut Neusitzer

The infographic consists of two main rounded rectangular boxes. The top box is light grey and contains text about 'Unerwünschte Erstreaktion' and 'Neuronale Dichte nach X-Jahren häufiger Aktivierung und Nutzung:'. It features a diagram of a dense, tangled network of brown branches with small, dark, round nodes. To the right of this box is a circular collage of six small illustrations: a woman reading, an elderly man's face, a woman with her arms raised, a woman at a desk, a woman in a white coat, and a woman in a yellow shirt. The bottom box is light blue and contains text about 'Erwünschte Zweitreaktion' and 'Neues Lebensgefühl: mit sich im Reinen'. It features a diagram of a sparse network of brown branches with small, light-colored, round nodes. To the right of this box is a collage of seven small photographs: a person hiking, a person on a motorcycle, a person on a beach, a sunflower, a lighthouse, a person holding a large yellow flower, and a green tree.

## Wenn-Dann-Plan

Weitere Beispiele

„**Wenn** ich eine Spinne sehe,  
**dann** ignoriere ich sie!“

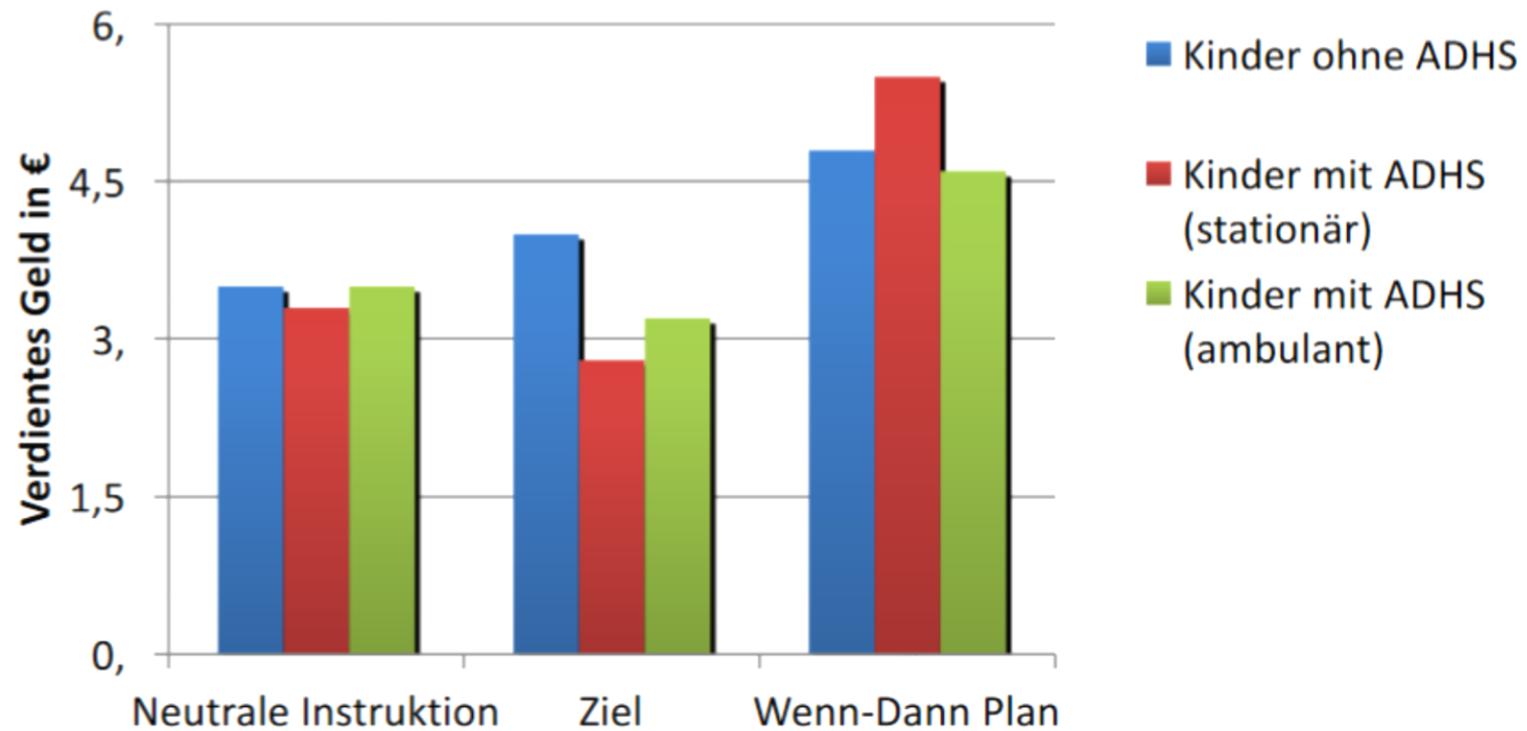
„**Wenn** mich ein Geräusch beim Hausaufgaben machen ablenkt,  
**dann** ignoriere ich es und konzentriere mich auf meine Aufgaben!“

„**Wenn** ich mit dem Abendessen fertig bin,  
**dann** mache ich noch mindestens 10 Matheaufgaben.“

„**Wenn** ich Fahrstuhl fahren will,  
**dann** nehme ich die Treppe!“



## Ergebnisse



## **Bedingungen für das Gelingen**

A: Man muss sich den Dann-Teil  
von ganzem Herzen wünschen.  
Nur weil der Arzt es für erforderlich ansieht oder  
jemand anderes, reicht nicht aus.

B: Der Satz muss einmal in eigenen Worten  
aufgeschrieben werden.

C: Immer nur einen W-d-Plan zur Zeit.

# Überwindung von äußeren und inneren Hindernissen

Beispiele aus Selbstmanagement-Trainings  
mit dem Zürcher Ressourcen Modell ([ZRM](#))

Meine Hindernisse

Beispiele

	A	B	C	D	E	F
<b>inneres Hindernis</b>	gehetzt fühlen	keine Lust	Müdigkeit	keinen Bock	Gefühl, dass meine Frau leidet	Angst, böse zu sein
Wenn-dann-Plan dazu	<i><b>Wenn</b> ich mich gehetzt fühle, <b>dann</b> aktiviere ich meinen Wolf.</i>	<i><b>Wenn</b> ich keine Lust habe, <b>dann</b> fange ich einfach an zu schreiben.</i>	<i><b>Wenn</b> ich mich zu müde zum Üben /zum Lernen fühle, <b>dann</b> mache ich meine Aufschlagbewegung und trinke ein isotonisches Getränk.</i>	<i><b>Wenn</b> ich keinen Bock auf Buchhaltung habe, <b>dann</b> esse ich eine „Maus“ und setz mich trotzdem dran.</i>	<i><b>Wenn</b> ich das Gefühl habe, dass meine Frau leidet, <b>dann</b> spreche ich das Thema an.</i>	<i><b>Wenn</b> ich Angst habe, böse zu sein, <b>dann</b> denke ich an meine Verantwortung als „Schafstallhirte“ (= Chef).</i>
<b>äußeres Hindernis</b>	Ablenkung	SMS	keine Zeit	zu viele andere interessante Aufgaben	„flehende Rehaugen“	schlechte Arbeit
Wenn-dann-Plan dazu	<i><b>Wenn</b> mich etwas ablenkt, <b>dann</b> ignoriere ich dies und verfolge meine Spur.</i>	<i><b>Wenn</b> ich mich an die Arbeit setze, <b>dann</b> schalte ich mein Handy auf Flugmodus.</i>	<i><b>Wenn</b> ich keine Zeit zum Lernen habe, <b>dann</b> suche ich mir drei Lernzeitinseln in meinem Terminkalender und reserviere diese mit gelber Farbe.</i>	<i><b>Wenn</b> ich morgens ins Geschäft komme, <b>dann</b> fange ich zuerst 30 Minuten lang Mäuse. (Mäuse = Kunden.)</i>	<i><b>Wenn</b> mich meine Frau mit Rehaugen anschaut, <b>dann</b> ignoriere ich das und gehe zum Sport.</i>	<i><b>Wenn</b> ich sehe, dass ein Mitarbeiter schlecht arbeitet, <b>dann</b> gehe ich zu ihm und grunze hörbar.</i>

**SEI KLUG!**

**Tauche in den Ort  
Deiner größten  
Möglichkeiten ein.**

