

# Wenn-dann-Pläne

Das Gelernte, Beabsichtige und/oder  
Gewollte automatisieren

**zusammengestellt von Hartmut Neusitzer**

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



# Wenn-dann-Pläne

(Peter Gollwitzer - Motivationspsychologe)

- 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)

- 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.



# Studienenergebnisse – 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:



# Die Hölle:

## Starke Reize



- Ablenkung
- Verführung zu alternativen Handlungen



# 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.).

## 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)

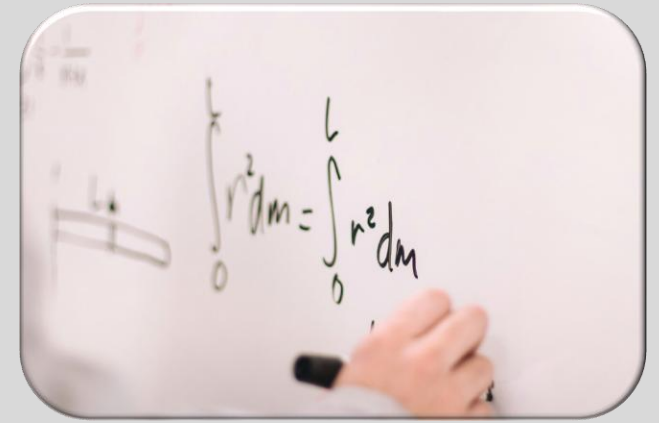


FOTO: Jeswin Thomas auf Unsplash



# 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!**

# Entwicklung von Ängstlichkeit und Depressivität

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

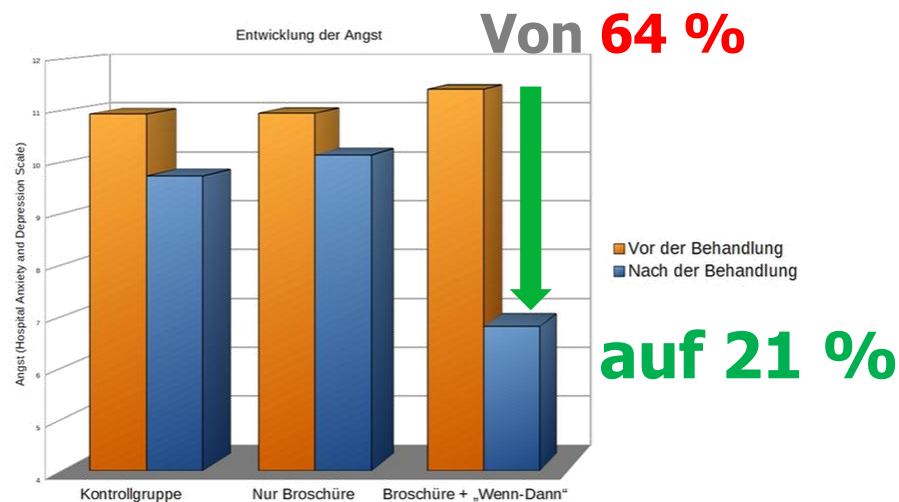


Abbildung 1: Basierend auf Daten von: Varley, R., Webb, T. L., & Sheeran, P. (2011). Making self-help more helpful: A randomized controlled trial of the impact of augmenting self-help materials with implementation intentions on promoting the effective self-management of anxiety symptoms. *Journal of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

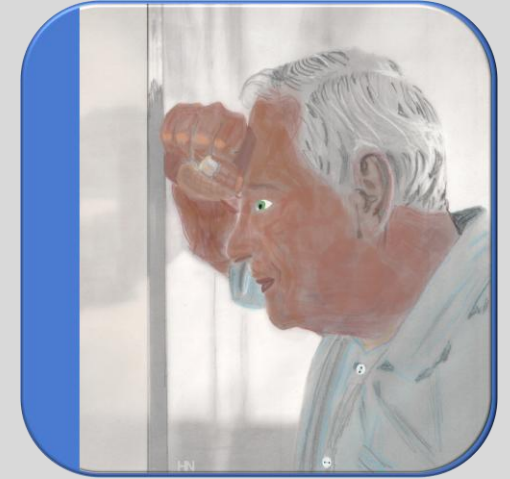
**Wenn** ich das nächste Mal in  
die angstauslösende Situation X komme,

- **dann** werde ich meine Atemtechnik anwenden.

ODER:

- **dann** schaue ich auf mein ZRM-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.

### Q U E L L E

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- plus **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.

Oder eine andere kreative Idee.

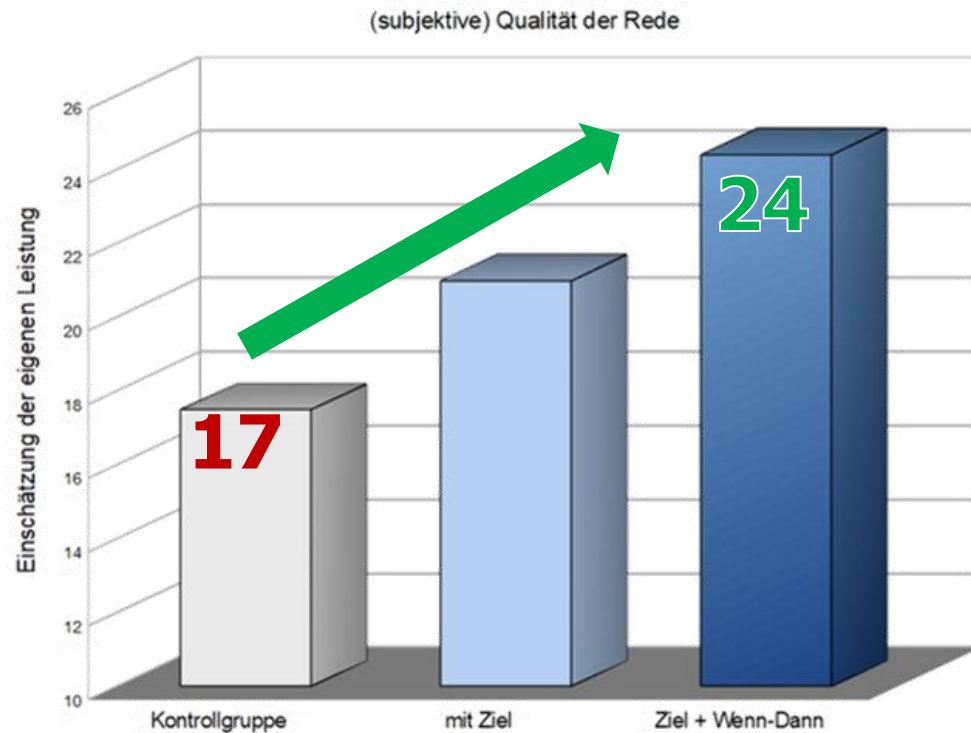
### QUELLE

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
- Ziel-Gruppe erhielt Hinweis & Tipp
- **Wenn-dann**-Plan-Gruppe

17

21

24

+ 41 %

haben 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

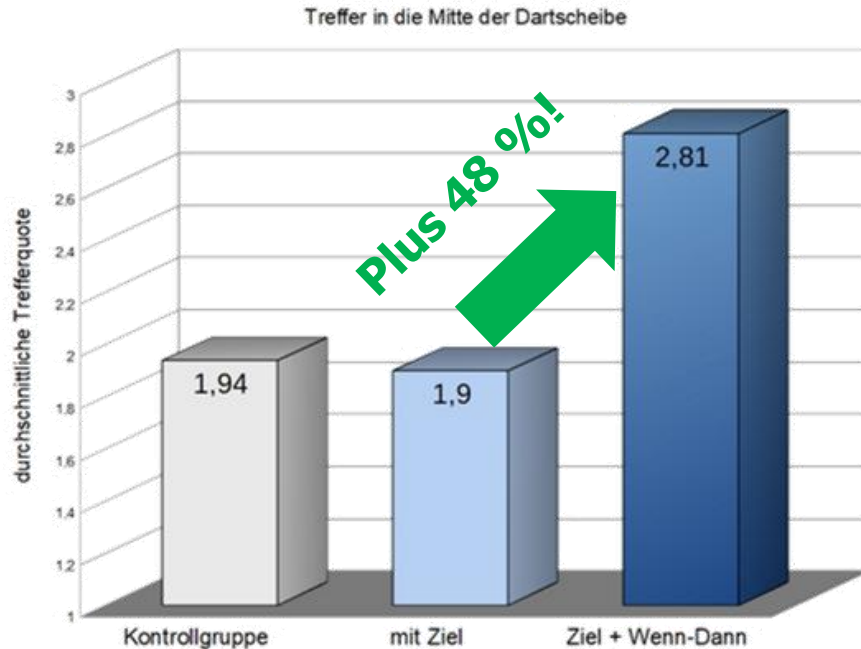


Abbildung 3: Basierend auf Daten von: Stern, C., Cole, S., Gollwitzer, P. M., Oettingen, G., & Balcetis, E. (2013). Effects of implementation intentions on anxiety, perceived proximity, and motor performance. Personality and Social Psychology Bulletin, 39(5), 623-635.

## 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

**Wenn** ich mich ängstlich fühle,  
**dann** werde ich zu mir sagen:  
„Atme tief durch.“

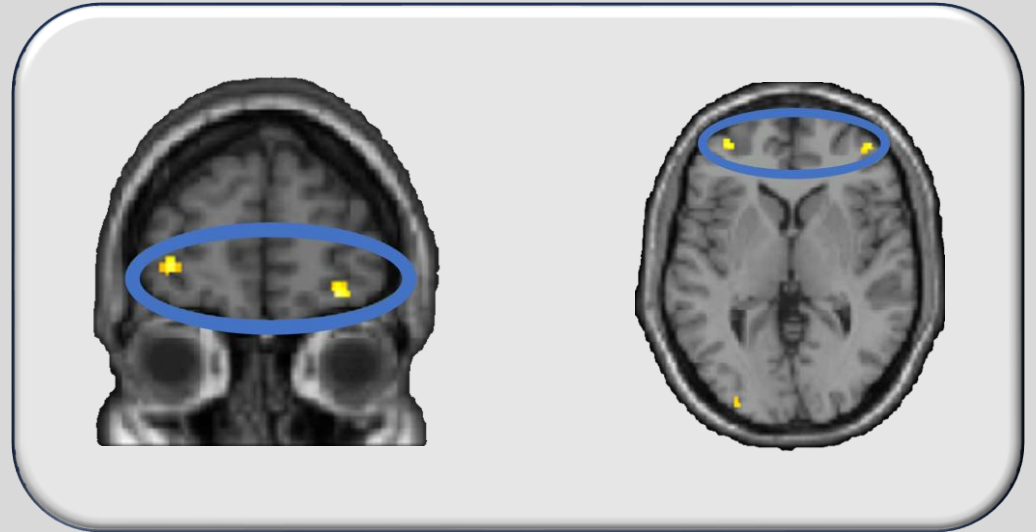


FOTO: Geoffrey Bressan \_ [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Gehirnaktivität

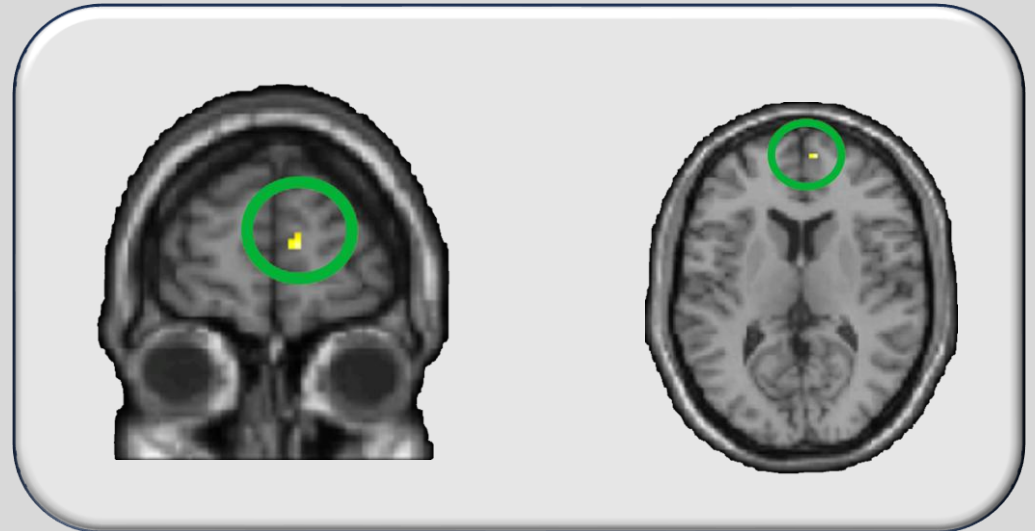
## Einfaches Ziel

Höhere Aktivität  
im lateralen Areal:



## Wenn-dann-Plan

Höhere Aktivität  
im medialen Areal



Bildung von  
Automatismen:

## Informationsverarbeitung

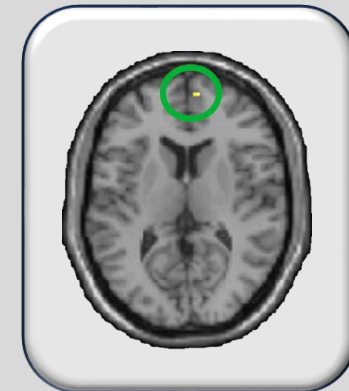
**Einfache Ziele** erfordern Reflexion zur Erreichung des erwünschten zukünftigen Zielzustandes:

**Laterale Aktivität.**



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

**Mediale Aktivität**



# Wenn-Dann-Plan

Umgehend von der **Erstreaktion** zur **Zweitreaktion**

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

Sie eignen sich vor allem dann, wenn es gilt, einen alten Automatismus, eine **unerwünschte Erstreaktion** „zu umgehen“ und einen neuen Automatismus, eine **erwünschte Zweitreaktion**, aufzubauen.

**Altes Lebensgefühl: neben der Spur**  
Erstreaktion: **wie immer**

Neuronale Vernetzung  
**nach X-Jahren**  
häufiger Aktivierung  
und Nutzung:

**Erwünschtes Lebensgefühl &  
mit sich im Reinen:**  
Erlernbare Zweitreaktion

Neuronale Vernetzung  
nach **einem Tag**  
Nutzung und  
wenig Aktivierung:



**Zielvorstellung:**



## Wenn-Dann-Plan

weitere Beispiele

Wenn ein „**Dickhäuter**“ einen **positiven** Affekt benötigt:

„**Wenn** ich zögerlich werde,  
**dann** sage ich mir: N o r i s k , n o f u n ! “



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

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



## Wenn-Dann-Plan

weitere Beispiele

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.“





# 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

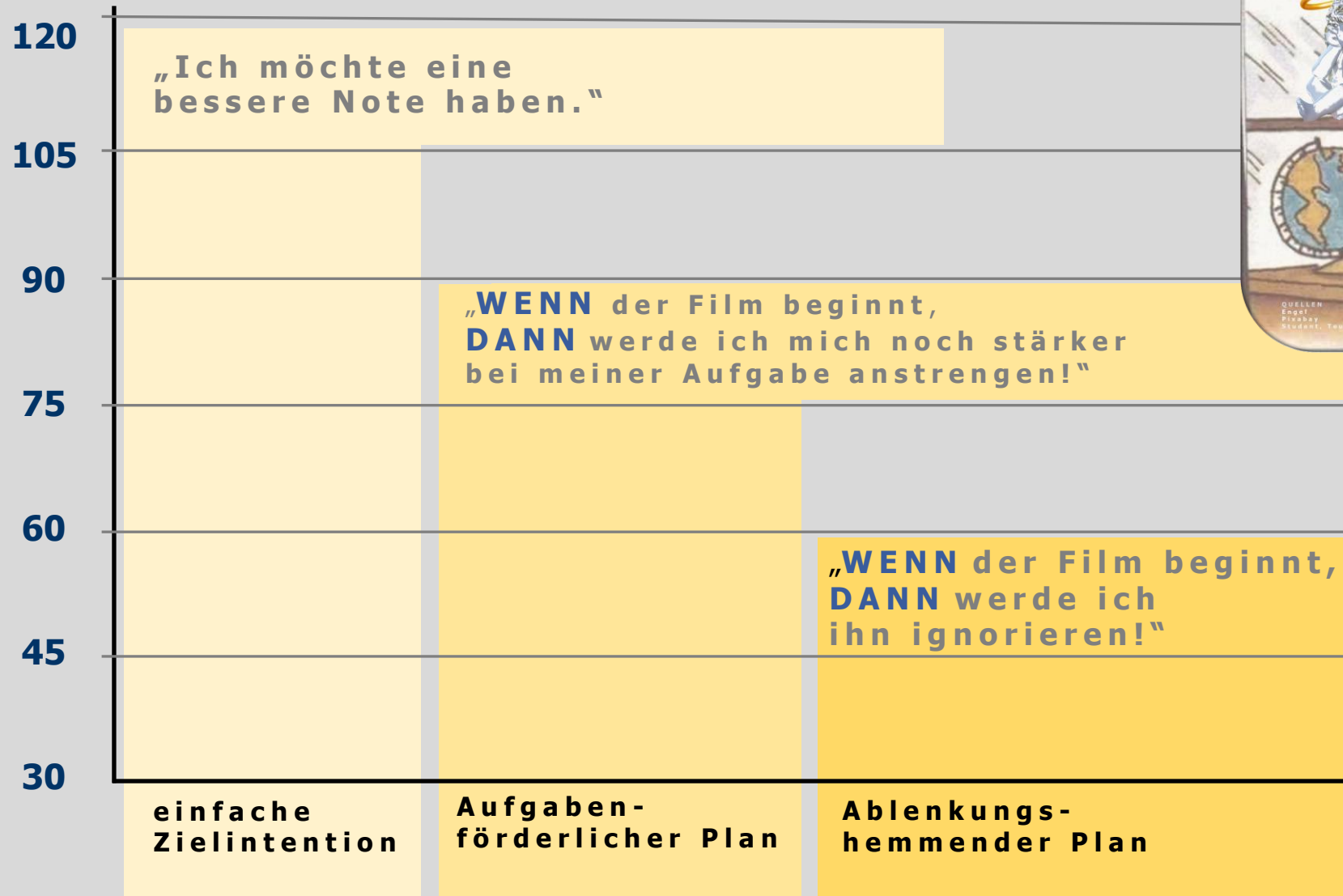
- reine Zielintention
- **Aufgabenförderliche Wenn-dann-Pläne**
- **Ablenkungsunterdrückende Wenn-dann-Pläne**

## STUDIE:

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



Zeit in Sekunden zum Lösen der Aufgabe unter Ablenkung



# Zielabschirmung

[ Goal-shielding ]



Das **SELBST** als „Aufpasser“



# Ablenkungen aller Art

Sekunden

120

150

90

Starke Reize



- Ablenkung
- Verführung zu alternativen Handlungen



Aufgaben-  
förderlicher Plan

Ablenkungs-  
hemmender Plan



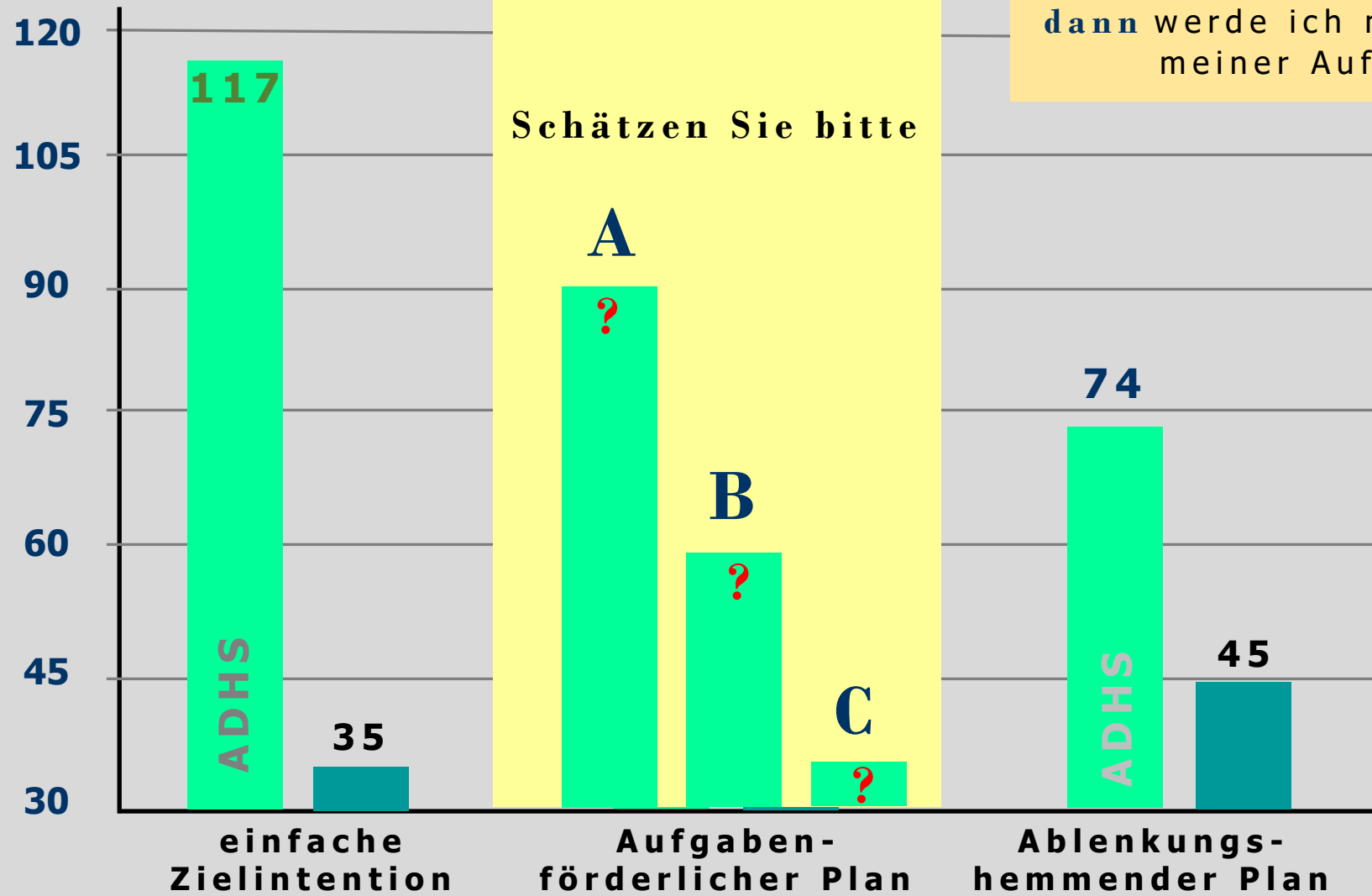
Siehe Folie 21

sen der  
kung

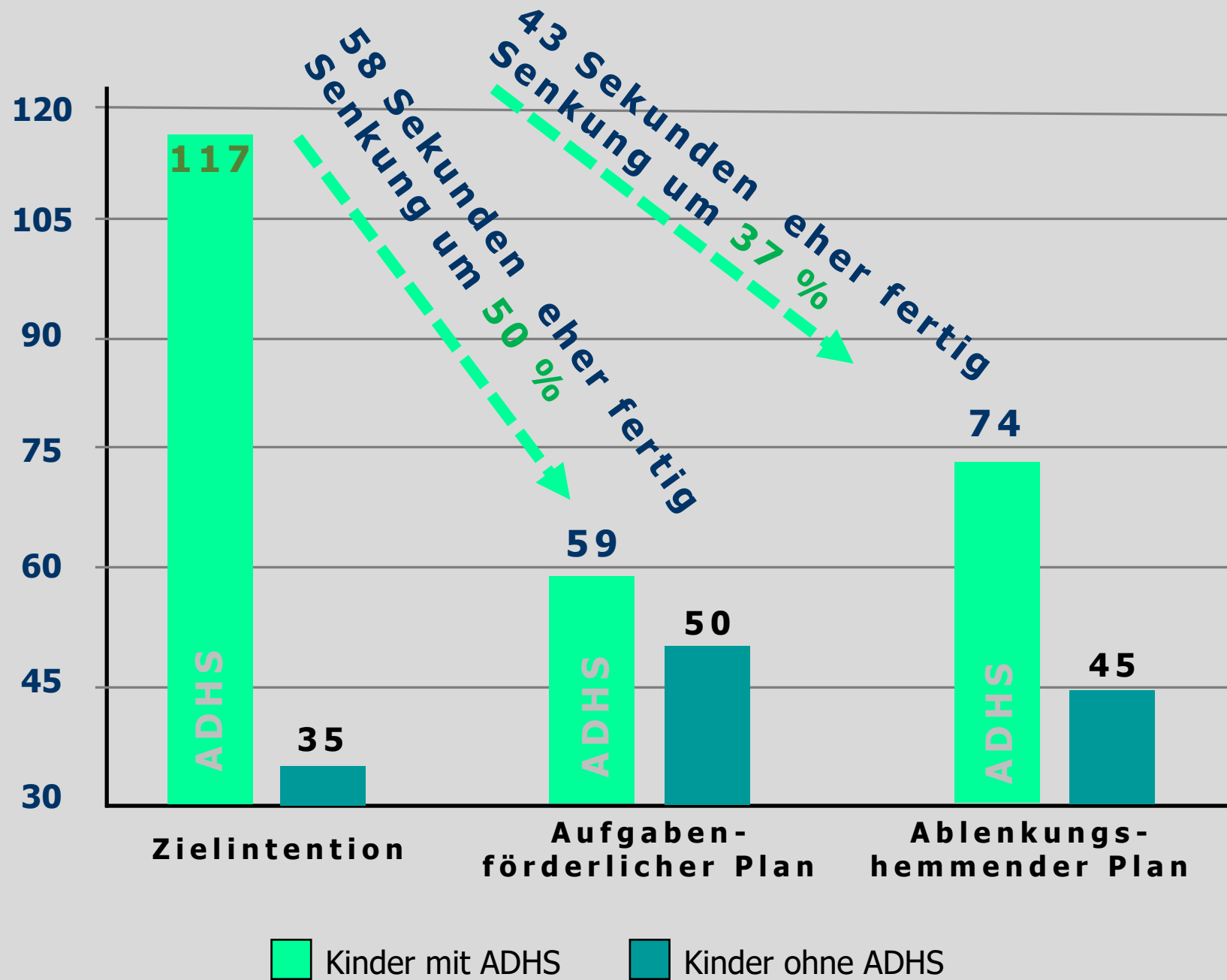
# Ablenkungen aller Art



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



# 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**

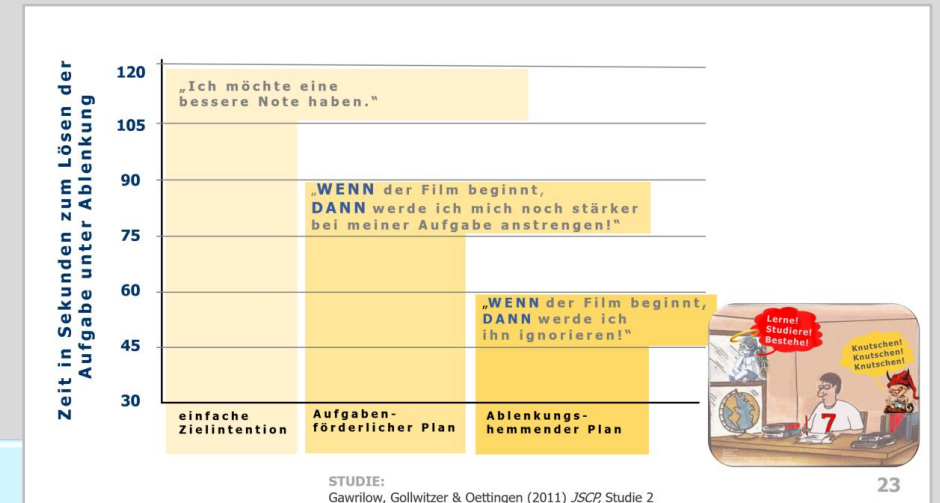
„**Wenn** der Film beginnt,  
**dann** werde ich mich noch stärker bei meiner Aufgabe anstrengen!“

## Ablenkungshemmender **Wenn-Dann-Plan**

= Stärkung der Ablenkungsresistenz/Frustrationstoleranz und  
der Willensstärke

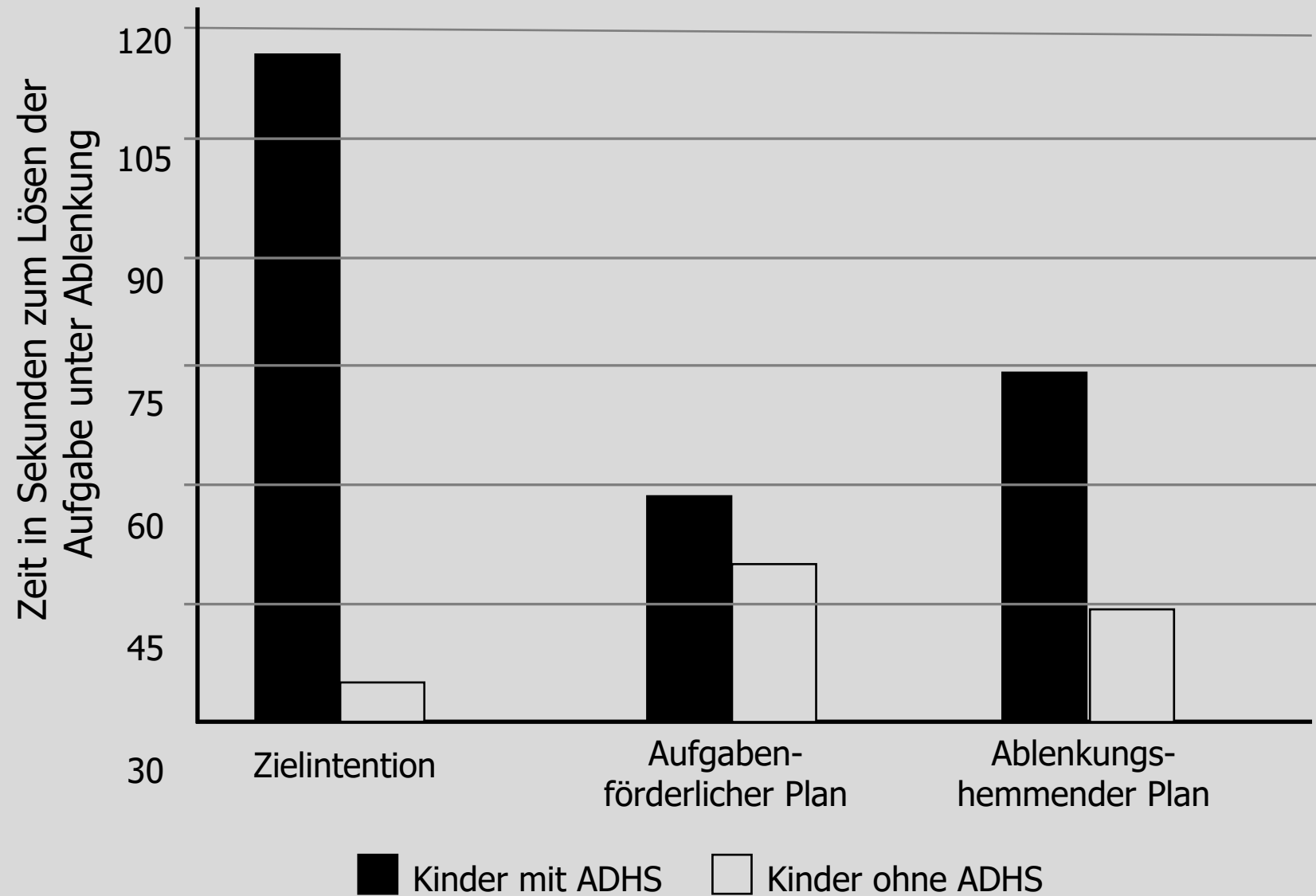
„**Wenn** der Film beginnt,  
**dann** werde ich ihn ignorieren!“

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



Siehe Folie 23





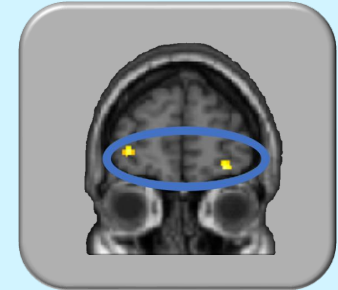
STUDIE:  
Gawrilow, Gollwitzer & Oettingen (2011) *JSCP*, Studie 2

# Vom Ziel zum Wenn-dann-Plan

## Einfache Ziele, NICHT nur für Schüler:

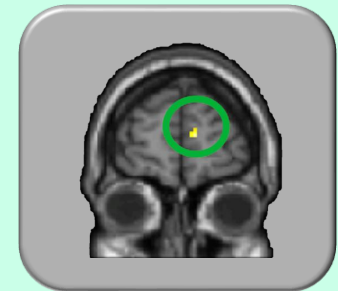
- Ich möchte weniger reinrufen!
- Ich möchte andere beim Reden weniger unterbrechen!
- Ich möchte meine Zappeligkeit in den Griff bekommen!
- Ich möchte im Unterricht leiser sein!
- Ich möchte aufmerksamer sein!
- Ich möchte mich nicht von anderen ablenken lassen!

**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.

**Altes Lebensgefühl: neben der Spur**  
Erstreaktion: **wie immer**

Neuronale Vernetzung  
**nach X-Jahren**  
häufiger Aktivierung  
und Nutzung:

**Erwünschtes Lebensgefühl &  
mit sich im Reinen:**  
Erlernbare Zweitreaktion

Neuronale Vernetzung  
nach **einem Tag**  
Nutzung und  
wenig Aktivierung:

**Zielvorstellung:**



# Wenn-Dann-Plan

## Weitere Beispiele

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

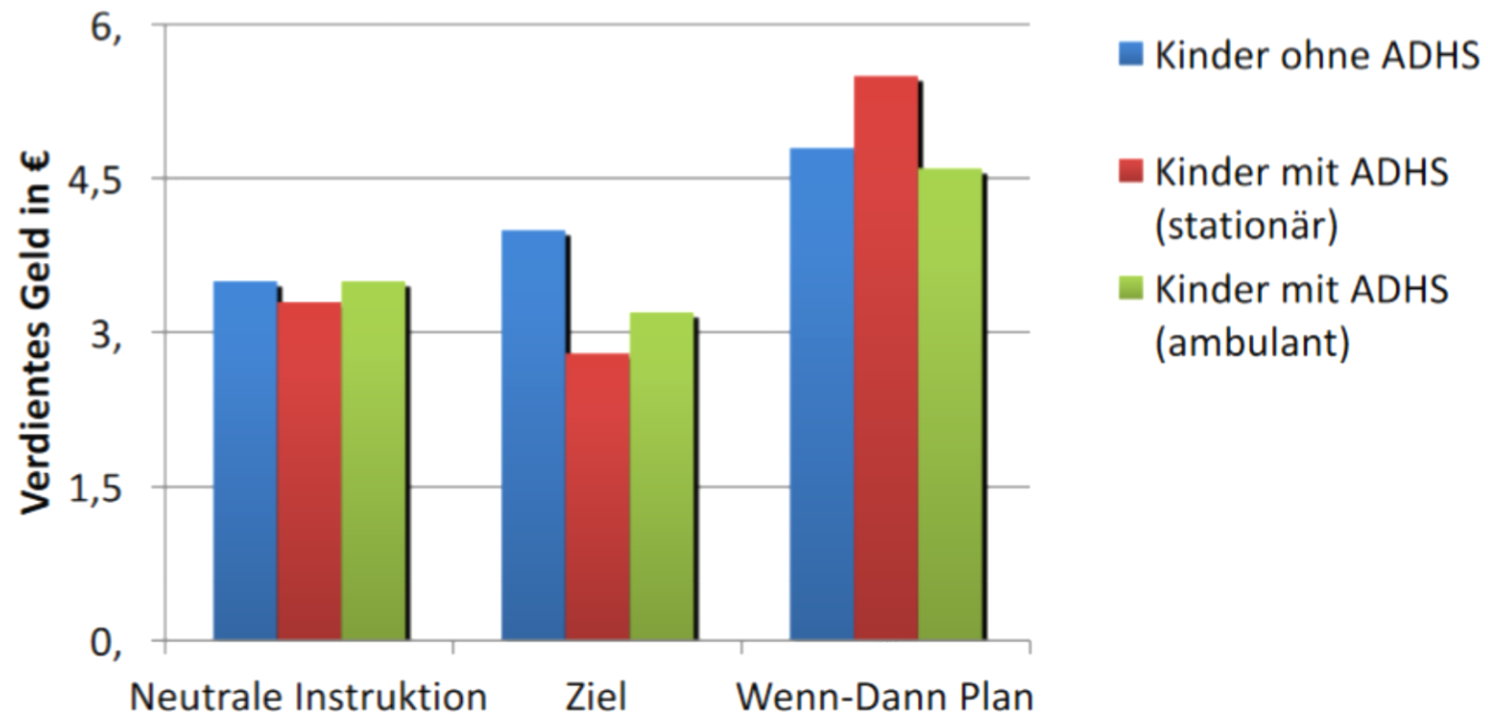
„**Wenn** mich ein Geräusch beim Hausaufgaben machen ablenkt,  
**dann** ignoriere ich es und konzentriere mich auf meine Aufgaben!“

„**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



STUDIE:

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

# Automatische Stereotypaktivierung [ Bias ] kontrollieren und stereotype Verhaltensweisen ändern

z. B. in Vorstellungsgesprächen



**A:**

Bias zur  
**Bevorzugung**  
**männlicher Vornamen**  
überwinden.

**Wenn** ich die Eignung  
eines Bewerbers oder einer  
Bewerberin beurteilen muss,

**dann** ignoriere ich  
deren Geschlecht!

**B:**

Weniger  
**Vorurteile bezüglich der**  
**Hautfarbe**  
haben.

**Wenn** ich eine Person sehe,  
**dann** ignoriere ich ihre Rasse.

## 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 Lernzeiteinseln 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>

QUELLE

Storch/Weber – Wolf packt La(h)ma

# SEI KLUG!

Tauche in den Ort  
Deiner größten  
Möglichkeiten ein.



## **Hartmut Neusitzer**

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und  
autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales  
unternehmensWert:Mensch

**Mobil: 0160 – 975 46 221**

**E-Mail: [Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de)**