



wenn-dann-Pläne

**Das Gelernte, Beabsichtigte und / oder
Gewollte automatisieren**

zusammengestellt von Hartmut Neusitzer

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 Handlungsinitierung 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.



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

STUDIE:
Bamberg (2000)

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.

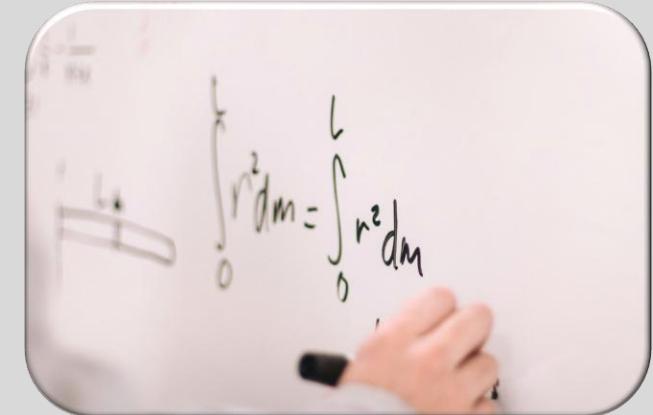


FOTO: Jeswin Thomas auf Unsplash

STUDIE:
Oettingen, Höning, 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.“**

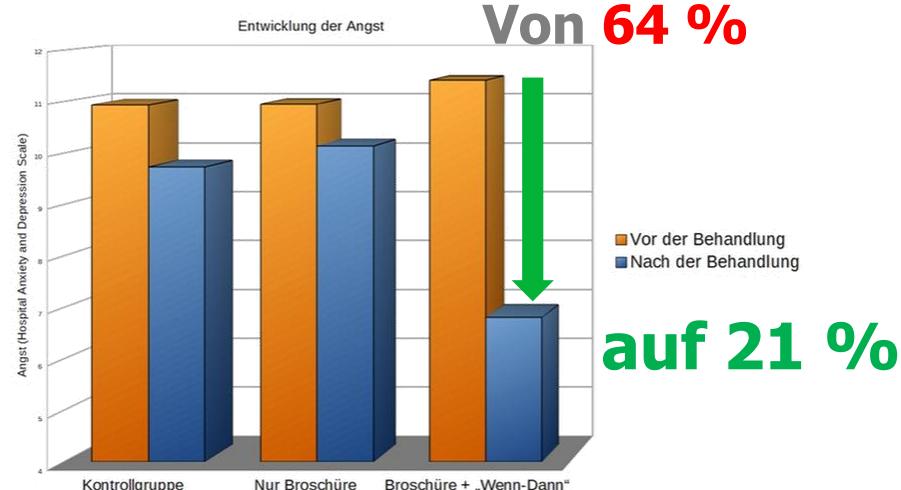
**Gruppe 2 löste im Durchschnitt
4,3 Probleme richtig.**

53 % mehr Aufgaben gelöst!

STUDIE:
Bayer & Gollwitzer (2007)

Entwicklung von Ängstlichkeit und Depressivität

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



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.**

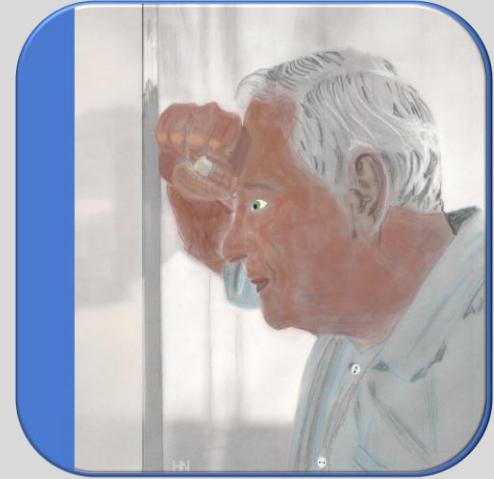
ODER:

- **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.

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- 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.

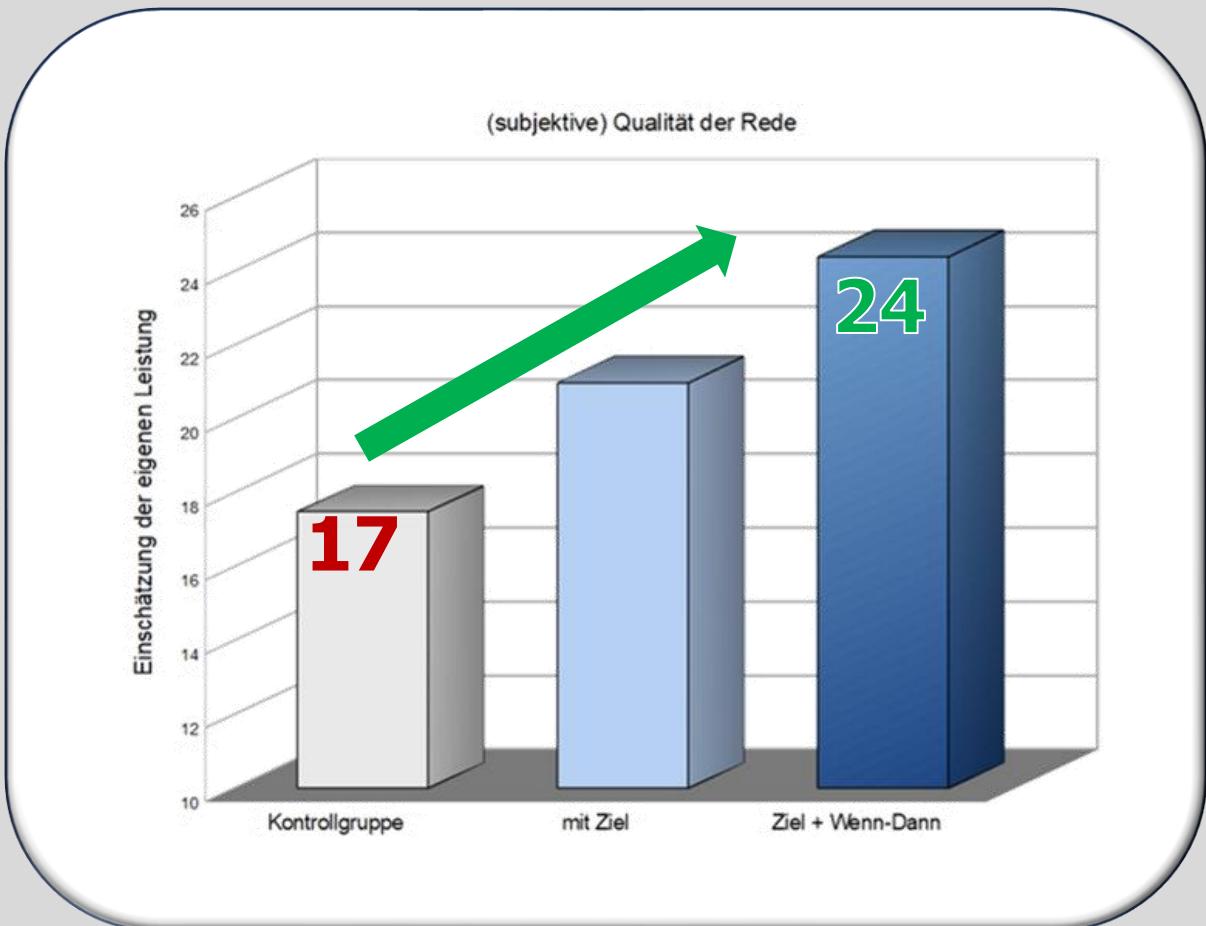
QUELLE

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

+ 41 %

haben eigene Leistung höher eingeschätzt

17
21
24

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

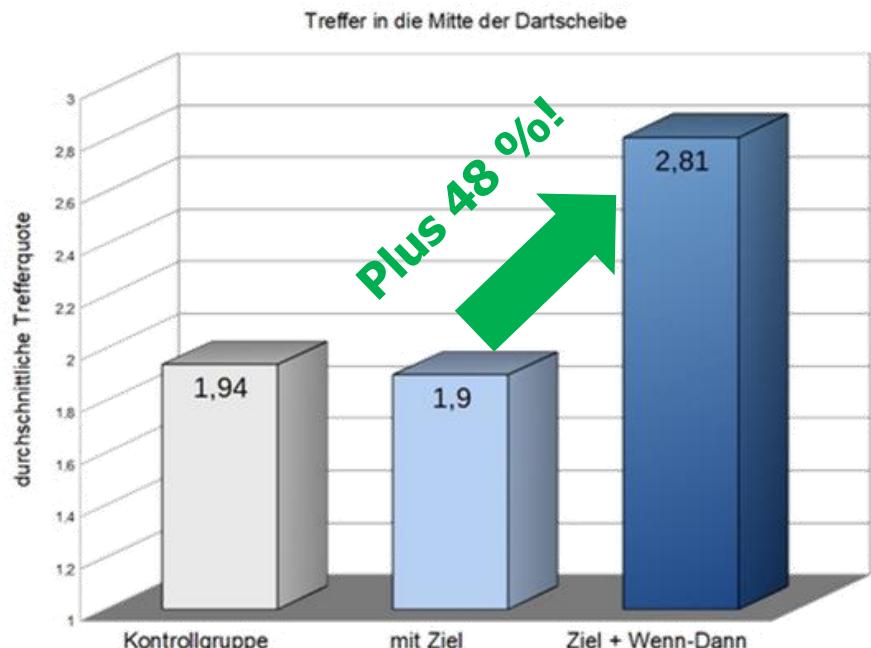


Abbildung 3: Basierend auf Daten von: Stern, C., Cole, S., Gollwitzer, P. M., Oettingen, G., & Balceris, E. (2013). Effects of implementation intentions on anxiety, perceived proximity, and motor performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 623-635.

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.“**

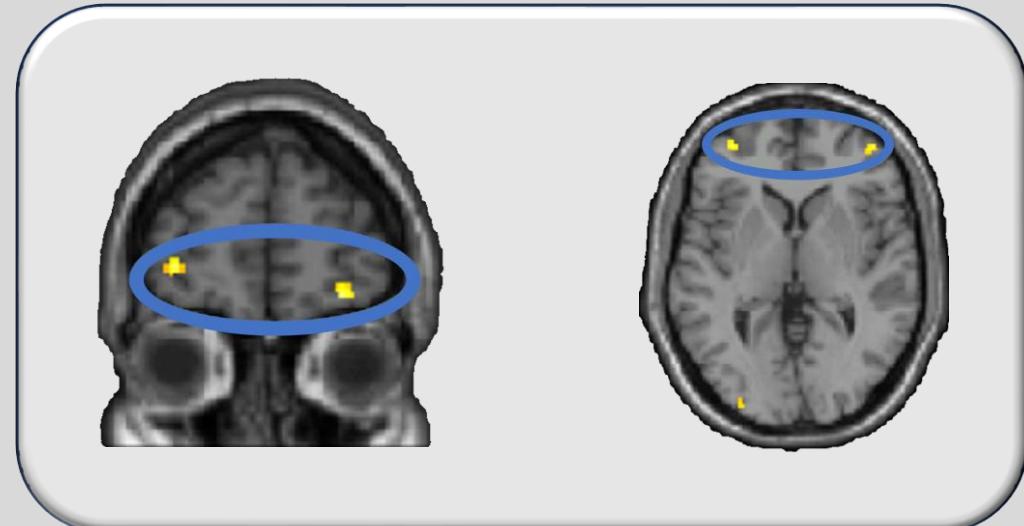


FOTO: Geoffrey Bressan _ www.pexels.com

Gehirnaktivität

Einfaches Ziel

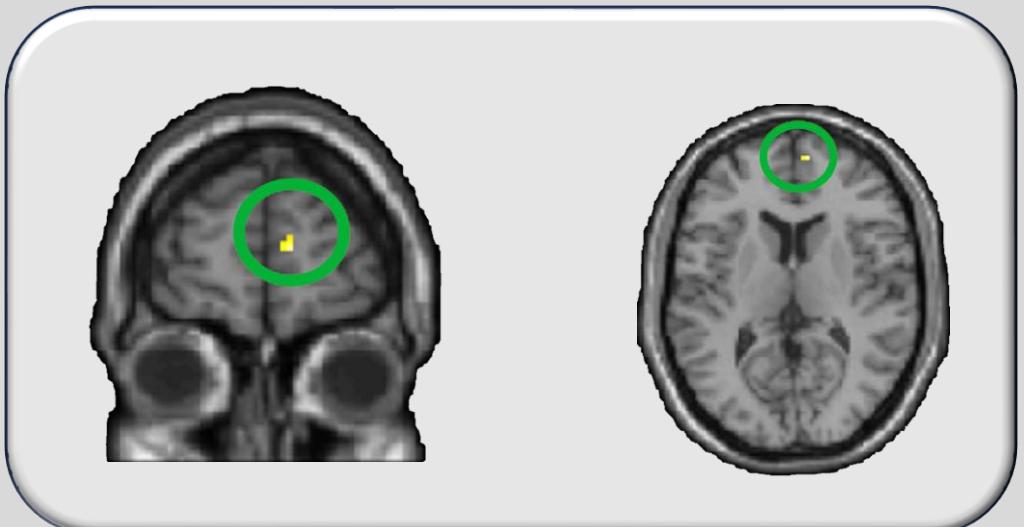
Höhere Aktivität
im lateralen Areal:



Wenn-dann-Plan

Höhere Aktivität
im medialen Areal

**Bildung von
Automatismen:**



Informationsverarbeitung

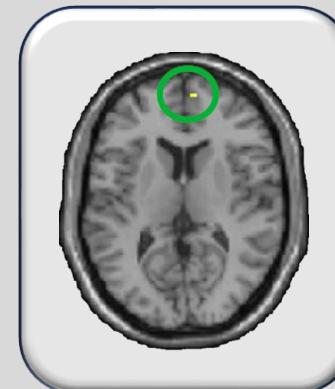
Einfache Ziele erfordern Reflexion zur Erreichung des erwünschten zukünftigen Zielzustandes:

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: 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!“**



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**



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

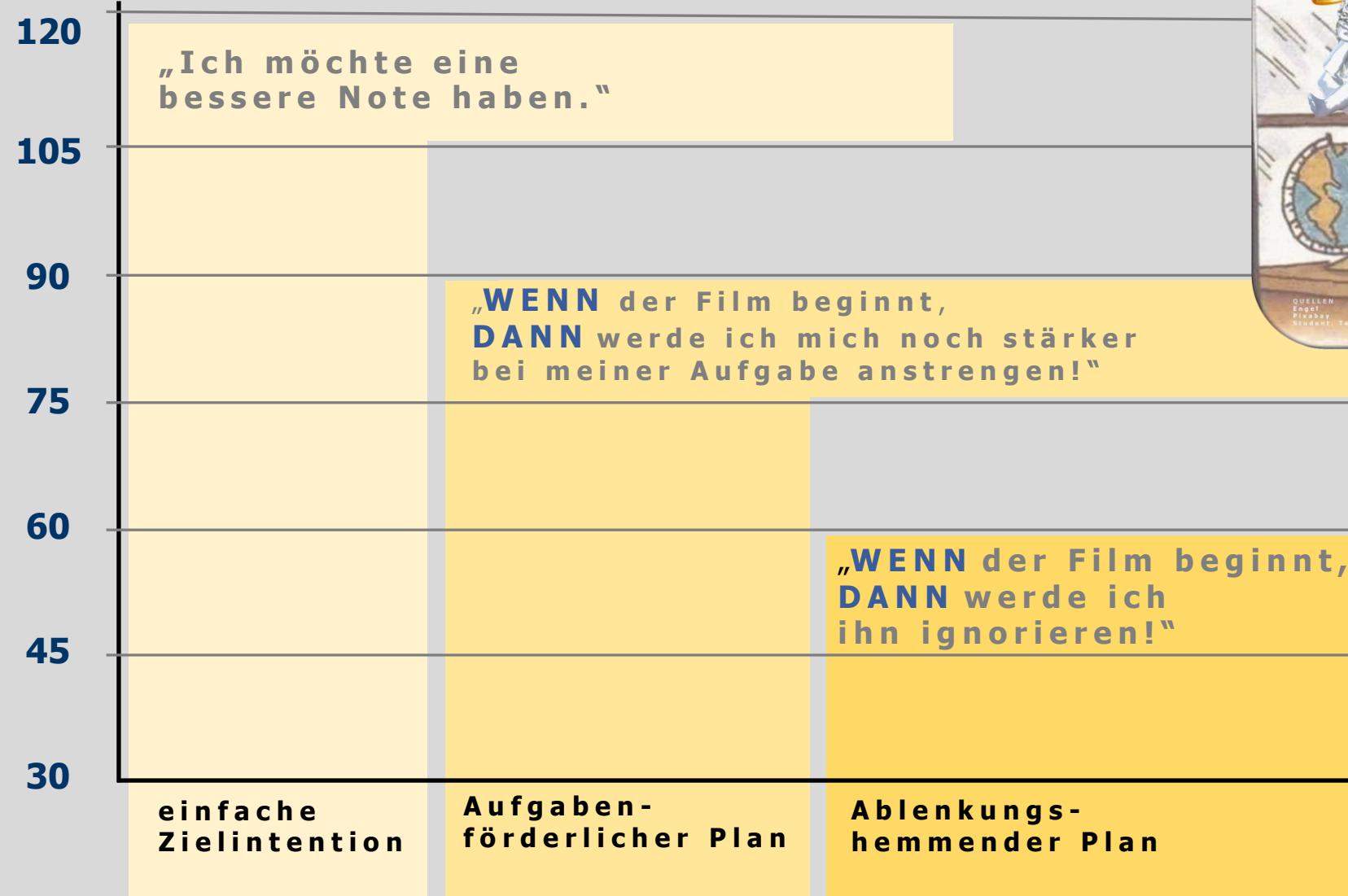
Drei Bedingungen

- 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]



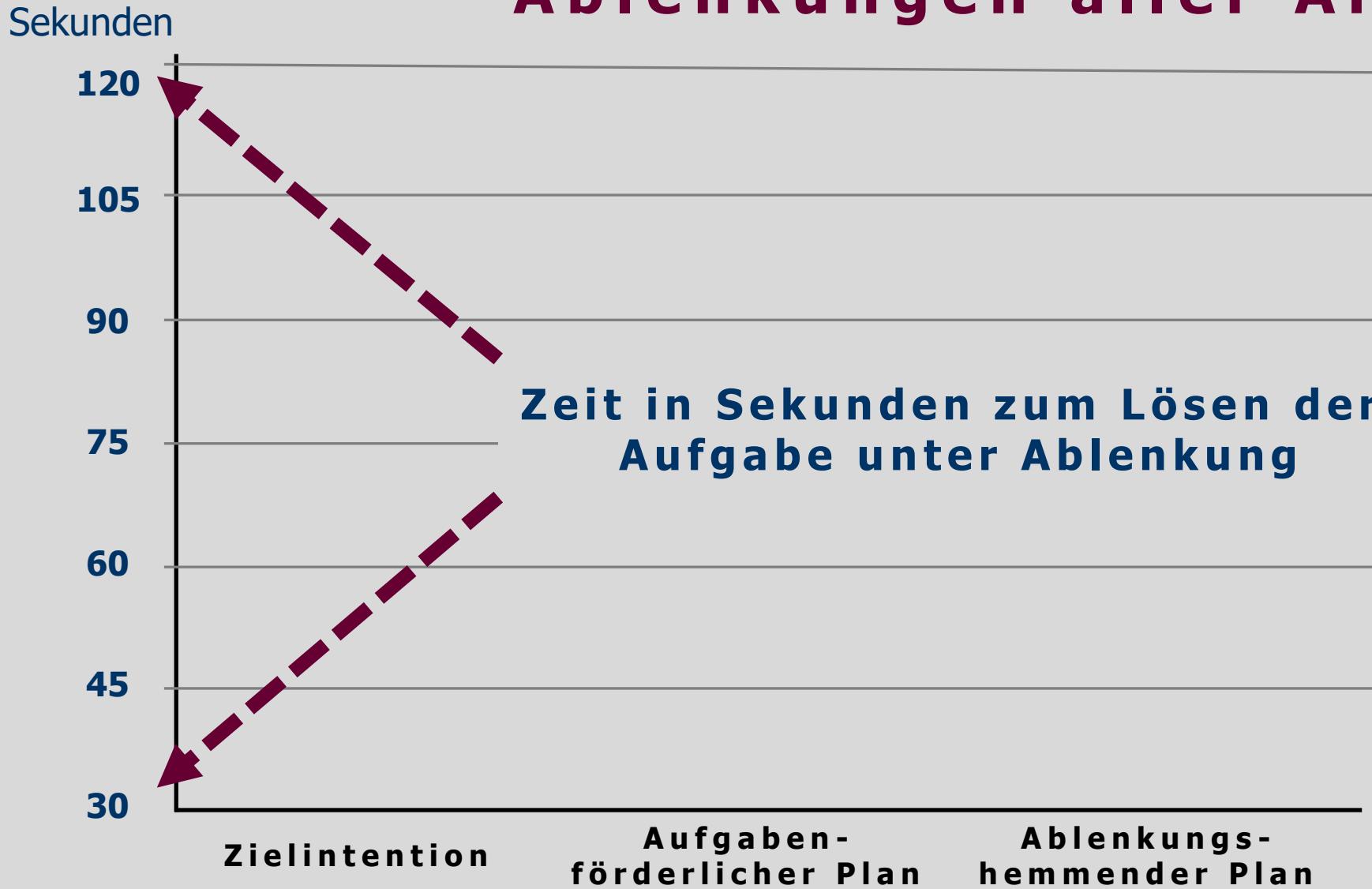
Das **SELBST** als „Aufpasser“



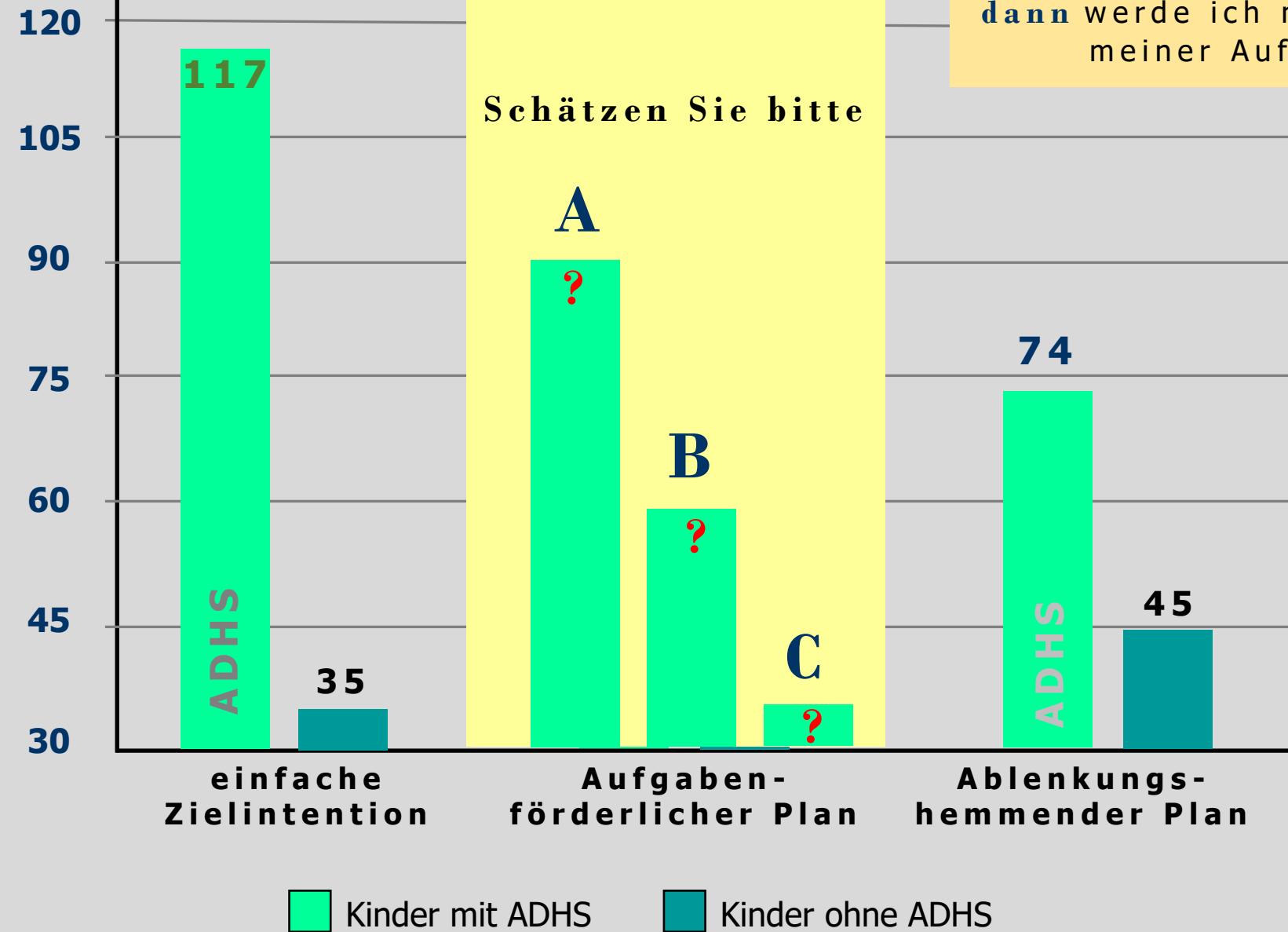
Ablenkungen aller Art



Ablenkungen aller Art

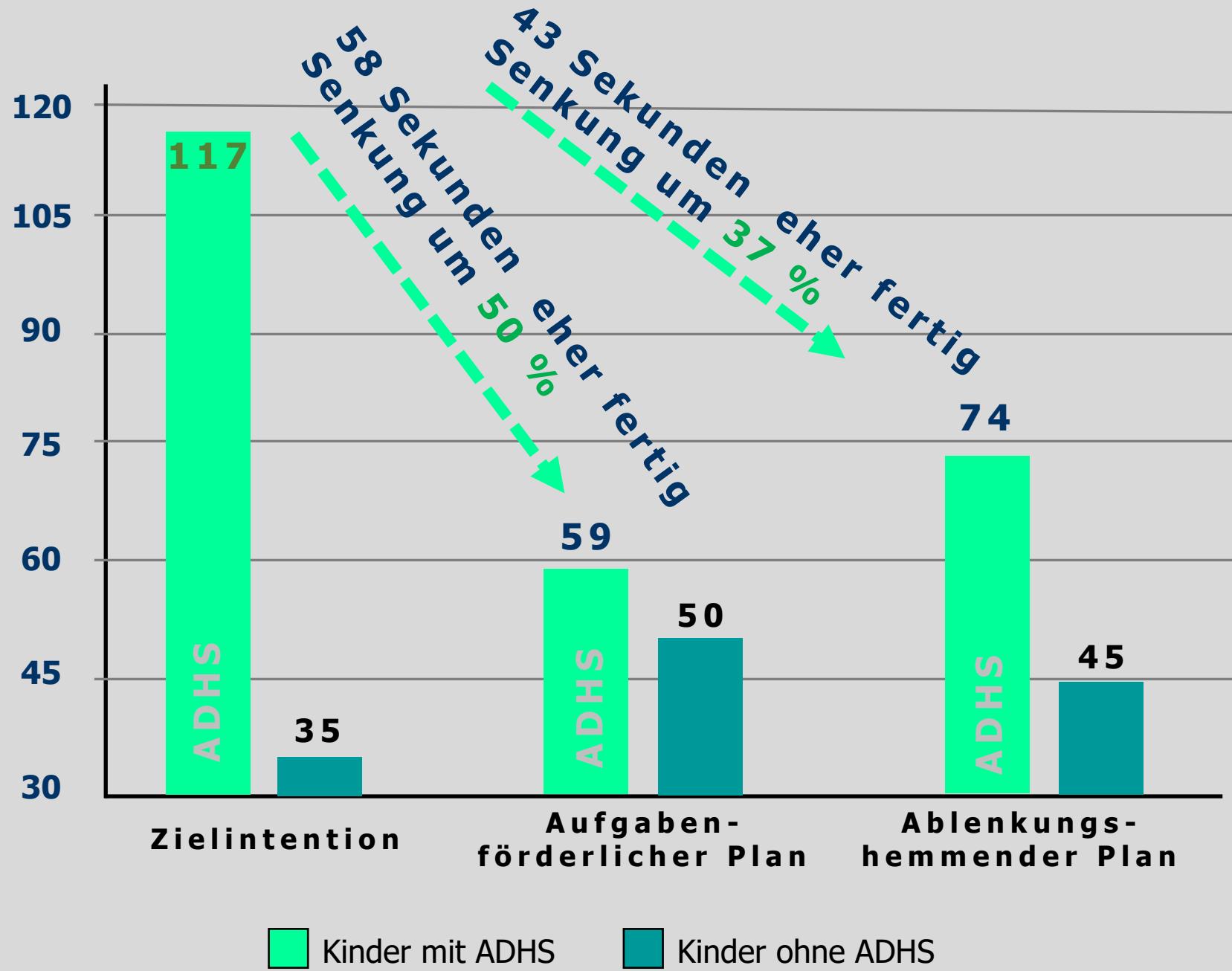


Zeit in Sekunden zum Lösen der Aufgabe unter Ablenkung



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

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.“

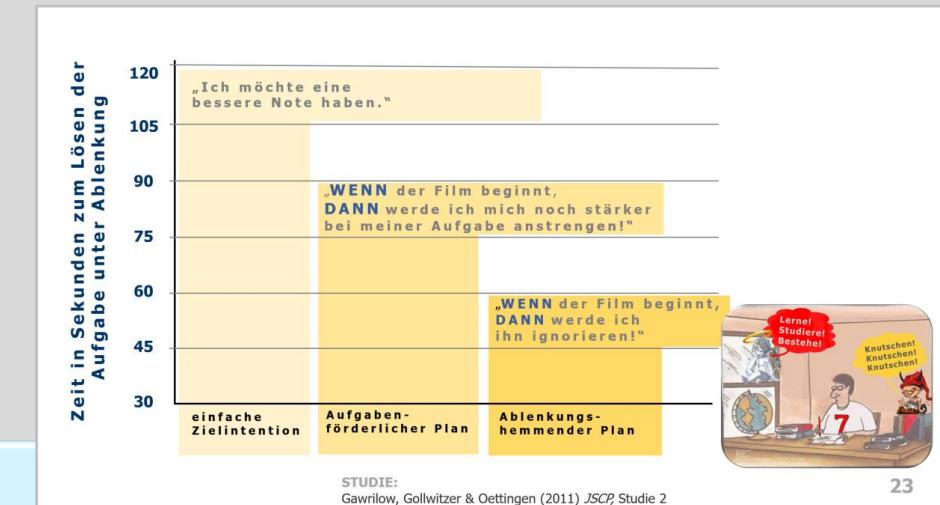
Aufgabenförderlicher Wenn-Dann-Plan

„**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!“

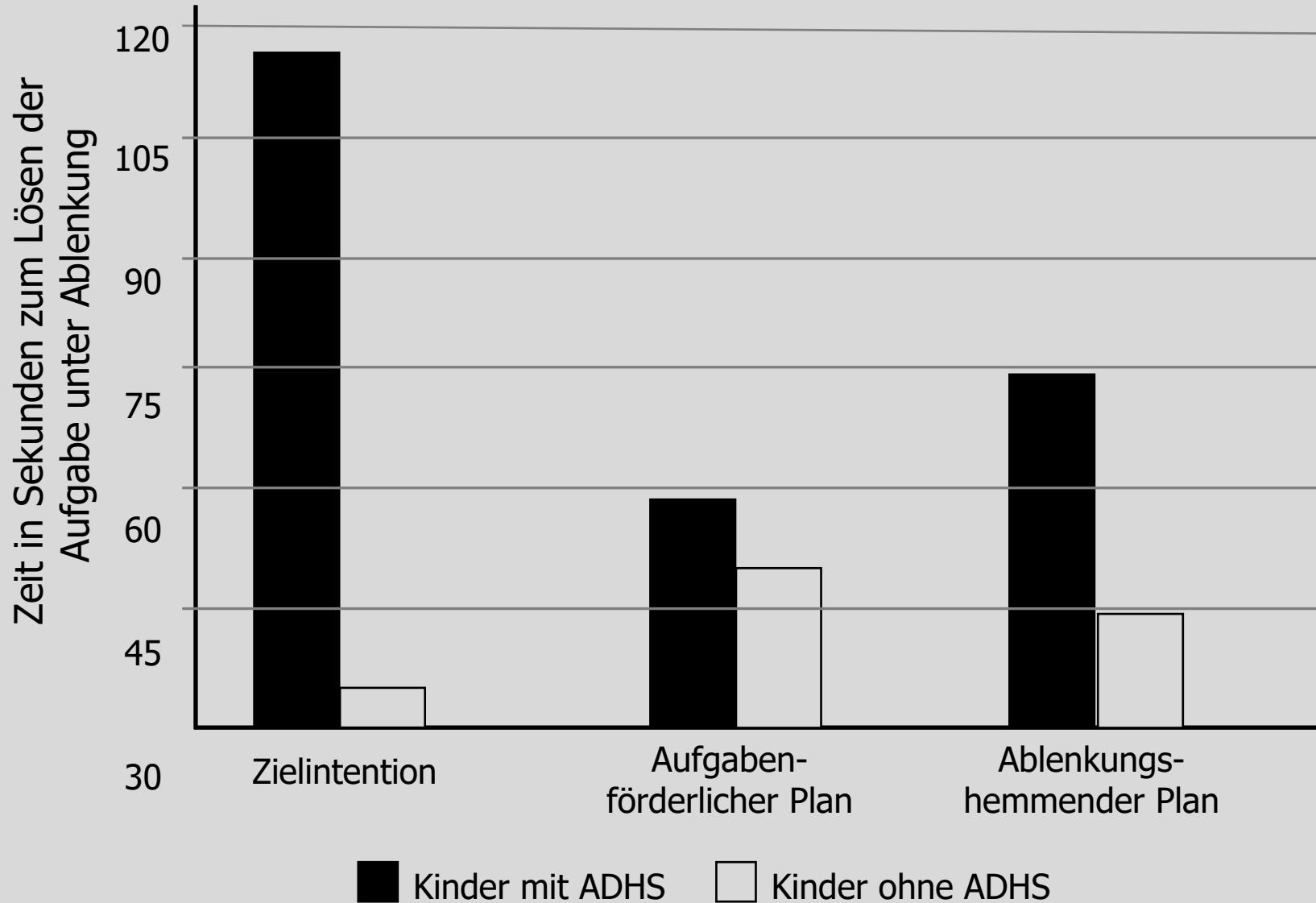


Siehe Folie 23

23

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

29

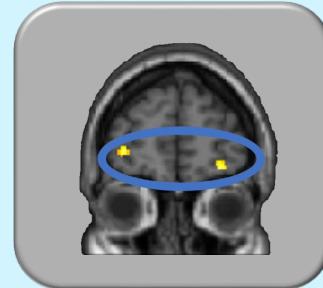


STUDIE:
Gawrilow, Gollwitzer & Oettingen (2011) JSCP, Studie 2

Vom Ziel zum Wenn-dann-Plan

Einfache Ziele, NICHT nur für Schüler:

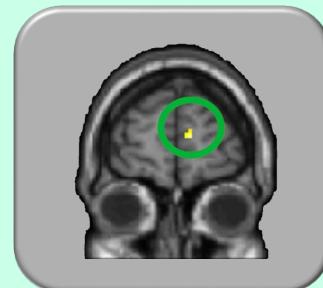
- Ich möchte weniger reinrufen!
- Ich möchte andere beim Reden weniger unterbrechen!
- Ich möchte meine Zappeligkeit in den Griff bekommen!
- Ich möchte im Unterricht leiser sein!
- Ich möchte aufmerksamer sein!
- Ich möchte mich nicht von anderen ablenken lassen!



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:



Grafik
Hartmut Neusitzer

Wenn-Dann-Plan

Weitere Beispiele

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

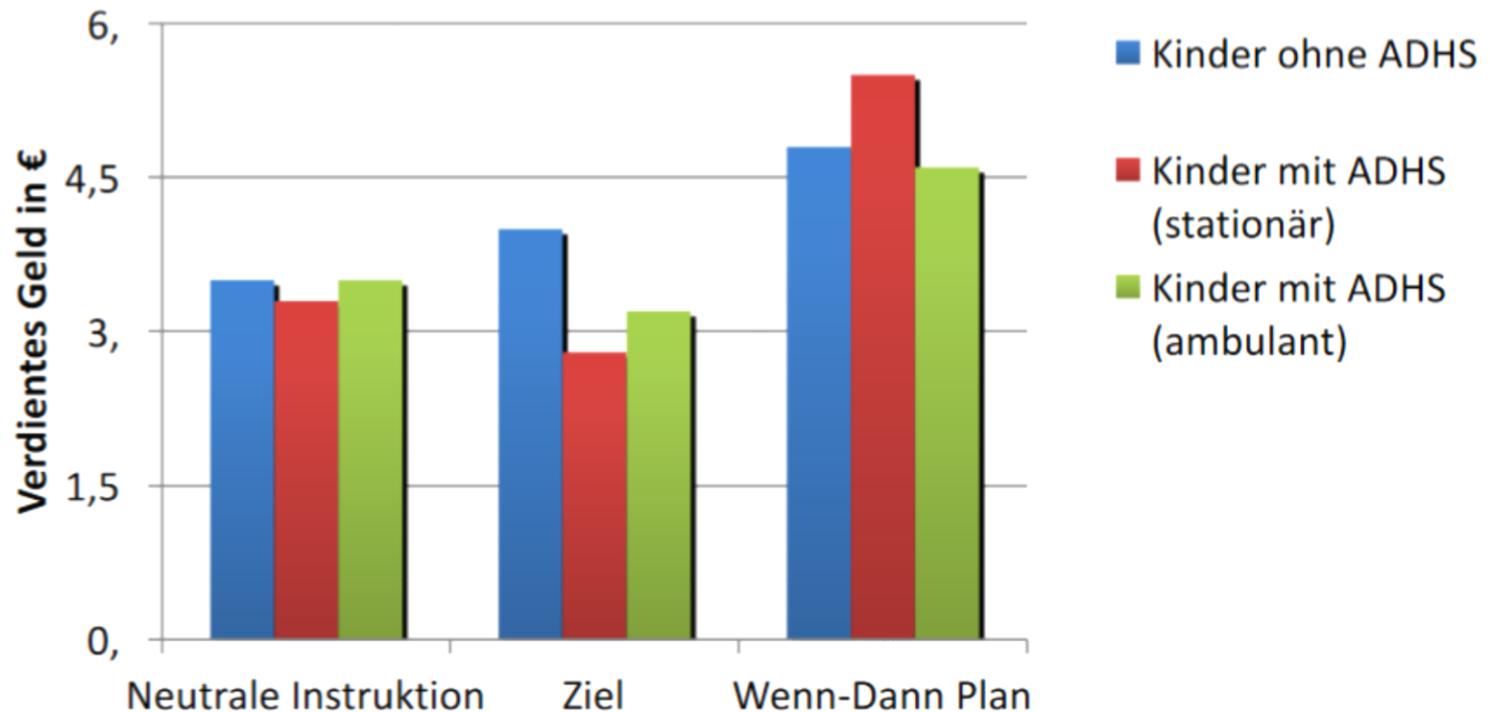
**„Wenn mich ein Geräusch beim Hausaufgaben machen ablenkt,
dann ignoriere ich es und konzentriere mich auf meine Aufgaben!“**

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

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



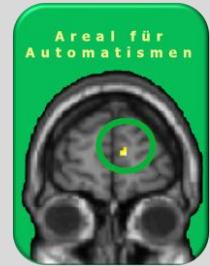
Ergebnisse



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

Bespiele aus Selbstmanagement-Trainings

mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Meine Hindernisse

Beispiele

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

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