

Feld- und Laborforschung zu den Wenn-dann-Plänen

Herausforderung: **Bildung und Lernen**

Quellenangaben, Kurzbeschreibungen und Ergebnisse

Auszugsweise

Inhaltsverzeichnis

	Seite
• Themen und Herausforderung der über 200 Wenn-dann-Plan-Studien	2
• Betroffene Studienteilnehmende	2
• Pünktlich Mathematikaufgaben lösen	3
• Zehn Minuten, um sehr schwierige Aufgaben zu lösen	4
• Entwicklung von Ängstlichkeit und Depressivität	5
• Umgang mit Lampenfieber, sozialer Angst und Einschätzung der eigenen + subjektive Leistung bei der Qualität der Rede	6
• Objektiv messbare Leistungssteigerung – Dartspiel	7
• Durchführung einer Studie bei Kindern (14 J.) mit und ohne ADHS und mit und ohne Ablenkung	9
• Automatische Stereotypaktivierung kontrollieren und stereotype Verhaltensweisen ändern – z. B. in Vorstellungsgesprächen	11
- A: Bias zur Bevorzugung männlicher Vornamen überwinden.	
- B: Weniger Vorurteile bezüglich der Hautfarbe	



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**
- **frontalhirngeschädigten Personen**

Pünktlich Mathematikaufgaben lösen

Oettingen, Gabriele; Hönig, Gaby; Gollwitzer, Peter M. (2000)

Effective self-regulation of goal attainment

International Journal of Educational Research, 33, 705–732.



Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>Self-regulatory strategies of goal setting and goal striving are analyzed in three experiments. Experiment 1 uses fantasy realization theory (Oettingen, in: J. Brandstätter, R.M. Lerner (Eds.), Action and Self Development: Theory and Research through the Life Span, Sage Publications Inc, Thousand Oaks, CA, 1999, pp. 315–342) to analyze the self-regulatory processes of turning free fantasies about a desired future into binding goals. School children 8–12 years of age who had to mentally elaborate a desired academic future as well as present reality standing in its way, formed stronger goal commitments than participants solely indulging in the desired future or merely dwelling on present reality (Experiment 1). Effective implementation of set goals is addressed in the second and third experiments (Gollwitzer, Am. Psychol. 54 (1999) 493–503). Adolescents who had to furnish a set educational goal with relevant implementation intentions (specifying where, when, and how they would start goal pursuit) were comparatively more successful in meeting the goal (Experiment 2). Linking anticipated situations with goal-directed behaviors (i.e., if–then plans) rather than the mere thinking about good opportunities to act makes implementation intentions facilitate action initiation (Experiment 3)</p>	<p>Selbstregulierungsstrategien der Zielsetzung und des Zielstrebens werden in drei Experimenten analysiert. Experiment 1 verwendet die Fantasy-Realisierungstheorie (Oettingen, in: J. Brandstätter, RM Lerner (Hrsg.), Aktion und Selbstentwicklung: Theorie und Forschung über die Lebensspanne, Sage Publications Inc, Thousand Oaks, CA, 1999, S. 315– 342) die Selbstregulierungsprozesse zu analysieren, um freie Fantasien über eine gewünschte Zukunft in verbindliche Ziele zu verwandeln. Schulkinder im Alter von 8 bis 12 Jahren, die eine gewünschte akademische Zukunft sowie die ihr im Weg stehende gegenwärtige Realität mental ausarbeiten mussten, bildeten stärkere Zielverpflichtungen als Teilnehmer, die sich ausschließlich der gewünschten Zukunft hingaben oder sich lediglich mit der gegenwärtigen Realität befassten (Experiment 1). Die effektive Umsetzung der gesetzten Ziele wird im zweiten und dritten Experiment angesprochen (Gollwitzer, Am. Psychol. 54 (1999) 493–503). Jugendliche, die ein festgelegtes Bildungsziel mit relevanten Umsetzungsabsichten ausstatten mussten (Angabe, wo, wann und wie sie mit der Zielverfolgung beginnen würden), waren vergleichsweise erfolgreicher bei der Erreichung des Ziels (Experiment 2). Die Verknüpfung erwarteter Situationen mit zielgerichteten Verhaltensweisen (d. H. Wenn-dann-Plänen) anstelle des bloßen Denkens über gute Handlungsmöglichkeiten erleichtert Implementierungsabsichten die Einleitung von Maßnahmen (Experiment 3).</p>

...

»Die zweite Gruppe schrieb den Vorsatz in Form eines Wenn-Dann-Planes auf: «Wenn es Mittwoch um 17 Uhr ist, dann werde ich so viele arithmetische Aufgaben wie möglich lösen.» Danach wurden die beiden Gruppen entlassen. In die Diskette war ein Zeitchip eingearbeitet, der aufzeichnete, wann sich die Studenten tatsächlich an das Lösen der Aufgaben machten. Die Berechnung der mittleren Gruppenabweichung ergab, dass die Studenten der Gruppe eins insgesamt eine mittlere Abweichung von 482.45 Minuten zum Zeitpunkt 17 Uhr hatten, wohingegen die Gruppe zwei mit dem Wenn-Dann-Plan insgesamt nur eine mittlere Abweichung von 101.27 Minuten zum Zeitpunkt 17 Uhr hatten. Durch die Formulierung des Vorsatzes in einem Wenn-Dann-Plan verbesserte sich in dieser Studie die Umsetzung ganz erheblich. Es genügt, den Wenn-Dann-Plan einmal auf ein Blatt Papier zu schreiben, häufigeres Aufschreiben bringt keine Verbesserung der Effekte.

Aus: Maja Storch, Frank Krause; **Selbstmanagement – ressourcenorientiert**. 5. Auflage

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)

8

3

Zehn Minuten, um sehr schwierige Aufgaben zu lösen

Ute C. Bayer & Peter M. Gollwitzer (2007)

Boosting scholastic test scores by willpower: The role of implementation intentions

Self and Identity, 6, 1-19.

Abstract

Original	Google Übersetzer
<p>As both high self-efficacy beliefs (Bandura, 1997) and forming implementation intentions (Gollwitzer & Sheeran, 2006) are known to improve goal attainment, it is suggested that implementation intentions geared at strengthening self-efficacy should be a very helpful self-regulation strategy to achieve high scholastic test scores. In Study 1, female participants had to perform a math test either with the goal intention of solving as many problems as possible or with an additional self-efficacy strengthening implementation intention. In Study 2, male participants worked on an analytic reasoning test under either a mere achievement goal intention, an additional self-efficacy strengthening implementation intention, or an additional self-efficacy strengthening goal intention. In both studies, participants with self-efficacy strengthening implementation intentions outperformed the mere achievement goal intention participants. Moreover, Study 2 showed that additional self-efficacy strengthening goal intentions were not as effective as additional self-efficacy strengthening implementation intentions. The results are discussed in terms of their contribution to research on both self-efficacy and implementation intentions.</p>	<p>Da sowohl hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (Bandura, 1997) als auch die Bildung von Implementierungsabsichten (Gollwitzer & Sheeran, 2006) bekanntermaßen die Zielerreichung verbessern, wird vorgeschlagen, dass Implementierungsabsichten, die auf die Stärkung der Selbstwirksamkeit abzielen, eine sehr hilfreiche Selbstregulierung sein sollten Strategie zur Erzielung hoher schulischer Testergebnisse. In Studie 1 mussten weibliche Teilnehmer einen Mathe-Test durchführen, entweder mit dem Ziel, so viele Probleme wie möglich zu lösen, oder mit einer zusätzlichen Selbstwirksamkeit, die die Implementierungsabsicht stärkt. In Studie 2 arbeiteten männliche Teilnehmer an einem analytischen Argumentationstest, der entweder nur eine Absicht zum Erreichen des Ziels, eine zusätzliche Absicht zur Stärkung der Selbstwirksamkeit oder eine zusätzliche Absicht zur Stärkung der Selbstwirksamkeit zum Ziel hatte. In beiden Studien übertrafen Teilnehmer mit Selbstwirksamkeit, die die Implementierungsabsichten stärkten, die Teilnehmer mit bloßer Zielerreichung. Darüber hinaus zeigte Studie 2, dass zusätzliche Zielabsichten zur Stärkung der Selbstwirksamkeit nicht so wirksam waren wie zusätzliche Implementierungsabsichten zur Stärkung der Selbstwirksamkeit. Die Ergebnisse werden im Hinblick auf ihren Beitrag zur Erforschung der Selbstwirksamkeit und der Implementierungsabsichten diskutiert.</p>

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

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!



PHOTO: JAMES BAKER / GETTY IMAGES

STUDIE:
Bayer & Gollwitzer (2007)

9

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>Objective: 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>Method: 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>Results: 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>Conclusions: These findings suggest that implementation intentions offer a valuable supplement to self-help materials that can enhance their impact on outcomes.</p>	<p>Ziel: 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>Methode: 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>Ergebnisse: 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>Schlussfolgerungen: Diese Ergebnisse legen nahe, dass Implementierungsabsichten eine wertvolle Ergänzung zu Selbsthilfematerialien darstellen, die ihre Auswirkungen auf die Ergebnisse verbessern können.</p>

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

	v o n	a u f
- Kontrollgruppe	56 %	44 %
- nur Broschüre	53 %	49 %
- Broschüre & Wenn-dann-Pläne	64 %	21 % (ein Drittel)

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

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

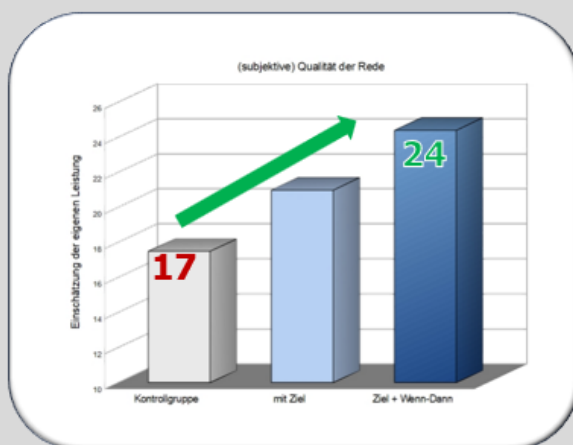
Using implementation intentions to overcome the effects of social anxiety on attention and appraisals of performance

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



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
Eckl Burck
XSSer - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) - Seite 45

14

Objektiv messbare Leistungssteigerung – Dartspiel

Chadly Stern, Shana Cole, Peter M. Gollwitzer, Gabriele Oettingen, Emily Balcetiš (2013)

Effects of Implementation Intentions on Anxiety, Perceived Proximity, and Motor Performance

Personality and Social Psychology Bulletin - February 22, 2013

Abstract

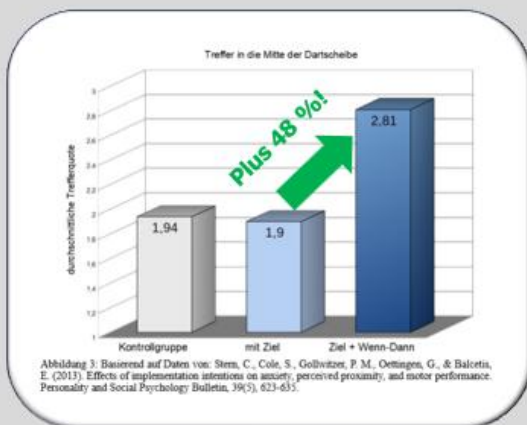
Original	Google Übersetzer
<p>Anxiety leads to exaggerated perceptions of distance, which may impair performance on a physical task. In two studies, we tested one strategy to reduce anxiety and induce perceived proximity to increase performance. We predicted implementation intentions that reduce anxiety would increase perceived visual proximity to goal-relevant targets, which would indirectly improve performance. In two studies, we induced performance anxiety on a physical task. Participants who formed implementation intentions to reduce anxiety perceived goal-relevant targets (e.g., golf hole, dartboard) as physically closer and performed better than both participants without a strategy (Study 1) and participants with only a goal to regulate anxiety (Study 2). Furthermore, perceived proximity improved performance indirectly by increasing subjective task ease (Study 2). Results suggest that implementation intentions can reduce anxiety and lead to perceived proximity of goal-relevant targets, which helps perceivers make progress on goals.</p> <p>As Jean Van de Velde prepared to tee off for the final hole in the 1999 Open at Carnoustie, he seemed to be the guaranteed winner of the tournament. Unfortunately for Van de Velde, something went terribly wrong. His first shot landed far from his intended location, barely missing the water. His second shot bounced off of the grandstands, and his third landed in the sand pit. His score on that final hole lost him the lead and the championship. Before these successive shots, Van de Velde had golfed his finest throughout the tournament, which left spectators and commentators to wonder what thwarted his efforts to attain his goal.</p> <p>One factor that contributes to performance failures is anxiety. For example, golfers under pressure, and most likely experiencing anxiety, found their putts landing farther away from a golf hole in comparison with golfers experiencing less pressure (Lewis & Linder, 1997). Past research, primarily conducted on well-trained performers (Beilock & Carr, 2001; Lewis & Linder, 1997), suggests experienced performers "choke," or perform worse than expected, as feelings of pressure and anxiety mount. Like general arousal, anxiety is marked by increased physiological responses; however, anxiety in addition includes distinct cognitive components, such as intrusive, persistent, and ruminative negative thoughts tagged to specific eliciting events (Janelle, 2002; Martens, Burton, Vealy, Bump, & Smith, 1990; Woodman & Hardy, 2001). These types of anxious thoughts distract experienced performers from their reliance on procedural memory, which automatically engages practiced motor movements (Beilock & Carr, 2001; Beilock & Gray, 2007). Anxiety contributes to trained athletes' performance failures.</p> <p>To be sure, research on choking among experienced performers bolsters the hypothesis that anxiety impairs</p>	<p>Angst führt zu übertriebenen Wahrnehmungen der Distanz, die die Leistung bei einer körperlichen Aufgabe beeinträchtigen können. In zwei Studien haben wir eine Strategie getestet, um Angstzustände zu reduzieren und eine wahrgenommene Nähe zu induzieren, um die Leistung zu steigern. Wir haben vorausgesagt, dass Implementierungsabsichten, die Angst reduzieren, die wahrgenommene visuelle Nähe zu zielrelevanten Zielen erhöhen und indirekt die Leistung verbessern würden. In zwei Studien haben wir bei einer körperlichen Aufgabe Leistungsangst ausgelöst. Teilnehmer, die Implementierungsabsichten zur Reduzierung der Angst formulierten, empfanden zielrelevante Ziele (z. B. Golfloch, Dartscheibe) als physisch näher und schnitten besser ab als beide Teilnehmer ohne Strategie (Studie 1) und Teilnehmer mit nur dem Ziel, die Angst zu regulieren (Studie 2). Darüber hinaus verbesserte die wahrgenommene Nähe indirekt die Leistung, indem sie die subjektive Aufgabenerleichterung erhöhte (Studie 2). Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Implementierungsabsichten die Angst verringern und zu einer wahrgenommenen Nähe zu zielrelevanten Zielen führen können, was den Wahrnehmenden hilft, Fortschritte bei den Zielen zu erzielen.</p> <p>Als Jean Van de Velde sich auf das letzte Loch bei den Open 1999 in Carnoustie vorbereitete, schien er der garantierte Gewinner des Turniers zu sein. Unglücklicherweise für Van de Velde lief etwas furchtbar schief. Sein erster Schuss landete weit von seinem beabsichtigten Ort entfernt und verfehlte kaum das Wasser. Sein zweiter Schuss prallte von den Tribünen ab und sein dritter landete in der Sandgrube. Seine Punktzahl auf diesem letzten Loch verlor ihn die Führung und die Meisterschaft. Vor diesen aufeinanderfolgenden Schlägen hatte Van de Velde während des gesamten Turniers sein Bestes gegeben, was Zuschauer und Kommentatoren dazu veranlasste, sich zu fragen, was seine Bemühungen, sein Ziel zu erreichen, vereitelt hatte.</p> <p>Ein Faktor, der zu Leistungsstörungen beiträgt, ist die Angst. Zum Beispiel fanden Golfer, die unter Druck standen und höchstwahrscheinlich Angst hatten, ihre Putts weiter von einem Golfloch entfernt als Golfer, die weniger Druck hatten (Lewis & Linder, 1997). Frühere Forschungen, die hauptsächlich an gut ausgebildeten Darstellern durchgeführt wurden (Beilock & Carr, 2001; Lewis & Linder, 1997), legen nahe, dass erfahrene Darsteller ersticken oder schlechter als erwartet abschneiden, wenn das Gefühl von Druck und Angst zunimmt. Wie bei der allgemeinen Erregung ist die Angst durch erhöhte physiologische Reaktionen gekennzeichnet. Angst umfasst jedoch zusätzlich bestimmte kognitive Komponenten, wie aufdringliche, anhaltende und wiederkäuende negative Gedanken, die auf bestimmte auslösende Ereignisse zurückzuführen sind (Janelle, 2002; Martens, Burton, Vealy,</p>

performance. However, the mechanism by which this occurs may be different for inexperienced performers. In the present research, we focused on more general instances of physical action, where performers lack experience, expectations for performance standards, or procedural memory to enact motor movements. In such cases, anxiety may affect performance through different means; we chose to study visual perception. Specifically, we tested whether anxiety influences visual perception, and in turn performance, for people who have not developed automatic procedural memories for physical performance.

Bump & Smith, 1990; Woodman & Hardy, 2001). Diese Art von ängstlichen Gedanken lenken erfahrene Darsteller von ihrem Vertrauen in das prozedurale Gedächtnis ab, das automatisch geübte motorische Bewegungen auslöst (Beilock & Carr, 2001; Beilock & Gray, 2007). Angst trägt zu Leistungsstörungen trainierter Athleten bei.

Untersuchungen zur Erstickenungsgefahr bei erfahrenen Darstellern stützen freilich die Hypothese, dass Angst die Leistung beeinträchtigt. Der Mechanismus, durch den dies geschieht, kann jedoch für unerfahrene Darsteller unterschiedlich sein. In der vorliegenden Forschung haben wir uns auf allgemeinere Fälle von körperlicher Handlung konzentriert, bei denen den Darstellern Erfahrung, Erwartungen an Leistungsstandards oder prozedurales Gedächtnis fehlen, um motorische Bewegungen auszuführen. In solchen Fällen kann Angst die Leistung auf unterschiedliche Weise beeinträchtigen. Wir haben uns entschieden, die visuelle Wahrnehmung zu studieren. Insbesondere haben wir getestet, ob Angst die visuelle Wahrnehmung und damit die Leistung von Menschen beeinflusst, die keine automatischen prozeduralen Erinnerungen für die körperliche Leistung entwickelt haben.

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



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 Burk
Xpilot - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019), Seite 46

15

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>

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**

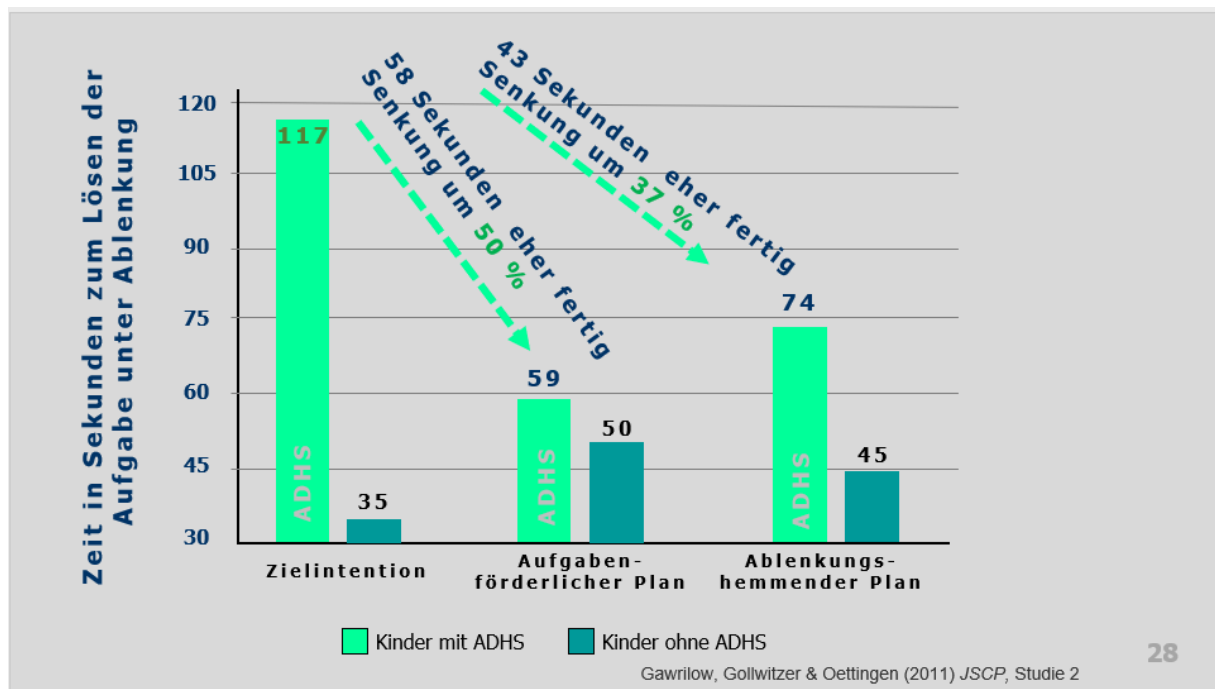


Drei Bedingungen

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

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

22



28



23

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
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.	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 Anwalt zu werden). 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.

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!“ gelang 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.unikonstanz.de)

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und

autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch

Mobil: 0160 – 975 46 221 www.Mein-Ressourcencoach.de E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de