

Mentales Kontrastieren  
zur Reduzierung von schlechten Angewohnheiten  
Silvia Berger-Münster  
Universität Hamburg

Bachelorarbeit  
Zur Bachelorprüfung im Fachbereich Pädagogische Psychologie und Motivation  
Universität Hamburg  
Erster Prüfer: Dipl.-Psych. Gunnar Brodersen  
Zweiter Prüfer: Prof. Dr. Gabriele Oettingen  
Vorgelegt von Silvia Berger-Münster (Silvia.Berger-Muenster@arcor.de)

Jork, den 10.12.14

### Zusammenfassung

Diese Studie beschäftigt sich mit der Frage, wie wir es schaffen können, der Gewohnheit zu entkommen, und aus unserem Wunsch nach Veränderung ein konkretes Ziel zu machen. Dazu wird die Selbstregulationsstrategie des mentalen Kontrastierens aus der Theorie der Fantasierealisation (Oettingen, 2000; Oettingen, Pak, & Schnetter, 2001) zugrundegelegt. Mentales Kontrastieren führt bei hohen Erfolgserwartungen zu starker Zielbindung, zu anhaltendem Zielstreben und effektiver Zielerreichung. In dieser zweiteiligen Online-Studie wurden 127 Teilnehmer in drei Versuchsbedingungen eingeteilt: Mentales Kontrastieren von negativer Zukunft mit positiver Realität, nur negative Zukunft und nur positive Realität. Die Teilnehmer sollten diejenige ihrer schlechten Angewohnheiten wählen, deren Reduzierung für sie am wichtigsten sei. Allen Versuchspersonen gelang es, ihre ungewollte Angewohnheit zu reduzieren. Spezifische Effekte der mentalen Kontrastierung waren für die abhängigen Variablen Zielbindung, Energetisierung, Häufigkeit des Verhaltens und Reduzierungsbeginn nicht signifikant. Es zeigt sich jedoch, wie angenommen, eine deutliche Tendenz, dass die mentale Kontrastierung im Gegensatz zu den Strategien der Kontrollbedingungen zu erwartungsabhängiger Zielbindung führt. Auch nach zwei Wochen wiesen die Teilnehmer der Kontrastierungsbedingung eine stärkere Zielbindung auf als Teilnehmer der Kontrollbedingungen. Insgesamt lassen die Ergebnisse darauf schließen, dass die Selbstregulationsstrategie des mentalen Kontrastierens eine vielversprechende Strategie ist, um schlechte Angewohnheiten zu reduzieren. Implikationen für zukünftige Forschung werden diskutiert.

## Literaturverzeichnis

- Achtziger, A., & Gollwitzer, P.M. (2010). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 309-335). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Ariaanse, M.A., Oettingen G., Gollwitzer, P.M., Hennes, E. P., De Ridder, D.T.D., & De Witt, J.B.F. (2010). When planning is not enough: Fighting unhealthy snacking habits by mental contrasting with implementations intentions (MCII). *European Social Psychology*, 40, 1277-1293. doi:10.1002/ejsp.730
- Atkinson, J.W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beckmann, J., & Heckhausen, H. (2010). Motivation durch Erwartung und Anreiz. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 105-143). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Bortz, J., & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Brandstätter, V., Achtziger, A., & Gollwitzer, P. M. (2011). Motivation und Volition. In A. Schütz, H. Selg, M. Brand, & S. Lautenbacher (Hrsg.), *Psychologie. Eine Einführung in ihre Grundlagen und Anwendungsfelder* (S. 173-188). Stuttgart: Kohlhammer.
- Dijk van, T. A., & Kintsch, W. (1983). *Strategies of discourse comprehension*. New York: Academic Press. Abgerufen von <http://www.discourses.org/download/books/>
- Elliot A. J. (2006). The hierarchical model of approach-avoidance motivation. *Motivation and*

- Emotion*, 30, 111-116. doi:10.1007/s11031-006-9028-7
- Elliot, A. J., & Fryer, J. W. (2008). The goal construct in psychology. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Hrsg.), *Handbook of motivation science* (S. 235-250). New York: Guilford Press.
- Festinger, L. (1957). *Theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Festinger, L. (1978). *Theorie der kognitiven Dissonanz*. (M. Irle & V. Möntmann, Übers.). Bern: Verlag Hans Huber. (Original-Werk herausgegeben 1957)
- Fujita, K., Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2007). Mindsets and pre-conscious open-mindedness to incidental information. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 48-61. doi:10.1016/j.jesp.2005.12.004
- Gawrilow, C., Sevincer, T. A., & Oettingen, G. (2009). Psychologie des Zukunftsdenkens. In V. Brandstätter, & J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S 182-188). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychologie*. München: Pearson Studium.
- Gollwitzer, P.M. (1999). Implementations Intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Hacker, W. (2005). *Allgemeine Arbeitspsychologie: Psychische Regulation von Wissens-, Denk- und körperlicher Arbeit*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Heckhausen, H. (2010). Entwicklungslinien der Motivationsforschung. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 11-42). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Heckhausen, H., & Gollwitzer, P.M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11, 101-120.

- Huber, O. (2009). *Das psychologische Experiment: Eine Einführung*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Kappes, A., & Oettingen, G. (2014). The emergence of goal pursuit: Mental contrasting connects future and reality. *Journal of Experimental Social Psychology, 54*, 25-39.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2014.03.014>
- Kappes, A., Singmann, H. & Oettingen, G. (2012). Mental contrasting instigates goal pursuit by linking obstacles of reality with instrumental behavior. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*, 811-818. doi:10.1016/j.jesp.2012.02.002
- Kuhl, J. (2010). Individuelle Unterschiede in der Selbststeuerung. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 337-363). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Kleinbeck, U. (2010). Handlungsziele. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 286-307). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied & Preventive Psychology, 5*, 117-124.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist, 57*, 705-717.  
doi:10.1037//0003-066X.57.9.705
- Luhmann, M. (2010). *R für Einsteiger: Einführung in die Statistiksoftware für die Sozialwissenschaften*. Weinheim: Beltz-Verlag.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist, 41*, 954-969.
- Oettingen, G. (1997). *Psychologie des Zukunftsdenkens: Erwartungen und Phantasien*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Oettingen, G. (2000). Expectancy effects on behavior depend on self-regulatory thought.

*Social Cognition*, 18, 101-129.

Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2002). Theorien der modernen Zielpsychologie. In D. Frey, & M. Irle (Hrsg.), *Theorien der Sozialpsychologie Bd. 3* (S.51-74). Bern: Verlag Hans Huber.

Oettingen, G., Hönig, G., & Gollwitzer, P. M. (2000). Effective self-regulation of goal attainment. *International Journal of Educational Research*, 33, 705-732. Abgerufen von <http://www.psy.uni-hamburg.de/de/arbeitsbereiche/paedagogische-psychologie-und-motivation/personen/oettingen-gabriele.html#>

Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1198-1212. doi:10.1037//0022-3514.83.5.1198

Oettingen, G., Mayer, D., & Brinkmann, B. (2010a). Mental contrasting of future and reality: Managing the demands of everyday life in health care professionals. *Journal of Personnel Psychology*, 9, 138-144. doi:10.1027/1866-5888/a000018

Oettingen, G., Mayer, D., & Thorpe, J. (2010b). Self-regulation of commitment to reduce cigarette consumption: Mental contrasting of future with reality. *Psychology and Health*, 25, 961-977. doi:10.1080/08870440903079448

Oettingen, G., Mayer, D., Thorpe, J., Janetzke, H., & Lorenz, S. (2005). Turning fantasies about positive and negative futures into self-improvement goals. *Motivation and Emotion*, 29, 237-267. doi:10.1007/s11031-006-9016-y

Oettingen, G., Pak, H., & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 736-753. doi:10.1377//0022-3514.80.5.736

- Pendry, L. (2007). Soziale Kognition. In K. Jonas, W. Stroebe, & M. Hewstone (Hrsg.), *Sozialpsychologie* (S.111-145). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). The elaboration likelihood model of persuasion. *Advances in Experimental Social Psychology*, 19, 123-205. Abgerufen von [https://www.uni-uenster.de/imperia/md/content/psyifp/aeechterhoff/wintersemester2011-12/vorlesungskomperskonflikt/petty\\_cacioppo\\_elm\\_advaexpsoopsy\\_buchkapitel1986.pdf](https://www.uni-uenster.de/imperia/md/content/psyifp/aeechterhoff/wintersemester2011-12/vorlesungskomperskonflikt/petty_cacioppo_elm_advaexpsoopsy_buchkapitel1986.pdf)
- Robert Koch-Institut. (2010). *Verbreitung von Krebserkrankungen in Deutschland: Entwicklung der Prävalenzen zwischen 1990 und 2010* (Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes). Berlin: RKI. Abgerufen von [http://edoc.rki.de/documents/rki\\_fv/re2vZ2t28Ir8Y/PDF/23GSS31yB0GKUhU.pdf](http://edoc.rki.de/documents/rki_fv/re2vZ2t28Ir8Y/PDF/23GSS31yB0GKUhU.pdf)
- Schulte-Mecklenbeck, M., & Huber, O. (2003). Information search in the laboratory and on the Web: With or without an experimenter. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 35, 227-235.
- Sevincer, A. T., & Oettingen, G. (2009). Ziele. In V. Brandstätter, & J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S. 37-45). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Stroebe, W. (2007). Strategien zur Einstellungs- und Verhaltensänderung. In K. Jonas, W. Stroebe, & M. Hewstone (Hrsg.), *Sozialpsychologie* (S.225-264). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.