

Nur schwache Effekte nachweisbar



sind eher schwach. Und sie fallen noch schwächer aus, wenn nicht nur jene Trainingsstudien berücksichtigt werden, die veröffentlicht worden sind, sondern auch die Untersuchungen, die es nie zu einer Veröffentlichung geschafft haben. Auch schwanken die kleinen bis mittleren Wirkungen, die sich zeigen, je nach Studie sehr stark. Und es bleibt unklar, welche psychologischen Mechanismen ihnen zugrunde liegen. Die Evidenz, die die Studien liefern, bezeichnen die Studienautoren als schwach. „Möglich ist, dass die Teilnehmer an solchen Trainings auch die Erwartung aufgebaut haben, dass ihnen die Übungen helfen würden“, vermutet Forschungsleiter Malte Friese. Ein Teil des Trainingserfolges könnte demnach auf eine Art Placebo-Effekt zurückgehen. Der Professor für Sozialpsychologie empfiehlt weitere Forschungen, um die tatsächlichen Wirkmechanismen sicherer eingrenzen zu können. *jumm*

Foto: iStock

Viele Menschen träumen davon, ein höheres Maß an Selbstkontrolle aufzubauen. Denn die Fähigkeit, das eigene Verhalten gut im Zaum halten können, bringt im Leben viele Vorteile mit sich. So sind Menschen mit hoher Selbstkontrolle oft erfolgreicher sowie seelisch und körperlich gesünder als impulsive Charaktere. In einer Meta-Studie sind

Psychologen der Universität des Saarlandes nun der Frage nachgegangen, ob sich die beneidenswerte Fähigkeit zur Selbstkontrolle in Trainings gezielt steigern lässt. Unterm Strich deuten die 33 von den Wissenschaftlern ausgewerteten Studien tatsächlich darauf hin, dass es zumindest kurzfristige Trainingseffekte gibt. Doch die Effekte



Die Meta-Studie: „Does self-control training improve self-control?“ steht zum kostenlosen Download unter <http://bit.ly/2sZHy13> zur Verfügung.