

Kommentare

Kommentare zu Hofmann, W. et al. (2011). Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust

Selbstregulation statt Selbstkontrolle: Intentionalität, Affekt und Kognition als Teamgefährten im Dienste der Handlungssteuerung

Klaus Rothermund

Handeln wider besseres Wissen ist ein faszinierendes und zugleich rätselhaftes Phänomen. Wie kann man etwas wollen und dennoch nicht im Sinne der eigenen Ziele handeln?¹ In ihrem Übersichtsartikel führen Hofmann, Friese, Müller und Strack (in diesem Band) dieses scheinbar irrationale Handeln auf einen Konflikt zwischen zwei unabhängig agierenden Systemen der Verhaltenssteuerung zurück. Menschliches Verhalten wird zum einen durch strategische Planung und Überlegung an persönlichen Zielen und Bewertungsstandards ausgerichtet (reflektive Verhaltenssteuerung). Zum anderen können automatische Verhaltenstendenzen aber auch direkt durch situative Anreize und körperliche Bedürfniszustände ausgelöst werden (impulsive Verhaltenssteuerung).

Das entscheidende Element dieses Zwei-System-Modells liegt darin, dass Bedingungen spezifiziert werden, unter denen entweder die impulsive oder die reflektive Verhaltenssteuerung dominiert. Die zentrale Annahme des Modells besagt, dass spontane Verhaltensimpulse automatisch durch bedürfniskongruente Anreize ausgelöst werden, während eine kontrollierte Auswahl von Handlungen im Einklang mit persönlichen Zielen sowie die Unterdrückung gegenläufiger Verhaltensimpulse ressourcenintensiv ist und willentliche Selbstkontrollkapazität erfordert. Im Einklang mit dieser Annahme konnte in verschiedenen Studien gezeigt werden, dass persönliche Ziele und Selbstkontrollstandards eine hohe Vorhersagekraft für das Verhalten besitzen, wenn hinreichend Kontrollressourcen zur Verfügung stehen, während implizit erfasste

Bedürfniszustände verhaltensbestimmend sind, wenn diese Ressourcen verbraucht sind.²

Mit diesem Zwei-System-Ansatz gelingt es also, den auf den ersten Blick paradoxen Sachverhalt der Willensschwäche nicht nur verständlich, sondern auch vorhersehbar zu machen. Zieldiskrepantes Verhalten lässt sich als Ausdruck körperlicher Bedürfnisse verstehen, die mit den ausdrücklichen Zielen einer Person nicht immer in Einklang stehen müssen. Verhaltensbestimmend werden solche bedürfnisbedingten, affektiven Verhaltensimpulse vor allem in solchen Situationen, in denen Ressourcen für eine bewusste und willentliche Verhaltenskontrolle nur in unzureichendem Maße zur Verfügung stehen.

Ein zweiter Blick zeigt jedoch, dass der von Hofmann et al. propagierte Zwei-System-Ansatz reflektiver und impulsiver Verhaltensdeterminanten ein unvollständiges und zumindest teilweise irreführendes Bild der Handlungssteuerung entwirft. In diesem Beitrag möchte ich das Phänomen des Handelns wider besseres Wissen aus einer Selbstregulationsperspektive analysieren. Dabei werde ich den Blick auf zwei Kernprobleme lenken, die für ein Verständnis sowohl der effizienten Handlungssteuerung als auch des zieldiskrepanten Verhaltens von zentraler Bedeutung sind.

Zum einen suggeriert die Gegenüberstellung eines impulsiv-affektiven und eines reflektiv-kontrollierenden Systems, dass es sich hierbei um zwei unabhängig agierende Modi der Verhaltenssteuerung handelt, die nicht nur nicht aufeinander abgestimmt, sondern sogar als Gegenspieler aufgefasst werden. Diese Darstellung übersieht, dass implizite und automatische Regulationsprozesse im Bereich der kognitiven und affektiven Verarbeitung in der Regel im Dienste der Ziele einer Person operieren und die Zielerfolgung unterstützen, statt sie zu vereiteln.

Zum zweiten besteht das eigentliche Rätsel scheinbar willensschwachen Verhaltens doch eben darin, dass es eine Diskrepanz zwischen den expliziten Zielen und den impliziten Motiven und Bedürfnissen innerhalb derselben

Diese Arbeit wurde durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft gefördert (RO 1272/2-3).

¹Äußerer Zwang und mangelnde Kompetenz zur Ausführung der entsprechenden Handlungen sind dabei ebenso wie eine zwischenzeitliche Veränderung der Ziele oder Überzeugungen des Handelnden als Erklärung für das zieldiskrepante Handeln ausgeschlossen.

²Aus einer hohen Korrelation des Verhaltens mit implizit erfassten Bedürfnissen folgt jedoch noch nicht zwingend ein Konflikt oder direkter Widerspruch des Verhaltens mit verbindlichen expliziten Zielorientierungen.

Person gibt. Genau diese – für die Willensschwäche entscheidende – Diskrepanz wird im Zwei-System-Modell von Hofmann et al. aber einfach als gegeben vorausgesetzt und nicht weiter thematisiert. Erst die Frage nach den Ursachen und Folgen solcher Diskrepanzen innerhalb der motivationalen Struktur einer Person liefert den entscheidenden Schlüssel zu einem tieferen Verständnis davon, wann und warum die automatischen kognitiven und motivational-affektiven Regulations- und Abschirmungsprozesse in Einzelfällen nicht effizient arbeiten.

Automatische Selbstregulation

In der Regel werden kognitive Prozesse und affektive Reaktionsmuster auf die aktuellen Ziele einer Person eingestellt und so konfiguriert, dass sie die Zielverfolgung unterstützen und stabilisieren. Die automatisch und impulsiv ablaufenden Verarbeitungsprozesse und Reaktionstendenzen erfolgen somit nicht unabhängig von und erst Recht nicht als Gegenspieler einer bewussten und zielbezogenen Verhaltensplanung. Die Ausrichtung kognitiver und affektiver Prozesse auf das aktuelle Ziel einer Person erleichtert die Zielverfolgung und schirmt das jeweilige Ziel gegen konkurrierende Anreize ab (Heckhausen, Gollwitzer & Weinert, 1987). Anstelle zweier unabhängig oder gar konträr operierender Systeme verstehe ich die Handlungsregulation somit als einheitliche Ausrichtung bewusst-kontrollierter und automatisch-impulsiver Prozesse auf ein und dasselbe Ziel. Um diese Koordination automatischer und kontrollierter Regulationsprozesse zu belegen, möchte ich kurz auf einige aktuelle Forschungsbefunde eingehen, die eine solche Sichtweise stützen.

In einer Vielzahl von Arbeiten finden sich Hinweise darauf, dass die Aufmerksamkeit selektiv auf aktuelle Aufgaben und Verhaltensziele einer Person ausgerichtet wird. Zielrelevante Inhalte werden bevorzugt verarbeitet und aktivieren entsprechende zielbezogene Reaktionstendenzen, während zielirrelevante Inhalte typischerweise bereits auf sehr frühen Verarbeitungsstufen ausgeblendet und von der direkten Verhaltensselektion abgekoppelt werden (Allport, 1987; Tipper, 1992). Diese Zielfokussierung wird bei auftretenden Schwierigkeiten der Zielverfolgung und angesichts konkurrierender Ziele und Anreize durch einen automatisch wirkenden Mechanismus des „goal shielding“ automatisch verstärkt, um die Zielverfolgung gerade in problematischen Situationen zu stabilisieren und gegen konkurrierende Anreize abzuschirmen (Fishbach & Trope, 2003; Heise, Gerjets & Westermann, 1997; Kuhl, 1987; Rothermund, 1998, 2003 a; Shah, Friedman & Kruglanski, 2002; Trope & Fishbach, 2000).

Auch innerhalb der affektiven Verarbeitung wurden automatische Regulationsmechanismen nachgewiesen, die ganz ohne Einsatz kontrollierter Prozesse zu einer Abschirmung wichtiger Ziele gegen mögliche Konkurrenten und Versuchungen beitragen (Fishbach, Zhang & Trope, 2010). So werden etwa in einer Konfliktsituation aktuelle Ziele automatisch auf- und konkurrierende Anreize abgewertet. Wichtige persönliche Ziele werden durch diesen automatischen „Reaktanzmechanismus“ gerade in Versu-

chungssituationen stabilisiert und das Auftreten von motivationalen Konflikten wird auf der Ebene automatischer Regulationsprozesse bereits im Vorfeld unterbunden.

Neuere Untersuchungen belegen weiterhin, dass aktuelle und zukunftsgerichtete motivationale Zustände (Erfolg vs. Misserfolg, Gewinnorientierung vs. Verlustvermeidung) mit valenzinkongruenten Aufmerksamkeitsbindungen in der automatischen affektiven Verarbeitung einhergehen (Rothermund, 2003 b; Rothermund, Gast & Wentura, 2011; Rothermund, Voss & Wentura, 2008; Rothermund, Wentura & Bak, 2001; Wentura, Voss & Rothermund, 2009; s. a. Ellenbogen, Schwartzman, Stewart & Walker, 2002; Koole & Jostmann, 2004). Durch diesen Mechanismus einer motivational-affektiven Gegenregulation wird die Flexibilität der Zielverfolgung erhöht und Prokrastination und Impulsivität verhindert (Koole & Kuhl, 2008; Rothermund, 2011).

Analog zu der von Narziß Ach (1935) entwickelten Vorstellung von „determinierenden Tendenzen“ der Verhaltenssteuerung führt die Festlegung auf ein Ziel bzw. das Fassen einer Handlungsabsicht nicht nur zu einer kognitiv-affektiven Fokussierung auf das jeweilige Ziel, sondern darüberhinaus auch zu einer direkten Kopplung situativer Auslösereize mit den vorher spezifizierten zielgerichteten Reaktionen. Diese automatische Umsetzung von Handlungsvorsätzen in zielgerichtete Verhaltensimpulse bedarf weder einer bewussten Überwachung der Situation noch einer ressourcenintensiven Verhaltenskontrolle (Gollwitzer, 1999; Heckhausen & Beckmann, 1990). Fishbach und Shah (2006) konnten etwa zeigen, dass Reize, die mit den aktuellen Zielen einer Person in Verbindung standen, automatisch Annäherungsreaktionen auslösen, während Inhalte, die auf Versuchungen und konkurrierende Motivationen verweisen, mit Vermeidungstendenzen assoziiert sind. Neuere Untersuchungen belegen darüberhinaus, dass eine solche intentionsgeladete Kopplung von Situationen mit automatischen Reaktionstendenzen auch im Bereich affektiver Reaktionsmuster erfolgt. In einer Studie von Schweiger Gallo, Keil, McCulloch, Rockstroh und Gollwitzer (2009) wurden Versuchspersonen instruiert, auf die Anwesenheit einer Spinne ruhig und gelassen zu reagieren. Diese Vornahme führte selbst bei Spinnenphobikern zu einer Reduktion der automatischen Furchtreaktion. In einer aktuellen Arbeit von Eder, Rothermund und Proctor (2010) konnte darüberhinaus nachgewiesen werden, dass auch durch valente Reize ausgelöste Verhaltenstendenzen der Annäherung und Vermeidung äußerst flexibel auf die aktuellen Ziele und Aufgaben einer Person eingestellt werden können, sodass sich beispielsweise Annäherungsreaktionen sowohl auf positive wie auch auf negative Auslösereize programmieren lassen. Gerade diese flexible, kontext- und zielabhängige Konfiguration „emotionaler Reflexe“ widerspricht dem Bild eines autonom arbeitenden impulsiv-affektiven Systems.

Einige der zitierten Studien und Mechanismen lassen sich unter der Überschrift einer impliziten Emotionsregulation zusammenfassen (Koole, 2009; Koole & Rothermund, 2011; Mauss, Bunge & Gross, 2007). Offenbar folgen sol-

che automatischen Regulationsprozesse nicht dem hedonistischen Prinzip der unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung, sondern sie stehen im Dienst der übergeordneten Ziele der Person und werden aktuellen situativen Anforderungen bei der Zielverfolgung flexibel angepasst (Koole, 2009; Koole & Kuhl, 2008; Rothermund, 2011). Besonders illustrativ sind in diesem Zusammenhang Studien zu automatischen Selbstregulationsprozessen in Partnerschaften. Hier zeigt sich etwa, dass bei Personen, die über eine feste Bindung zu ihrem Partner verfügen, die Attraktivität von Personen des anderen Geschlechts niedriger eingeschätzt wird; dieser Abwertungseffekt wird noch verstärkt, wenn die eigene Beziehung als bedroht erscheint (Johnson & Rusbult, 1989; Lydon, Meana, Sepinwall, Richards & Mayman, 1999; Simpson, Gangestad & Lerma, 1990). Aktuelle Untersuchungen belegen, dass schon die spontane Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf attraktive Gesichter des anderen Geschlechts bei partnerschaftlich gebundenen Personen automatisch unterdrückt wird (Maner, Gailliot & Miller, 2009; Maner, Rouby & Gonzaga, 2008; Plant, Kunstman & Maner, 2010). Hinweise auf Probleme und Bedrohungen in der Partnerschaft führen bei Personen mit hohem Partnerschaftscommitment außerdem zu einer automatischen Erhöhung des sozialen Vertrauens und zu einer Inhibition negativer emotionaler Reaktionen (Jostmann, Karremans & Finkenauer, 2011; Koranyi & Rothermund, 2010). Offenbar dienen solche Regulationsmechanismen der Stabilisierung von Beziehungen und operieren damit im Dienste langfristiger persönlicher Ziele. Im Zuge einer solchen funktionalen Regulation kognitiver und affektiver Prozesse werden spontane Reaktionen auf situative Anreize gegebenenfalls automatisch unterdrückt und durch adäquate Reaktionstendenzen ersetzt, die mit einer langfristigen Zielerreichung kompatibel sind.

Die beschriebenen Formen einer „Autoregulation“ von Affekt und Motivation stellen aus meiner Sicht den Normalfall dar. Gerade wenn eine starke Bindung an ein wichtiges Ziel besteht, wird die kontrollierte Verhaltenssteuerung durch automatische Regulationsprozesse unterstützt, die zu einer Abschirmung und Stabilisierung der Zielverfolgung beitragen, gleichzeitig aber die Flexibilität und Situationsangemessenheit des Handelns erhöhen. Die oben zitierten Forschungsbefunde belegen, dass automatische Regulationsprozesse wesentlich flexibler und funktional anspruchsvoller ablaufen, als es das Bild einer autonomen, rein assoziativ und unmittelbar bedürfnisgetriebenen impulsiven Verhaltenssteuerung suggeriert. Aufgrund dieser Autoregulation ist eine bewusste und ressourcenintensive Selbstkontrolle impulsiver Tendenzen, die den eigenen Zielen zuwiderlaufen, unter normalen Umständen gar nicht erforderlich.

Zielablösung nach Kontrollverlust

Nun mag man meiner Darstellung entgegenhalten, dass sie ein vielleicht zu optimistisches Bild menschlicher Selbstregulationskompetenzen entwirft. Auch wenn Konflikte zwischen langfristigen Zielen und unmittelbaren Bedürfnissen in der Regel durch automatische Gegenregulationsprozesse verhindert werden, ist doch nicht zu leug-

nen, dass es in einer nennenswerten Zahl von Fällen dennoch zu ebensolchen Konflikten kommt bzw. dass menschliches Verhalten manchmal doch bedürfnis- und nicht zielgesteuert verläuft.

Dies zu bestreiten ist natürlich auch nicht das Ziel meiner Ausführungen. Allerdings erscheinen Handlungskonflikte und irrationale Verhaltenstendenzen aus der Selbstregulationsperspektive eben nicht mehr als permanent gegebene Selbstverständlichkeit, sondern als Ausnahmefall. Eine wichtige – vielleicht sogar die entscheidende – Frage, die erst vor dem Hintergrund normalerweise effizient arbeitender Regulationsmechanismen als relevante Frage erkennbar wird, bezieht sich nun darauf, unter welchen Umständen solche Konflikte überhaupt auftreten bzw. wann und warum die automatischen, die Zielverfolgung unterstützender Regulationsprozesse nicht zum Einsatz kommen.

Auf diese Frage hat die aktuelle Selbstregulationsforschung bereits eine Reihe interessanter Antworten zu bieten. Zum einen entstehen Selbstregulationsprobleme vor allem in solchen Situationen, in denen die Zielerreichung als unsicher und unabhängig von persönlichen Anstrengungen wahrgenommen wird. Wiederholte Frustration, Kontrollverlust und eine Verknappung individueller Handlungsressourcen lassen Ziele als unerreichbar erscheinen und bereiten Prozesse der Zielablösung („disengagement“) vor. Das Modell assimilativer und akkommodativer Selbstregulation (Brandtstädter, 2007; Brandtstädter & Rothermund, 2002 b) nimmt an, dass in solchen Situationen zielfokussierte Persistenz- und Abschirmungsmechanismen durch einen offenen Funktionsmodus ersetzt werden, der durch eine defokussierte und auf motivationale Neuorientierung gerichtete Informationsverarbeitung charakterisiert ist (Brandtstädter & Rothermund, 2002 a; Rothermund, 1998; s. a. Lee & Maier, 1988; Reed & Antonova, 2007).

Vor diesem theoretischen Hintergrund lassen sich die von Hofmann et al. referierten Befunde einer ressourcenabhängigen Moderation der Ziel-/Verhaltens-Korrespondenz gut einordnen: Erschöpfung und geringe Handlungsressourcen erscheinen als Indikatoren geringer Kontrolle und niedriger Zielerreichungswahrscheinlichkeit, die den Organismus zu einer akkommodativen Zielablösung prädisponieren. Durch die hiermit verbundene Öffnung der Aufmerksamkeit und die Einebnung von positiven und negativen Bewertungen werden die dem assimilativen Modus zugeordneten automatischen Zielfokussierungs- und Persistenzmechanismen ausgehebelt.

Allerdings ist die Ablösung von unrealistischen bzw. nicht im Bereich persönlicher Kontrolle liegenden Zielen alles andere als dysfunktional. Im Gegenteil stellt die Zielanpassung bzw. Neuorientierung im Falle unerreichbarer Ziele eine ebenso funktionale Reaktion dar wie die hartnäckige Zielverfolgung im Falle kontrollierbarer Ziele (Brandtstädter, 2007; Klinger, 1975). Auch die Zielablösung kann also als motivationaler Regulationsmechanismus verstanden werden, der ebenfalls durch entsprechende automatische Regulationsmechanismen unterstützt und vorbereitet wird.

Selbstentfremdung als Determinante scheinbarer Willensschwäche

Der vorangehende Abschnitt macht bereits klar, dass eine scheinbare Selbstkontrollproblematik in einigen Fällen als Ausdruck oder Folge von Zielablösungsmechanismen angesehen werden sollte, die bei geringen Handlungsressourcen und mangelnder personaler Kontrolle die Zielfokussierung untergraben und so eine motivationale Neuorientierung vorbereiten. Ein etwas anderer Fall liegt vor, wenn die Zielabschirmung darauf zurückgeht, dass die übergeordneten Ziele gar nicht die eigentlichen Ziele einer Person darstellen, dass sie bestenfalls vorläufig und ohne echtes *commitment* verfolgt werden (vielleicht weil man noch auf bessere Optionen wartet), oder dass sie mit der tiefliegenden psychologischen Motivstruktur einer Person inkompatibel sind. Ziele sind ja nicht immer selbstgewählt, sie werden häufig von anderen Personen gesetzt, oder sie spiegeln die (wirklichen oder wahrgenommenen) Erwartungen und Ansprüche anderer Personen wider.

Die Kongruenz oder Diskrepanz zwischen den impliziten und expliziten Motiven einer Person ist zentraler Gegenstand der sogenannten „dual motives“ Theorie von McClelland, Koestner und Weinberger (1989) und wurde in der Literatur unter Stichworten wie Selbstentfremdung (*alienation*) oder Fremdbestimmung behandelt. Neuere Forschungsarbeiten belegen, dass die Zielverfolgung im Falle einer Inkongruenz zwischen persönlichen Zielen und basalen Motiven deutlich erschwert ist, eben weil die normalerweise vorhandene affektive Unterfütterung zielgerichteten Verhaltens fehlt (geringe intrinsische Motivation, Flow und Spaß während der Ausführung zielbezogener Tätigkeiten; Abkopplung von Zufriedenheit und Zielerreichung; Brunstein & Maier, 2005; Brunstein, Schultheiss & Grässmann, 1998).

Gerade im Bereich des scheinbar willensschwachen Verhaltens ist es häufig gar nicht so unplausibel, dass die „Ziele“ einer Person als von außen vorgegeben erlebt werden und daher gar nicht wirklich in der Motivstruktur der Person verankert und mit hinreichendem *commitment* ausgestattet werden.³ Gesellschaftlich verbreitete Schlankheitsideale etwa mögen zwar zunächst bereitwillig übernommen werden, ein wenig Erfahrung mit Gewichtskontrollversuchen zeigt vielen Diätwilligen aber sehr schnell, dass die langfristige Erreichung ihres Schlankheitsziels ohnehin unmöglich ist, sodass das *commitment* zu den ursprünglichen Gewichts- oder Fitnesszielen schnell wieder bröckelt. Aus dem Ziel wird dann ein bloßes Lippenbekenntnis, die gelegentlich unternommenen Versuche der Gewichtsreduktion dienen vielleicht noch der Selbstberuhigung bzw. der Selbstrechtfertigung („Immerhin habe ich es versucht“), ihren Stellenwert als unbedingt verbindliche Ziele haben sie derweil längst verloren. Ähnlich mag es Rauchern gehen, die – zum wiederholten

Male – an einem Entwöhnungsprogramm teilnehmen. Auch hier darf man nicht erwarten, dass bei geringen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und dementsprechend geringem *commitment* starke automatische Regulationsprozesse zur Abschirmung des Ziels greifen. Stattdessen operiert der Organismus permanent in einem offenen Modus, der die Zielablösung bei der erstbesten sich bietenden Gelegenheit vorbereitet. Offenbar handelt es sich bei solchen Zielen um „degenerierte“ Intentionen (Kuhl & Helle, 1986), ohne klaren Umsetzungsplan und ohne ernsthafte Hoffnung auf Realisierung.

Ein anderes Beispiel: Bei manchen Personen mag das Partnerschaftskonzept vielleicht gar nicht so inkompatibel mit gelegentlicher Untreue sein. Der eigene Partner wird nicht als der einzig mögliche oder beste wahrgenommen, sondern eben nur als der aktuelle Partner; vielleicht wartet man ohnehin darauf, dass sich eine attraktivere Option auf dem Markt der Möglichkeiten ergibt. Was einem Treubruch dann noch im Wege steht, ist nicht die eigene Motivation bzw. Zielvorstellung, sondern die Erwartung des Partners oder der Partnerin an das eigene Verhalten bzw. die Drohung, die Beziehung gegebenenfalls zu beenden.

In den geschilderten Fällen ist es nicht erstaunlich, dass Motivationskonflikte und (scheinbar) zieldiskrepantes Verhalten auftreten. Deren eigentliche Ursache liegt dann aber eben nicht in der Diskrepanz zwischen einem Ziel und den Bedürfnissen der Person, sondern in einer mangelnden oder uneindeutigen Zielbindung. Ohne wirkliches *commitment* wird das kognitiv-affektive System dann auch nicht auf eine automatische Zielfokussierung und Abschirmung ausgerichtet, die automatische Selbstregulation wird nicht oder nicht hinreichend aktiviert.

Eine wirkliche Lösung solcher Probleme besteht jedoch nicht in einer Stärkung der Disziplin oder der für eine willentliche Verhaltenssteuerung notwendigen Ressourcen wie es der Zwei-System-Ansatz von Hofmann et al. nahelegt. Eine bloße Erhöhung von Selbstkontrolle wird in diesen Fällen keine dauerhafte Lösung bieten, da immer wieder aufs Neue mit Verhaltenskonflikten zu rechnen ist, bzw. die Motivation zum Einsatz der Selbstkontrolle in vielen Situationen selbst bei ausreichend vorhandenen Ressourcen fraglich sein wird.

Stattdessen sollte eine Kongruenz von Zielen und Motiven der Person bzw. eine Erhöhung der Kontrollüberzeugungen und des Zielcommitments anvisiert werden. Diese kann im Aufbau wirklicher Zielbindungen bestehen, etwa durch Verweis auf Zusammenhänge zwischen dem aktuellen Ziel und übergeordneten Zielvorstellungen der Person (Gesundheit, Familie, Freundschaft); Konflikte zwischen den Zielen und Motiven oder Bedürfnissen einer Person können aber auch durch Ablösung von unrealistischen, fremdbestimmten oder auf andere Weise motivinkompatiblen Zielvorstellungen aufgelöst werden. Die Aufgabe von Zielen, zu denen nur eine geringe persönliche Bindung besteht, dient der Schonung wertvoller Handlungsressourcen und kann langfristig den Weg zum Aufbau einer motivkompatiblen Zielstruktur ebnen.

³ Lageorientierte Personen besitzen ein erhöhtes Risiko, unrealistische und motivinkongruente Ziele zu übernehmen (Brunstein, 2001), was mit einer geringeren Zugänglichkeit selbstbezogener Erfahrungen erklärt wird (Kuhl, 2001).

Psychische Abhängigkeit: Innere Zerrissenheit statt Systemkonflikt

Konsistenz und zeitliche Stabilität sind zentrale Voraussetzung für die Entstehung und Aufrechterhaltung des Selbstkonzepts (Swann, 1999). Dies betrifft auch und gerade die normativen Elemente der Selbstdefinition (Ziele, Ideale, Wertvorstellungen), die dem Leben einer Person Sinn und Orientierung verleihen (Brandtstädter, 2006). Es ist daher nicht verwunderlich, dass wir eine starke Neigung haben, ein in sich stimmiges Bild von uns und anderen Personen zu zeichnen. Widersprüche und Ungereimtheiten im Verhalten einer Person werden auf externale Einflüsse (Situation, Zwang) attribuiert, in subpersonale Schichten des Organismus ausgelagert (Triebe, affektive Verhaltensimpulse), oder eben als Willensschwäche charakterisiert, um das Konzept einer vernünftig agierenden Person mit einer konsistenten und stabilen Zielstruktur beizubehalten.

In diesem Streben nach einem rationalen und konsistenten Modell einer Person schießen wir jedoch manchmal über das Ziel hinaus. In offenkundiger Analogie zu dem Zwei-System-Modell von Hofmann et al. wurde bereits von dem Philosophen Harry Frankfurt (1971) die Unterscheidung zwischen unmittelbaren Bedürfnissen („Ich mag X“; *desires*) und Wünschen und Absichten zweiter Ordnung eingeführt, die eben jene Bedürfnisse erster Ordnung zum Gegenstand haben („Ich will eine Person sein, die nicht das Bedürfnis nach X hat“; *second order volitions*).

Wenden wir diese Unterscheidung nun auf das Verhalten suchtkrank Menschen an, das einen extremen Fall inkonsistenten und scheinbar willenschwachen Verhaltens darstellt. Das körperliche Verlangen wird unter dieser Perspektive als „niederes“ Bedürfnis aufgefasst, das den eigentlichen Zielen der Person (gesundes Leben ohne Drogen) entgegensteht, und lässt sich als Fremdkörper aus dem Bereich der „eigentlichen Person“ ausgliedern. Diese Trennung und Gegenüberstellung von Einflussfaktoren legt nahe, das widersprüchliche Verhalten suchtkrank Personen als ein Problem der Willensschwäche darzustellen. Die Selbstkontrolle und Verhaltenssteuerung im Sinne der eigentlichen Ziele der Person wird von einem übermächtigen körperlichen Verlangen gleichsam überrollt.

Diese Darstellung verschafft uns zunächst eine gewisse Ordnung und sie hilft dem Therapeuten bei der Festlegung von Therapiezielen: In einem solchen Fall von Willensschwäche ist doch offensichtlich, dass die „eigentliche“ Person und ihre Ziele gestärkt und gegen das körperliche Bedürfnis geschützt werden muss. Diese Konzeption übersieht jedoch, dass „der widerwillig Süchtige (also der, der seinem Verlangen nicht Folge leisten will) und der entschlossen Süchtige (also der, der seinem Verlangen Folge leisten will) Abstraktionen von wechselnden Episoden im Leben ein und derselben Person sind“ (Wallroth, 2003, S. 93). Die Unterscheidung zwischen Zielen auf der Ebene der Person und körperlichem Verlangen stellt einen Mythos dar, der verdeckt, dass wir es *de facto*

nicht mit einem Konflikt zwischen zwei Systemen (körperliches Verlangen vs. persönliche Ziele), sondern mit innerer Zerrissenheit innerhalb eines Systems der Motivation zu tun haben. Die vereinfachende Gegenüberstellung körperlicher Bedürfnisse und persönlicher Ziele übersieht, dass dem Drogenkonsum im Falle der psychischen Abhängigkeit eine wesentlich zentralere Rolle, etwa für die Bewältigung von Misserfolg und Niederlagen, für den Umgang mit eigenem Versagen, Schuld und Selbstzweifeln, und auch für die Vermeidung einer starken Abhängigkeit von anderen Personen zukommt, als es das Bild eines bloß körperlichen Verlangens suggeriert. Diese Reduktion des Drogenkonsums auf rein physische Bedürfnisse stellt eine irreführende Vereinfachung dar, die auch keinerlei Anhaltspunkte liefert, warum selbst nach längerer Abstinenz und völliger Ausschaltung körperlicher Entzugssymptome dennoch enorme Rückfallquoten zu beobachten sind.

Eine nachhaltige Therapie der psychischen Abhängigkeit darf sich also nicht auf die bloße Stärkung der Selbstkontrolle konzentrieren, sondern muss an der inneren Zerrissenheit der Motivstruktur einer Person ansetzen und ein echtes *commitment* an das Ziel eines Lebens ohne Drogen herstellen. Gelingt es, eine solche Zielstruktur zu etablieren, so wird auch der Umgang mit Versuchungssituationen durch automatische Selbstregulationsprozesse erleichtert.

Fazit

Zieldiskrepantes Verhalten verstößt gegen Konsistenzpostulate, die mit einem Alltagsverständnis vernünftigen und selbstgesteuerten Handelns untrennbar verbunden sind. Das von Hofmann et al. skizzierte Zwei-System-Modell versucht, ein solches Handeln wider besseres Wissen durch eine Gegenüberstellung zweier als unabhängig aufgefasster Systeme der Verhaltenssteuerung verständlich zu machen. Aus dieser Perspektive werden irrationale Handlungsweisen als Ausdruck von Willensschwäche aufgefasst: Bei mangelnden Ressourcen für kontrolliertes Handeln können sich automatische Verhaltensimpulse auch gegen die expliziten Zielintentionen der Person durchsetzen.

Aus der Perspektive eines Selbstregulationsansatzes (Brandtstädter & Rothermund, 2002a, b) werden Ziele, Affekt und Kognition dagegen als Teamgefährten im Dienste der selbstbestimmten Handlungssteuerung angesehen. Mithilfe aktueller Forschungsbefunde wurde gezeigt, dass kognitive und affektive Prozesse und auch automatische Verhaltenstendenzen flexibel auf die Erfordernisse der aktuellen Zielverfolgung ausgerichtet werden. Diese „Autoregulation“ grundlegender kognitiver und affektiver Mechanismen unterstützt die Zielerreichung und stabilisiert ein einmal gesetztes Ziel gegen Probleme und Versuchungen (Heckhausen et al., 1987; Kuhl, 1987). Eine als anstrengend erlebte Handlungskontrolle und Unterdrückung zieldiskrepanter Verhaltenstendenzen darf also nicht als Normalfall, keinesfalls aber als Idealfall der gelungenen Handlungsregulation aufgefasst werden. Aus tatsächlich auftretenden Motivationskonflikten,

Präferenzwechseln und zieldiskrepanten Entscheidungen sollten jedenfalls keine Rückschlüsse auf das normale Interagieren von kontrollierten und automatischen affektiv-motivationalen Prozessen und Verhaltenstendenzen abgeleitet werden.

Aus der übergeordneten Perspektive von Selbstregulationsmodellen weisen Konflikte zwischen kurzfristigen, bedürfnisgetriebenen Handlungsimpulsen und scheinbar wichtigen Handlungszielen der Person auf ein Zusammenbrechen automatischer Persistenz- und Stabilisierungsmechanismen hin. Diese Aufhebung der zielbezogenen kognitiven und affektiven Fokussierung wird mit einem Wechsel in einen Modus der akkommodativen Öffnung und Neuorientierung erklärt, durch den eine Zielablösung vorbereitet wird (Brandtstädter & Rothermund, 2002 a, b; Rothermund, 1998). Wahrscheinlich ist ein solcher Wechsel vor allem dann, wenn den Zielen eine solide Basis und Anbindung im persönlichen Motivationsgefüge fehlt (vorschnell, aus Pflichtgefühl, Wunschenken oder Unwissen übernommene Ziele; von außen vorgegebene Ziele; wiederholte Frustration bei der Verfolgung unrealistischer Ziele).

Gelungene motivationale Regulationsprozesse vollziehen sich demnach nicht gemäß einem kantisch anmutenden Modell, bei dem die bewusste Rückbesinnung auf die eigenen Ziele und normativen Standards bemüht werden muss, um die Person zu einem „Handeln aus Achtung vor der Pflicht“ zu bewegen und widerstreitende impulsive Reaktionen durch Selbstüberwindung im Zaum zu halten. Stattdessen favorisiere ich eine eher aristotelische Sicht der Selbstregulation, bei der automatische kognitive Einschätzungen, spontane affektive Reaktionen und Verhaltenstendenzen mit den Zielen und Überzeugungen einer Person in Übereinstimmung gebracht werden. Diese Homogenisierung wird im Regelfall über eine Fokussierung von Kognition, Affekt und Verhalten auf ein zu erreichendes Ziel erreicht. Bei Defiziten in der Zielbindung oder Handlungskontrolle kann die Koordination und Gleichschaltung motivationaler Strebungen innerhalb der Person jedoch auch über eine akkommodative Anpassung persönlicher Ziele und Standards an eine gegebene Situation hergestellt werden. Auch dieser funktionale Selbstregulationsprozess wird durch automatisch operierende Mechanismen der Aufmerksamkeitsöffnung und der affektiven Einebnung von Bewertungsunterschieden befördert.

Literatur

- Ach, N. (1935). *Analyse des Willens* (Vol. 6, Teil E). Berlin: Urban & Schwarzenberg.
- Allport, A. (1987). Selection for action: Some behavioral and neurophysiological considerations of attention and action. In H. Heuer & A. F. Sanders (Eds.), *Perspectives on perception and action* (pp. 395–419). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Brandtstädter, J. (2006). Action perspectives on human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Theoretical models of human development* (6th ed., Vol. 1, pp. 516–568). New York: Wiley.
- Brandtstädter, J. (2007). *Das flexible Selbst*. Heidelberg: Elsevier.
- Brandtstädter, J. & Rothermund, K. (2002 a). Intentional self-development: Exploring the interfaces between development, intentionality, and the self. In L. J. Crockett (Ed.), *Agency, motivation, and the life course: Nebraska symposium on motivation* (Vol. 48, pp. 31–75). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Brandtstädter, J. & Rothermund, K. (2002 b). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117–150.
- Brunstein, J. C. (2001). Persönliche Ziele und Handlungs- versus Lageorientierung. Wer bindet sich an realistische und bedürfniskongruente Ziele? *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22, 1–12.
- Brunstein, J. C. & Maier, G. W. (2005). Implicit and self-attributed motives to achieve: Two separate but interacting needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 205–222.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494–508.
- Eder, A. B., Rothermund, K. & Proctor, R. W. (2010). The prepared emotional reflex: Intentional preparation of automatic approach and avoidance tendencies as a means to regulate emotional responding. *Emotion*, 10, 593–598.
- Ellenbogen, M. A., Schwartzman, A. E., Stewart, J. & Walker, C. D. (2002). Stress and selective attention: The interplay of mood, cortisol levels, and emotional information processing. *Psychophysiology*, 39, 723–732.
- Fishbach, A., Friedman, R. S. & Kruglanski, A. W. (2003). Leading us not unto temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 296–309.
- Fishbach, A. & Shah, J. Y. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 820–832.
- Fishbach, A., Zhang, L. & Trope, Y. (2010). Counteractive evaluation: Asymmetric shifts in the implicit value of conflicting motivations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 29–38.
- Frankfurt, H. G. (1971). Freedom of the will and the concept of a person. *Journal of Philosophy*, 68, 5–20.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.
- Heckhausen, H. & Beckmann, J. (1990). Intentional action and action slips. *Psychological Review*, 97, 36–48.
- Heckhausen, H., Gollwitzer, P. M. & Weinert, F. E. (Hrsg.). (1987). *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften*. Heidelberg: Springer.
- Heise, E., Gerjets, P. & Westermann, R. (1997). The influence of a waiting intention on action performance: Efficiency impairment and volitional protection in tasks of varying difficulty. *Acta Psychologica*, 97, 167–182.
- Hofmann, W., Friese, M., Müller, J. & Strack, F. (2011). Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust – Psychologische und philosophische Erkenntnisse zum Konflikt zwischen Impuls und Selbstkontrolle. *Psychologische Rundschau*, 62, 147–166.
- Johnson, D. J. & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 967–980.
- Jostmann, N. B., Karremans, J. & Finkenauer, C. (2011). When love is not blind: Rumination impairs implicit affect regulation in response to romantic relationship threat. *Cognition and Emotion*, 25, 506–518.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1–25.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrated review. *Cognition and Emotion*, 23, 4–41.
- Koole, S. L. & Jostmann, N. B. (2004). Getting a grip on your feelings: Effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 974–990.

- Koole, S. L. & Kuhl, J. (2008). Dealing with unwanted feelings: The role of affect regulation in volitional action control. In J. Shah & W. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 295–307). New York: Guilford.
- Koole, S. L. & Rothermund, K. (2011). I feel better but I don't know why: The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25, 389–399.
- Koranyi, N. & Rothermund, K. (2010). Automatic coping mechanisms in committed relationships: Increased interpersonal trust as a response to threat. *Manuscript submitted for publication*.
- Kuhl, J. (1987). Action control: The maintenance of motivational states. In F. Halisch & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, intention, and volition* (pp. 279–291). Berlin: Springer.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. & Helle, P. (1986). Motivational and volitional determinants of depression: The degenerated-intention hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 247–251.
- Lee, R. K. & Maier, S. F. (1988). Inescapable shock and attention to internal versus external cues in a water discrimination escape task. *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes*, 14, 302–310.
- Lydon, J. E., Maena, M., Sepinwalls, D., Richards, N. & Mayman, S. (1999). The commitment calibration hypothesis: When do people devalue attractive alternatives? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 152–161.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A. & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146–167.
- Maner, J. K., Gailliot, M. T. & Miller, S. L. (2009). The implicit cognition of relationship maintenance: Inattention to attractive alternatives. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 174–179.
- Maner, J. K., Rouby, D. A. & Gonzaga, G. C. (2008). Automatic inattention to attractive alternatives: The evolved psychology of relationship maintenance. *Evolution and Human Behavior*, 29, 343–349.
- McClelland, D., Koestner, R. & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, 96, 690–702.
- Plant, E. A., Kunstman, J. W. & Maner, J. K. (2010). You do not only hurt the one you love: Self-protective responses to attractive relationship alternatives. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 474–477.
- Reed, P. & Antonova, M. (2007). Interference with judgments of control and attentional shift as a result of prior exposure to controllable and uncontrollable feedback. *Learning and Motivation*, 38, 229–241.
- Rothermund, K. (1998). *Persistenz und Neuorientierung: Mechanismen der Aufrechterhaltung und Auflösung zielbezogener kognitiver Einstellungen*. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Trier. Verfügbar unter: <http://ub-dok.uni-trier.de/diss/diss11/19990701/19990701.htm>.
- Rothermund, K. (2003a). Automatic vigilance for task-related information: Perseverance after failure and inhibition after success. *Memory and Cognition*, 31, 343–352.
- Rothermund, K. (2003b). Motivation and attention: Incongruent effects of feedback on the processing of valence. *Emotion*, 3, 223–238.
- Rothermund, K. (2011). Counter-regulation and control-dependency: Affective processing biases in the service of action regulation. *Social Psychology*, 42, 56–66.
- Rothermund, K., Gast, A. & Wentura, D. (2011). Incongruity effects in affective processing: Automatic motivational counter-regulation or mismatch-induced salience? *Cognition and Emotion*, 35, 413–425.
- Rothermund, K., Voss, A. & Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: A basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emotion*, 8, 34–46.
- Rothermund, K., Wentura, D. & Bak, P. (2001). Automatic attention to stimuli signalling chances and dangers: Moderating effects of positive and negative goal and action contexts. *Cognition and Emotion*, 15, 231–248.
- Schweiger Gallo, I., Keil, A., McCulloch, K. C., Rockstroh, B. & Gollwitzer, P. M. (2009). Strategic automation of emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 11–31.
- Shah, J. Y., Friedman, R. & Kruglanski, A. W. (2002). Forgetting all else: On the antecedents and consequences of goal shielding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1261–1280.
- Simpson, J. A., Gangestad, S. W. & Lerma, M. (1990). Perception of physical attractiveness: Mechanisms involved in the maintenance of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1192–1201.
- Swann, W. B. J. (1999). *Resilient identities: Self, relationships, and the construction of social reality*. New York: Basic Books.
- Tipper, S. P. (1992). Selection for action: The role of inhibitory mechanisms. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 105–109.
- Trope, Y. & Fishbach, A. (2000). Counteractive self-control in overcoming temptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 493–506.
- Wallroth, M. (2003). Patientenautonomie oder Paternalismus? – Begründungsprobleme in der Psychotherapie der Sucht. In K. Rothermund (Hrsg.), *Gute Gründe. Zur Bedeutung der Vernunft für die Praxis* (S. 85–107). Stuttgart: Kohlhammer.
- Wentura, D., Voss, A. & Rothermund, K. (2009). Playing TETRIS for science: Counter-regulatory affective processing in a motivationally „hot“ context. *Acta Psychologica*, 131, 171–177.

Prof. Dr. Klaus Rothermund

Friedrich-Schiller-Universität Jena
 Institut für Psychologie
 Am Steiger 3, Haus 1
 07743 Jena
 E-Mail: klaus.rothermund@uni-jena.de

Wir sind nicht ziellos unseren Impulsen ausgeliefert! Ein Zielkonfliktmodell des Essverhaltens

Wolfgang Stroebe¹

Das Positionspapier von Hofmann, Friese, Müller und Strack (2010), in dem sowohl die Beiträge von antiken Den-

¹ Ich bin Frau Dr. Papias für ihre hilfreichen Anmerkungen zu einer früheren Fassung dieses Manuskriptes dankbar.

kern als auch moderne psychologische Forschung beschrieben und diskutiert werden, gibt eine äußerst lesenswerte und sehr informative Übersicht über philosophische und psychologische Erkenntnisse zum Thema Selbstkontrolle. Selbst ein mit diesem Thema vertrauter Leser wird

diesen Aufsatz mit Gewinn lesen. Nur schade, dass die Autoren noch immer versuchen, ihre empirischen Befunde im Rahmen eines Zweisystem-Ansatzes zu erklären, obwohl derartige Ansätze inzwischen vielfach kritisiert wurden (z. B. Keren & Schul, 2010; Kruglanski & Gigerenzer, 2010).

Anstatt jedoch die kritischen Einwände gegen Zweisystem-Ansätze zu wiederholen, werde ich Ergebnisse unserer Forschung zur Selbstregulation des Essverhaltens berichten und zu zeigen versuchen, dass unser Konfliktmodell des Essverhaltens (z. B. Papies, Stroebe & Aarts, 2008a; Stroebe, 2008; Stroebe, Mensink, Aarts, Schut & Kruglanski, 2008) diese Befunde wesentlich besser zu erklären vermag als der Zweisystem-Ansatz oder spezifischer, das von den Autoren bevorzugte Reflektive-Impulsive-Modell (RIM) von Strack und Deutsch (2006). Die Selbstregulation des Essverhaltens eignet sich hervorragend als Testfall, da es sich bei der Wahl zwischen den Zielen reichlich und gut zu essen (Essgenussziel) oder seine kalorienreduzierte Diät einzuhalten (Gewichtskontrollziel) um einen klassischen Selbstkontrollkonflikt handelt, zumindest für Menschen mit Gewichtsproblemen. Obwohl es wegen der vielen Querverbindungen zwischen dem reflektiven und dem impulsiven System in der Theorie von Strack und Deutsch (2006) nicht einfach ist, diese Theorie zu falsifizieren, sind einige unserer Befunde schwer mit diesem Ansatz vereinbar. Ich werde im ersten Teil meines Kapitels unsere Theorie darstellen und im zweiten Teil dann mit dem RIM inkonsistente empirische Befunde berichten.

Das Konfliktmodell des Essverhaltens

Nach dem Konfliktmodell des Essverhaltens finden sich Menschen mit einem Gewichtsproblem, die chronisch bemüht sind abzunehmen (oder zumindest nicht zuzunehmen), in einem Konflikt zwischen zwei miteinander unvereinbaren Zielen, nämlich dem Ziel gutes Essen zu genießen, und dem Ziel, ihr Gewicht zu kontrollieren.² Für diese Personengruppe, die wir mit dem von Hermann und Polivy (1984) entwickelten Messinstrument für gezügelte Esser (Restraint Scale) identifizieren, ist Gewichtskontrolle ein zentrales Ziel, das für sie chronisch zugänglich ist und das sie gegen Gedanken an Essgenuss abzuschirmen versuchen. Dennoch zeigt die Forschung, dass das Essverhalten dieser gezügelten Esser mehr durch Fehlschläge und Verletzungen der Diätpläne als durch Erfolge charakterisiert wird. In Umgebungen ohne Essreize und/oder wenn sie sich auf ihre Arbeit (oder ein gutes Buch) konzentrieren, können gezügelte Esser lange Zeit verbringen, ohne an Essen zu denken. Es besteht für sie dann auch keine Notwendigkeit, ihr Esskontrollziel zu schützen, etwa in-

² Für jemand der gegrillten Fisch und Salate mag, sind diese Ziele nicht unvereinbar. Aber bei diesem Essverhalten entwickelt man in der Regel auch keine Gewichtsprobleme. Gewichtsprobleme treten meist bei Menschen mit einer Vorliebe für kalorienreiches, häufig fettreiches Essen auf.

dem sie versuchen, Gedanken an gutes Essen zu unterdrücken. Unglücklicherweise (zumindest für Menschen mit Gewichtsproblemen) leben wir in einer Welt, in der gutes Essen (beziehungsweise Reize, die gutes Essen signalisieren oder symbolisieren) allgegenwärtig sind. Weiterhin sind gezügelte Esser sehr gefühlig gegenüber solchen Reizen (Papies et al., 2007). So würde der Duft guten Essens, der aus dem Fenster eines Hauses weht, oder die Auslagen einer Konditorei, an der sie vorbeilaufen, bei gezügelten Essern das Essgenussziel „primen“, also in seiner kognitiven Zugänglichkeit erhöhen.

Es ist anzunehmen, dass derartige Versuchungen anfänglich automatische Verteidigungsreaktionen auslösen, die darauf abzielen, das Esskontrollziel abzuschirmen (Fishbach, Friedman & Kruglanski, 2003). Schließlich zeigt die Forschung, dass gezügelte Esser in beschränktem Maße fähig sind, ihr Gewicht zu kontrollieren (Stroebe, 2008). Dies wäre kaum möglich, wenn sie schon beim ersten Essreiz ihr Esskontrollziel aufgeben würden. Wenn sie aber längerfristig Reizen ausgesetzt werden, die Essgenuss signalisieren, wird die kognitive Zugänglichkeit ihres Essgenusszieles soweit erhöht, dass es zum „dominanten Ziel“ wird. Da die zur Befriedigung des Essgenusszieles notwendigen Handlungen mit der Verfolgung des Esskontrollzieles unvereinbar sind (zumindest für Menschen, die kalorienreiches Essen bevorzugen), führt die Dominanz des Essgenusszieles zur Inhibierung des Esskontrollzieles (z. B. Anderson & Spellman, 1995). Dieser Inhibierungsprozess kann unbewusst ablaufen (z. B. Shah, Friedman & Kruglanski, 2002).

Zur Prüfung dieser Annahme führten wir (Stroebe et al., 2008) eine Untersuchungsreihe durch, in der wir gezügelte und normalen Essern unterschiedlich entweder Essreize (Bezeichnungen bevorzugter Speisen, z. B. Hamburger, Eiskrem) oder neutrale Worte darboten. Die Wirkung dieser Manipulation auf die Zugänglichkeit von mit Diät verbundenen Konzepten (z. B. Abnehmen, Gewicht, Diät) wurde mit einer lexikalischen Entscheidungsaufgabe überprüft.³ Die Essprimen (aber nicht die neutralen Primes) verlangsamten die Reaktionszeiten von gezügelten Essern für Worte, die mit Diät und Abnehmen zu tun hatten, hatten aber keinen Einfluss auf die Reaktionszeiten von normalen Essern. Wir interpretierten diese Befunde als Stützung für die Annahme, dass bei gezügelten Essern die kognitive Repräsentation des Esskontrollzieles durch das Primen des Essgenusszieles inhibiert wurde.

Vergleichbare Befunde wurden von Federoff, Polivy und Hermann (1997), berichtet, die ihre Versuchsteilnehmer mit Düften aus einem Pizzaofen primten und anschließend in einem angeblichen Geschmackstest, verschiedene Arten von Pizza beurteilen ließen. Während die Pizzadüfte (im Vergleich mit einer Kontrollbedingung ohne Pizzadüfte) bei normalen Essern keinen Einfluss auf die

³ Bei lexikalischen Entscheidungsaufgaben werden den Probanden entweder Worte oder sinnlose Buchstabenfolgen präsentiert und sie müssen so schnell als möglich entscheiden, ob es sich bei dem dargebotenen Reiz um ein Wort handelt. Die Geschwindigkeit, mit der diese Entscheidung erfolgen kann, reflektiert die kognitive Zugänglichkeit eines Wortes.

Menge der verzehrten Pizza hatten, führten sie bei gezieltem Essen zu einer signifikanten Erhöhung des Pizzaverzehrs. Obwohl Fedoroff und Kollegen keine Maße kognitiver Zugänglichkeit einsetzten, sind ihre Befunde nach unserer Interpretation auf eine Unterdrückung der kognitiven Zugänglichkeit des Diätziels bei gezieltem Essen zurückzuführen.

Da wir keine Zweisystemtheorie vertreten wollen, nehmen wir nicht an, dass die kognitive Repräsentation der mit dem Esskontrollziel verbundenen Konzepte durch das Primen mit Essworten unter die Schwelle der bewussten Zugänglichkeit verdrängt wird. Wir gehen nur davon aus, dass die Inhibierung des Esskontrollziels dazu führt, dass dieses Ziel kognitiv weniger zugänglich und damit für gezielte Esser weniger salient wird. Wenn sie hoch motiviert sind, ihre Diät einzuhalten, wird ihnen das auch weiterhin gelingen. Je mehr sie allerdings Essgenuss versprechenden Reizen ausgesetzt sind, umso geringer wird die kognitive Zugänglichkeit der Diätgedanken und umso mehr kognitive Ressourcen werden benötigt, um das Diätziel gegen diese Einflüsse zu schützen⁴.

Wenn diese kognitiven Ressourcen durch andere Prozesse (z. B. Ablenkung, Alkoholeinfluss) belastet werden, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass das Essverhalten durch das Essgenussziel dominiert wird. Andererseits kann primen mit „Diätessen“ die Dominanz des Gewichtskontrollziels erneut herstellen. Dies wurde von Papies and Hamstra (2010) in einem Feldexperiment gezeigt, in dem sie das Essverhalten von gezieltem Essen in einem Metzgerladen beeinflussten. In diesem Laden vorbereitete das Grillen von Hähnchen appetitanregende Düfte. Weiterhin stand, wie in holländischen Metzgerläden üblich, auf der Ladentheke eine Schale mit verführerisch aussehenden (aber fetten) Wurstscheiben, die Kunden probieren konnten. Die experimentelle Manipulation bestand darin, dass an einigen Tagen an der Tür als „Diätprime“ ein Rezept angebracht war, das ein Gericht versprach, das „wenig Kalorien“ habe und „gut für die Figur“ sein sollte. Nach dem Bezahlen wurde bei den Kunden dann noch gezieltes Essen gemessen. Wie erwartet aßen gezielte Esser an Tagen ohne Diätprime deutlich mehr von den Wurstwaren als normale Esser. An Tagen, an denen das Rezept an der Glastür angebracht war, reduzierten sie ihr Essen jedoch auf das Niveau der normalen Esser, deren Essverhalten unverändert blieb. Obwohl die Darbietung des Primes hier nicht unterschwellig geschah, war sie doch so unauffällig, dass diese Untersuchung ein Beispiel dafür ist, was es nach dem RIM nicht geben darf, nämlich die automatische Beeinflussung eines reflektiven Prozesses der Selbstregulation.

Unser Konfliktmodell kann unschwer die im Positionsreferat berichteten Ergebnisse der von Hofmann, Friese und Kollegen zum Essverhalten durchgeführten Untersuchungen erklären (z. B. Friese, Hofmann & Wänke, 2008; Hofmann, Rauch & Gawronsky, 2007; Hofmann, Friese &

Roefs, 2008). In diesen Arbeiten wurde in der Regel die Einstellung der Probanden zu sehr schmackhaften aber kalorienreichen Essreizen (meist Süßigkeiten) sowohl mittels expliziten als auch impliziten Einstellungsmaßen erfasst. Anschließend mussten die Probanden, deren Kontrollressourcen entweder experimentell beeinträchtigt (z. B. durch Ego Depletion, Alkohol) oder nicht beeinträchtigt waren, diese Süßigkeiten im Rahmen eines angeblichen Geschmackstests beurteilen. Die abhängige Variable war die Menge der verzehrten Süßigkeiten. Es zeigte sich konsistent, dass bei hohen Kontrollressourcen die expliziten Maße den Süßigkeitskonsum besser vorhersagten als implizite Maße, während bei reduzierten Kontrollressourcen der umgekehrt Zusammenhang auftrat.

Nach unserem Konfliktmodell erleben gezielte Esser einen Konflikt zwischen zwei Zielen, gut essen aber nicht zunehmen. Wie Stroebe und Kollegen (2008) zeigen konnten, ist ihre Einstellung mit großer Ambivalenz behaftet, aufgrund des erfahrenen Widerspruchs zwischen der Vorliebe für gutes Essen und dem Wissen, dass dieses Essen kalorienreich ist und dass übergroßer Genuss zur Gewichtszunahme führen würde. Während diese Ambivalenz bei expliziten Einstellungsmaßen voll zum Ausdruck kommt, zielt die Methode der impliziten Messung darauf ab, die automatischen affektiven Reaktionen ohne Beeinflussung durch Kognitionen zu erfassen. Da die Beeinträchtigung der kognitiven Ressourcen von Probanden beim Geschmackstest denselben Effekt hat, ist nicht überraschend, dass implizite Maße bei geringen Ressourcen, explizite Maße hingegen bei hohen Ressourcen das Verhalten besser vorhersagen. Im Sinne des von Ajzen und Fishbein (1977) entwickelten Kompatibilitätsprinzips kann man argumentieren, dass implizite Maße *und* Essen bei verminderten Ressourcen kompatible Situationen darstellen und ebenso, explizite Maße *und* Essen bei unverminderten Ressourcen. Nach unserem Konfliktmodell würden wir allerdings erwarten, dass diese Unterschiede vor allem bei gezieltem Essen (erfasst mit der Restraint Scale von Hermann & Polivy, 1984) auftreten, da bei normalen Essern keine Ambivalenz gegenüber gutem Essen bestehen sollte. Wir würden weiterhin davon ausgehen, dass sich unsere Theorie auch auf alle Genussmittel anwenden lässt, bei denen Gründe für eine ambivalente Einstellung bestehen (z. B. Alkohol, Zigaretten).

Der wesentliche Unterschied zwischen unserem Konfliktmodell und der Zweisystemtheorie von Strack und Deutsch besteht darin, dass wir den Selbstkontrollkonflikt als Konflikt zwischen zwei Zielen verstehen, die nach denselben kognitiven und motivationellen Prinzipien operieren. Sie unterscheiden sich nur darin, dass Essgenuss sofortige Befriedigung verspricht, während die positiven Folgen des Gewichtskontrollziels erst längerfristig auftreten. Gezielte Esser müssen deshalb ihr Gewichtskontrollziel gegen das Essgenussziel abschirmen, indem sie Gedanken an Essgenuss vermeiden und/oder sich die Einhaltung des Esskontrollziels zu erwartenden positiven Konsequenzen vor Augen halten. Obwohl ihnen diese Kontrollversuche häufig misslingen und die Regelung des Essverhaltens vom Essgenussziel beeinflusst oder selbst dominiert wird, sind nur die Einwirkung

⁴ Dies trifft allerdings nicht auf die Gruppe der erfolgreichen gezielten Esser zu, auf die wir im zweiten Teil des Artikels eingehen werden, da Essprimen bei dieser Gruppe automatisch das Diätziel aktivieren.

gen der Umgebungsfaktoren auf die relative Zugänglichkeit der beiden Ziele unbewusst, nicht aber die Folgen dieser Einflüsse auf die Handlungssteuerung. Wenn die gezügelten Esser ihr Gewichtskontrollziel verletzen, wissen sie sehr wohl *was* sie tun, wenn sie auch nicht immer wissen *warum* sie es tun.

Das RIM sieht hier hingegen einen Konflikt zwischen zwei unterschiedlichen Systemen, nämlich dem reflektiven System, durch das die Selbstkontrollstandards aufrechterhalten werden, und dem impulsiven System, durch das Verhalten aufgrund von automatisch aktiviertem, hedonischem Affekt gesteuert wird. Das Modell geht davon aus, dass diese zwei Systeme nach unterschiedlichen Prinzipien operieren. Während das reflektive System auf der Basis propositionaler Repräsentationen arbeitet, die Schlussfolgerungs- und Planungsprozesse gewährleistet, besteht das impulsive System aus simplen assoziativen Verknüpfungen, die wie Blitzableiter den automatisch aktivierten hedonischen Affekt aufgrund früherem Lernen gebahnten Verhaltensreaktionen ableiten. Während Verhalten im reflektiven System immer das Ergebnis von Einschätzungen zukünftiger Handlungsergebnisse ist, wird es im impulsiven System immer durch die Verbreitung von Aktivierung entlang assoziativer Bahnen ausgelöst. Ziele können in einem solchen System keine Rolle spielen. Im Folgenden werde ich zu zeigen versuchen, dass sich Fehlschläge bei der Regulation des Essverhaltens kaum auf einfache Impulsprozesse reduzieren lassen.

Empirische Befunde

Unterschiede zwischen gezügelten und normalen Essern in der Vorliebe für gutes Essen

Den zwei unterschiedlichen Systemen entsprechen zwei unterschiedliche Messmethoden. Während die zentralen Konstrukte, die dem reflektiven System zugeordnet werden, mithilfe von Selbstberichtsmaßen erfasst werden, lassen sich die relativ automatischen Impulse adäquater mit impliziten Messmethoden erfassen (Hofmann, Friese, Müller & Strack, 2010). Die in unserer Forschung zur Messung von chronischen Gewichtskontrollabsichten und Abnahmeplänen verwendete „Concern for Dieting“ Teilskala der „Restraint Scale“ von Herman und Polivy (1984) ist ein solches Selbstberichtsintstrument, in dem die Respondenten Auskunft über ihre Haltung gegenüber Gewichtskontrolle geben (z. B.: „Verwenden Sie zu viel Zeit und Gedanken an Essen?“ „Haben Sie Schuldgefühle, wenn Sie zu viel gegessen haben?“). Sowohl nach unserer Zielkonflikttheorie als auch nach der Theorie von Strack und Deutsch (2004) würde man erwarten, dass die Probleme der gezügelten Esser durch ihre Vorliebe für gutes Essen verursacht werden. Da diese Vorliebe, aufgrund des Widerspruchs zwischen dem Essgenuss- und dem Esskontrollziel durch starke Ambivalenz gekennzeichnet ist (Stroebe et al., 2008), würde auch das Konfliktmodell erwarten lassen, dass sich eine positive Einstellung mittels impliziter Einstellungsmaße deutlicher nachweisen lässt

als mittels der leicht durch strategisches Denken beeinflussbaren Selbstberichtseinstellungsmaße. Es ist deshalb für beide Theorien problematisch, dass auch mit impliziten Maßen keine eindeutigen Einstellungsunterschiede zwischen gezügelten und normalen Essern nachweisbar waren. Zwar fand eine Studie (Hoeftling & Strack, 2008) Evidenz für eine positivere Einstellung gezügelter Esser gegenüber gutem Essen, aber andere Untersuchungen fanden keine Unterschiede zwischen diesen beiden Gruppen (z. B. Roefs, Hermann, Macleod, Smulders & Jansen, 2005) und in zwei Studien zeigten gezügelte Esser selbst negativere Einstellungen als normale Esser gegenüber gutem Essen (Papies, Stroebe & Aarts, 2009, Experiment 1; Roefs & Jansen, 2002).

Allerdings lassen sich aus der Konflikttheorie des Essverhaltens Hinweise für eine mögliche Erklärung dieser widersprüchlichen Ergebnisse ableiten. Wie ich bereits ausführte, geht diese Theorie davon aus, dass das Stimulieren mit Essreizen bei gezügelten Essern *anfänglich* automatisch eine Verteidigungsreaktion auslöst (z. B. Gedanken an Kalorien und Diät), die darauf abzielt, das Esskontrollziel zu schützen. Diese Verteidigungsreaktion könnte für die negativen Reaktionen von gezügelten Essern auf Essreize bei der Messung ihrer Einstellungen mittels impliziter Maße verantwortlich sein. Ein weiterer Grund für die Probleme gezügelter Esser bei der Verfolgung ihres Esskontrollzieles könnte auch darin bestehen, dass es ihnen schwer fällt, ihre Aufmerksamkeit von den Genuss versprechenden Essreizen abzulösen, und aufzuhören, an gutes Essen zu denken. Eine derartige Aufmerksamkeitsverzerrung wurde bereits bei anderen Suchtproblemen wie Alkohol- und Nikotin Abhängigkeit nachgewiesen und wird als wesentlicher Aspekt der Suchtproblematik betrachtet (siehe Franken, 2003).

Papies, Stroebe und Aarts (2008b) fanden Belege für derartige Aufmerksamkeitsverzerrungen bei gezügelten Essern in einer Studie, in der sie das von MacLeod, Mathews und Tata (1986) entwickelte Probe Paradigma benutzten. Bei diesem Paradigma werden die Versuchsteilnehmer auf ihrem Monitor mit zwei rechts und links simultan dargebotenen Reizen konfrontiert, beispielsweise einer Bezeichnung für ein schmackhaftes Gericht (z. B. Eiskrem) und einem neutralen Wort (z. B. Tisch). Direkt nach Verschwinden dieser Worte vom Bildschirm wird in der Position eines dieser Worte ein Signalreize (in unserer Studie ein Pfeil) dargeboten und die Probanden müssen durch Drücken einer rechten oder linken Taste so schnell als möglich die Position dieses Signalreizes angeben. Wenn nun die Aufmerksamkeit der gezügelten Esser bei Essworten länger haften bleibt als bei neutralen Worten, dann sollten sie ein Signal schneller erkennen, wenn es in der Position des Esswortes statt der Position des neutralen Wortes erscheint. In Bestätigung dieser Erwartung fanden Papies und Kollegen (2008b) bei gezügelten (aber nicht bei normalen) Essern eine entsprechende Verzerrung der Aufmerksamkeit in Richtung der Essreize. Aber diese Verzerrung trat nur auf, wenn diese gezügelten Esser vor der Aufmerksamkeitsaufgabe durch wiederholte Darbietung schmackhafter Essreize stimuliert wurden. Diese Stimulierung erfolgte mittels einer Lexikalischen Entschei-

dungsaufgabe, bei der die zu identifizierenden Zielworte entweder Essworte (bei Vorstimulierung) oder neutrale Worte waren. Offensichtlich war diese mehrfache (Vor-)Stimulierung mit Essreizen notwendig, um das Genussziel „einzuschalten“.

Aus diesen Befunden leiteten wir zwei Hypothesen ab: Wir erwarteten erstens, dass Essreize nach einer Vorstimulierung bei gezügelten Essern wesentlich positivere affektive Reaktionen hervorrufen würden als ohne Vorstimulierung. Die affektiven Reaktionen normaler Esser sollten hingegen durch die Vorstimulierung nicht beeinflusst werden. Da die gezügelten Esser auch Schwierigkeiten haben müssten, ihre Aufmerksamkeit von den Essreizen abzulösen, erwarteten wir weiterhin, dass die durch die Vorstimulierung verstärkten positiven affektiven Reaktionen von gezügelten Essern wesentlich länger anhalten würden als die affektiven Reaktionen normaler Esser.

Diese Hypothesen wurden in zwei Untersuchungen geprüft, in der das Affect Misattribution Paradigm (AMP) verwendet wurde (Hofmann, van Koningsbruggen, Stroebe, Ramanathan & Aarts, 2010). Beim AMP wird Probanden erst der affektauslösende (kritische) Reiz (Prime) dargeboten. Anschließend wird ihnen ein chinesisches Schriftzeichen präsentiert und sie müssen beurteilen, wie positiv oder negativ sie dieses Schriftzeichen bewerten. Wie in früheren Untersuchungen gezeigt werden konnte, verleitet diese Prozedur zu einer Fehlattribution, bei der Individuen den durch das Prime hervorgerufenen Affekt dem chinesischen Schriftzeichen zuschreiben (z. B. Payne et al., 2005). In der Standardanwendung des AMP besteht zwischen der Darbietung des Prime und des chinesischen Schriftzeichens ein Intervall vom 100 msec.

Zur Prüfung von zwischen gezügelten und normalen Essern vermuteten Unterschieden in der Affektregulation führten Hofmann, van Koningsbruggen und Kollegen (2010) eine zweite Bedingung ein, in der die Dauer des Interstimulusintervalls auf 1000 msec erhöht wurde. Wenn gezügelte Esser, nachdem ihr Essgenussziel einmal stimuliert wurde, weiter an den zuvor dargebotenen Essprime denken, während normale Esser ihn sofort wieder aus ihren Gedanken verbannen, dann müsste die positive affektive Reaktion bei gezügelten Essern viel länger anhalten als bei normalen Essern.

Die Ergebnisse bestätigten beide Hypothesen: Beim normalen Stimulusintervall und *ohne* Vorstimulierung reagierten die gezügelten Esser wesentlich negativer auf die Essreize als die normalen Esser. Nach Vorstimulierung waren ihre affektiven Reaktionen ebenso positiv als die der normalen Esser. Noch interessanter war jedoch der Zeitverlauf dieser Reaktionen über das längere Interstimulusintervall. Während sich die positiven Reaktionen bei den gezügelten Essern auch nach 1000 msec nicht abgeschwächt hatten, fand bei den normalen Essern eine deutliche Abschwächung statt.

Diese Befunde sind schwer mit dem RIM zu vereinbaren. Während es noch denkbar ist, dass ein gewisses Ausmaß an Stimulieren notwendig ist, um einen Impuls auszulösen, und dass dieses hohe Stimulierungsniveau erst durch die Vorstimulierung erreicht werden kann, sind die

Unterschiede in der Dauer der Affektregulation schwieriger mit dem Modell in Einklang zu bringen. Nach dem Modell müsste man eigentlich erwarten, dass der Affekt, sobald er das für die Auslösung des Impulses notwendige Niveau erreicht hat, über das impulsive Verhalten abgeführt würde. Das Modell macht keine Vorhersagen darüber, was in Situationen geschieht, in denen diese Affektabführung nicht möglich ist.

Manche gezügelten Esser sind erfolgreich

Noch schwieriger als die Ergebnisse der Einstellungsmessung sind unsere Untersuchungen zur Erklärung des Erfolges, den erfolgreiche gezügelte Esser bei der Regulierung ihres Essverhaltens haben, mit dem RIM zu vereinbaren. Diese erfolgreichen gezügelten Esser wurden von Fishbach und Kollegen (2003) mit einem Fragebogen identifiziert, der die Einschätzung ihres Erfolges bei Abnahmeversuchen oder bei der Gewichtskontrolle erfasst (wahrgenommene Effektivität).

Fishbach und Kollegen (2003) konnten zeigen, dass primen mit Worten, die schmackhaftes Essen repräsentieren, bei erfolgreichen gezügelten Essern, anders als bei den erfolglosen, die Zugänglichkeit der kognitiven Repräsentation von Diätkonzepten erhöhte. Sie erklärten dies mit einem Modell der durch Versuchungen ausgelösten Zielaktivierung (temptation-elicited goal activation), das davon ausgeht, dass diese gezügelten Esser so oft Versuchungen erfolgreich widerstanden haben, dass die Wahrnehmung, dass eine Versuchung mit einem höher bewerteten Ziel (z. B. dem Gewichtskontrollziel) im Widerspruch steht, automatisch dieses höhere Ziel auslöst. Man könnte auch argumentieren, dass bei ihnen diese wiederholte Assoziation von Versuchungen und Kontrollgedanken dazu führt, dass Versuchungen automatisch Kontrollgedanken auslösen.

Trotz zahlreicher methodischer Unterschiede zwischen den Untersuchungen von Fishbach und Kollegen (2003) und Stroebe und Kollegen (2008) deuteten die Ergebnisse dieser zwei Experimente doch auf einen gewissen Widerspruch. Zur Klärung dieser Frage replizierten Papies, Stroebe und Aarts (2008b) deshalb das Experiment von Stroebe und Kollegen, führten aber den Fragebogen zur Erfassung erfolgreicher gezügelter Esser als weitere Variable ein. Während sie für die wenig erfolgreichen gezügelten Esser die von Stroebe und Kollegen (2008) berichtete Senkung der Zugänglichkeit von Diätworten replizierten, zeigten sie bei den erfolgreichen gezügelten Essern die von Fishbach und Mitarbeitern (2003) berichtete Erhöhung der kognitiven Zugänglichkeit.

Papies und Kollegen fanden weiterhin Belege dafür, dass diese erfolgreichen gezügelten Esser tatsächlich ihr Gewicht besser zu kontrollieren vermögen als die unerfolgreichen gezügelten Esser. Erstens zeigte sich, dass der Body-Mass-Index (BMI) von erfolgreichen gezügelten Essern niedriger ist als der von nicht erfolgreichen gezügelten Essern. Da derartige korrelative Ergebnisse natürlich mehrfache Interpretationen erlauben, führten Papies und Kollegen (2008b) auch eine prospektive Untersu-

chung durch, in der sie prüften, ob erfolgreiche gezielte Esser besser imstande sind, ihre Esskontrollabsichten in Verhalten umzusetzen. Das Experiment bestand aus zwei Phasen: In einer ersten Sitzung wurden die Absichten der Probanden erfasst, in den nächsten zwei Wochen bestimmte schmackhafte aber kalorienreiche Nahrungsmittel (z. B. Pomme Frites, Hamburger, Eiskrem) zu vermeiden. Zwei Wochen später wurden diese Probanden, die diese Befragung nicht erwarten konnten, per E-Mail gefragt, wie häufig sie in den vergangenen zwei Wochen diese Nahrungsmittel gegessen hatten. Während die Absichten der nicht erfolgreichen gezielten Esser nicht signifikant mit ihrem (selbst-berichteten) Verhalten übereinstimmten, fand sich für die erfolgreichen gezielten Esser eine hohe positive Korrelation.

Damit erhob sich die Frage, warum die erfolgreichen gezielten Esser so viel besser imstande sind als die nicht erfolgreichen, der Versuchung attraktiven Essens zu widerstehen. Denn allein an Diät zu denken, löst natürlich nicht das Problem, dass derartige Leckereien eine starke Anziehungskraft auf gezielte Esser ausüben können. Wie bereits besprochen, fanden von Hofmann, van Koningsbruggen und Kollegen (2010), dass schmackhaftes Essen bei gezielten Essern eine lang anhaltende positive affektive Reaktion hervorruft. Schon zuvor hatten Experimente von Papies, Stroebe und Aarts (2007) gezeigt, dass schmackhaftes Essen bei gezielten (aber nicht bei normalen) Essern hedonische Gedanken hervorruft. So fand sich etwa bei gezielten (aber nicht bei normalen) Essern nach dem Lesen von Sätzen, in denen schmackhaftes Essen genannt wurde (z. B. „Jim isst ein Stück Pizza“), mittels einer lexikalischen Entscheidungsaufgabe eine Erhöhung der kognitiven Zugänglichkeit von Worten wie schmackhaft, herrlich oder wohlschmeckend. Wir vermuteten deshalb, dass die erhöhte Zugänglichkeit von Diätgedanken bei den erfolgreichen gezielten Essern mit einer Unterdrückung der durch schmackhaftes Essen normalerweise hervorgerufenen positiven affektiven Reaktionen und hedonischen Gedanken einhergehen würde.

Diese Annahme wurde in mehreren Untersuchungen mittels unterschiedlicher Methoden überprüft. So erfasseten Hoffmann, van Koningsbruggen und Kollegen (2010) in ihren AMP-Untersuchungen neben gezieltem Essen auch Esserfolg, ohne einen Unterschied zwischen erfolgreichen und unerfolgreichen gezielten Essern nachweisen zu können. Beide Gruppen reagierten nach mehrfacher Darbietung schmackhafter Essreize mit dem gleichen über die Zeit anhaltenden positiven Affekt. Van Koningsbruggen, Papies und Stroebe (2010) führten weiterhin eine Reihe von (unveröffentlichten) Untersuchungen durch, in denen sie die Ergebnisse von Papies und Kollegen (2007) replizierten. Sie fanden mehrfach, dass die Darbietung von Sätzen, in denen beschrieben wird, wie Personen wohlschmeckendes Essen verzehren, bei gezielten Essern zu einer Erhöhung der Zugänglichkeit von Worten führt, die hedonische Gedanken widerspiegeln. Es fand sich aber kein Unterschied zwischen erfolgreichen und unerfolgreichen gezielten Essern.

Diese Befunde sind nur schwer mit dem Zweisystemmodell von Strack und Deutsch (2004) vereinbar. Die erfolgreichen gezielten Esser lassen sich nämlich keinem

der beiden Systeme zuordnen. Die erhöhte Zugänglichkeit von Selbstkontrollzielen ist bei ihnen nicht das Ergebnis von (reflektiven) Schlussfolgerungs- und Planungsprozessen, sondern von automatischer Aktivierung. Dieser Prozess ist nach der Zweisystemsystematik dem impulsiven System zuzuordnen. Damit ergibt sich für das RIM allerdings das Problem, dass dieser assoziative Prozess impulsives Handeln unterbindet statt es zu erleichtern. Weiterhin scheint schmackhaftes Essen bei diesen erfolgreichen gezielten Essern dieselben affektiven Reaktionen hervorzurufen, die bei den unerfolgreichen Essern impulsives Verhalten auslösen.

Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Eine gute Theorie muss nicht nur alle Befunde erklären können, die durch andere Theorien erklärbar sind, sie muss auch neue Vorhersagen machen, die mit früheren Erklärungsansätzen nicht übereinstimmen. Wie ich in diesem Diskussionsbeitrag zu zeigen versuchte, ist unser Konfliktmodell in diesem Sinne eine gute Theorie. Das Modell kann nicht nur die Befunde der Untersuchungen von Hofmann und Kollegen erklären. Es erklärt auch unsere eigenen Ergebnisse (z. B. die automatische Regulierung impulsiven Verhaltens bei erfolgreichen gezielten Essern), die unserer Ansicht nach nicht mit dem RIM vereinbar sind. Da es sich beim RIM um ein äußerst komplexes und flexibles Modell handelt, das nicht einfach zu falsifizieren ist, würde es mich allerdings nicht überraschen, wenn Wilhelm Hofmann und seine Kollegen doch im Stande wären, unsere Ergebnisse mit dem RIM zu vereinbaren. Auch wenn ein solcher Versuch erfolgreich wäre, würde er die Frage aufwerfen, warum man glaubt, zwei Systeme nötig zu haben um Befunde zu erklären, die problemlos mit einem Unimodell erklärt werden kann. Fazit: Während man selbst an der Existenz einer Seele zweifeln kann, ist es vollkommen überflüssig zwei Seelen zu postulieren.

Literatur

- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1977). Attitude-behavior relation: A theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84, 888–918.
- Anderson, M. C. & Spellman, B. A. (1995). On the status of inhibitory mechanisms in cognition: Memory retrieval as a model case. *Psychological Review*, 102, 68–100.
- Fedoroff, I. C., Polivy, J. & Herman, C. P. (1997). The effect of pre-exposure to food cues on the eating behaviour of restrained and unrestrained eaters. *Appetite*, 28, 33–47.
- Fishbach, A., Friedman, R. S. & Kruglanski, A. W. (2003). Leading us not unto temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 296–309.
- Friese, M., Hofmann, W. & Wänke, M. (2008). When impulses take over: Moderated predictive validity of explicit and implicit attitude measures in predicting food choice and consumption behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 47, 397–419.
- Herman, C. P. & Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. In A. J. Stunkard & E. Stellar (Eds.), *Eating and its disorders* (pp. 141–156). New York: Raven Press.

- Hoefling, A. & Strack, F. (2008). The tempting effect of forbidden foods. High calorie content evokes conflicting implicit and explicit evaluations in restrained eaters. *Appetite*, *51*, 681–689.
- Hofmann, W., Friese, M. & Roefs, A. (2009). Three ways to resist temptation: The independent contributions of executive attention, inhibitory control, and affect regulation to the impulse control of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*, 431–435.
- Hofmann, W., Friese, M., Müller, J. & Strack, F. (2010) Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust – Psychologische und philosophische Erkenntnisse zum Konflikt zwischen Impuls und Selbstkontrolle. *Psychologische Rundschau*, *62*, 147–166.
- Hofmann, W., Rauch, W. & Gawronski, B. (2007). And deplet us not into temptation: Automatic attitudes, dietary restraint, and self-regulatory resources as determinants of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, *43*, 497–504.
- Hofmann, W., van Koningsbruggen, G. M., Stroebe, W., Ramannathan, S. & Aarts, H. (2010). As pleasure unfolds: Hedonic responses to tempting food. *Psychological Science*, *21*, 1863–1870.
- Keren, G. & Schul, Y. (2009) Two is not always better than one: A critical evaluation of two-system theories. *Perspectives on Psychological Science*, *4*, 533–500.
- Kruglanski, A. W. & Gigerenzer, G. (2010). *Intuitive and Deliberate Judgments Are Based on Common Principles*. Unpublished Manuscript, University of Maryland, USA.
- MacLeod, C., Mathews, A. & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, *95*, 15–20.
- Papies, E. K. & Hamstra, P. (2010). Goal priming and eating behaviour: Enhancing self-regulation by environmental cues. *Health Psychology*, *29*, 384–388.
- Papies, E. K., Stroebe, W. & Aarts, H. (2008 a). Understanding dieting: A social cognitive analysis. *European Review of Social Psychology*, *19*, 339–383.
- Papies, E., Stroebe, W. & Aarts, H. (2007). Pleasure in the mind: restrained eating and spontaneous hedonic thoughts about food. *Journal of Experimental Social Psychology*, *43*, 810–817.
- Papies, E., Stroebe, W. & Aarts, H. (2008 a). The allure of palatable food: Biased selective attention among restrained eaters. *Journal of Experimental Social Psychology*, *44*, 1283–1292.
- Papies, E. K., Stroebe, W. & Aarts, H. (2008 b). Healthy cognition: Processes of self-regulatory success in restrained eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*, 1290–1300.
- Papies, E., Stroebe, W. & Aarts, H. (2009). Who likes it more? Restrained eaters' implicit attitude towards food. *Appetite*, *53*, 279–287.
- Payne, B. K., Cheng, C. M., Govorun, O. & Stewart, B. D. (2005). An inkblot for attitudes: Affect misattribution as implicit measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *89*, 277–293.
- Roefs, A., Herman, C. P., MacLeod, C. M., Smulders, F. T. Y. & Jansen, A. (2005). At first sight: How do restrained eaters evaluate high-fat palatable foods? *Appetite*, *44*, 103–114.
- Roefs, A. & Jansen, A. (2002). Implicit and explicit attitudes toward high-fat foods in obesity. *Journal of Abnormal Psychology*, *111*, 517–521.
- Shah, J. Y., Friedman, R. & Kruglanski, A. W. (2002). Forgetting all else: On the antecedents and consequences of goal shielding. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 1261–1280.
- Strack, F. & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, *8*, 220–247
- Stroebe, W. (2008). *Dieting, overweight and obesity: Self-regulation in a food-rich environment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroebe, W., Mensink, W., Aarts, H. Schut, H. & Kruglanski, A. (2008). When dieters fail: a goal conflict model of eating. *Journal of Experimental Social Psychology*, *44*, 26–36.

Prof. Dr. Dr. hc. W. Stroebe, PhD.

Department of Social and Organizational Psychology
Utrecht University
Heidelberglaan 1
3508 TCUtrecht
The Netherlands
E-Mail: w.stroebe@uu.nl

Über die Unterstützung reflektiver Verhaltensdeterminanten

Torsten Martiny-Hüniger, J. Lukas Thürmer, Mona Issa
und Peter M. Gollwitzer

Die Fähigkeit des Menschen über den unmittelbaren Moment hinauszublicken und sowohl kurz- als auch langfristige Konsequenzen in aktuelle Handlungsentscheidungen einzubeziehen, ist eine Fähigkeit von unschätzbarem Wert. Jedoch müssen wir uns eingestehen, dass sich diese Fähigkeit oftmals nicht in unserem Verhalten niederschlägt. Sei es das Stück Sahnetorte, die Zigarette, das Bier zu viel oder der spontane, die eigenen Finanzen übersteigende Einkauf; trotz unserer reflektorischen Fähigkeit über den Moment hinauszublicken, scheint unser konkretes Verhalten in vielen Momenten durch unmittelbar auftretende Impulse bestimmt zu sein. Diesem Konflikt zwischen Impuls und Reflektion ist der Positionartikel von

Hofmann und Kollegen (Hofmann, Friese, Müller & Strack, in dieser Ausgabe) gewidmet. Die Autoren betrachten das Phänomen des Selbstkontrollkonflikts sowohl aus einer ideengeschichtlichen als auch aus einer psychologischen Perspektive und berufen sich dabei auf das Reflektiv-Impulsiv-Modell (RIM) von Strack und Deutsch (2004). In dem folgenden Kommentar möchten wir uns dieser Perspektive anschließen, wobei wir versuchen werden sie um zentrale Aspekte einer handlungspsychologischen Perspektive zu erweitern. Wir beginnen mit einer kurzen Zusammenfassung zentraler Konzepte und einem Überblick über die Unterteilung des Kommentars.

Im RIM wird das Zusammenspiel zwischen impulsiven und reflektiven Determinanten auf Informationsverarbeitung und Verhalten modelliert. Impulse werden hierbei als automatisch aktivierte, hedonische Affekte konzeptualisiert, welche eine Annäherungs- oder Vermeidungsreaktion auslösen. Das impulsive System operiert auf der Basis von assoziativen Verknüpfungen; das reflektive System dagegen auf der Basis propositionaler Logik. Das reflektive System ermöglicht komplexe Planungsprozesse und damit eine flexible Verhaltenssteuerung jenseits von bestehenden Assoziationen. Der Einfluss des reflektiven und des impulsiven Systems auf Verhalten wird als eine Art „Rennen“ beschrieben. Beide Systeme haben sowohl aktivierenden als auch inhibierenden Einfluss auf Verhaltensschemata. Das Verhaltensschema, welches von einem der beiden Systeme als erstes über einen kritischen Schwellenwert aktiviert wird, „gewinnt das Rennen“ und das entsprechende Verhalten wird ausgelöst.

Für die Untersuchung von Selbstregulationskonflikten ergeben sich aus der assoziativen und propositionalen Natur des impulsiven beziehungsweise reflektiven Systems wichtige Konsequenzen für deren Einfluss auf Verhalten: Während das assoziative impulsive System schnell operiert und kaum kognitive Ressourcen benötigt, ist das propositionale reflektive System langsam und belastet kognitive Ressourcen. Die vom reflektiven System benötigten kognitiven Ressourcen können durch situative Faktoren (z. B. *multi-tasking*, Müdigkeit oder Alkoholkonsum) und durch dispositionale Faktoren (z. B. geringe Gewissenhaftigkeit oder niedrige Fähigkeit zur Handlungsinhibition) eingeschränkt sein. Stehen aufgrund eines oder mehrerer dieser Faktoren nicht genügend kognitive Ressourcen zur Verfügung, so verliert das reflektive System an Einfluss über die Verhaltenskontrolle und der Einfluss des impulsiven Systems wächst.

Hofmann et al. (diese Ausgabe; siehe auch Hofmann, Friese & Strack, 2009) wenden das RIM (Strack & Deutsch, 2004) neuerdings auf die Untersuchung von Selbstregulationskonflikten an, das heißt auf Situationen, in denen das reflektive und das impulsive System inkompatible Verhaltensschemata aktivieren (z. B. die Annäherung an ein Stück Sahnetorte, wenn das Ziel, sich gesund zu ernähren, eigentlich die Vermeidung der Torte erfordert). Wir möchten die Sichtweise von Hofmann und Kollegen ergänzen, indem wir Selbstregulationskonflikte aus einer handlungspsychologischen Perspektive beleuchten. Dazu werden wir im Folgenden auf vier aufeinander aufbauende Themenbereiche eingehen: Wir beginnen mit der Einbettung der von Hofmann et al. betrachteten Selbstregulationskonflikte in einen größeren handlungspsychologischen Ansatz. In Selbstregulationskonflikten spielen Ziele, also die Absicht Verhalten gemäß langfristiger positiver Konsequenzen auszurichten, eine zentrale Rolle. Deshalb ist es wichtig, nicht nur die unmittelbare Situation des selbstregulatorischen Konflikts und seine Determinanten in der konkreten Situation zu betrachten, sondern den Konflikt im gesamten zeitlichen Verlauf des Zielstrebens. Die unterschiedlichen Prozesse und Phasen der Zielsetzung und der Zielerreichung werden wir im ersten Teil anhand des Rubikon-Modells der Handlungsphasen

(Gollwitzer, 1990; Heckhausen & Gollwitzer, 1987) diskutieren.

Die Notwendigkeit der Betrachtung von selbstregulatorischen Konflikten im größeren Kontext der verschiedenen Phasen des Zielstrebens wird auch im zweiten Teil des Kommentars deutlich. Hier werden wir erläutern, wie durch Antizipation von kritischen Situationen, spätere Selbstregulationskonflikte schon im Vorfeld strategisch beeinflusst werden können. Konkret werden wir hier auf die Rolle von Durchführungsintentionen (*implementation intentions*; Gollwitzer, 1999) als effektive Selbstregulationsstrategie zur Unterstützung von zielführenden Handlungen eingehen. Diese Strategie ermöglicht es, durch einen reflektiven Willensakt das Zielstreben zu automatisieren (sogenannte *strategic automaticity*).

Im dritten Teil des Kommentars kommen wir auf die von Hofmann et al. (diese Ausgabe) identifizierten Situationen und Dispositionen zurück, die den Einfluss von reflektiven Verhaltensdeterminanten mindern und damit die Wahrscheinlichkeit der Durchsetzung von langfristigen Zielen verringern. Wir werden empirische Untersuchungen berichten, die genau diese kritischen Situationen und Dispositionen untersucht haben und Belege liefern, wie deren negativer Einfluss mittels Durchführungsintentionen reduziert werden kann.

Nach dieser Zusammenfassung von schon existierenden empirischen Untersuchungen möchten wir im vierten und letzten Teil des Kommentars einen kurzen Ausblick auf eine mögliche zukünftige Forschungsfrage geben: die Bedeutung von reflektionsförderlichen Durchführungsintentionen. – Solche „reflektiven Durchführungsintentionen“ sind vom Reflektiv-Impulsiv-Modell von Strack und Deutsch (2004) abgeleitet und zielen darauf ab, Personen die Möglichkeit zu bieten, einen „reflektiven Gedankenmodus“ in kritischen Situationen (automatisch) anzustoßen, um auf diese Art reflektive Verhaltensdeterminanten zu unterstützen.

Zusammenfassend ist es unsere Absicht, reflektiv-impulsive Selbstregulationskonflikte aus einer Handlungsperspektive zu beleuchten. Dabei wollen wir vor allem aufzeigen, wie mittels strategischer Automatizität, implementiert durch das Fassen von Durchführungsintentionen, der Einfluss reflektiver Verhaltensdeterminanten (d. h. langfristiger Ziele) gegenüber kurzfristigen Impulsen gestärkt werden kann.

Selbstregulationskonflikte und Zielstreben

Unter den vielen Verhaltensweisen, die Menschen zeigen, nehmen diejenigen eine besondere Rolle ein, die intendiert sind. Solche Handlungen beruhen weder auf einfachen Stimulus-Response-Verknüpfungen noch sind sie Gewohnheiten (siehe Achtziger & Gollwitzer, 2010). Um intendiertes Verhalten zu zeigen, muss eine mentale Repräsentation eines Aspektes der Umwelt vorliegen, der nicht mit den aktuellen Gegebenheiten übereinstimmt. Solche mentalen Repräsentationen zukünftiger, erwünschter Zu-

stände werden als Ziele bezeichnet (z. B. Sevincer & Oettingen, 2009). Das Initiieren und Regulieren von Handlungen, welche in ihrer Konsequenz eine Annäherung an einen Zielzustand erwirken, wird als Selbstregulation bezeichnet. Von einem Selbstregulationskonflikt spricht man, wenn ein durch einen Umweltreiz aktiviertes Verhalten im Konflikt mit einem Verhalten steht, das durch ein Ziel aktiviert wird.

Ein alltagsnahes Beispiel für einen solchen Konflikt ist die Spannung zwischen dem Ziel sich gesund zu ernähren und dem Konsum verschiedener Genussmittel, welche mit diesem Ziel nicht vereinbar sind. Der Anblick eines appetitlichen Stück Kuchens kann zum Beispiel eine sofortige Annäherungsreaktion auslösen, die aber nicht kompatibel mit der Vermeidungsreaktion ist, die sich aus dem Ziel der gesundheitsbewussten Ernährung ergibt.

Der Ausgang dieses Konflikts hat wichtige Implikationen, nicht nur hinsichtlich des Erfolgs sich gesund zu ernähren. Die menschliche Fähigkeit (oder Unfähigkeit) unmittelbaren Impulsen zu widerstehen und das eigene Verhalten entsprechend langfristiger Ziele zu regulieren, ist in verschiedenen Bereichen von zentraler Bedeutung. Neueren Längsschnittbefunden zufolge haben Selbstregulationsfähigkeiten sogar eine höhere Vorhersagekraft für schulischen und beruflichen Erfolg als Intelligenz (z. B. Duckworth & Seligman, 2005).

Die Anwendung des RIM auf selbstregulatorische Konflikte bietet ein gutes theoretisches Fundament zur Untersuchung verschiedener Faktoren, die in Konfliktsituationen Einfluss auf Verhalten haben könnten. Die genaue Betrachtung und Berücksichtigung der impulsiven Determinanten, wie von Hofmann et al. (diese Ausgabe) zu Recht gefordert, ist hier ebenso wichtig wie die Betrachtung der Ziele, die dem Impuls entgegenstehen. Um die gesamte Komplexität eines selbstregulatorischen Konflikts zu erfassen und vor allem um Möglichkeiten zu erkennen auf den Konflikt Einfluss zu nehmen, ist es aus unserer handlungspsychologischen Perspektive daher zunächst wichtig, die konkrete Situation des Konflikts in den größeren Kontext der verschiedenen Phasen des Zielstrebens einzuordnen.

Das Handlungsphasenmodell

Bereits Kurt Lewin postulierte, dass die Prozesse der Zielsetzung und der Zielverfolgung von unterschiedlichen Prinzipien geleitet werden (vgl. Lewin, Dembo, Festinger & Sears, 1944). Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Gollwitzer, 1990; Heckhausen & Gollwitzer, 1987; für einen Überblick relevanter Forschung siehe Achtziger & Gollwitzer, 2010) setzt beide Prozesse in Beziehung zueinander und beschreibt Handlungen von der Zielsetzung über die Zielverfolgung bis hin zur Zielerreichung. Dafür wird in dem Modell von vier aufeinander folgenden Handlungsphasen ausgegangen: In der ersten, prädeziSIONalen Phase wird ein Wunsch (unter allen möglichen Wünschen) auf der Basis von Überlegungen zu seiner Durchführbarkeit und Attraktivität ausgewählt und letztlich zu einem bindenden Ziel¹. Nach der Festlegung auf ein Ziel

wird in der präaktionalen Phase die Implementierung des gesetzten Ziels geplant. Mit Abschluss der Planung beginnt die aktionale Phase. In dieser dritten Phase wird das Ziel durch Ausführung der zuvor geplanten Handlungen verfolgt. Nach Erreichen des Ziels oder Zielabbruch folgt die letzte, postaktionale Phase, in der die Zielerreichung und die Wirksamkeit der Mittel evaluiert werden. Während die erste und die letzte Phase (prädeziSIONal und postaktional) die Zielsetzung, also die Motivation betreffen, betreffen die zweite und die dritte Phase (präaktional und aktional) die Zielverfolgung, also die Volition.

Unser Rekurs auf das Modell der Handlungsphasen macht deutlich, dass die Frage des Zusammenspiels von impulsiven und reflektiven Prozessen im Artikel von Hofmann et al. (diese Ausgabe) auf die Umsetzung von bereits gewählten Zielen fokussiert. Diese Einschränkung scheint uns pragmatisch sinnvoll, aber konzeptuell nicht notwendig. Von Impulsen gestörte Selbstregulation dürfte es auch in den beiden motivationalen Phasen (prädeziSIONal und postaktional) geben. Es ist vorstellbar, dass eine Person beim Abwägen des Für und Widers bezüglich des Verfolgens eines bestimmten Wunsches, bei einem besonders attraktiven oder aversiven Für oder Wider stecken bleibt. Ein Beispiel für eine durch Impulse gestörte Selbstregulation, die sich jenseits der aktionalen Phase, in der Phase der Zielsetzung (prädeziSIONal) abspielt, ist ein Kettenraucher, der es trotz Wissens über die negativen gesundheitlichen Konsequenzen des Rauchens nicht schafft, sich das Abgewöhnen zu einem verbindlichen Ziel zu machen.

Auch in der postaktionalen Phase, bei der Beurteilung der Qualität und Quantität des erreichten Ziels, sind Einflüsse von Impulsen denkbar. Zum Beispiel könnte sich eine Person beim Betrachten bestimmter Aspekte der Zielerrealisierung dazu hinreißen lassen, verschiedene mehr oder weniger attraktive Aspekte entweder überzubewerten oder zu ignorieren. Eine handlungstheoretische Perspektive auf Konflikte zwischen Impuls und Selbstkontrolle kann derartige Konflikte ebenfalls ans Licht bringen.

Die Grenzen von Zielen und Selbstkontrollstandards

Motivationale Prozesse, also sich Ziele zu setzen und sich an diese zu binden, sind ein wichtiger erster Schritt im Prozess des Zielstrebens. Die Entschlossenheit mit der man sich an ein Ziel bindet, wird als Zielverpflichtung (*Commitment*) bezeichnet. Je höher die Zielverpflichtung ist, desto wahrscheinlicher erreicht man ein selbst- oder auch fremdgesetztes Ziel (Locke & Latham, 1984; Locke, Latham & Erez, 1988; Oettingen, Pak & Schnetter, 2001). Dieser erste Schritt reicht jedoch oft nicht aus, um die Ziel-

¹ Dieser Schritt wird als „Überschreiten des Rubikons“ bezeichnet. Diese Metapher stammt vom Feldzug Julius Cäsars gegen die Provinz Pompeji im Jahre 49 v. Chr. Als der Fluss Rubikon überschritten war, äußerte einer seiner Berater Zweifel über die Expedition. Cäsar entgegnete, dass sich nicht mehr die Frage stelle, *ob*, sondern nur noch *wie* angegriffen werden sollte (siehe Heckhausen, Gollwitzer & Weinert, 1987).

erreichung zu gewährleisten. Die volitionalen Prozesse (d. h. Prozesse der Zielverfolgung), welche auf das Zielsetzen folgen, sind daher für menschliches Handeln von besonderer Bedeutung. Im Folgenden werden wir deshalb zunächst erörtern, weshalb der Wirkungsgrad von Zielen begrenzt ist. Anschließend gehen wir auf eine wirkungsvolle Selbstregulationsstrategie ein, die das Erreichen von Zielen durch konkretes Vorausplanen erleichtert: Durchführungszintentionen.

Ziele werden von Hofmann et al. (diese Ausgabe) unter dem Begriff der Selbstkontrollstandards oder Zielintentionen eingeführt. Die Autoren diskutieren in diesem Zusammenhang empirische Belege, in denen explizite Selbstkontrollstandards wichtige Verhaltensdeterminanten darstellen, deren Einfluss jedoch von der Verfügbarkeit ausreichend kognitiver Ressourcen bestimmt wird. Zum Beispiel konsumierten Personen mit hohen Selbstkontrollstandards bezüglich ihres Ernährungsverhaltens (d. h. dem Ziel sich gesund zu ernähren) weniger hedonisch attraktive Produkte (z. B. Schokolade) als Personen mit niedrigen Selbstkontrollstandards (Hofmann, Rauch & Gawronski, 2007). Bei verminderten Selbstregulationsressourcen verringerte sich der Einfluss der Selbstkontrollstandards (reflektive Verhaltensdeterminanten) allerdings und das Ausmaß der impliziten Bewertung des hedonischen Reizes (impulsive Verhaltensdeterminante) gewann an Einfluss. Diese Beobachtung, dass Selbstkontrollstandards allein nicht immer ausreichen um Verhalten erfolgreich zu regulieren, findet in der Motivationsforschung seine Entsprechung in der sogenannten Ziel-Verhaltensdiskrepanz (*intention-behavior gap*; siehe Armitage & Connor, 2001; Webb & Sheeran, 2006).

Eine mögliche Ursache für diese Diskrepanz ist der von Hofmann et al. (diese Ausgabe) berichtete geschwächte Einfluss von reflektiven Verhaltensdeterminanten unter Bedingungen eingeschränkter kognitiver Kapazitäten (Hofmann et al., 2007). Allerdings kommen auch andere Ursachen für die Ziel-Verhaltensdiskrepanz in Frage, die nicht unmittelbar mit einem impulsiv-reflektiven Konflikt zusammenhängen. Ein Beispiel hierfür ist das einfache Verpassen von günstigen Gelegenheiten um zielführende Handlungen zu initiieren. Hierfür muss nicht immer eine „Versuchungsproblematik“ verantwortlich sein, sondern die einfache Ablenkung durch andere Aufgaben ist ausreichend (für eine ausführliche Diskussion verschiedener Problematiken des Zielstrebens siehe Gollwitzer & Sheeran, 2006; Gollwitzer, Gawrilow & Oettingen, 2010).

Wie an diesem Beispiel deutlich wird, sind die Ressourcenabhängigkeit und die Langsamkeit des reflektiven Systems entscheidende Nachteile bei der Handlungskontrolle in kritischen Situationen. Jedoch hat das reflektive System andere Vorzüge, welche, wenn sie effektiv genutzt werden, die Nachteile wieder ausgleichen können. Eine derartige Qualität des reflektiven Systems ist die Fähigkeit zu vorausschauendem Planen (vgl. Strack & Deutsch, 2004). Man kann den Ablenkungen, den unterschiedlichen Anforderungen und den Verführungen des Alltags nicht immer entgehen. Aber man kann sie antizipieren und dann strategisch Automatismen in die assoziative Struktur des impulsiven Systems implementieren. Diese Strategie

des vorausschauenden Planens mittels Durchführungszintentionen werden wir nun im zweiten Teil dieses Kommentars zunächst theoretisch genauer beleuchten, um dann im dritten Teil empirische Befunde zu liefern, wie reflektive Verhaltensdeterminanten auch unter ungünstigen Bedingungen strategisch unterstützt werden können.

Durchführungszintentionen und ihre Wirkungsweise

Zur Überwindung der Ziel-Verhaltensdiskrepanz können einfache Zielintentionen („Ich will X erreichen!“) mit Durchführungszintentionen (*implementation intentions*; Gollwitzer, 1999) ausgestattet werden. Zur Formulierung einer Durchführungszintention muss eine kritische Situation sowie ein zielführendes Verhalten antizipiert werden. Situation und Verhalten werden dann im Format „Wenn Situation X eintritt, dann führe ich das Verhalten Y aus!“ miteinander verknüpft. Beispielsweise könnte eine Person, mit dem Ziel „Ich will mich gesünder ernähren!“ folgende Durchführungszintention fassen: „Wenn ich an der Theke der Cafeteria stehe, dann nehme ich mir einen Apfel!“. Die Antizipation der kritischen Situation (Cafeteriatheke) und das zielführende Verhalten (einen Apfel nehmen und nicht das Stück Kuchen) werden beim Formen der Durchführungszintention in einem willentlichen Akt miteinander verknüpft. Begegnet man dem kritischen Situationsreiz, so wird die Handlung automatisch initiiert.

Zahlreiche Studien aus unterschiedlichen Anwendungsfeldern belegen, dass Personen, die ihre Zielintentionen zusätzlich mit Durchführungszintentionen ausstatteten, eine höhere Erfolgsrate bei der Realisierung dieser Ziele aufwiesen. Eine Meta-Analyse von Gollwitzer und Sheeran (2006) mit mehr als 8000 Teilnehmern in 94 unabhängigen Untersuchungen ergab eine Effektstärke von $d = .65$ für den Einfluss von Durchführungszintentionen. Dieser mittel-bis-große Effekt (Cohen, 1992) repräsentiert die zusätzliche Unterstützung des Zielerreichens durch Durchführungszintentionen im Vergleich zu Zielintentionen allein. Da Zielintentionen allein schon einen positiven Effekt auf das Erreichen eines Zieles haben, ist dieser zusätzliche positive Einfluss von Durchführungszintentionen bemerkenswert.

Die Wirkungsweise von Durchführungszintentionen kann auf verschiedene psychologische Prozesse zurückgeführt werden, die in Verbindung mit beiden Teilen des Plans stehen, a) der antizipierten Situation (Wenn-Teil) und b) dem beabsichtigten Verhalten (Dann-Teil):

a) Das Formen einer Durchführungszintention beinhaltet die Auswahl einer bestimmten zukünftigen Situation. Diese Auswahl der Situation führt dazu, dass das Aktivitätsniveau der mentalen Repräsentation der Situation erhöht wird und diese dadurch leichter zugänglich ist (Gollwitzer, 1999). Leichtere Zugänglichkeit bedeutet, dass sich die Wahrscheinlichkeit des Bemerkens und Identifizierens der im Wenn-Teil des Plans spezifizierten Situationen erhöht (z. B. Aarts, Dijksterhuis & Midden, 1999; Parks-Stamm, Gollwitzer & Oettingen, 2007; Webb & Sheeran, 2007, 2008).

b) Die mentale Verbindung zwischen der Situation und der Handlung führt dazu, dass der situationale Queue die Initiierung der beabsichtigten Handlung automatisiert. Das Formen von Durchführungsintentionen führt dadurch zu einer unmittelbaren und effizienten Handlungsinitiierung, welche keines weiteren bewussten Willensaktes bedarf (z. B. Bayer, Achtziger, Gollwitzer & Moskowitz, 2009; Brandstätter, Lengfelder & Gollwitzer, 2001; Gollwitzer & Brandstätter, 1997).

Für die Automatizitätshypothese der Wirkungsweise von Durchführungsintentionen sprechen auch aktuelle neuropsychologische Studien (Paul et al., 2007; Schweiger Gallo, Keil, McCulloch, Rockstroh & Gollwitzer, 2009; Gilbert, Gollwitzer, Cohen, Oettingen & Burgess, 2009). Zum Beispiel berichten Gilbert und Kollegen (2009) fMRI-Messungen der Gehirnaktivität von Versuchsteilnehmern, die eine prospektive Gedächtnisaufgabe durchführten. Hierbei wurden die Handlungsinitiierung durch ein Ziel und durch einen konkreten Wenn-Dann-Plan miteinander verglichen. Bei Versuchsteilnehmern in der Ziel-Bedingung war die prospektive Gedächtnisaufgabe mit Aktivität im lateralen rostralen präfrontalen Kortex assoziiert. Bei Versuchsteilnehmern in der Wenn-Dann-Plan Bedingung war sie jedoch mit Aktivität im medialen rostralen präfrontalen Kortex assoziiert. Diese Aktivitätsmuster sprechen für die Automatizitätshypothese, denn die spezifische Gehirnaktivität im letzteren Fall (Wenn-Dann-Plan Bedingung) ist assoziiert mit Handlungen, die durch externe Reize ausgelöst werden (*bottom-up*), während die Gehirnaktivität im ersteren Fall (Zielbedingung) mit Handlungen assoziiert ist, die durch kontrollierte Prozesse (*top-down*) ausgelöst werden (Burgess, Dumontheil & Gilbert, 2007).

Zusammenfassend lässt sich somit festhalten, dass die Wirkungsweise von Durchführungsintentionen darauf beruht, dass – in den Worten von Hofmann et al. – sich das reflektive System die Mechanismen des impulsiven Systems zunutze macht. Anders formuliert: Durch die assoziative Verknüpfung der kritischen Situation mit dem zielführenden Verhalten im Wenn-Dann-Plan, wird in der kritischen Situation nicht das reflektive System beansprucht, um ein zielführendes Verhalten zu initiieren, sondern die Handlungskontrolle wird auf das impulsive System ausgelagert. Aufgrund dieser Eigenschaften der Wirkungsweise von Durchführungsintentionen spricht man von *strategischer Automatizität* (Gollwitzer, 1999).

Die Unterstützung reflektiver Verhaltensdeterminanten mittels Durchführungsintentionen

Hofmann et al. (diese Ausgabe) unterscheiden verschiedene Kontrollkapazitäten, die dem Individuum die Möglichkeit zur Impulskontrolle verleihen und damit den Einfluss reflektiver Verhaltensdeterminanten fördern: a) die Arbeitsgedächtniskapazität, b) die Fähigkeit zur Inhibition unerwünschter Handlungsimpulse und c) die Fähigkeit zur Affektkontrolle. Stärkere Ausprägungen dieser Kapazitäten und Fähigkeiten erhöhen die Vorhersagekraft

von reflektiven Verhaltensdeterminanten, wenn die relevanten Selbstkontrollstandards (d. h. Ziele) vorhanden sind. Im Umkehrschluss gehen niedrige Ausprägungen dieser Kapazitäten und Fähigkeiten mit einer höheren Vorhersagekraft von impulsiven Verhaltensdeterminanten einher. Im Folgenden wollen wir Befunde aus der Forschung zu Durchführungsintentionen aufführen, die verdeutlichen, wie Wenn-Dann-Pläne dazu genutzt werden können, trotz ungünstiger Bedingungen (z. B. kognitive Belastung, kritische Persönlichkeitseigenschaften), reflektive Verhaltensdeterminanten zu stärken und damit das Erreichen langfristiger Ziele zu unterstützen. Hierbei ist zu erwähnen, dass durch die strategische Automatizität in der kritischen Situation nicht das reflektive System die Erreichung langfristiger Ziele sicherstellt. Vielmehr wird das impulsive System im Vorfeld strategisch beeinflusst, um bestimmte zielführende Verhaltensweisen in der kritischen Situation zu automatisieren.

Arbeitsgedächtniskapazität

Durch die Abhängigkeit des reflektiven Systems von freien kognitiven Ressourcen ist das Ausmaß der individuellen Arbeitsgedächtniskapazität ein möglicher Faktor, welcher den Einfluss von reflektiven und impulsiven Verhaltensdeterminanten bestimmt. Hofmann, Friese und Roefs (2009) testeten diese Annahme und fanden, dass impulsive Verhaltensdeterminanten für Personen mit niedriger Arbeitsgedächtniskapazität eine höhere Vorhersagekraft auf späteren Konsum von Süßigkeiten hatten als für Personen mit hoher Arbeitsgedächtniskapazität.

Durchführungsintentionen automatisieren zielführendes Verhalten. Daraus ergibt sich die Annahme, dass die Initialisierung geplanten Verhaltens mittels Durchführungsintentionen nicht abhängig von freien kognitiven Ressourcen ist, also auch unter Bedingungen eingeschränkter Arbeitsgedächtniskapazität effektiv sein sollte. Brandstätter, Lengfelder & Gollwitzer (2001) testeten diese Annahme in vier Experimenten unter sehr verschiedenen Bedingungen: Die Einschränkung der Arbeitsgedächtniskapazität war in zwei Feld-Experimenten die Konsequenz der pathologischen Zustände von Patienten, die entweder unter akutem Drogenentzug oder unter Schizophrenie litten. In zwei weiteren Labor-Experimenten mit gesunden Personen wurde die Einschränkung der Arbeitsgedächtniskapazität experimentell durch ein Doppel-Aufgaben-Paradigma erzeugt. In allen vier Untersuchungen zeigte sich, dass mit Durchführungsintentionen ausgestattete Ziele effektiver erreicht wurden (d. h. eine höhere Erfolgswahrscheinlichkeit hatten oder schneller erreicht wurden) als einfache Zielintention ohne Durchführungsintentionen. Diese Untersuchungen belegen die Ressourcenunabhängigkeit von Durchführungsintentionen bei der Initialisierung von zielführenden Handlungen und damit ihre Effektivität reflektive Verhaltensdeterminanten auch unter ungünstigen Bedingungen durchzusetzen.

Handlungsinhibition

Als weiterer Moderator für reflektive/impulsive Handlungskontrolle wurde von Hofmann et al. (diese Ausgabe) die Fähigkeit zur Inhibition von Handlungsimpulsen aufgeführt. Sie belegen diese Annahme mit Befunden, dass der Zusammenhang zwischen impliziten, affektiven Bewertungen von Schokolade und deren späterer Konsum größer war, wenn die untersuchten Personen niedrige Fähigkeiten zu inhibitorischer Handlungskontrolle hatten, im Vergleich zu Personen mit hohen Fähigkeiten zu inhibitorischer Handlungskontrolle (Hofmann et al., 2009).

Die Fähigkeit impulsiv ausgelöste Reaktionen zu unterdrücken, stärkt also reflektive Verhaltensdeterminanten. Welche Möglichkeiten haben aber Personen mit unterdurchschnittlichen Fähigkeiten zu inhibitorischer Handlungskontrolle? Kann man diese Schwäche ausgleichen? Der Forschungsansatz der Durchführungsintentionen zeigt auch hier, dass mittels konkreter Wenn-Dann-Pläne inhibitorische Handlungskontrolle automatisiert werden kann, selbst wenn die individuelle Fähigkeit zur Handlungsinhibition beeinträchtigt ist.

Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) zeichnen sich durch ihre erhöhte Impulsivität aus, welche zumindest teilweise auf Defizite inhibitorischer Kontrolle zurückzuführen ist. Gawrilow und Gollwitzer (2008) ließen Kinder mit und ohne ADHS eine Stopp-Signal-Aufgabe bearbeiten. Bei dieser Aufgabe muss unter bestimmten Umständen (Stopp-Signal) die Reaktion auf einen Ziel-Reiz inhibiert werden. Es zeigte sich, dass ADHS-Kinder mit einer einfachen Zielintention (bei Stopp-Signal keine Taste drücken) mehr Fehler bei den Stopp-Durchgängen machten als Kinder ohne ADHS mit einer einfachen Zielintention. Wurde aber bei ADHS-Kindern das Ziel zusätzlich mit einer Durchführungsintention ausgestattet, so waren sie beim Inhibieren der Reaktion nach einem Stopp-Signal ebenso erfolgreich wie Kinder ohne ADHS. Selbst chronische Störungen der inhibitorischen Kontrolle, wie sie bei ADHS vorliegen, können also mittels Durchführungsintentionen positiv beeinflusst werden. Deshalb ist anzunehmen, dass auch das automatische Annäherungsverhalten an einen hedonisch positiven Reiz (z. B. Schokoladenkuchen) mittels einer adäquaten Wenn-Dann-Reaktionsinhibitionsstrategie unterbunden werden kann.

Affektkontrolle

Neben der Arbeitsgedächtniskapazität und der Handlungsinhibitionsfähigkeit ist die Fähigkeit zur Kontrolle von inzidenziell ausgelöstem Affekt eine Fähigkeit, für die ein separater Einfluss auf reflektive/impulsive Handlungskontrolle nachgewiesen werden konnte. Der Zusammenhang zwischen impliziten, affektiven Bewertungen für Schokolade und deren späterer Konsum war größer für Personen mit niedrigen Fähigkeiten zur Affektkontrolle als für Personen mit hohen Fähigkeiten zur Affektkontrolle (Hofmann et al., 2009).

Auch die Regulierung von Affekt kann mittels Durchführungsintentionen erfolgreich unterstützt werden, wie

eine Serie von Untersuchungen von Schweiger Gallo und Kollegen (Schweiger Gallo et al., 2009) eindrucksvoll demonstriert. Spinnenphobikern und Nicht-Spinnenphobikern wurden Spinnenbilder präsentiert. In verschiedenen Bedingungen hatten die Versuchspersonen entweder nur die Zielintention, die Spinnen zu ignorieren, oder die Zielintention und eine entsprechende Durchführungsintention („Wenn ich eine Spinne sehe, dann ignoriere ich sie!“). Negativer Affekt wurde als Selbstbericht (Schweiger Gallo et al., Exp. 2) sowie als elektrokortikales Korrelat (Exp. 3) erhoben. Für die Spinnenphobiker zeigte sich, dass die Zielintention allein nicht ausreichte um negativen Affekt beim Anblick der Spinnen zu unterdrücken. Wurden die Ziele aber zusätzlich mit einer Durchführungsintention ausgestattet, so zeigten die Spinnenphobiker einen deutlich geringer ausgeprägten negativen Affekt in Reaktion auf die Spinnenbilder. Tatsächlich lag der negative Affekt bei den Spinnenphobikern mit Durchführungsintentionen sogar auf einem ähnlich niedrigen Niveau wie bei Nicht-Spinnenphobikern. Diese Ergebnisse zeigten sich sowohl bei selbstberichtetem Affekt als auch in den gemessenen elektrokortikalen Korrelaten.

Diese Studien belegen die Effektivität von Durchführungsintentionen zur Regulation von negativem Affekt. Die von Hofmann et al. (diese Ausgabe) und uns bisher angesprochenen Versuchsszenarien zeichnen sich allerdings dadurch aus, dass ein Selbstregulationskonflikt aufgrund von positivem Affekt auftritt (z. B. durch ungesunde Snacks). Auch wenn die direkte Regulation von positivem Affekt mittels Durchführungsintentionen bisher noch nicht untersucht wurde, spricht nichts dagegen, dass auch positiver Affekt mit Hilfe von Durchführungsintentionen reguliert werden kann. Hinweise, dass Durchführungsintentionen auch hilfreich sein können, um positiven Reizen und durch diese ausgelösten positiven Affekt zu widerstehen, zeigt eine aktuelle Untersuchung zur Verringerung des Konsums von ungesunden Nahrungsmitteln (Adriaanse et al. 2010). In zwei Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass eine Kombination aus mentalem Kontrastieren (d. h. der Visualisierung von positiven Zielkonsequenzen und möglichen Hindernissen auf dem Weg zum Ziel; Oettingen, Pak & Schetter, 2001) und Durchführungsintentionen (*Mental Contrasting with Implementation Intentions*; MCII) Ernährungsumstellungsziele unterstützen kann. Teilnehmer der Untersuchung waren Personen mit dem Ziel sich gesünder zu ernähren. Insbesondere wollten sie mit ihren ungesunden Naschgewohnheiten (*Snacking Habits*) brechen. Innerhalb des Untersuchungszeitraums von einer Woche waren Teilnehmer in der MCII-Bedingung besonders erfolgreich darin, weniger ungesunde Snacks zu konsumieren.

Die Summe der Belege aus verschiedenen Bereichen zeigt eindrucksvoll, wie mittels Durchführungsintentionen, zielführende Handlungen strategisch geplant und in kritischen Situationen automatisch umgesetzt werden können. Reflektive Verhaltensdeterminanten (d. h. Ziele) können durch diese Strategie unterstützt werden, ohne jedoch von den Voraussetzungen des reflektiven Systems (z. B. freie kognitive Kapazitäten) abhängig zu sein. Im letzten Teil dieses Kommentars möchten wir einen neuen For-

schungsansatz zu Durchführungsintentionen vorstellen, der sich direkt aus dem Reflektiv-Impulsiv-Modell von Strack und Deutsch (2004) ableitet: reflektive Durchführungsintentionen.

Neue Forschungsimpulse: Unterstützung reflektiver Verhaltensdeterminanten mit reflektiven Durchführungsintentionen

Werden durch das impulsive und das reflektive System verschiedene inkompatible Handlungsmöglichkeiten aktiviert, so wird als Ergebnis die Handlung ausgeführt, die als erste einen kritischen Schwellenwert überschreitet (Strack & Deutsch, 2004). Aus dieser Modellannahme ergeben sich zwei Möglichkeiten, um mittels Durchführungsintentionen reflektive Verhaltensdeterminanten zu unterstützen: Dies kann entweder indirekt geschehen, indem konkrete zielführende Handlungen automatisiert werden oder direkt, indem in kritischen Situationen ein Reflektionsprozess angestoßen wird.

In den bisher beschriebenen Untersuchungen zu Durchführungsintentionen wurde der Konflikt zwischen impulsiver und reflektiver Handlungsaktivierung mittels Wenn-Dann-Plänen beeinflusst, die eine konkrete Handlungsoption zur Verfügung stellten (z. B. dann drücke ich die Taste nicht; dann ignoriere ich die Spinne). Diese Handlungsoptionen waren strategisch ausgewählt, um langfristige Zielen zu fördern. Der Automatisierungscharakter der Durchführungsintentionen sorgte dafür, dass die Handlungsoptionen unmittelbar, also genauso schnell wie der Impuls, zur Verfügung standen. Es ist wichtig zu erwähnen, dass das reflektive System in den kritischen Situationen selbst keinen unmittelbaren Einfluss ausübte, sondern nur an der Planung des Verhaltens beteiligt war.

Eine bisher wenig beachtete Möglichkeit Zielstreben zu unterstützen, ist mittels Durchführungsintentionen einen Reflektionsprozess direkt anzustoßen. Anstatt eine kritische Situation mit einer konkreten zielführenden Handlung zu verknüpfen, kann im Dann-Teil ein bestimmter (oder unbestimmter) Reflektionsprozess spezifiziert werden. Der größte Vorteil einer solchen reflektiven Durchführungsintention ist, dass sie eine flexible, der Situation angepasste Handlungskontrolle zulässt. Auf der anderen Seite ergibt sich aber das Manko, dass diese Flexibilität auch die Möglichkeit einer Fehlentscheidung zulässt. Zwei Grundannahmen erscheinen für die Effektivität solcher reflektiven Durchführungsintentionen notwendig:

a) Das reflektive System (d. h. die bewusste Reflektion) muss potenziell dazu in der Lage sein, eine „richtige“ Entscheidung (im Sinne von Langzeitzielen) zu erkennen. Das heißt, das kritische Wissen, welches hierfür notwendig ist, muss zur Verfügung stehen (z. B. Zucker ist ungesund. – Der Schokoladenkuchen vor mir enthält viel Zucker.). Diese Grundannahme sollte bei den meisten von Hofmann et al. (diese Ausgabe) angesprochenen Selbstregulationskonflikten erfüllt sein, da es nur durch das

„bessere Wissen“ des reflektiven Systems zu einem wahrgenommenen Konflikt mit einem Impuls kommt.

b) Eine weitere Voraussetzung ist das Vorhandensein von ausreichend kognitiven Ressourcen, denn natürlich ist nicht zu erwarten, dass ein mit Durchführungsintentionen angestoßener Reflektionsprozess keine kognitiven Ressourcen benötigt. Man kann dieses Problem allerdings auch folgendermaßen betrachten: Die Merkmale des reflektiven Systems beschränken unsere Fähigkeit uns mit verschiedenen Aspekten unserer Umwelt gleichzeitig (bewusst) zu beschäftigen. Eine reflektive Durchführungsintention könnte allerdings dazu eingesetzt werden, in kritischen Situationen den Fokus auf einen zielrelevanten wichtigen Aspekt zu lenken. Ein Beispiel: Man ist vertieft in Gedanken an ein bevorstehendes Treffen mit dem Chef und greift automatisch in der Cafeteria nach dem Stück Kuchen. In einer solchen Situation könnte eine reflektive Durchführungsintention, die an den Kuchen (kritischer antizipierter Stimulus) gekoppelt ist, einen Reflektionsprozess einleiten, mit der Konsequenz, dass der Person das Ziel („sich gesund ernähren“) wieder bewusst wird und daraufhin eine alternative Handlung (z. B. Obst auswählen) eingeleitet werden kann.

Zusammengefasst vermuten wir also, dass die Nachteile, die sich im Alltag aus dem „Ressourcenhunger“ des reflektiven Systems ergeben, sich nicht unbedingt darin zeigen, dass bewusste Reflektionsprozesse eingeschränkt sind, weil man nicht genügend Ressourcen hat, sondern, dass man es verpasst oder nicht dazu in der Lage ist im richtigen Moment einen Reflektionsprozess zu starten. Genau diese Schwäche des In-Gang-Setzens eines Reflektionsprozesses in einer kritischen Situation könnte mittels Durchführungsintentionen automatisiert und damit überwunden werden.

Eine der wenigen bisher publizierten Arbeiten, in denen die Möglichkeit einen Reflektionsprozess anzustoßen, untersucht wurde, stammt von Henderson, Gollwitzer und Oettingen (2007). Mittels verschiedener Pläne sollte die Eskalation der Bindung an eine Handlung (*escalation of commitment*; d. h. zum Beispiel die Tendenz eine offensichtlich scheiternde Strategie beizubehalten; z. B. Staw, 1976) verhindert werden. Die Versuchspersonen bearbeiteten einen Test zu ihrem Allgemeinwissen. Um diesen Test so erfolgreich wie möglich zu absolvieren, konnten die Versuchspersonen eine von drei Bearbeitungsstrategien wählen. Die Versuchspersonen hatten das Ziel immer die beste Strategie zu nutzen und zusätzlich entweder einen konkreten Handlungsplan („Wenn ich enttäuschende Rückmeldungen bekomme, dann wechsele ich zu einer anderen Strategie!“) oder einen Plan, der einen Reflektionsprozess über die aktuelle Problematik anstieß („Wenn ich enttäuschende Rückmeldungen bekomme, dann denke ich darüber nach wie es mit meiner Strategie läuft!“). Zu verschiedenen Zeitpunkten während der Aufgabenbearbeitung hatten die Versuchspersonen die Möglichkeit ihre Bearbeitungsstrategie zu wechseln. Ein Strategiewechsel wurde nötig, da während der Aufgabenbearbeitung offensichtlich wurde (ausgelöst durch negative Rückmeldungen), dass die ursprünglich gewählte Bearbeitungsstrategie nicht erfolgreich war. Insgesamt nutzten Versuchspersonen

sonen, die zusätzlich zu der Zielintention eine Durchführungsintention gefasst hatten, häufiger die Möglichkeit die Strategie zu wechseln als Versuchspersonen ohne Durchführungsintention. Auch der reflektive Plan („[...] , dann denke ich darüber nach wie es mit meiner Strategie läuft!“) war hilfreich, obwohl dieser Plan, im Gegensatz zu dem konkreten Handlungsplan („[...] , dann wechsel ich zu einer anderen Strategie!“), keine konkrete zielführende Handlung beinhaltete.

Zwei zusätzliche Einflussfaktoren wurden von Henderson et al. (2007) untersucht: Zum einen, ob die Versuchspersonen unter Zeitdruck standen oder nicht und zum anderen, ob es eine kurzliche (positive) Veränderung des ursprünglich negativen Feedbacks gab. Unterschiede, die sich in Bezug auf die Effektivität von reflektiven und konkreten, handlungsbezogenen Plänen zeigten, veranschaulichen die jeweiligen Vor- und Nachteile beider Arten von Pläne. Hatten die Versuchspersonen wenig Zeit zur Verfügung, so war der konkrete, handlungsbezogene Plan effektiver als der reflektive Plan, da für einen Reflektionsprozess Zeit unerlässlich ist. Der Vorteil des reflektiven Plans zeigte sich allerdings, wenn veränderte Umstände eine flexible Handlungskontrolle erforderten. Dies wurde ersichtlich, wenn das anfänglich negative Feedback mit der Zeit positiver wurde und sich damit andeutete, dass die aktuelle Strategie nun erfolgreicher angewandt werden konnte. Versuchspersonen mit einem konkreten Handlungsplan waren nicht sensibel gegenüber dieser veränderten Situation und wechselten ihre Strategie unter beiden Bedingungen im selben Ausmaß. Die reflektiven Handlungspläne allerdings ließen diese Flexibilität zu und nur Personen, die permanent negative Rückmeldungen erhielten, wechselten die Strategie, während Personen, die kürzlich positivere Rückmeldungen erhielten, diese Information in ihre Entscheidung in der kritischen Situation integrierten und die Strategie seltener wechselten.

Diese Befunde verdeutlichen, wie verschiedene situationale Anforderungen (Zeitdruck, Flexibilität) durch verschiedene Formen von Durchführungsintentionen (konkret, reflektiv) gezielt angesprochen werden können. Wir erwarten, dass reflektive Handlungspläne auch in appetitiven Situationen, wie zum Beispiel der Selbstregulation von Essverhalten, erfolgreich eingesetzt werden können. Im Einklang mit Strack und Deutschs (2004) Annahmen über das reflektive System, nehmen wir an, dass die Aktivierung eines Reflektionsprozesses in kritischen Situationen dazu führt, dass Faktoren aktiviert werden, welche über die unmittelbare Situation hinausgehen (z. B. Erinnerung an das Ziel sich gesund zu ernähren; das Wissen welche Nahrungsmittel ungesund sind). Die Idee der reflektiven Durchführungsintentionen hat viel gemein mit dem berühmten Knoten, den man sich in ein Taschentuch macht, um sich an etwas Bestimmtes zu erinnern. Im Gegensatz zu einer Notiz enthält der Knoten keine Information über die kritische Angelegenheit, an die man sich erinnern möchte, aber der Knoten löst einen Reflektionsprozess aus, der ausreichend ist, um sich wieder daran zu erinnern.

Durch die flexible Handlungskontrolle mittels reflektiver Durchführungsintentionen, deren Grundlage Annah-

men aus dem RIM (Strack & Deutsch, 2004) bilden, eröffnen sich eine Reihe von neuen Einsatzmöglichkeiten von Durchführungsintentionen, die in zukünftigen Forschungsprogrammen untersucht werden müssen, um so dem Bereich der Selbstregulationsforschung neue Erkenntnisse zu liefern.

Fazit

Aus unserer handlungspsychologischen Perspektive ist die besondere Leistung des RIM (Strack & Deutsch, 2004) und dessen Anwendung auf selbstregulatorische Konflikte (Hofmann et al., diese Ausgabe) die Identifikation von kritischen Situationen und Persönlichkeitsvariablen, die dazu führen, dass impulsive Verhaltensdeterminanten an Einfluss gewinnen, welche im Konflikt zu langfristigen Zielen (also reflektiven Verhaltensdeterminanten) stehen. Um mittels Durchführungsintentionen strategisch in selbstregulatorische Konflikte eingreifen zu können, ist das Wissen über genau diese durch das RIM identifizierbaren kritischen Verhaltensdeterminanten notwendig. Durch dieses Wissen können drei zentrale Aspekte der Forschung zu Durchführungsintentionen theoriegeleitet aufgegriffen werden. Diese sind a) die Spezifikation von kritischen Situationen im Wenn-Teil der Durchführungsintention (z. B. Situationen, in denen Ablenkungen für kognitive Belastung sorgen), b) die Spezifikation von angemessenen Verhaltensweisen im Dann-Teil der Durchführungsintention (z. B. die Hemmung einer impulsiven Handlung) und c) die Identifizierung von besonders gefährdeten Personengruppen, die von Interventionen mittels Durchführungsintentionen besonders profitieren können (z. B. Personen mit geringen Fähigkeiten zur Handlungsinhibition).

Die Anwendung des RIM auf selbstregulatorische Konflikte bietet eine wertvolle theoretische Grundlage zur wissenschaftlichen Betrachtung der Problematik, dass die menschliche Fähigkeit, langfristige Konsequenzen in aktuelle Handlungsentscheidungen einzubeziehen, häufig keine Umsetzung in tatsächliches Verhalten findet. In diesem Kommentar haben wir die Perspektive von Hofmann und Kollegen um unsere handlungspsychologische Sichtweise erweitert. Wir hoffen aufgezeigt zu haben, dass eine Betrachtung von Selbstregulationskonflikten über die konkrete Situation des Konflikts hinaus, wertvolle Perspektiven eröffnet, vor allem in Bezug auf die strategische Beeinflussung von Selbstregulationskonflikten mit dem Ziel, reflektive Verhaltensdeterminanten zu unterstützen. Weiterhin hoffen wir, dass die vielen Schnittstellen zwischen dem RIM (Strack & Deutsch, 2004) und der Theorie der Durchführungsintentionen (Gollwitzer, 1999) einen fruchtbaren Boden für zukünftige Forschung bieten, die neue Erkenntnisse in Bezug auf Selbstregulation und Selbstregulationskonflikte erzielt.

Literatur

Aarts, H., Dijksterhuis, A. & Midden, C. (1999). To plan or not to plan? Goal achievement or interrupting the performance

- of mundane behaviors. *European Journal of Social Psychology*, 29, 971–979.
- Achtziger, A. & Gollwitzer, P. M. (2010). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation und Handeln* (4th ed., pp. 309–335). Berlin: Springer Verlag.
- Adriaanse, M. A., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., Hennes, E. P., de Ridder, D. T. D. & de Wit, J. B. F. (2010). When planning is not enough: Breaking unhealthy snacking habits with mental contrasting and implementation intentions. *European Journal of Social Psychology*, 40, 1277–1293.
- Armitage, C. J. & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behavior: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40, 471–499.
- Bayer, U. C., Achtziger, A., Gollwitzer, P. M. & Moskowitz, G. (2009). Responding to subliminal cues: Do if-then plans cause action preparation and initiation without conscious intent? *Social Cognition*, 27, 183–201.
- Brandstaetter, V., Lengfelder, A. & Gollwitzer, P. M. (2001). Implementation intentions and efficient action initiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 946–960.
- Burgess, P. W., Dumontheil, I. & Gilbert, S. J. (2007). The gateway hypothesis of rostral PFC (area 10) function. *Trends in Cognitive Sciences*, 11, 290–298.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155–159.
- Duckworth, A. L. & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939–944.
- Gawrilow, C. & Gollwitzer, P. M. (2008). Implementation intentions facilitate response inhibition in children with ADHD. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 261–280.
- Gilbert, S. J., Gollwitzer, P. M., Cohen, A.-L., Oettingen, G. & Burgess, P. W. (2009). Separable brain systems supporting cued versus self-initiated realization of delayed intentions. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 35, 905–915.
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mindsets. In E. T. Higgins & J. R. M. Sorrentino (Eds.), *The handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp. 53–92). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.
- Gollwitzer, P. M. & Brandstaetter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 186–199.
- Gollwitzer, P. M., Gawrilow, C. & Oettingen, G. (2010). The power of planning: Self-control by effective goal-striving. In R. R. Hassin, K. N. Ochsner & Y. Trope (Eds.), *Self control in society, mind, and brain* (pp. 279–296). New York: Oxford University Press.
- Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.
- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11, 101–120.
- Heckhausen, H., Gollwitzer, P. M. & Weinert, F. E. (1987). *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Henderson, M. D., Gollwitzer, P. M. & Oettingen, G. (2007). Implementation intentions and disengagement from a failing course of action. *Journal of Behavioral Decision Making*, 20, 81–102.
- Hofmann, W., Friese, M. & Roefs, A. (2009). Three ways to resist temptation: The independent contributions of executive attention, inhibitory control, and affect regulation to the impulse control of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 431–435.
- Hofmann, W., Friese, M., Müller, J. & Strack, F. (2011). Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust – Psychologische und philosophische Erkenntnisse zum Konflikt zwischen Impuls und Selbstkontrolle. *Psychologische Rundschau*, 62, 147–166.
- Hofmann, W., Friese, M. & Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 162–176.
- Hofmann, W., Rauch, W. & Gawronski, B. (2007). And deplete us not into temptation: Automatic attitudes, dietary restraint, and self-regulatory resources as determinants of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 497–504.
- Lewin, K., Dembo, T., Festinger, L. & Sears, P. S. (1944). Level of aspiration. In McHunt (Ed.), *Personality and the behaviour disorders* (Vol. 1, pp. 333–378). New York: Ronald.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1984). *Goal setting: A motivational technique that works!* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Locke, E. A., Latham, G. P. & Eraz, M. (1988). The determinants of goal commitment. *Academy of Management Review*, 13, 23–29.
- 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.
- Parks-Stamm, E., Gollwitzer, P. M. & Oettingen, G. (2007). Action control by implementation intentions: Effective cue detection and efficient response initiation. *Social Cognition*, 25, 248–266.
- Paul, I., Gawrilow, C., Zech, F., Gollwitzer, P., Rockstroh, B. & Odenthal, G. (2007). If-then planning modulates the P300 in children with attention deficit hyperactivity disorder. *NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research*, 18, 653–657.
- Schweiger Gallo, I., Keil, A., McCulloch, K. C., Rockstroh, B. & Gollwitzer, P. M. (2009). Strategic automation of emotion control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 11–31.
- Sevincer, A. T. & Oettingen, G. (2009). Ziele. In V. Brandstätter & J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (Vol. 11, S. 37–45). Göttingen: Hogrefe.
- Staw, B. (1976). Knee-deep in the big muddy: A study of escalating commitment to a chosen course of action. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16, 27–44.
- Strack, F. & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 8, 220–247.
- Webb, T. L. & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 132, 249–268.
- Webb, T. L. & Sheeran, P. (2007). How do implementation intentions promote goal attainment? A test of component processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 295–302.
- Webb, T. L. & Sheeran, P. (2008). Mechanisms of implementation intention effects: The role of goal intentions, self-efficacy, and accessibility of plan components. *British Journal of Social Psychology*, 47, 373–395.

Dr. Torsten Martiny-Hünger

Universität Konstanz
 Universitätsstr. 10
 78457 Konstanz
 E-Mail: torsten.huenger@uni-konstanz.de

Replik zum Positionspapier „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust. Psychologische und philosophische Erkenntnisse zum Konflikt zwischen Impuls und Selbstkontrolle“

Wilhelm Hofmann, Fritz Strack, Malte Friese und Jörn Müller

Aus wissenschaftstheoretischer Perspektive (z. B., Popper, 1935; Albert, 1975) wird die kritische Diskussion vielfach als Motor des Erkenntnisfortschrittes gepriesen. In dieser Ausgabe der Psychologischen Rundschau steht eine Sichtweise der psychologischen Selbstregulation zur Debatte. Sie beansprucht, den in vielerlei Manifestationen menschlicher Ausdrucksformen identifizierten Antagonismus zwischen Tugend und Versuchung, Pflicht und Neigung oder allgemeiner gesprochen, den Konflikt zweier Seelen in einer Brust in eine psychologische Theorie zu fassen. Dabei sollte den unterschiedlichen Qualitäten der beiden Verhaltensdeterminanten Rechnung getragen werden, indem Zweisystem-Modelle für dieses Vorhaben herangezogen wurden. Besondere Aufmerksamkeit erhielt dabei das Modell von Strack und Deutsch (2004), das Verhaltensvorhersagen auf der Grundlage des Zusammenwirkens von reflektiven und impulsiven Prozessen (RIM) generiert. In Abhebung von anderen Ansätzen mit ähnlichem Erklärungsanspruch ist der durch eines der beiden Systeme ausgelöste Einfluss auf das Verhalten nicht zielgesteuert, sondern erfolgt durch Mechanismen der Erleichterung (facilitation) und Hemmung (inhibition) affektiver und habitueller Determinanten. Diese Unterscheidung erlaubt Vorhersagen über qualitativ andersgeartete Einflüsse auf das Verhalten in Abhängigkeit seiner reflektiven und impulsiven Anteile. Umgekehrt ermöglichen gezielte experimentelle Interventionen die Beeinflussung der Dominanz eines der beiden Systeme.

Auch wenn beide Systeme in der Regel gleichgerichtet sind und sich gegenseitig unterstützen, sind es die gelegentlich auftretenden antagonistischen Handlungstendenzen, die es ermöglichen, die unterschiedlichen Wirkungsprinzipien und Abhängigkeiten herauszuarbeiten. Für diesen Fall der Inkompatibilität der Verhaltensergebnisse der beiden Systeme haben Hofmann und Friese sowie weitere Autoren in zahlreichen empirischen Studien die moderierende Wirkung situationaler und dispositionaler Rahmenbedingungen auf den relativen Einfluss impulsiver und reflektiver Determinanten aufgezeigt (siehe Tabelle 2 im Positionspapier von Hofmann, Friese, Strack & Müller).

Die vorliegende theoretische Konzeptualisierung des Konflikts zwischen Impuls und Selbstkontrolle wurde nun von drei Autoren bzw. Autorengruppen mehr oder weniger kritisch vor dem Hintergrund alternativer theoretischer Positionen diskutiert. In den folgenden Abschnitten möchten wir die aus unserer Sicht wichtigsten Einwände und Anregungen der Diskutanten aufgreifen und kommentieren.

Diese Arbeit wurde durch eine Sachbeihilfe der Deutschen Forschungsgemeinschaft an den Erstautor gefördert (Hofm 4175/3-1).

Ist Verhalten immer zielbestimmt?

Wolfgang Stroebe bietet einen lesenswerten Überblick über das sogenannte Zielkonflikt-Modell des Essverhaltens. Er führt in erster Linie das epistemologische Prinzip der Sparsamkeit ins Feld, wenn er den wesentlichen Unterschied zwischen der Zweisystemtheorie von Strack und Deutsch (2004) und dem von ihm vertretenen und auf Kruglanski's Zieltheorie (Kruglanski et al., 2002) zurückgehenden Modell darin erkennt, dass er „den Selbstkontrollkonflikt als Konflikt zwischen zwei Zielen“ versteht, „die nach denselben kognitiven und motivationalen Prinzipien operieren“ (Stroebe, 2010), während das RIM unterschiedliche systemspezifische Operationsprinzipien postuliert.

Ohne Zweifel ist Sparsamkeit ein wesentliches Ziel der Theoriebildung (Harman, 1965). Nach dem Prinzip von Ockhams Rasiermesser sind theoretische Ansätze mit weniger Annahmen vorzuziehen, sofern sie ansonsten dieselbe Erklärungskraft besitzen. Vor diesem Hintergrund erscheint das von Stroebe favorisierte Zielkonfliktmodell dem RIM auf den ersten Blick überlegen zu sein. Dem möchten wir erstens entgegen, dass Einfachheit nicht das einzige Bewertungskriterium eines Modells darstellen sollte und es in erster Linie auf dessen Erklärungskraft ankommt. Daher muss der Reiz der Einfachheit in seinem Spannungsverhältnis zur Erklärungskraft beurteilt werden, denn es besteht die Gefahr, dass der Zielkonfliktansatz an Trennschärfe verliert, wenn er den Zielbegriff überdehnt. Zudem besteht hierbei das Problem der Zirkularität der Erklärung. Zweitens werden wir noch einmal auf einen Aspekt zurückkommen, den wir bereits in unserem Positionspapier angedeutet haben: das Zielkonfliktmodell erscheint nur auf der Ebene der Kernannahmen sparsamer; aufgrund der geringen Trennschärfe des verwendeten Zielkonzepts sind jedoch zusätzliche Hilfsannahmen nötig, um die im Positionspapier referierten Moderatorbefunde schlüssig zu erklären.

Ein Beispiel aus der Geschichte der Psychologie mag dazu beitragen, diese Kritikpunkte zu illustrieren. So hat William McDougall im Jahr 1908 die These aufgestellt, alle mentalen Prozesse seien auf Instinkte zurückzuführen. Diese überaus sparsame Grundannahme führte dazu, dass jedem Verhalten ein spezifischer Instinkt zugeordnet wurde, was eine Inflationierung der Instinkte zur Folge hatte, bei welcher der Beobachter sehr schnell den Überblick verlor. Zudem stellte sich das Problem der Zirkularität, da der Instinkt oft erst aus dem Verhalten erschlossen wurde.

In ähnlicher Weise scheint das Zielkonfliktmodell zu postulieren, sämtliche Verhaltensweisen könnten durch

Zurückführung auf spezifische Ziele erklärt werden, die alle nach denselben psychologischen Prinzipien operieren. Daraus ergeben sich zwei grundlegende Probleme. Erstens stellt sich die Frage, ob jedes menschliche Verhalten zielbestimmt ist. Dies mag aus biologischer oder kybernetischer Sicht zu bejahen sein, eine psychologische Zieltheorie erscheint jedoch nur dann sinnvoll, wenn Ziele durch angestrebte Endzustände definiert werden. Insofern beinhaltet Zielstreben die Ausbildung einer Intention, in der sich die Person (nach einem mehr oder weniger aufwändigen Abwägungsprozess) auf einen angestrebten Zielzustand festlegt, der ein Mindestmaß an zeitlicher Stabilität und Langlebigkeit aufweist. Die psychologische Theorienbildung und Forschung des vergangenen Jahrhunderts hat sich in verschiedener Weise mit der Frage auseinandergesetzt, ob sich menschliches Verhalten anhand von Intentionen erschöpfend vorhersagen lässt. Sowohl die Befunde zur oberen Vorhersagegrenze von Zielintentionenmodellen (Intentions-Verhaltens-Lücke; z. B. Armitage & Conner, 2001), zu „mindless“ behavior (z. B. Langer, 1992), zur starken Beeinflussung menschlichen Verhaltens durch situationale Primes (z. B. Bargh, Chen & Barrows, 1996), zum Einfluss peripherer, körpergebundener Prozesse auf Wahrnehmung, Denken und Verhalten (z. B. Semin & Smith, 2008), als auch zur Rolle habitueller Prozesse (z. B. Ouellette & Wood, 1998) lassen daran Zweifel aufkommen. Sie legen stattdessen nahe, dass menschliches Verhalten auf eine Weise multideterminiert ist, die sich jeweils schwer anhand einer Intention (oder multipler simultaner Intentionen) und unter Verwendung eines einzigen psychologischen Operationsprinzips abbilden lässt.

Zweitens stellt sich wie bei McDougall das Problem der post-hoc Konstruktion bzw. Zirkularität. So lässt sich körperliche Betätigung auf ein Betätigungsziel und deren Beendigung auf ein Ruheziel, die Unterhaltung auf eine Unterhaltungsziel und das Schweigen auf ein Schweigeziel zurückführen. In derselben Weise kann das Zielkonzept so erweitert werden, dass viele oder alle der oben genannten Phänomene durch Rückgriff auf eine postulierte Intention „erklärt“ werden können: Einem hedonischen, durch appetitive Bedürfnissysteme vermittelten Verhalten wie zum Beispiel Geschlechtsverkehr liegt dann ein „Sexgenussziel“ zugrunde; eine (ungesunde) Gewohnheit wie das häufig beobachtbare gedankenverlorene Nachwürzen von Essen mit Salz kann auf die Intention, das Essen aufzupöppeln, zurückgeführt werden; sogar reflexhaftes Verhalten wie das Zurückziehen der Hand von einer heißen Herdplatte oder die Atmung entspringt demnach der Absicht, zu überleben. Ein derartig universaler Zielbegriff umfasst die kleinste Verhaltensregung und das größte Lebensziel. Das ist zweifelsohne sparsam und elegant. Er übersieht aber möglicherweise wichtige systematische Unterschiede menschlichen Verhaltens und verliert in dem Maße als Erklärungskonzept an Trennschärfe in dem er versucht, diese Unterschiede in einen Topf zu werfen.

Vor diesem Hintergrund unterscheidet das RIM zwischen reflektiven und impulsiven Prozessen, die ein Verhalten in unterschiedlicher Stärke steuern können. Während weitgehend automatisch ablaufendes Verhalten (z. B.

Habits) nur wenig reflektiver Steuerung und damit auch nur geringer kognitiver Kapazität bedarf, ist zielgerichtetes Verhalten zumindest im Stadium seiner Initiierung aufmerksamkeitspflichtig und zur Übersetzung von Intentionen in Verhalten in der Regel ein gewisses Maß an Ressourcen vonnöten. Auch wenn diese Unterscheidung idealtypisch ist, beide Anteile in unterschiedlichem Maß vorhanden sind und Übergänge möglich sind, ist die Berücksichtigung reflektiver und impulsiver Anteile eine wesentliche Grundlage der Verhaltenserklärung. Dies erlaubt die Einbeziehung von unmittelbaren affektiven Einflüssen auf das Verhalten, wie dies in Versuchungssituationen der Fall ist. Durch den Mechanismus der motivationalen Orientierung, der die Konsequenzen der Kompatibilität von Annäherung versus Vermeidung und positiver versus negativer Valenz (s. Strack & Deutsch, 2004) beschreibt, ist es möglich, eine Erleichterung oder Hemmung von Verhaltensweisen vorherzusagen, die nicht durch die Antizipation des Endzustands, sondern lediglich durch den Anreiz eines Stimulus bedingt ist. Dabei wird dieser „impulsive“ Prozess nicht nur durch deprivationsbedingte Entbehrungszustände, sondern auch durch die Simulation der Empfindung verstärkt (z. B. Harvey, Kemps & Tiggenmann, 2005).

Dieser Sachverhalt trifft auf Versuchungssituationen zu, wie sie von Stroebe beschrieben werden. Aus Sicht des RIM handelt es sich demnach nicht um einen Konflikt zwischen zwei gleichrangigen Zielen, sondern um die Regulation eines Verhaltens, bei dem sich möglicherweise widersprechende reflektive und impulsive Komponenten gegenüberstehen. Insofern hat der Konflikt zwischen dem Apfel und der Mousse au Chocolat eine andere Qualität als der zwischen dem Apfel und der Birne. Im zweiten bestimmt die Abwägung unterschiedlicher Handlungsergebnisse die Verhaltensentscheidung und damit das Verhalten. Im ersten Fall geht es darum, einem unmittelbaren Begehren („craving“) entgegen zu steuern, das vom antizipierten Geschmackserlebnis ausgelöst wird und ein Verhalten aktiviert, das in der Vergangenheit positiv (z. B. ein positives Sinneserlebnis) oder negativ (z. B. die Reduktion von Deprivation) verstärkt wurde.

Der Zielkonfliktansatz hat ferner mit dem Problem zu kämpfen, dass gewissermaßen „durch die Hintertür“ weitere Zusatzannahmen eingeführt werden müssen, um die in unserem Positionspapier dargestellten Moderatoreffekte zu erklären. Da eigentlich nur ein Mechanismus (nämlich der Zielverfolgung) angenommen wird, ist a priori nicht klar, welches der beiden konfligierenden Ziele unter bestimmten Bedingungen die Oberhand gewinnen sollte. Warum eigentlich wird das Essenskontrollziel und nicht das Essensgenussziel bei erhöhter kognitiver Belastung schwächer? Das Zielkonfliktmodell kann die Richtung der Effekte nur dadurch erklären, dass systematische Unterschiede in bestimmten Parametern der beteiligten Ziele angenommen werden, beispielsweise im Grad zu dem kognitive Ressourcen benötigt werden um das jeweilige Ziel effektiv im Arbeitsgedächtnis zu repräsentieren und gegen Widerstände und Alternativen abzuschirmen. So scheint das Zielkonfliktmodell implizit die Annahme zu treffen, dass die effektive Umsetzung des Essenskontroll-

ziels signifikant mehr Ressourcen benötigt als die Umsetzung des „Essensgenusszieles“. Nimmt man aber erst einmal strukturelle Unterschiede in den Zielparametern ein, verliert das Modell wieder in dem Maße an Sparsamkeit wie die Vorhersagekraft steigt. Am Ende benötigen beide Ansätze letztlich ähnlich viele Annahmen zur Erklärung der referierten Moderatoreffekte, mit dem Unterschied, dass das Zweisystem-Modell Stellung bezieht und diese Annahmen bereits auf der Ebene des Kernmodells (Unterschiede in den Prozessen bzw. Systemen) integriert, während das Zielkonfliktmodell diese Annahmen erst auf der Ebene von Hilfhypothesen hinzuzieht (gleicher Prozess, aber Unterschiede in den Zielparametern).

Die vermeintliche Einfachheit des Zielkonfliktmodells wird u. E. somit erkauft durch einen Verzicht auf ein tieferes Verständnis von Versuchsphänomenen. Im Gegensatz dazu versucht das RIM durch die Zusammenführung von Erkenntnissen aus der kognitiven Psychologie, der Emotionsforschung, der Verhaltensregulation und der Suchtforschung ein umfassendes Bild der Versuchung zu zeichnen, das nicht nur die experimentelle Prüfung der abgeleiteten Vorhersagen ermöglicht, sondern darüber hinaus die Ableitung von gezielten therapeutischen Interventionen erlaubt (Hofmann, Friese & Wiers, 2008; Wiers, Rinck, Kordts, Houben & Strack, 2010). Die Erklärungskraft des Modells (s. Houben, Roefs & Jansen, 2010) und die Breite seiner Anwendbarkeit scheinen die vergleichsweise höhere Komplexität des Kernmodells zu rechtfertigen.

Auch die weitere Evidenz, die Stroebe ins Feld führt, erlaubt aus unserer Sicht kein klares Urteil über die bessere Eignung des Zielkonfliktmodells. Zwar ist das Zielkonfliktmodell des Essverhaltens von Stroebe aufgrund seines engeren Zuschnitts auf den Essbereich zunächst anschlussfähiger für die in diesem Bereich wichtigen Konstrukte wie etwa das der „gezügelter Esser“. Dennoch lassen sich auch komplexere Phänomene, wie beispielsweise die an mehreren Stellen erwähnten rezenter Befunde von Hofmann et al. (in press) zur Regulation hedonischer Reaktionen bei gezügelter und normalen Essern aus einer Zweisystem-Perspektive schlüssig erklären und stehen nicht unter der alleinigen Deutungshoheit einer bestimmten Theorie. Nimmt man nämlich an, dass zunächst automatische, impulsive Prozesse nicht nur Verhalten anstoßen, sondern auch über bottom-up Prozesse bewusstes Verlangen auslösen können (Kavanagh, Andrade & May, 2005), scheint der besprochene Befund sehr schön nachzuzeichnen, wie automatisch generierter hedonischer Affekt bei gezügelter Essern ab einer bestimmten Schwelle der Stimulation zur Intrusion von Verlangen führt, das, anders als bei normalen Essern nur schwer wieder herunter reguliert werden kann. Daher ist dieser Befund durchaus mit dem in Abbildung 2 des Positionspapiers skizzierten Pfadmodell kompatibel. Er illustriert, dass gerade die von der impliziten Kognitionsforschung inspirierte (und in Zweisystemmodelle fest integrierte) Berücksichtigung stimulusgetriebener, unmittelbarer, und affektiver Reaktionen das Verständnis von Selbstkontrollproblemen bereichern kann, ein Punkt auf dem wir weiter unten nochmals zurück kommen werden.

Wechselwirkung zwischen reflektiver und impulsiver Verhaltenssteuerung: Die Rolle von Durchführungsintentionen

Torsten Martiny-Hünger, Lukas Thürmer, Mona Issa und Peter Gollwitzer diskutieren die Zweisystemperspektive der Selbstkontrolle aus einer anderen Perspektive. Vor dem Hintergrund des Rubikon-Modells der Handlungsphasen (Gollwitzer, 1990; Heckhausen & Gollwitzer, 1987) greifen sie einen wichtigen Aspekt der Selbstregulation auf, der in Zweisystemtheorien weitgehend vernachlässigt wurde. Es geht um die Möglichkeit, Verhaltenskonflikte bereits im Vorfeld mithilfe von Durchführungsintentionen (implementation intentions) strategisch zu beeinflussen, indem Komponenten der reflektiven Zielverfolgung automatisiert werden.

In ihrer eigenen Forschung haben Gollwitzer und Kollegen (s. Gollwitzer & Sheeran, 2006) überzeugend nachgewiesen, dass die Generierung von konkreten Verhaltensabsichten und ihre Verknüpfung mit passenden Ausführungsbedingungen dazu beitragen, allgemeinere Zielsetzungen auch unter suboptimalen Bedingungen zu realisieren. Überträgt man diese Logik auf die Versuchungssituation, so könnte auf diese Weise die reflektive Verhaltensdetermination gestärkt werden. Dazu identifizieren die Autoren verschiedene psychologische Mechanismen (z. B. Handlungsinhibition, Affektkontrolle), die anhand von Durchführungsintentionen in Gang gesetzt werden und so zur Verwirklichung übergeordneter Ziele beitragen können. Der entscheidende Knackpunkt dabei ist, dass die einmal spezifizierten „Aktionsprogramme“ auch dann noch wirksam sind, wenn die Voraussetzungen des reflektiven Systems nur unzureichend erfüllt sind. Damit können diese Strategien besonders in „Risikosituationen“, z. B. bei mentaler Erschöpfung oder unter Stress einen entscheidenden Mehrwert für die Bewältigung von Selbstkontrollkonflikten erbringen. Vor dem Hintergrund des Beitrages von Klaus Rothermund (siehe unten) scheinen diese Strategien autoregulative Prozesse (z. B. der Zielabschirmung und Reaktionsselektion) zu optimieren, also „Hilfsprozesse“, die auf der Ebene automatischer Prozesse das Zielstreben effektiv unterstützen.

Martiny-Hünger und Kollegen diskutieren noch eine weitere interessante Möglichkeit, die in der bisherigen Forschung zu wenig beachtet wurde: der Einsatz von Durchführungsintentionen, um damit Reflektionsprozesse anzustoßen (z. B. Henderson, Gollwitzer & Oettingen, 2007). Dieser Punkt lenkt die Aufmerksamkeit auf die Möglichkeit, dass sich der „Ressourcenhunger“ des reflektiven Systems vor allem dadurch nachteilig auf die Lösung von Versuchungskonflikten auswirkt, weil oftmals der „günstige Moment“ für antagonistisches Denken und Handeln verpasst wird. Mithilfe geeigneter Durchführungsintentionen (z. B. „Bevor ich abends anfangen zu kochen, überlege ich mir genau, was gut für mich ist“) könnten sich Personen in Selbstkontrollsituationen wieder an das eigentliche Ziel „erinnern“ (z. B. sich gesund zu ernäh-

ren) und ihr gegenwärtiges Verhalten (z. B. Tiefkühlpizza aus dem Gefrierfach holen) in seiner Passung zum Ziel kritisch hinterfragen. Durchführungsintentionen können somit das interne „Alarmsystem“ verbessern, indem kritisches Verhalten besser überwacht und kognitive Ressourcen im Falle eines wahrgenommenen Konflikts gezielt rekrutiert werden (für eine mögliche neuropsychologische Basis eines solchen „Alarmsystems“ siehe Botvinick, Braver, Carter, Barch & Cohen, 2001). Eine derartige Re-Aktivierung reflektiver Bewertungs- und Entscheidungsprozesse hat den Vorteil der erhöhten Flexibilität, aber, wie Martiny-Hünger und Kollegen feststellen, leider auch den Nachteil, dass sie an mehr Voraussetzungen (Wissen, Ressourcen) gebunden ist. Dennoch scheint dies ein viel versprechender Weg, um den Wirkungskreis und die Flexibilität von Durchführungsintentionen weiter zu erhöhen. Eine weitere Anregung in diese Richtung wäre, den angestoßenen Reflektionsprozess weniger an externe Auslöserreize als vielmehr an interne Bedürfniszustände zu koppeln (Achtziger, Gollwitzer & Sheeran, 2008).

Der Diskussionsbeitrag von Martiny-Hünger und Kollegen ist somit eine konstruktive Weiterführung unserer ursprünglichen Absicht, die Dynamik der Selbstkontrolle aus dem Zusammenwirken von reflektiven und impulsiven Prozessen zu erklären. Die Einbeziehung von Durchführungsintentionen richtet sich auf das Zusammenwirken und die gegenseitige Beeinflussung der beiden Systeme mit dem Ziel der optimalen Anpassung. Tatsächlich haben sich Zweisystemmodelle bislang kaum mit der antizipierten situationalen Konditionierung zielgerichteter Handlungsauslösung befasst und den daraus entstehenden Automatisierungsgewinn weitgehend vernachlässigt. Dieses Scharnier zwischen den beiden Systemen verdient mehr Aufmerksamkeit, ebenso wie die Frage, ob dadurch nicht nur das gewünschte Verhalten „gestärkt“, sondern auch impulsive Gegenspielerprozesse „geschwächt“ werden können, beispielsweise indem der unmittelbare Anreiz von Versuchungsreizen reduziert wird (z. B. Hofmann, Deutsch, Lancaster & Banaji, 2010).

Sind automatische und reflektive Prozesse stets Teamgefährten?

Auch den Kommentar von Klaus Rothermund haben wir als sehr gewinnbringend für die gegenwärtige Diskussion empfunden. Rothermund betont zunächst die Bedeutung automatischer Prozesse bei der reflektiven Zielerreichung: Diese liegt entweder darin, dass ein reflektiv gesetztes Ziel auf der Ebene automatischer Subsysteme der Stimulenkodierung, Aufmerksamkeitslenkung, Reaktionsauswahl oder Reaktionsausführung übersetzt wird, also letztlich über automatische Prozesse implementiert wird. Oder ein vormals reflektiv gesetztes Ziel geht durch wiederholte Übung komplett „in Fleisch und Blut“ über. Damit werden ressourcenintensive, kontrollierte Prozesse obsolet, da die vom Ziel implizierten Verhaltensprogramme in der entsprechenden Situation automatisch ausgeführt werden.

Wir stimmen mit Rothermund dahingehend überein, dass reflektive und impulsive Prozesse ein Verhalten meistens in synergistischer Weise in dieselbe Richtung bewegen. Bereits die Originalarbeit von Strack und Deutsch (2004) hat den wichtigen Aspekt der wechselseitigen Beeinflussung reflektiver und impulsiver Prozesse betont, weitere Arbeiten haben sich speziell den Bedingungen dieser Wechselwirkung gewidmet (z. B. Gawronski & Bodenhausen, 2005; Hofmann, Gschwendner, Nosek & Schmitt, 2005) und generell ist das gleichgerichtete Zusammenwirken reflektiver und impulsiver Prozesse im Einklang mit persönlichen Zielen und Standards vollständig kompatibel mit dem RIM. Vor dem Hintergrund der Willensschwäche lag unser Fokus allerdings weniger auf der Frage, inwieweit gesetzte Kontrollziele durch automatische Mechanismen wirksam „unterfüttert“ werden, als vielmehr auf der Frage, welche konkurrierenden Prozesse möglicherweise dafür verantwortlich sind, dass sich die gesetzten Ziele zwar häufig, aber offensichtlich nicht immer verwirklichen lassen. Daher ging es uns in unserem Beitrag vor allem darum, ein integratives psychologisches Modell der Willensschwäche zu liefern. Dieses Modell sollte auch Fälle erklären können, in denen bestehende Ziele nicht effektiv oder nur mit Mühe (d. h. unter Aufwendung kognitiver Ressourcen) gegen Intrusionen, Ablenkungen, und letztlich alternativen Handlungsoptionen abgeschirmt werden können. Dabei haben wir uns im Kern auf appetitives Verhalten beschränkt und angenommen, dass viele dieser konkurrierenden Prozesse impulsiver, automatischer Natur sind und aus dem Zusammenspiel von externen Stimuli und internen Bedürfniskonstellationen entspringen. Desweiteren sollte es über die allgemeinspsychologische Betrachtung von Haupteffekten hinaus möglich sein zu verstehen, warum Selbstkontrolle unter manchen Umständen und für manche Menschen unterschiedlich gut funktioniert.

Die Frage, in welchem genauen Verhältnis erfolgreiche zu erfolgloser Selbstregulation im täglichen Leben steht, können wir hier leider nicht lösen. Sowohl ein Blick in den Alltag als auch empirische Daten, beispielsweise zu Nikotin- und Alkoholproblemen und zur Rückfallwahrscheinlichkeit von Rauchern und Trinkern (Brownell, Marlatt, Lichtenstein & Wilson, 1986), zum notorischen Problem des Übergewichts und der Schwierigkeit des Diäthaltens (Stroebe, 2008; Mann et al., 2007) oder zum Fremdgehen (Kröger, 2010) sprechen jedoch gegen eine panglossische Sichtweise, nach der wir es hier mit der besten aller möglichen Welten zu tun haben. Gemäß dem Modell der Autoregulation dürfte es eigentlich kein Verhalten geben, das mit selbstregulatorischen Zielen im Widerspruch steht. Diese Sichtweise ist in Anbetracht der immensen individuellen und gesellschaftlichen Kosten von Selbstkontrollproblemen schwer aufrechtzuerhalten (für einen Überblick, siehe Baumeister, Heatherton & Tice, 1994; Baumeister & Vohs, 2004). Deshalb scheint uns ein Fokus auf „Problemfälle“ der Selbstregulation und die Frage nach den ihnen zugrundeliegenden Mechanismen in der wissenschaftlichen Forschung durchaus gerechtfertigt.

Um diese Fälle von Willensschwäche ebenfalls zu adressieren, führt Rothermund im Wesentlichen zwei Ar-

gumentationslinien weiter aus. Dreh- und Angelpunkt ist dabei der Grad an Zielbindung (commitment), mit dem ein selbstregulatorisches Ziel tatsächlich verfolgt wird. Im einen Fall argumentiert Rothermund, ganz in aristotelischer Tradition, dass Willensschwäche oft nur scheinbar vorliegt, da es den Menschen an einer ausreichenden Zielbindung mangelt. Im anderen Fall ist Zielbindung zwar zunächst vorhanden. Die momentane Wahrnehmung geringer Kontrolle führt jedoch zu einer (zumindest) temporären Ablösung vom selbstregulatorischen Ziel. In beiden Fällen ist es dann, so Rothermund, auch nur funktional, wenn sich Personen in Versuchungssituationen angesichts geringer Erfolgsaussichten oder geringer Zielidentifikation vom selbstregulatorischen Ziel ablösen und sich motivational „öffnen“.

Dieser Ansatz bringt weitere interessante Differenzierungsmöglichkeiten auf der Ebene reflektiver Zielverfolgung ins Spiel (Grad der Zielbindung, wahrgenommene Kontrolle). Beide Parameter sollten sich aus unserer Perspektive auf die Stärke reflektiver Zielverfolgung auswirken. Sie sind damit prinzipiell gut in das RIM integrierbar und stellen plausible Moderatorvariablen für die Ziel-Verhaltens-Relation in Versuchungssituationen dar. Unser Eindruck ist jedoch, dass beide Fälle zusammen genommen nicht das gesamte Spektrum (echten) willensschwachen Verhaltens abdecken und die von uns berichteten Moderatorbefunde nicht vollständig erklären können. Wir werden argumentieren, dass dem so ist, weil eine wichtige Einflusskomponente unberücksichtigt bleibt (es bleibt dem Leser an dieser Stelle überlassen, die gemeinte Komponente zu erraten).

Die von Rothermund propagierte Sichtweise von Willensschwäche als Pseudophänomen mag in einigen Fällen durchaus zutreffen. Sie kann jedoch qua definitionem all diejenigen Fälle nicht abbilden, in denen Personen eine durchaus hohe Zielbindung aufweisen, aber *dennoch* der hedonischen Alternative folgen – etwa weil (a) die nötigen Strategien zur Zielumsetzung fehlen (siehe Martiny-Hünger et al.), (b) starke impulsive Gegenspielerprozesse am Werke sind, und/oder (c) kognitive Kontrollressourcen zur Zielumsetzung momentan oder chronisch gering sind. Die von uns im Positionspapier beschriebenen Befunde zeigen ja gerade, dass die im Selbstbericht gemessenen Ziele (deren Ernsthaftigkeit diese Sichtweise anzweifelt) unter Bedingungen ausreichender Ressourcen effektiv umgesetzt wurden, also offenbar ernst gemeint waren. Da die von Rothermund dargelegte Position eher auf der Ebene von Haupteffekten agiert („Viele Ziele sind nicht ernst gemeint und taugen deshalb nicht zur Verhaltensvorhersage“), kann sie demnach die Vielzahl der für unseren Ansatz zentralen Moderatoreffekte („Ziele sagen Verhalten vorher, aber nur unter Bedingungen hinreichender Ressourcen“) nicht erklären. Erklärt man zielinkongruentes Verhalten zudem damit, dass das betreffende Ziel kein „eigentliches“ Ziel war, begibt man sich rasch auf zirkuläres Gelände: Wer trotz eines starken Vorsatzes dem Drang nachgibt, eine Zigarette zu rauchen, kann es nach dieser Logik nicht wirklich ernst gemeint haben. Insofern ist es für die Identifikation echter Fälle scheinbarer Willensschwäche (sic) notwendig, anhand eines unabhängigen

gen Kriteriums den Nachweis zu erbringen, dass die selbstberichteten Zielstandards bloße Lippenbekenntnisse waren.

Der von Rothermund vorgeschlagene zweite Fall (Zielablösung bei momentan geringer wahrgenommener Handlungskontrolle) kann den geringen Zusammenhang zwischen Kontrollziel und Verhalten unter Bedingungen geringer Kontrollressourcen in den besprochenen Moderatorbefunden elegant erklären. Demnach führt die Wahrnehmung geringer Handlungskontrolle zumindest temporär zu einer Ablösung vom (ernst gemeinten) Kontrollziel. Es bleibt jedoch unklar, warum die Wahrnehmung generell niedriger Handlungskontrolle selektiv die Korrespondenz zwischen Kontrollziel und Verhalten verringert, aber dieselben Personen gleichzeitig motiviertes alternatives Verhalten zeigen (z. B. Süßigkeitenkonsum). Würde die Selbstkontrollerschöpfung (oder eine andere experimentelle Manipulation zur situationalen Schwächung von Kontrollressourcen) tatsächlich einen generell offenen Funktionsmodus der Informationsverarbeitung bewirken, sollte sich „die hiermit verbundene Öffnung der Aufmerksamkeit und die Einebnung von positiven und negativen Bewertungen“ nach dem Modell von Brandstädter & Rothermund (2002) zunächst einmal auf andere Bereiche ebenso handlungshemmend auswirken. Tatsächlich finden wir jedoch, dass das Ausmaß versuchungsbezogener Bewertungen (erfasst über implizite Messmethoden) stärker mit Konsumverhalten korreliert, wenn Personen momentan kognitiv belastet werden bzw. mental erschöpft sind. Es fehlt also zumindest eine genauere Spezifikation dessen, welcher Aspekt von Versuchsreizen (z. B. der positive Anreizcharakter von Versuchsungen, gekoppelt mit der Erwartung, positiven Affekt ohne großen Aufwand von Kontrollressourcen erreichen zu können) Personen im akkommodativen Modus so rasch dazu motiviert, diesen Modus trotz *weiterhin* geringer verfügbarer Kontrollressourcen wieder zu verlassen und der Versuchung nachzugeben.

Anders als Rothermund nehmen wir an, dass geringe Ressourcen in den meisten Fällen nicht zu einem drastischen Abfall der subjektiven Handlungsmöglichkeiten führen, sondern eher einen Informationsverarbeitungsstil begünstigen, in dem Individuen „es laufen lassen“ und die standardmäßig und mühelos vom impulsiven System generierten Verhaltensvorschläge akzeptieren, wenn nicht interne oder externe Reize signalisieren, dass ressourcenintensivere Verhaltenssteuerung von Nöten ist. Diese vom impulsiven System aktivierten Verhaltensvorschläge können, müssen aber nicht denen widersprechen, die unter einer stärkeren Beteiligung reflektiver Verarbeitung generiert worden wären.

An dieser Stelle wird der wesentliche Unterschied unserer Sichtweise zu der von Rothermund deutlich: Nimmt man nämlich echte, simultane Gegenspieler zu den vom reflektiven System unterstützten Zielen an (z. B. appetitive Impulse), lässt sich das resultierende Verhalten unter Einbeziehung kritischer Rahmenbedingungen als dynamisches Produkt unterschiedlicher Prozesse verstehen. Mit einem Schlage sind verschiedene Fälle denkbar, die zu zielinkongruentem Verhalten führen können, und schwache

Intentionen sind nur einer davon: „the driver may be so weak that he cannot control well-broken horses, or the horses may be so hard-mouthed that no driver can pull them up.“ (James, 1890). Laut dieser Sichtweise muss willensschwaches Verhalten nicht notwendigerweise mit qualitativ minderwertigen Zielen bzw. einer tatsächlichen Zielablösung einhergehen, es reicht schon ein Moment des Nachgebens aufgrund übermächtiger Impulse. Im konfliktreichsten Fall ist der Person die Zielinkongruenz bereits im Akt des Nachgebens schmerzlich präsent und *dennoch* kann sie nicht anders: Wir stellen uns wieder einen Raucher vor, der die soeben angesteckte Zigarette schon nicht mehr richtig genießen kann, weil er das eigene Verhalten angesichts seines Abstinenzzieles bereits be- reut. Um es mit Goethes Worten zu sagen: „Ein guter Mensch in seinem dunklen Drange ist sich des rechten Weges wohl bewußt“.

Das soll keineswegs heißen, dass der von Rothermund beschriebene Aspekt der Zielablösung für die Erklärung von Willensschwäche irrelevant ist. Wir glauben allerdings, dass ein solcher Mechanismus besser verstanden und eingeordnet werden kann, wenn er noch stärker mit der möglichen Rolle integriert wird, die impulsive Prozesse hierbei spielen können. Es ist beispielsweise denkbar, dass die oben genannten Parameter der wahrgenommenen Kontrolle und der Zielidentifikation nicht nur davon abhängen, ob die Ziele selbst- oder fremdgewählt sind, sondern auch von der wahrgenommenen Stärke appetitiver Impulse moderiert werden. So haben wir den für das Verständnis von Willensschwäche besonders interessanten Fall beschrieben, dass starkes wahrgenommenes Verlangen als bottom-up Intrusion Entscheidungen und Intentionen im Dienste des Verlangens beeinflusst (siehe Kavanagh et al., 2005). Denkt man Zielablösung als mögliche *Reaktion* auf als stark oder gar übermächtig empfundene impulsive Prozesse, ergeben sich eine ganze Reihe weiterer Integrationsmöglichkeiten zwischen den beiden Ansätzen, die die Dynamik von Impuls und Kontrolle „in der Hitze des Gefechts“ weiter beleuchten können. Werden dagegen Zielverfolgungsprozesse in Isolation betrachtet, bleibt unterspezifiziert, welche alternativen Verhaltensoptionen Personen eigentlich verfolgen, wenn sie sich von ihren Kontrollzielen ablösen und motivational „öffnen“ (es sei denn es werden wie bei Stroebe antagonistische hedonische Ziele angenommen, die sich in ihren Zielparametern systematisch von den Kontrollzielen unterscheiden, siehe oben). Diese Lücke haben wir versucht zu füllen, indem wir das Augenmerk auf den impulsiven Anreizcharakter vieler Versuchungen gelenkt haben. Die gleichzeitige Berücksichtigung reflektiver Kontrollziele und impulsiver Gegenspieler (sowie situationaler und dispositionaler Rahmenbedingungen) scheint uns daher auch weiterhin förderlich für das Verständnis echter Willensschwäche sowie für das Nachdenken über geeignete Interventionsansätze (Friese, Hofmann & Wiers, in press), die an diesen drei Hauptfaktoren simultan ansetzen können (und keineswegs nur an der Stärkung von Kontrollressourcen). Eine solche Berücksichtigung könnte überdies auch Modelle der Zielverfolgung und Zielablösung gerade dort bereichern, wo diese sich unserem Eindruck

nach am schwersten tun: bei der Erklärung dessen, was Verhalten eigentlich antreibt, wenn Menschen ihren eigenen – ernst gemeinten – Vorsätzen zuwider handeln.

Schlussworte

Nachdem die unterschiedlichen Argumente der Autoren ausführlich dargelegt wurden, muss nun der Leser beurteilen, inwieweit die vorliegende Diskussion einen Beitrag zum Erkenntnisfortschritt geleistet hat. Die Autoren des Ausgangsartikels bekennen, dass es ihnen Spaß gemacht hat, in diesen Diskurs einzutreten und sie daraus vielfältige Anregungen für die weitere Forschung gewonnen haben. Wir hoffen, dass es dem Leser ähnlich ergangen sein möge und danken den Kommentatoren sehr herzlich für ihre engagierten Beiträge.

Literatur

- Achtziger, A., Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2008). Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*, 381–393.
- Albert, H. (1975). *Traktat über kritische Vernunft*. Tübingen: Mohr.
- Bargh J. A., Chen, M. & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 230–244.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications*. New York: Guilford.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Botvinick, M. M., Braver, T. S., Carter, C. S., Barch, D. M. & Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological Review*, *108*, 624–652.
- Brownell, K. D., Marlatt, G. A., Lichtenstein, E. & Wilson, G. T. (1986). Understanding and preventing relapse. *Am Psychol*, *41*, 765–782.
- Friese, M., Hofmann, W. & Wiers, R. W. (in press). On taming horses and strengthening riders: Recent developments in research on interventions to improve self-control in health behaviors. *Self and Identity*.
- Gawronski, B. & Bodenhausen, G. V. (2006). Associative and propositional processes in evaluation: An integrative review of implicit and explicit attitude change. *Psychological Bulletin*, *132*, 692–731.
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mindsets. In E. T. Higgins & J. R. M. Sorrentino (Eds.), *The handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp. 53–92). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, 69–119.
- Harman, G. (1965). The Inference to the Best Explanation. *Philosophical Review*, *74*, 88–95.
- Harvey, K., Kemps, E. & Tiggemann, M. (2005). The nature of imagery processes underlying food cravings. *British Journal of Health Psychology*, *10*, 49–56.
- Henderson, M. D., Gollwitzer, P. M. & Oettingen, G. (2007). Implementation intentions and disengagement from a failing course of action. *Journal of Behavioral Decision Making*, *20*, 81–102.

- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion, 11* (2), 101–120.
- Hofmann, W., Deutsch, R., Lancaster, K. & Banaji, M. R. (2010). Cooling the heat of temptation: Mental self-control and the automatic evaluation of tempting stimuli. *European Journal of Social Psychology, 40*, 17–25.
- Hofmann, W., Friese, M. & Wiers, R. W. (2008). Impulsive versus reflective influences on health behavior: A theoretical framework and empirical review. *Health Psychology Review, 2*, 111–137.
- Hofmann, W., Gschwendner, T., Nosek, B. A. & Schmitt, M. (2005). What moderates implicit-explicit consistency? *European Review of Social Psychology, 16*, 335–390.
- Hofmann, W., Koningsbruggen, G. M., Stroebe, W., Ramanaathan, S. & Aarts, H. (2010). As pleasure unfolds: Hedonic responses to tempting food. *Psychological Science, 21*, 1863–1870.
- James, W. (1950). *The principles of psychology* (Vol. 1). New York: Dover. (Original work published 1890).
- Kavanagh, D. J., Andrade, J. & May, J. (2005). Imaginary Relish and Exquisite Torture: The Elaborated Intrusion Theory of Desire. *Psychological Review, 112*, 446–467.
- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition, 1*, 289–305.
- Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B. & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *Am Psychol, 62*, 220–233.
- McDougall, W. (1908). *An Introduction to Social Psychology*. London: Methuen
- Ouellette, J. A. & Wood, W. (1998). Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological Bulletin, 124*, 54–74.
- Popper, K. R. (1935). *Logik der Forschung*. Wien: Springer.
- Semin, G. R. & Smith, E. R. (Eds.). (2008). *Embodied grounding*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stroebe, W. (2008). *Dieting, overweight and obesity: Self-regulation in a food-rich environment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wiers, R. W., Rinck, M., Kordts, R., Houben, K. & Strack, F. (2010). Re-training automatic action-tendencies to approach alcohol in hazardous drinkers. *Addiction, 105*, 279–287.

Dr. Wilhelm Hofmann

LS II – Psychologie
Universität Würzburg
Röntgenring 10
97070 Würzburg
E-Mail: hofmannw@psychologie.uni-wuerzburg.de

DOI: 10.1026/0033-3042/a000087