

Adaptive Selbstregulation:  
Mentale Strategien der Zielablösung

Dissertation

zur Erlangung der Würde des Doktors der Philosophie  
der Universität Hamburg

vorgelegt von

Manjana Sandmann

aus Herzberg / Elster

Hamburg 2005

*Meiner Mutti*

*„Die Gegenwart wird für den Menschen nicht genussreich durch ruhigen Besitz des Erworbenen, sondern durch das Streben nach höheren Zielen.“*

Friedrich Adolf Wilhelm Diesterweg

Das Streben nach höheren Zielen, sich danach auszurichten, erkennen, dass hinter dem Ziel noch etwas steckt – das ist doch der eigentliche Sinn im Leben.

Dass dies dazu führen kann, dass man sich von unerwünschten, auf einen zukommenden Dingen leichter ablösen kann, da man einen Sinn dahinter erkennt und man letzteren möglicherweise auch durch andere Wege erreichen kann. Das Interesse für diese Fragestellung hat sich schon in meiner Schulzeit bemerkbar gemacht, als ich eigentlich Zahnmedizin studieren wollte, aber dann merkte, dass dies mit so vielen negativen Sachen verbunden war (beispielsweise der Überlegung, dass, wenn ich das mache, ich mein ganzes Leben in Münder schauen werde), dass ich mir die Frage stellte: Warum will ich das eigentlich machen? Die Antwort: Ich will Menschen helfen. Daraufhin: Das kann ich aber auch, indem ich Psychologie studiere (ohne dass ich täglich in Münder schaue). Und somit: Das kann man ja auch mal richtig mit Forschung verbinden, ordentlich untersuchen! Und hier ist das Resultat, in dem das Thema Zielablösung weiter und genauer untersucht wird.

Das habe ich vielen Leuten zu verdanken, denen ich auf diesem Weg meine Anerkennung erweisen möchte.

Als erstes Prof. Dr. Gabriele Oettingen, ohne deren umfassendes Dasein ich es niemals so weit gebracht hätte. Sie hat mich in allen Phasen der Arbeit immer unterstützt und mir die notwendige Hilfe gegeben.

Auch möchte ich mich für die wertvollen Ratschläge aus dem Graduiertenkolleg „Bildungsgangforschung“, insbesondere bei Prof. Dr. Rosemarie Mielke, welche mir immer großes Vertrauen entgegenbrachte und die Arbeit in vielfältiger Weise voranbrachte, wie auch bei Prof. Dr. Meinert Meier für seine „väterliche Unterstützung“ bedanken.

Weiterhin möchte ich mich bei dem ganzen Motivationspsychologen-Team für die schöne Hamburger Zeit bedanken. Besonderer Dank gilt Dr. Hyeonju Pak, welche sowohl während der Konzeption wie bei der Durchführung als auch bei der Auswertung der Studien immer mit ihrem methodischen Wissen und ihrer herzlichen Persönlichkeit ansprechbar war.

Ich bedanke mich auch bei meiner Praktikantin Malisa Mukanga für die aktive konzeptionell unterstützende Arbeit, bei meinen Forschungsstudentinnen Devika Pohl und Nadine Langguth für ihre Auswertungshilfe und bei meinem Werkstudenten Timm Schwemann für die Programmierungsarbeiten der Studie und die darüber hinausgehenden Arbeiten.

Den wichtigsten Personen in meinem Leben, meinen Eltern und meinem Freund gilt großer Dank dafür, dass sie nie an mir gezweifelt haben und immer an meiner Seite waren.

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>1 Adaptive Selbstregulation</b>	<b>9</b>
1.1 Zielsetzung, Zielstreben, Zielablösung	10
1.1.1 Zielsetzung.	11
1.1.2 Zielstreben.	13
1.1.3 Zielablösung und Faktoren, die eine solche behindern.	14
1.2 Effektive Zielablösung	18
1.2.1 Der Zielbindungs-Zielablösungs-Zyklus.	19
1.2.2 Wege der Zielablösung.	21
1.3 Erwartungen und Misserfolge	25
1.4 Zusammenfassung	28
<b>2 Hierarchische Organisation der Ziele</b>	<b>30</b>
2.1 Die Zielhierarchie betreffende Modelle	31
2.2 Zusammenfassung	34
<b>3 Theorie der Fantasierealisierung</b>	<b>36</b>
3.1 Drei Wege der Zielsetzung: Mentales Kontrastieren von positiven Zukunftsfantasien mit der negativen Realität, Schwelgen in den positiven Zukunftsfantasien, Grübeln über die negative Realität	37
3.2 Empirische Bestätigungen der Fantasierealisierungstheorie	39
3.3 Mentale Kontrastierung und niedrige Erwartungen	42
3.4 Zusammenfassung	43
<b>4 Nutzen-Kosten Modell der Persistenz und Zielablösung</b>	<b>46</b>
4.1 Modell-Annahmen	48
4.1.1 Nutzen und Kosten.	49
4.1.2 Persistenz und Zielablösung.	50
4.2 Zusammenfassung	54
<b>5 Mentale Strategien zur weiteren Untersuchung der Zielablösung</b>	<b>56</b>
5.1 Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit dem Ziel	58
5.1.1 Schaffung einer mentalen Verbindung zwischen Ziel und höherem Zweck durch die Mentale Kontrastierung.	58
5.1.2 Mentale Strategien	59

5.2	Mentale Kontrastierung von Nutzen und Kosten der Zielverfolgung und des Zielabbruchs	61
5.2.1	Mentale Strategien.	63
5.3	Zusammenfassung	64
<b>6</b>	<b>Eigene Fragestellung</b>	<b>66</b>
6.1	Annahmen der Studie 1	69
6.2	Annahmen der Studie 2	72
6.3	Annahmen der Studie 3	74
<b>7</b>	<b>Studie 1: Mentale Kontrastierung von Zweck und Ziel</b>	<b>81</b>
7.1	Methode	82
7.1.1	Versuchsteilnehmer/innen und Versuchsplan.	82
7.1.2	Versuchsablauf.	82
7.2	Ergebnisse	89
7.2.1	Deskriptive Analyse.	89
7.2.2	„Das Ziel weiterverfolgen“ als Indikator für die Zielbindung.	90
7.2.3	„Das Ziel abbrechen“ als Indikator für die Zielbindung.	93
7.2.4	Inhaltsanalyse: Beschreibung des höheren Zwecks.	95
7.2.5	Inhaltsanalyse: Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen.	96
7.2.6	Inhaltsanalyse: Überwindbarkeit der hindernden Realität.	96
7.2.7	Kontrollanalysen.	98
7.2.8	Veränderungen in der Erfolgserwartung oder der Wichtigkeit als erklärende Prozesse.	98
7.3	Diskussion	99
<b>8</b>	<b>Studie 2: Mentale Kontrastierung von Zweck und Ziel hinsichtlich der Bereitschaft, alternative Ziele einzuschlagen</b>	<b>104</b>
8.1	Methode	106
8.1.1	Versuchsteilnehmer/innen und Versuchsplan.	106
8.1.2	Versuchsablauf.	107
8.2	Ergebnisse	109
8.2.1	Deskriptive Analyse.	109
8.2.2	Antizipierte Enttäuschung als Indikator für die Zielbindung.	109
8.2.3	Bereitschaft, alternative Ziele einzuschlagen.	111
8.2.4	Kontrollanalyse.	113
8.2.5	Veränderungen in der Erfolgserwartung oder der Wichtigkeit als erklärende Prozesse.	113
8.3	Diskussion	114

---

<b>9</b>	<b>Studie 3: Mentale Kontrastierung von Nutzen und Kosten</b>	<b>118</b>
9.1	Methode	120
9.1.1	Versuchsteilnehmer/innen und Versuchsplan.	120
9.1.2	Versuchsablauf.	120
9.2	Ergebnisse	125
9.2.1	Deskriptive Analyse.	125
9.2.2	Persistenz an unlösbaren Aufgaben.	127
9.2.3	Persistenz an lösbaren Aufgaben.	129
9.2.4	Persistenz an schwer-lösbaren Aufgaben.	131
9.2.5	Antizipierte Enttäuschung als Indikator der Zielbindung.	134
9.2.6	Empfundene Traurigkeit.	137
9.3	Diskussion	139
<b>10</b>	<b>Zusammenfassende Diskussion</b>	<b>144</b>
<b>11</b>	<b>Ausblick</b>	<b>153</b>
<b>12</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>155</b>
<b>Anhang</b>		<b>169</b>

## Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1:** Reaktionen auf die Wahrnehmung, dass ein Ziel unerreichbar ist  
(aus Carver & Scheier, 2003, S. 92). **Seite 22**
- Abbildung 2:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Variablen ‘das Ziel weiterverfolgen’ als Funktion der mentalen Strategien darstellen. **Seite 92**
- Abbildung 3:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Variablen ‘das Ziel aufgeben’ als Funktion der mentalen Strategien darstellen. **Seite 94**
- Abbildung 4:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Variablen ‘Überwindbarkeit der hindernden Realität’ als Funktion der mentalen Strategien darstellen. **Seite 97**
- Abbildung 5:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der antizipierten Enttäuschung als Funktion der Selbstregulationsstrategien darstellen. **Seite 110**
- Abbildung 6:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Bereitschaft, alternative Wege einzuschlagen, als Funktion der mentalen Strategien darstellen. **Seite 112**
- Abbildung 7:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Persistenz an unlösbaren Aufgaben als Funktion der mentalen Strategien darstellen. **Seite 128**



**Abbildung 8:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Persistenz an lösbaren Aufgaben als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

**Seite 130**

**Abbildung 9:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Persistenz an schwer lösbaren Aufgaben als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

**Seite 132**

**Abbildung 10:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Persistenz an schwer lösbaren Aufgaben als Funktion der Zielfokussierung darstellen.

**Seite 133**

**Abbildung 11:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der antizipierten Enttäuschung als Funktion der mentalen Strategien innerhalb der Zielfokussierung ‘das Ziel verfolgen’ darstellen.

**Seite 135**

**Abbildung 12:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der antizipierten Enttäuschung als Funktion der mentalen Strategien innerhalb der Zielfokussierung ‘das Ziel abbrechen’ darstellen.

**Seite 136**

**Abbildung 13:** Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der empfundenen Traurigkeit als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

**Seite 138**

### **Abstract**

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Wirksamkeit mentaler Selbstregulationsstrategien hinsichtlich einer effektiven Zielablösung. Innerhalb einer adaptiven Selbstregulation sind sowohl die effektive Zielverfolgung wie auch eine Zielablösung und ein Engagement in alternative Ziele notwendig. Weiterhin ist die unproduktive Persistenz bei Menschen mit hohen Erfolgserwartungen, von der schon Janoff-Bulman und Brickman (1982) berichteten, ein zentrales Problem einer adaptiven Selbstregulation, welches in einer Studie untersucht wurde. Die mentalen Strategien, welche für die Studien verwendet wurden, beruhen in ihrer Entwicklung auf der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000). Diese Zielsetzungs- wie Zielablösungstheorie nimmt an, dass nur durch die Selbstregulation der Mentalen Kontrastierung einer positiven Zukunftsfantasie mit der hindernden Realität die Erfolgserwartungen aktiviert werden und zur Zielsetzung bzw. zur Zielablösung genutzt werden. Ausgehend davon wird einerseits untersucht, ob durch eine Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit der Schwierigkeit des fokussierten Zieles die Hierarchie der Ziele bewusst gemacht wird, was angesichts niedriger Erfolgserwartungen zu einer Zielablösung und einer langfristigen Bereitschaft alternative Wege zu gehen führt. Auf der anderen Seite werden die mentalen Strategien mit den Annahmen der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) kombiniert, der Aspekt der Zielfokussierung (mentale Fokussierung darauf, das Ziel abzubrechen, oder Fokussierung darauf, das Ziel weiterzuverfolgen) hat aber keine zusätzliche Auswirkung auf die unproduktive Persistenz. Es konnte eine interaktive Wirkung der mentalen Strategien mit der Erfolgserwartung festgestellt

werden, die sich dahingehend zeigt, dass es eine adaptive Selbstregulation darstellt, über die negativen Aspekte entweder eines Zielabbruchs oder einer Zielverfolgung (der Aspekt der Zielfokussierung ist nicht beeinflussend) nachzugrübeln, um sich mit diesen hohen Erfolgserwartungen von den unlösbaren Aufgaben (dieser unproduktiven Persistenz) abzulösen. Somit kann für eine effektive Zielablösung innerhalb einer adaptiven Selbstregulation herausgestellt werden, dass es sinnvoll ist, sich angesichts niedriger Erfolgserwartungen mental kontrastierend die hierarchische Organisation der Ziele bewusst zu machen und hinsichtlich der unproduktiven Persistenz über die negativen Aspekte zu grübeln, um sich schnell von unlösbaren Aufgaben abzulösen.

## Einleitung

Im Laufe des Lebens werden die meisten Menschen mit schwierigen, bedrohlichen oder ausweglosen Situationen konfrontiert, Ziele werden unerreichbar. Auch aufgrund von biologischen und normativen Faktoren, wie beispielsweise der Menopause bei Frauen oder zu meisternden Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1952; Heckhausen, Wrosch, & Fleeson, 2001) können die Möglichkeiten für die Zielerreichung begrenzt sein, oder es gibt unerreichbare Ziele. Wie man am adaptivsten selbstregulativ damit umgehen kann, ist das Thema der vorliegenden Arbeit. Es werden unterschiedliche mentale Strategien, die auf der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) basieren, hinsichtlich einer Zielablösung untersucht. Diese werden hier sowohl auf der Verhaltensebene wie auch auf der emotionalen Ebene näher betrachtet.

Nach solchen Lebenssituationen passiert es oft, dass die Menschen entweder sichtbar unter diesen belastenden Ereignissen leiden, sie völlig aus der Balance geraten (Klinger, 1977) oder aber schon nach einer gewissen Zeit arrangiert und stabil scheinen, dafür später ernsthafte Depressionen entwickeln oder chronische Krankheiten (Pyszczynski & Greenberg, 1987). Die Frage nach den Konsequenzen nicht erfolgter Zielablösung wurde hinreichend beantwortet, die Untersuchung einer effektiven Zielablösung stellt dagegen ein weitgehend vernachlässigtes Forschungsfeld dar.

Neben diesen unerreichbar gewordenen Zielen kann es vorkommen, dass Ziele unerreichbar sind und man aber unproduktiv daran festhält. Dieses Festhalten an problematischen Zielen (mangelnde Zielablösung) zeigt sich beispielsweise bei Frauen, die, trotzdem sie von ihrem Lebenspartner misshandelt werden, sich nicht von der Partnerschaft lösen können (Strube, 1987).

Im Bereich der Wirtschaft lässt sich dieses Phänomen ebenfalls beobachten, industrielle Projekte werden fortgeführt, obwohl der Aufwand in keinem Verhältnis zum erwarteten Ertrag steht (Ross & Staw, 1986).

Die vorliegende Arbeit möchte nun die Frage beantworten, wie man adaptiv selbstregulativ mit unerreichbaren Zielen umgehen kann. Da die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) mentale Strategien bietet, um Zielablösungsprozesse näher zu untersuchen, werden diese als Ausgangspunkt zur weiteren Untersuchung der Zielablösung genutzt. Diese Theorie unterscheidet die Strategien der Mentalen Kontrastierung (positive Zukunftsfantasien werden mit der negativen Realität mental kontrastiert), der Reversen Mentalen Kontrastierung (mentale Kontrastierung der beiden Aspekte, beginnend mit der negativen Realität), des Schwelgens (mentale Bearbeitung der positiven Zukunftsfantasie) und des Grübelns (mentale Bearbeitung der negativen Realität).

Unter Berücksichtigung der hierarchischen Struktur von Zielen (Carver & Scheier, 1998, 2003; Kruglanski, 1996) soll mithilfe zweier Studien untersucht werden, ob es hilfreich für eine Zielablösung und ein Engagement in alternative Ziele ist, wenn mentaler zu einem Ziel gehörende höhere Zweck bewusst gemacht wird.

Durch die Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit den Schwierigkeiten des Zieles entsteht eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck (das Ziel wird als Mittel zum höheren Zweck angesehen, als ein Weg unter vielen, einen höheren Zweck zu erreichen), welche zu einer Zielablösung und zu einer Bindung an alternative Ziele führt.

Durch eine Inhaltsanalyse der elaborierten Aspekte soll herausgestellt werden, ob diese Kontrastierung wirklich zu einer mentalen Verbindung (zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck) führt und diese Konsequenzen bewirkt.

Gemessen werden, als Maß für die Zielablösung, der Grad an Zielbindung (angelehnt an viele Untersuchungen, beispielsweise die von Oettingen, Schnetter, & Pak, 2001) sowie die Bindung an alternative Ziele, ebenfalls durch den Grad an Zielbindung.

Weiterhin werden die mentalen Strategien der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) mit dem Aspekt der Zielfokussierung des Nutzen-Kosten-Modells der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) zur näheren Untersuchung der Zielablösung verbunden und die Auswirkungen dieser auf die produktive und unproduktive Persistenz, die Zielbindung und den emotionalen Zustand untersucht. In dem letztgenannten Modell wird davon ausgegangen, dass sowohl die Nutzen (die positiven Anreize) wie auch die Kosten (die negativen Anreize) einer Zielverfolgung und einer Zielablösung betrachtet werden müssen. Somit werden eine Nutzen-Fokussierung und eine Kosten-Fokussierung der Zielverfolgung sowie eines Zielabbruchs der zu elaborierenden Aspekte eingeführt.

Im Speziellen werden innerhalb der Strategie der Mentalen Kontrastierung die Zielfokussierungen Zielverfolgung und Zielabbruch unterschieden und dabei die Nutzen und Kosten-Aspekte, also die positiven und negativen Anreize mental elaboriert.

Diese effektive Zielablösung innerhalb einer adaptiven Selbstregulation anhand mentaler Strategien führt zu erhöhtem Wohlbefinden (Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003).

Deshalb werden im Folgenden die angesprochenen Themenbereiche innerhalb von Kapiteln vertiefend dargestellt:

Zu einer adaptiven Selbstregulation (**Kapitel 1**) gehören eine effektive Zielsetzung wie dann auch ein Zielstreben und, wenn die Zielverwirklichung mit zu großen Schwierigkeiten verbunden ist oder durch bestimmte Ereignisse unmöglich geworden ist, eine Zielablösung. Aufbauend darauf und beispielhaft wird in dem Zielbindungs-Zielablösungs-Zyklus von Klinger (1975) vorgestellt, welche Konsequenzen eine Ablösung von Anreizen hat. In dem Modell von Carver und Scheier (2003) wird davon ausgegangen, dass die Zielablösung eine menschliche Stärke darstellt, und es werden Wege aufgezeichnet, wie man sich effektiv von einem Ziel ablösen kann. Einer dieser Wege kann mithilfe der im Anschluss behandelten Annahme der hierarchischen Organisation der Ziele näher spezifiziert werden. Da die Persistenz bei der Verfolgung von Handlungszielen und auch die Ablösung von Zielen dem Einfluss motivationaler Faktoren (d.h. Anreizen und Erwartungen) unterliegen, werden die Erwartungen zusammen mit Misserfolgen hier näher betrachtet.

Als ein Weg einer effektiven Zielablösung wird von Carver und Scheier (2003) angesehen, einen alternativen Weg zu einem höher geordneten Ziel zu gehen. Hinter dieser Annahme ist die hierarchische Organisation der Ziele (**Kapitel 2**) dargestellt. Ziele werden als Wissensstruktur (Kruglanski, 1996) angesehen mit einer hierarchischen Organisation. Es gibt übergeordnete Ziele (höherer Zweck) und Wege, die zu diesen Zielen hinführen, organisiert in einem kognitiven Netzwerk. Es werden auch weitere Modelle beschrieben, welche die hierarchische Organisation der Ziele berücksichtigen.

Für die hiesige Entwicklung von mentalen Strategien ist immer die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) Ausgangspunkt (**Kapitel 3**). Sie stellt mentale Strategien und Annahmen bereit, welche in zahlreichen empirischen Studien ihre Anwendbarkeit in Bezug auf eine effektive Zielablösung bewiesen haben und deshalb hinsichtlich einer adaptiven Selbstregulation verändert werden können. Diese Theorie fokussiert das Zielsetzen und die Zielablösung und stellte heraus, dass die Mentale Kontrastierung der positiven Zukunftsfantasien mit der hindernden Realität zur Zielablösung führt oder dazu, dass man sich das Ziel gar nicht erst setzt, wenn die Erfolgserwartungen niedrig sind (Oettingen & Gollwitzer, 2001; Oettingen, Pak, & Schnetter, 2001). Durch die Mentale Kontrastierung wird die Zukunftsfantasie als zu realisierend und die Realität als zu verändernd erlebt, dadurch wird ein Bedenken der Erfolgserwartung motiviert (es besteht noch keine Motivierung der Ausführung fantasierealisierender Handlungen – erst das Bedenken der Erfolgserwartungen bestimmt, in welche Richtung ein motivationaler Schub entsteht – hin zur Realisierung der positiven Zukunftsfantasien oder weg von der Realisierung zur Ablösung und zum Aufgeben der Zukunftsfantasien).



Da Brandstätter (2003) im Nutzen-Kosten Modell der Persistenz und Zielablösung (**Kapitel 4**) herausstellte, dass bei der Analyse der Zielablösung sowohl positive Anreize (Nutzen) und negative Anreize (Kosten) der Zielverfolgung als auch die positiven und negativen Anreize des Zielabbruchs betrachtet werden müssen, werden Annahmen herausgehoben betrachtet, da diese zur Entwicklung der mentalen Strategien zentral sind.

Im Nutzen-Kosten Modell der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) wird davon ausgegangen, dass sich Zielstreben im Wechselspiel von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen vollzieht, d. h. dass sowohl die Verfolgung als auch die Aufgabe eines Zieles, erwünschte, wie unerwünschte Aspekte hat, die gegeneinander 'verrechnet'; werden.

Fasst man diese theoretischen Aspekte zusammen, können mentale Strategien entwickelt werden, mithilfe derer man die Zielablösung näher untersuchen kann (**Kapitel 5**). Dies ist sehr gut selbstregulativ möglich. Die mentalen Prozesse innerhalb der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) ermöglichen es, diese Aspekte zu integrieren. Förderlich für eine Zielablösung sollte es demzufolge sein, durch den Prozess des Mentalen Kontrastierens des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles die hierarchische Organisation der Ziele bewusst zu machen und somit eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck herzustellen. Diese führt dann zu einer Zielablösung und zum Engagement in alternative Ziele, was hier geprüft werden soll.

Die mentalen Strategien der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) können auch um den Aspekt der Zielfokussierung, (Fokussierung darauf, das Ziel abzubereiten oder Fokussierung darauf, das Ziel zu verfolgen) aus der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) ergänzt werden zur Untersuchung des Festhaltens an unproduktiven Zielen.

Welche Annahmen (**Kapitel 6**) sollen mit den drei Studien getestet werden?

Mit der ersten Studie soll ein Aspekt der Zielablösung näher untersucht werden, die Aufgabe der Zielbindung (**Kapitel 7**). In einer Fragebogenuntersuchung wurden die mentalen Strategien manipuliert und im Anschluss daran nach der Wahrscheinlichkeit gefragt, das Ziel aufzugeben wie auch es weiterzuverfolgen. Um den dahinterstehenden Selbstregulationsprozess näher zu bestimmen, wurde eine Inhaltsanalyse der mentalen Elaborationen der Mentalen Kontrastierungsgruppe wie auch der Grübelgruppe durchgeführt.

Wichtig für eine adaptive Selbstregulation sind sowohl eine effektive Zielaufgabe wie auch eine Bindung an alternative Ziele. Mit einer weiteren Studie soll daher neben einer anderen Art der Zielbindung auch die langfristige Bindung an alternative Ziele (**Kapitel 8**) erhoben werden.

Ein weiterer zentraler Punkt hinsichtlich einer adaptiven Selbstregulation ist die Frage, warum die Menschen mit hohen Erfolgserwartungen an unproduktiven Zielen festhalten, obwohl die Verwirklichung mit zu großen Schwierigkeiten verbunden ist oder unmöglich geworden ist (**Kapitel 9**). Dieses Festhalten an unproduktiven Zielen kann durch unproduktive Persistenz näher beschrieben werden. Empirisch geprüft wurde weiterhin anhand der Persistenz an unlösbaren Aufgaben.

Welche mentalen Selbstregulationsstrategien sind unter welchen Umständen am besten für eine effektive Ablösung von unlösbaren Aufgaben geeignet? Es wurde gemessen, wie lange Menschen nach mentalen Übungen an unlösbaren wie lösba- ren Aufgaben zur Testung von grafischem Denken persistieren. Es wurde ebenso erfasst, welcher emotionale Zustand mit dieser Zielablösung verbunden ist.

Nach einer zusammenfassenden Diskussion (**Kapitel 10**) wird ein Ausblick gegeben (**Kapitel 11**).

## 1 Adaptive Selbstregulation

Als positiv für eine adaptive Selbstregulation wurde von Taylor und Brown (1988) angenommen, dass in der Zukunft gute Ergebnisse zu erwarten sind (hohe Optimismuswerte), dass diese Ergebnisse kontrollierbar sind und man ein hohes Selbstwertgefühl hat. Verfügt man über diese Überzeugungen, wird man in den verschiedensten Lebensbereichen, wie in der Arbeit, Gesundheit und in sozialen Beziehungen, adaptiv erfolgreich sein. Unrealistisch hohe Ausmaße dieser Eigenschaften können zu ernsthaften Belastungen oder psychopathologischen Zuständen führen (Colvin & Block, 1994; Pyszczynski & Greenberg, 1987, 1992).

Normalerweise ist eine Zielablösung mit negativen Konsequenzen wie einem depressiven Zustand oder mit negativen Emotionen verbunden. Diese werden beispielsweise in dem Modell von Klinger (1975) beschrieben, was im Folgenden näher betrachtet wird.

Die Ablösung von Zielen wird als adaptive Reaktion innerhalb der Selbstregulation angesehen, wenn es die folgenden Charakteristika aufweist: (1) Die Zielablösung muss dazu führen, dass andere Ziele angenommen werden, und es daher erlauben, sich wieder zu engagieren und damit einen Lebenssinn zu verfolgen (Carver & Scheier, 2000; Wrosch et al., 2003). Indem eine erreichbare Alternative angenommen wird, bleibt die Person engagiert hinsichtlich eines Zieles, das Bedeutung für das Selbst hat, daher hat das Leben auch wieder einen Zweck (Ryff, 1989). (2) Es wird ebenfalls als adaptiv angesehen, wenn die Wahrscheinlichkeit, andere Ziele zu erreichen, gefördert wird, da Ressourcen für die Erreichung frei gemacht wurden (Wrosch et al., 2003).

Ausgehend davon werden die Notwendigkeit der Zielablösung und die Grundlagen, die zur Verwirklichung dieser Annahme notwendig sind, im Folgenden erläutert.

### *1.1 Zielsetzung, Zielstreben, Zielablösung*

Da die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) eine Zielsetzungs- wie Zielablösungstheorie darstellt und der Ausgangspunkt für eine Zielablösung unerreichbare bzw. unlösbare Ziele sind, soll hier die Forschung über Ziele näher betrachtet werden.

Nach einer Zielsetzung soll das Ziel realisiert werden und die Handlung initiiert. Sind die Probleme einer Zielrealisierung zu groß, müssen zu viele Ressourcen aufgewendet werden oder treten unüberwindbare Hindernisse auf, muss man sich für eine adaptive Selbstregulation von dem Ziel ablösen.

Zielsetzung, Zielstreben wie auch Zielablösung werden durch Erwartungen und Anreize motiviert (Heckhausen, 1989). Sie sind aber auch von Prozessen der Selbstregulation abhängig. Die Bedeutung der Kategorien für eine adaptive Selbstregulation wird im Folgenden erläutert.

### 1.1.1 Zielsetzung.

Schon 1908 wurde die steuernde Funktion der Zielsetzung hinsichtlich des Verhaltens bemerkt (McDougall, 1908, 1931). Der *Anreiz* bezeichnet die eingeschätzte Wünschbarkeit, welche ein Ziel hat (Oettingen & Gollwitzer, 2002) und die *Erwartung*, u. a. die eingeschätzte Kompetenz, zielgerichtetes Verhalten auszuführen.

Weiterhin wird sie als (1) die Überzeugung angesehen, dass zielgerichtetes Verhalten zur Zielerreichung führt, als (2) generelle Einschätzung, das Ziel zu erreichen, als (3) genereller Optimismus, als (4) Selbstwirksamkeitserwartungen und Ergebniserwartungen, als (5) generalisierte Erwartungen sowie als (6) genereller Optimismus (Bandura, 1997; Heckhausen, 1989; Oettingen, 1996, 1997; Scheier & Carver, 1985). Diese beiden Faktoren bestimmen, mit welchem Schwierigkeitsgrad Menschen Ziele setzen (Festinger, 1942).

Die gesetzten Ziele können abstrakt oder konkret (Vallacher & Wegner, 1987) sein, sich auf ein Soll-Selbst oder ein Ideal-Selbst beziehen (Higgins, 1997), als Leistungs- oder Lernziele formuliert werden (Dweck, 1996). Die Inhalte werden durch übergeordnete Ziele, Bedürfnisse und Wünsche bestimmt (Ryan, Sheldon, Kasser, & Deci, 1996). Erfolg im Erreichen von Zielen fördert nach Bandura (1997) das Setzen von immer anspruchsvolleren Zielen.

Zur erfolgreichen Zielsetzung müssen nach dem Modell der Handlungsphasen (Gollwitzer, 1990; Heckhausen, 1989) vier Aufgaben gelöst werden:

(1) In der Vorentscheidungsphase wird durch Abwägen ein geeigneter Wunsch ausgewählt, (2) durch die Planung der Umsetzung wird der gewählte Wunsch zum Ziel, (3) die zielgerichtete Handlung muss reguliert und kontrolliert werden, um den gewünschten Endzustand zu erreichen, (4) in der abschließenden Bewertungsphase wird das bisher Erreichte am Gewünschten evaluiert.

Die Zielsetzung wird auch in der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) thematisiert, welche im Folgenden ausführlich erläutert wird. Darüber hinaus kann die Zielsetzung auch nicht-bewusst, automatisch erfolgen.

Bargh (1990) macht dies in seiner Automotivtheorie deutlich, in welcher angenommen wird, dass Ziele automatisch aktiviert und verfolgt werden, wenn sich die Person in einem bestimmten Kontext wiederfindet. Es entsteht eine starke mentale Verknüpfung zwischen der kognitiven Repräsentation des Zieles und dem situativen Kontext, welche dazu führt, dass das Ziel automatisch aktiviert wird, wenn die bestimmte Situation eintritt. Kelso (1995) hingegen geht davon aus, dass zielgerichtetes Verhalten auch ohne mentale Repräsentation auftreten kann.

### *1.1.2 Zielstreben.*

Die wissenschaftliche Analyse des Zielstrebens begann in Deutschland mit den beiden Willenspsychologen Ach (1935) und Lewin (1926), in Amerika beschäftigten sich erstmals James (1890) und McDougall (1908/1931) mit diesem Thema. Weiterführend wurden später Leistungs- und Lernziele (Dweck, 1996) untersucht wie auch Macht- und Intimitätsziele (Emmons, 1996). In der Prozessforschung wird untersucht, wie mit Problemen der Handlungsinitiierung und der Zielrealisierung umgegangen wird. Neben den Determinanten wurden auch die Prozesse näher betrachtet, wie beispielsweise von Gollwitzer (1996), der die planende Bewusstseinslage näher betrachtete. Es wird weiterhin angenommen, dass das Zielstreben durch Vorsätze geplant werden kann und dass diese somit eine wirkungsvolle Selbstregulationsstrategie darstellen. In der Selbstergänzungstheorie von Wicklund und Gollwitzer (1982) werden übergeordnete Ziele, welche verschiedene alternative Wege der Zielrealisierung anbieten, hinsichtlich der Identitätsziele analysiert.

Das Zielstreben betreffend wird davon ausgegangen, dass, wenn einer dieser Wege zur Zielrealisierung, beispielsweise durch plötzlich eintretende negative Lebensereignisse, blockiert ist, versucht werden kann, das Ziel auf andere Weise zu erreichen.



### 1.1.3 Zielablösung und Faktoren, die eine solche behindern.

Die Prozesse, wie man sich erfolgreich von einem Ziel ablöst, wurden bisher vernachlässigt. Die Zielablösung ist ein wichtiger Prozess in der adaptiven Selbstregulation (Carver & Scheier, 1998), weil beispielsweise *normative* oder *biologische Faktoren* die Zielerreichung behindern können oder *negative Lebensereignisse* eintreten, die Ziele unerreichbar machen können. Man muss sich auch von Zielen ablösen, wenn die Verwirklichung mit zu großen Schwierigkeiten und zu geringen Erfolgsaussichten verbunden ist (Janoff-Bulman & Brickmann, 1982). Auch wenn Probleme nicht gelöst werden können, also unkontrollierbar sind, führt eine weitere Persistenz dazu, dass Ressourcen nicht nutzbringend investiert werden (Aspinwall & Richter, 1999).

Da sich die Menschen in einem ständigen Entwicklungsprozess befinden und dieser sequenzieller Natur ist, fordert er von den Menschen, in allen Altersstufen bestimmte Lebensabschnitte zu meistern. Aufbauend darauf spezifiziert Havighurst (1952) für jede Altersstufe (beginnend mit der Frühen Kindheit bis hin zum Späten Erwachsenenalter) bestimmte *Entwicklungsaufgaben*, die bearbeitet werden müssen. Diese beschreibt er wie folgt:

„A developmental task is a task which arises at or about a certain period in the life of the individual, successful achievement of this leads to his happiness and to success with later tasks, while failure leads to unhappiness in the individual, disapproval by the society, and difficulty with later tasks (Havighurst, 1952, S. 2).”

Diese spezifizierten Entwicklungsaufgaben waren an Standards und Normen orientiert, die für die Mittelschicht der amerikanischen Gesellschaft zur damaligen Zeit repräsentativ waren. Dreher und Dreher (1985) entwickelten auf empirischer Grundlage einen ähnlichen Katalog, der als Ausgangsbasis für weitere Untersuchungen dienen kann. Sie stellten beispielsweise für das Jugendalter die Aufgabe heraus, von den Eltern unabhängig zu werden bzw. sich vom Elternhaus zu lösen.

Neben dieser Annahme Havighursts (1952), dass Entwicklungsaufgaben die objektive Struktur und somit die gesellschaftlichen Anforderungen beschreiben, geht Oerter (1998) weiter, indem er zu dieser Annahme die subjektive Struktur und die Konzeption eines Entwicklungsziels hinzufügt. Eine dies integrierende und definierende Hypothese des viel diskutierten Konstruktes der Entwicklungsaufgabe wird im Antragstext des Graduiertenkollegs „Bildungsgangforschung“ (2002) vorgelegt:

„Wir verstehen unter Entwicklungsaufgaben der Lernenden die Konzeption von Entwicklungszielen, die sie aufgrund ihrer aktuellen Kompetenzen und ihrem Identitätsentwicklungsstand entsprechend mit Bezug auf gesellschaftliche Bedingungen bestimmen und bearbeiten. Der Bildungsgang der Heranwachsenden kann deshalb als Bearbeitung von Entwicklungsaufgaben konstruiert werden. Es ist Aufgabe der Schule, die Lernenden in der Bearbeitung ihrer Entwicklungsaufgaben zu unterstützen.“

Entwicklungsaufgaben können somit als die Möglichkeiten der Zielerreichung reduzierende, normative Faktoren konzeptionalisiert werden.

Innerhalb der Entwicklung eines Menschen können wichtige Lebensübergänge herausgestellt werden (diese können als *biologische Faktoren* konzeptionalisiert werden), wie beispielsweise die Menopause bei Frauen, welche selbstregulativ bearbeitet werden müssen. Die Theorie der Kontrolle unter Berücksichtigung der Lebensspanne (Heckhausen & Schulz, 1995) untersucht diesbezüglich motivationale Regulationsmechanismen, die dafür sorgen, dass man Ziele, die zu aufwendig sind oder unerreichbar geworden sind, nicht weiterverfolgt. Heckhausen, Wrosch und Fleeson (2001) untersuchten diese Frauen und ihre entwicklungsbasierte Regulierung im Rahmen der Lebensspannen-Entwicklungspsychologie. Sie konnten herausstellen, dass es für die Frauen nach der Menopause förderlich ist, sich von dem Ziel abzulösen, eigene Kinder zu bekommen. Es kann also davon ausgegangen werden, dass Zielablösung essenziell für eine optimale Selbstregulation ist.

Wortman und Silver (1987, 1989, 2001; Silver & Wortman, 1980, 1990) untersuchten *negative Lebensereignisse*, die eintreten und das Leben verändern können. Die Frage ist, wie geht man am besten mit diesen Verlusten um. Silver hat in weiteren Forschergruppen ganz aktuelle, spezifische Lebensereignisse untersucht, ihre Auswirkungen und wie man am besten damit umgeht. Beispielsweise wie die Eltern und Schüler der Schule in Columbine auf das Schulmassaker reagierten (Hawkins, McIntosh, Silver, & Holman, 2005) und wie der 11. September 2001 in New York verarbeitet wurde (Silver, 2001, 2004; Silver et al. 2004).

Neben diesen Faktoren, welche Ziele unerreichbar machen können, kann es vorkommen, dass die Zielverwirklichung mit zu großen Schwierigkeiten und mit zu geringen Erfolgsaussichten verbunden ist. Ein Modell dazu wird von Brehm und seinen Mitarbeitern (Brehm & Self, 1989; Wright & Brehm, 1989) vorgelegt. Entsprechend der Energetisierungstheorie sollte eine Person ihre Arbeit an einem Ziel beenden, wenn das Ziel ein so hohes Maß an Anstrengung erfordert, dass die Zielverfolgung nicht länger gerechtfertigt ist, beispielsweise im Hinblick auf den Anreiz der Zielerreichung. Solange das Ausmaß an Anstrengung gerechtfertigt ist, sollten sich die Menschen angesichts steigender Schwierigkeiten nicht von der Zielverfolgung lösen. Die Energetisierung steigt linear mit steigenden Anforderungen durch das Ziel. Erkennt die Person also, dass ein Ziel nicht länger erreichbar ist, wird keine Energetisierung erwartet, es kommt zur Ablösung (auch angesichts hoher Wünschbarkeit). Durchgeführte Experimente, die den Grad der wahrgenommenen Wünschbarkeit und den Grad der Zielanforderungen manipulierten, unterstützen die Vorhersagen der Theorie (Wright, 1996).

Was geschieht aber, wenn die Person nicht erkennt, dass das Ziel nicht mehr erreichbar ist? Dann wird sie das Ziel weiterverfolgen, auch wenn sie sich eigentlich ablösen sollte und Engagement in wahrscheinlichere, alternative Ziele erforderlich ist. Nach Pyszczynski und Greenberg (1987, 1992) kann das Festhalten an solchen unerreichbaren Zielen in eine Abwärtsspirale führen, die in einer Depression endet. Dieses Problem kann selbstregulativ bewältigt werden. Im Folgenden werden Strategien entwickelt, die dieses integrieren und weiterführen.

## 1.2 *Effektive Zielablösung*

Die Fokussierung der Forschung auf sehr konkrete, negative Lebensereignisse führte auch dazu, dass die Wichtigkeit der Zielablösung in der adaptiven Selbstregulation eher unbeachtet blieb. Wobei gerade die Vorteile einer Zielablösung die Notwendigkeit einer intensiveren Forschung herausstellen; im Allgemeinen führt eine Zielablösung dazu, dass man Anstrengung und Zielbindung abzieht, welche dann in die Verfolgung von alternativen Zielen investiert werden können (Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003), oder dass Misserfolgserfahrungen vermieden werden, z. B., wenn man einen Kampf austrägt, den man nicht gewinnen kann (Nesse, 2000). Im Speziellen hängt bei Menschen, die AIDs haben, die Zielablösung mit subjektivem Wohlbefinden zusammen (Moskowitz, Folkman, Colette, & Vittinghoff, 1996) wie auch bei Menschen mit behinderten Kindern (Tunali & Power, 1993).

In der Regel führt eine Konfrontation mit unerreichbaren Zielen zu reduziertem Wohlbefinden und zu verstärktem psychologischen Leid (Carver & Scheier, 1999) wie auch zu einer depressiven Phase (Klinger, 1977). Die Konsequenzen einer Ablösung (bei Klinger von Anreizen) sollen im Folgenden innerhalb der Theorie näher erläutert werden.

### 1.2.1 *Der Zielbindungs-Zielablösungs-Zyklus.*

Klinger's Ansatz, der zu einem der ersten der modernen Zieltheorie gehörte, fand das erste Mal in seinem programmatischen Artikel (Klinger, 1975) Erwähnung und zwei Jahre später auch in einer Monografie (Klinger, 1977). Er nimmt an, dass das menschliche Dasein um Anreize organisiert ist, die dem Leben Sinn und Bedeutung verleihen. Seine Arbeit fokussiert die Verfolgung von Anreizen, da in den Motivationstheorien dieser Zeit das Anreizkonzept vernachlässigt wurde.

Ein zentraler Begriff in seiner Theorie ist der des *current concern*, den er wie folgt beschreibt: „...current concern...refer[s] to the state of the organism between commitment to a goal and either attainment of the goal or disengagement from it“, Klinger, 1977, S.37, demnach als Zustand, der mit der Festlegung auf ein Ziel beginnt und mit der Zielerreichung oder der Zielablösung endet. Eine Person kann auch mit einem anderen Ziel beschäftigt sein, der Zustand des *current concern* dauert an, da eine erhöhte Sensibilität für Merkmale, die sich auf das verfolgte Ziel beziehen, vorhanden ist. Sie beeinflussen Handlungen, Gedanken und Vorstellungen wie auch die Wahrnehmungen.

In seinem Ansatz stellt er auch Überlegungen zur Ablösung von Zielen an. Er sieht die Ablösung von *current concerns* als langwierigen, teils schwierigen Prozess an. Er konzentriert sich auf die Konsequenzen des kompletten Versagens. Diese können integriert beschrieben werden in verschiedenen Phasen eines Prozesses. Der Beginn eines Zielablösungsprozesses ist durch einen Anreizverlust gekennzeichnet. Dieser als unüberwindbar wahrgenommene Blockade des Zielstrebens folgt die erste Phase des *incentive-disengagement cycle*, die Phase des erhöhten Engagements für ein Ziel (*invigoration*), dabei wird der blockierte Anreiz attraktiver und andere abgewertet.

Auf diese Phase folgt eine Phase der Aggression (*aggression*). Aus den Frustrationen (Ärger, Feindseligkeit) entsteht die Aggression, nicht notwendigerweise und auch nicht immer mit der Konsequenz der Aggression. Aus dieser folgt dann ein Abstieg in die Depression (*downswing into depression*). Wenn die Person anhaltende, unverminderte Frustration erlebt, beginnt sie aufzugeben. Die Auswirkungen von Misserfolgen, Verlust und Enttäuschung beinhalten depressionsähnliche Reaktionen, welche von leichter Enttäuschung bis zu einer schweren Depression reichen können.

Persönliche Schicksalsschläge wie der Verlust einer persönlichen Beziehung (Averill, 1968) oder beispielsweise blind zu werden (Fitzgerald, 1970) können auch Ursachen dafür sein, dass Personen solche Charakteristiken zeigen. Diesem Abstieg folgt eine depressive Phase (*depression*), die hauptsächlich gekennzeichnet ist durch Apathie gegen jeden normalen Anreiz, was die charakteristischste Begleiterscheinung der Depression darstellt. Diese sogenannte Erholungsphase zeichnet sich dadurch aus, dass „the person no longer acts committed to the incentive he or she had lost“ (Klinger, 1977, S. 166), aber “contacts with the incentive or thought about it may continue to be painful or conflicted” (Klinger, 1977, S.171). Eine *recovery*-Phase beendet den Prozess.

Die Intensität der einzelnen Phasen ist abhängig von den kognitiven Faktoren einer Person.

### *1.2.2 Wege der Zielablösung.*

Klinger (1977) schildert die Konsequenzen des kompletten Versagens und geht auch, wie Carver und Scheier (2003), von einem als unüberwindbar angenommenen Hindernis aus. Reagiert man effektiv selbstregulativ auf diese Schwierigkeiten, können die negativen Konsequenzen vermieden werden. Die Reaktionen darauf, ein Ziel als unerreichbar wahrzunehmen, können auch positiver Natur sein.

Carver und Scheier (2003) sehen die Zielablösung als menschliche Stärke an, sie postulieren unterschiedliche Wege, wie man sich von einem Ziel ablösen kann mit teilweise unterschiedlichen Konsequenzen. Diese sind in der Abbildung 1 in Modellform dargestellt, und die unterschiedlichen Wege werden im Folgenden ausführlicher beschrieben.

Ausgangspunkt sind immer Schwierigkeiten, die als zu groß eingeschätzt werden, um sie zu überwinden. Es wird danach unterschieden, ob man die Anstrengung bezüglich des Ziels aufgibt, aber ans Ziel gebunden bleibt (was eher mit negativen Konsequenzen wie Sinnlosigkeit und Hilflosigkeit verbunden ist), oder ob man die Zielbindung aufgibt und sich von dem Ziel ablöst (siehe Abb. 1, A und B). Dies kann beispielsweise erreicht werden durch die Wahl eines alternativen Weges zu dem gleichen höheren Zweck. So führen z. B. viele Wege dazu, Gesundheit zu erlangen, etwa gesundes Essen, sich bewegen, Vitamine zu sich nehmen. Die Wege, die zu einem höheren Zweck führen, gleichen sich aus; wenn also der Fortschritt auf einem Weg behindert wird, kann die Person die Anstrengung auf die anderen Wege umleiten. Dies hat eher positive Folgen, die Wege, die zu einem höheren Zweck führen, haben eine kompensatorische Wirkung (Wicklund & Gollwitzer, 1982; Abb. 1, Weg 1).



Manchmal gehen Menschen nicht zu alternativen Wegen über, die schon da sind, sondern gehen aus ihrem bestehenden Bezugssystem raus und entwickeln ein neues Ziel. Obwohl das auf verschiedenen Wegen geschehen kann, gibt es ein gemeinsames Element mit dem Weg 1. Die neu angenommene Aktivität wird fast unweigerlich eine sein, die dazu beiträgt, Kernaspekte des Selbst auszudrücken. Der Effekt ist, den vorexistierenden Sinn im Leben fortzusetzen. Dies hat auch eher positive Konsequenzen (Abb. 1, Weg 2).

Eine weitere Möglichkeit, sich von einem Ziel abzulösen, besteht darin, ein Ziel anzunehmen, welches mit weniger Anforderungen verbunden ist. Diese wird als begrenzte Zielablösung bezeichnet, da das Engagement sich auf ein Ziel bezieht, das demselben Bereich entstammt, also auch einem höheren Zweck dient. Auch hier wird Potential für ein positives Ergebnis gesehen (Abb. 1, Weg 3).

Als nicht adaptive Reaktion auf ein unerreichbares Ziel wird der Weg angesehen, kein neues Ziel anzunehmen, beispielsweise weil kein alternativer Weg gesehen wird oder weil es keinen gibt (Abb. 1, Weg 4).

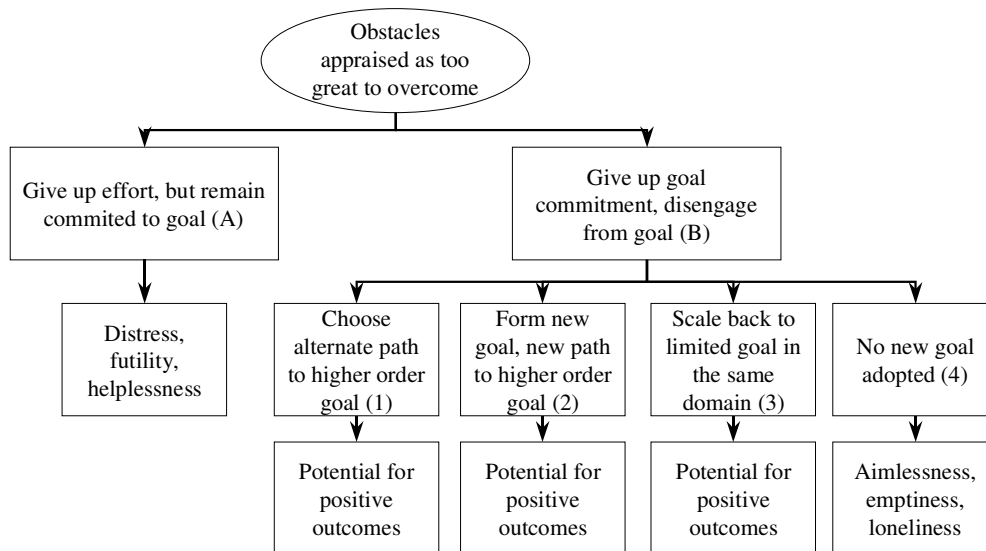


Abbildung 1: Reaktionen auf die Wahrnehmung, dass ein Ziel unerreichbar ist  
(aus Carver & Scheier, 2003, S. 92).

Carver und Scheier (2003) nehmen demnach an, dass die Zielablösung eine adaptive Reaktion darstellt, wenn sie dazu führt, andere Ziele anzunehmen. Indem eine erreichbare Alternative angenommen wird, bleibt die Person engagiert in Aktivitäten, welche Bedeutung für das Selbst aufweisen, und das Leben behält seine Bedeutung. Die Bereitschaft, solch einen Wechsel zu vollziehen, wenn die Wirklichkeit es erfordert, wird als wichtige menschliche Stärke angesehen.

Näher betrachtet wurde dies von Wrosch et al. (2003), die zeigen konnten, dass die Zielablösung von einem unerreichbaren Ziel und Wiederengagement in alternative Ziele zu erhöhtem Wohlbefinden führt. Sie untersuchten die Zielablösung, indem sie drei verschiedene Situationen vorgaben (wie beispielsweise: ein unerwartetes Lebensereignis tritt ein) und diese über die Abgabe von Zielbindung und die Reduzierung von Anstrengung erfassten.

Weiterhin wurde die generelle Bereitschaft erhoben, bei Einschränkungen, die das Zielstreben betreffen, sich in alternative Ziele zu engagieren. Das subjektive Wohlbefinden wurde unter anderem dadurch erfasst, wie die Menschen Stress wahrnehmen. Es konnte herausgestellt werden, dass das Engagement in eine anerkannte alternative Aktivität die negativen Konsequenzen, wie Leiden (Carver & Scheier, 1999) verringern kann, die mit Misserfolg im Zielstreben verbunden sind.

Im Folgenden soll die Wichtigkeit des Konzeptes der Persistenz für die adaptive Selbstregulation und hier für eine effektive Zielablösung herausgestellt werden.

### 1.3 Erwartungen und Misserfolge

In den verschiedenen Theorien, die sich explizit mit dem Erwartungskonzept befassen, kann beispielsweise die Theorie der Gelernten Hilflosigkeit (Seligmann, 1975) als reine Erwartungstheorie herausgestellt werden. Aufgrund empirischer Resultate wurde diese attributionstheoretisch reformuliert (Abramson, Seligmann, & Teasdale, 1978). Hier wird jetzt davon ausgegangen, dass die Art der Ursachenzuschreibung für das Hilflosigkeit erzeugende Ereignis (z. B. gehäufte Misserfolge) die Erwartung bestimmt, ob in zukünftigen Situationen das eigene Handeln zum Erfolg führen wird oder nicht. Die Erwartungen werden also hier als Überzeugungen definiert, eigenes Handeln (nicht) zu einem erfolgreichen Ende zu bringen. Weitergehende Forschung weist darauf hin, dass die Erfahrung mit wiederholtem Misserfolg zu Leistungseinbußen bei folgenden Aufgaben führt.

Bezüglich der Generalisierung gelernter Hilflosigkeit gibt es unterschiedliche Befunde: Während Hiroto (1974; Hiroto & Seligman, 1975) nachgewiesen hat, dass diese Leistungseinbußen auf verschiedene Situationen generalisiert werden können, haben Cole und Coyne (1977) gefunden, dass diese Generalisierung spezifisch für eine Trainingsaufgabe ist.

Die Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura (1977) stellt Effizienzerwartungen (*efficacy expectations*) Ergebniserwartungen (*outcome expectancies*) gegenüber. Diese Annahmen werden auch im Erweiterten Kognitiven Motivationsmodell von Heckhausen (1977) aufgegriffen und werden orientiert an der Abfolge einer Handlungssequenz (Situation, Handlung, Ergebnis, Folgen) konzeptionalisiert. Er unterscheidet daher *Situations-Ergebnis-Erwartungen* von *Handlungs-Ergebnis-Erwartungen*.

Während sich die Effizienzerwartung bei Bandura auf die Erfolgseinschätzung einer konkreten Handlung bezieht, ist der Grundgedanke der Handlungs-Ergebnis-Erwartung die Frage, ob ein erwünschtes Handlungsergebnis durch eigenes Handeln generell erreicht werden kann. Der Ergebniserwartung bei Bandura entsprechend nimmt Heckhausen eine *Ergebnis-Folge-Erwartung* an.

In der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) werden die Erwartungen, neben den freien Fantasien, als eine von zwei Arten angesehen, über die Zukunft nachzudenken, welche unterschiedlichen Einfluss auf Motivation und Verhalten haben. Erwartungen werden als Urteile darüber angesehen, wie wahrscheinlich es ist, dass ein bestimmtes Verhalten eintreten wird. Sie basieren auf den in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen. Die Einbettung dieses Aspektes in die Fantasierealisierungstheorie und weitere wichtige Annahmen dieser Theorie werden in einem der folgenden Kapitel näher ausgeführt.

In der Argumentation von Janoff-Bulmann und Brickman (1982) werden die Merkmale hoher und niedriger Erwartungen einander gegenübergestellt, und bezüglich adaptiver Selbstregulation wird herausgestellt, dass es nicht immer vorteilhaft ist, nach einem Misserfolg noch härter zu arbeiten, auch wenn man seine Erfolgserwartungen als hoch einschätzt.

Personen mit niedrigen Erwartungen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie wenig Interesse und Aufmerksamkeit und auch geringe Leistungsfähigkeit zeigen. Sie persistieren weder nach Erfolg, noch nach Misserfolg und auch nicht nach Feedback. Diese Personen mit niedrigen Erwartungen und wenig persistieren, kann man probieren zu ermutigen dabeizubleiben, ihre Fehler darauf zu attribuieren, dass sie nicht genug probiert haben, oder versuchen, ihre Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten zu fokussieren.

Auch Personen mit hohen Erwartungen können pathologisches Verhalten zeigen, indem sie beispielsweise an unlösbaren Aufgaben zu lange persistieren. Gegen solche unproduktive Persistenz kann man die Menschen immunisieren, sie sollen ihre Attributionen umstellen. Die Personen mit hohen Erwartungen benötigen die Möglichkeit, sich von der Aufgabenverfolgung zu lösen, welche sich als unlösbar herausgestellt hat, wenigstens innerhalb irgendeines annehmbaren Budgets an Zeit und Energie.

In einem Experiment untersuchten Janoff-Bulmann und Brickman (1982) diesen Aspekt, manipulierten *hohe* (indem gesagt wurde, dass ihr Vortest-Score zu einem der besten gehörte und sie daher mit Sicherheit annehmen könnten, die folgenden Anagramm-Aufgaben richtig zu lösen) und *niedrige Erwartungen* (es wurde den Teilnehmer/innen mitgeteilt, dass ihr Vortest-Score zu einem der schlechtesten gehörte und sie daher nicht annehmen könnten die folgenden Anagramm-Aufgaben richtig zu lösen) und *immunisierten gegen Misserfolg* (teilten mit, dass einige Aufgaben unlösbar waren) vs. *immunisierten nicht gegen Misserfolg* (teilten nicht mit, dass einige Aufgaben unlösbar waren). Die Ergebnisse zeigten, dass Personen mit niedrigen Erwartungen von einer größeren Fähigkeit zu persistieren profitierten, während die Personen mit hohen Erwartungen von einer Fähigkeit abubrechen profitierten.

Wenn man also mit hohen Erfolgserwartungen die Information bekommt, dass einige Aufgaben unlösbar sind, ermöglicht das den Menschen, einen Misserfolg zu zeigen, da es sich nicht ungünstig auf die Bearbeitung der folgenden Aufgaben auswirkt.

Erwartungen können sowohl experimentell manipuliert werden wie auch in natürlichen Umgebungen erhoben werden. In einem Experiment von Brickman und Hendricks (1975) wurden die Erwartungen bezüglich einer Reaktionszeitaufgabe z.B. so manipuliert, dass den Personen während einer Serie von Trainingsdurchläufen falsches Feedback gegeben wurde.

#### *1.4 Zusammenfassung*

Wie ausgeführt sind sowohl die Zielsetzung und ausdauernde Zielverfolgung wie auch die erfolgreiche Zielablösung notwendig für eine adaptive Selbstregulation. Der selbstregulative Prozess, wie man sich erfolgreich von einem Ziel ablöst, beginnt beispielsweise, damit, dass Faktoren auftreten, welche die Zielerreichung behindern, oder dass die Verwirklichung des Zieles mit zu großen Schwierigkeiten verbunden ist. Es können beispielsweise normative oder biologische Faktoren eintreten.

Die generelle Reaktion ist reduziertes Wohlbefinden oder verstärktes psychologisches Leid (Carver & Scheier, 1999). Diese kann auch zu Depression (Klinger, 1975) führen, wenn man nicht adaptiv selbstregulativ damit umgeht. In dem Modell von Klinger, in welchem angenommen wird, dass das Verhalten um Anreize organisiert ist, wird auch davon ausgegangen, dass man, wenn eine Methode einen Anreiz zu erreichen blockiert ist, andere Methoden versucht werden sollten. Wenn das Repertoire an Anstrengungen versagt, sollte man es mit größerer physikalischer und psychologischer Intensität versuchen.

Dieser Punkt kann anknüpfend an die hierarchische Struktur der Ziele weiterentwickelt werden und auch in Bezug gesetzt werden zu Carvers und Scheiers (2003) Wege der Zielablösung und die Annahme, dass eine solche adaptiv ist, wenn man einen anderen Weg der Zielverfolgung einschlagen kann. Da hier angenommen wird, dass durch die mentale Kontrastierung die hierarchische Organisation der Ziele bewusst gemacht wird, soll die Bedeutsamkeit dieser im Folgenden herausgestellt werden.

Verbunden mit dem für die Zielablösung förderlichen Konzept von Carver und Scheier (2003), dass man einen alternativen Weg wählt, der zu einem höheren Zweck führt, konnten Wrosch et al. (2003) zeigen, dass Engagement in alternative Aktivitäten die negativen Konsequenzen der Zielablösung verringern kann. Das dahinter liegende Konzept der hierarchischen Organisation von Zielen wird im Folgenden näher ausgeführt.



## 2 Hierarchische Organisation der Ziele

Ein weiterer zentraler Punkt für die Entwicklung mentaler Strategien sind Ziele und ihre Organisation in einer Hierarchie. Die Eigenschaft von Zielen, sich auf dem Level der Abstraktion zu unterscheiden, ist der wichtigste weiterzuverfolgende Punkt. Neben diesem Merkmal wurde beispielsweise auch die Zielspezifität (Locke & Latham, 1990) wie auch die Zeit (Bandura & Schunk, 1981) näher untersucht. Es kann angenommen werden, dass Ziele auf einem konkreten und abstrakten Level existieren; während menschliche Handlungen besser beschrieben sind durch Ziele auf einem konkreten Level, sind Ziele auf einem abstrakten Level eher zusammenfassende Beschreibungen.

Die weitere Argumentation fokussiert den Abstraktionslevel, da er grundlegend für eine adaptive Selbstregulation ist und da im Speziellen angenommen wird, dass jedes Ziel einem höheren Zweck dient, und somit die hierarchische Organisation der Ziele bewusst gemacht wird. Der Begriff der Hierarchie beschreibt den Aufbau in verschiedene Stufen, eine Rangfolge. Die Organisation des Verhaltens, beispielsweise die Grammatik einer Sprache, wurde 1960 von Miller, Galanter und Pribram als hierarchisch strukturiert beschrieben. Sie verwendeten den Begriff der Hierarchie, um darauf hinzuweisen, dass jedes breitere Ziel oder jeder höhere Zweck in Unterziele unterteilt werden kann. Daran anknüpfend wird im Folgenden genau diese Definition zur Beschreibung des Konzeptes der Hierarchie zugrunde gelegt.

Im Folgenden werden ausgewählte Konzepte kurz vorgestellt, um die Wichtigkeit der hierarchischen Organisation herauszustellen und wichtige Anknüpfungspunkte zu liefern.

## 2.1 Die Zielhierarchie betreffende Modelle

Kruglanski (1996; Kruglanski, Shah, Fishbach, Friedman, Chun, & Sleeth-Keppler, 2002) untersuchte die *kognitive Struktur* der Zielsysteme und definierte diese als mentale Repräsentationen von motivationalen Netzwerken. Die strukturellen Aspekte spielen eine herausgehobene Rolle, beispielsweise die kognitive Verbundenheit. Ziele (*goals*) sind kognitiv verbunden mit ihren dazugehörigen Wegen (*means*), wie sie erreicht werden können, und mit alternativen Zielen. Die Verbindungen zwischen den Zielen und Wegen können förderlich oder hinderlich sein, förderlich zwischen Zielen und den zu ihrer Erreichung führenden Wegen und hinderlich zwischen rivalisierenden Zielen oder Wegen zur Erreichung. Bezüglich dieser Verbindungen fanden Fishbach, Shah und Kruglanski (2004), dass diese auf den affektiven Transfer in Zielsystemen einwirken. Die Emotionen, welche mit der Zielerreichung verbunden sind, können transferiert werden zu den Wegen, die kognitiv verbunden sind mit diesen Zielereignissen. Die oben genannten Autoren konnten nachweisen, dass nicht nur die Stärke der Verbindung zwischen Weg und Ziel (entspricht der Wahrscheinlichkeit, mit der die Aktivierung eines bestimmten Zieles aus der Anwendung eines gegebenen Weges resultiert) den Transfer förderlich beeinflusst, sondern auch das Ausmaß an Affekt, das investiert wurde, und die Qualität dieses Affektes.

Kruglanski et al. (2002; Shah & Kruglanski, 2000) unterscheiden zwischen dem *equifinality set* und dem *multifinality set*. Ersteres ist definiert durch die Anzahl zu einem Ziel hinführender Wege ("*all roads leading to Rome*", Kruglanski et al., 2002), Letzteres durch die Anzahl von Zielen, die durch einen zu diesen Zielen hinführenden Weg verbunden sind ("*many birds with one stone*", Kruglanski et al., 2002).

Bezüglich des *equifinality set* kann ein Ziel durch viele mögliche Handlungen erreicht werden. Diese unterschiedlichen Wege zu dem gleichen Ziel sind entweder abhängig von situationellen Gegebenheiten oder gegeneinander austauschbar (substituierbar). Der Prozess der Substitution nimmt eine zentrale Stellung ein bei der Untersuchung der Zielablösung, weil man Ressourcen auf die Verfolgung von alternativen Zielen richten kann. Ein zu einem Ziel hinführender Weg wird durch einen auch zu diesem Ziel hinführenden Weg ausgetauscht. Aus der strukturellen Perspektive geht es darum, inwieweit die Wege zu einem Ziel die gleichen Inhalte haben (Shah & Kruglanski, 2000). Demgegenüber ist Substitution nach Lewin (1935) nur möglich, wenn beide Aktivitäten den gleichen Zielsystemen entstammen. Bezüglich Substitution fanden Shah und Kruglanski (2002), dass die Zugänglichkeit zu Alternativen die Zielverfolgung im Sinne der Zielbindung zu dem fokussierten Ziel beeinflusst sowie die Entwicklung von effektiven Wegen hin zur Zielerreichung fördert.

Als erfolgreiche Methode des Problemlösens kann die *Mittel-Ziel-Analyse* von Newell und Simon (1972) herausgestellt werden. Diese beschreibt die Generierung eines neuen Zieles, das darin besteht, ein Mittel zur Anwendung zu bringen. In ihrer Theorie des Problemlösens werden zwei Teilprozesse unterschieden: der *Verstehensprozess* (soll eine interne Repräsentation des Problems erzeugen) und der *Suchprozess* (soll die Lösung des Problems erzeugen). Innerhalb des letztgenannten Prozesses werden verschiedene Suchprozeduren unterschieden, z. B. auch die Mittel-Ziel-Analyse. Diese umfasst die Bildung von Teilzielen, um den Unterschied zu eliminieren, der zwischen dem aktuellen Zustand und der Bedingung zur Anwendung des angestrebten Mittels besteht.

Diese Methode wurde als Modell für die Lösung verschiedener Probleme diskutiert, beispielsweise für das Affen-Bananen-Problem, das Problem der Algebra oder auch für Logikprobleme (Ernst & Newell, 1969). Aber auch das Turm-von-Hanoi-Problem kann durch die Anwendung einer Mittel-Ziel-Strategie gelöst werden (Anderson, 2001).

Powers (1973) nahm in seiner Theorie eine Kontrollhierarchie an. In seinem Modell beschreibt er verschiedene Ebenen und Prinzipien in der Organisation von Zielen. Die höchste Ebene der Hierarchie (*system concepts*) ist sehr abstrakt und stellt einen globalen Sinn eines idealisierten Selbst dar. Die nächstniedrigere Ebene (*principles*) ist von durch das idealisierte Selbst hervorgebrachte leitende Prinzipien gekennzeichnet. Sie sind Spezifikationen von Qualitäten, die in unterschiedlichen Handlungen manifest werden können. Wird eine spezifische Handlung ausgeführt, manifestiert sich diese Qualität im Verhalten. Die niedrigste Ebene (*programs*) bezeichnet diese verhaltensbezogenen Handlungen, wie beispielsweise für ein Examen Lernen oder Zulußgehen.

Klinger (1977) beschreibt die Ziele auf der niedrigsten Ebene (*programs*) als "current concerns"; Ziele auf höheren Ebenen (*system concepts* und *principles*) sollten bestimmt sein durch die wahrgenommene Wünschbarkeit. Gollwitzer (1987) führt weiter aus, dass die Ziele auf der niedrigsten Ebene (*programs*) abhängig sind von der Zielbindung zu den übergeordneten Zielen (*system concepts* und *principles*).

Die Einteilung von Powers (1973) findet sich in groben Zügen auch in der *Theorie der Handlungsidentifikation* (Vallacher & Wegner, 1985, 1987) wieder. Nach dieser gibt es viele Wege, eine Handlung zu identifizieren. Dabei kann das Ausmaß der Abstraktion einer Handlungsidentifikation variieren. Identifikationen auf einer hohen Ebene sind relativ abstrakt, ähnlich demnach einem höheren Zweck (dem „Warum“ einer Handlung).

Identifikationen auf einer niederen Ebene sind hingegen relativ konkret und entsprechen eher einem „Wie“. Es ist wahrscheinlicher, dass Bewegungen von einer niederen Ebene zu einer höheren Ebene in Richtung einer stärkeren Abstraktion als abwärts in Richtung einer Reaktion auf eine Schwierigkeit erfolgen.

Innerhalb der *Entscheidungstheorie*, z. B. May und Jungermann (1991), ist es auch hilfreich, diese hierarchische Struktur reflektierend zu untersuchen. Hierarchische Zielstrukturierung ist eine Methode zur Analyse und Optimierung der Entscheidungsfindung. In einer Zielanalyse werden persönliche Ziele, die mit einer Entscheidung verbunden sind, gesammelt und in einer hierarchischen Struktur von höheren und tieferen Ebenen systematisiert (Keeney, 1992; Keeney & Raiffa, 1976). Auf Grund dieser reflektierten Entscheidung soll die Zufriedenheit langfristig steigen.

## 2.2 Zusammenfassung

Die hierarchische Organisation (der Aufbau in verschiedene Stufen) ist in vielen Konzepten und Theorien zentral; grundlegend dafür ist die Eigenschaft von Zielen, im Abstraktheitsgrad zu variieren. Betrachtet man das Zielsystem als kognitives System, so kann angenommen werden, dass Ziele kognitiv mit ihren dazugehörigen Wegen verbunden sind. Diese Verbindung kann die Form eines *equifinality set* annehmen, welches gekennzeichnet ist durch die Anzahl der Wege, die mit einem Ziel verbunden sind. Somit kann ein Ziel durch mehrere Wege erreicht werden, die substituierbar sind oder situativ.

Daher kann davon ausgegangen werden, dass Ziele hierarchisch organisiert sind, jedes Ziel hat einen höheren Zweck, welchem es dient, und durch mentale Strategien kann man diese hierarchische Struktur bewusst machen, um sich erfolgreich von einem Ziel abzulösen und ein anderes Ziel anzunehmen.

Hinsichtlich einer adaptiven Selbstregulation und unter Berücksichtigung der hierarchischen Organisation von Zielen können auf Grundlage der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) der Zielablösung förderliche mentale Strategien entwickelt werden. Dazu sollen die wichtigsten Annahmen der Theorie im Folgenden dargestellt werden.

### 3 Theorie der Fantasierealisierung

Innerhalb dieser Theorie wurden von Oettingen (1999, 2000) Zielsetzungs- wie auch Zielablösungsprozesse anhand von mentalen Strategien analysiert.

Ausgangspunkt stellt die Unterscheidung dar zwischen zwei Formen, über die Zukunft nachzudenken: *Erwartungen* und *freie Zukunftsfantasien* (Oettingen & Mayer, 2002). Erwartungen werden hier definiert als Urteile darüber, mit welcher Wahrscheinlichkeit ein bestimmtes Ereignis eintreten wird oder nicht. Sie beruhen auf in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen, also auch auf der persönlichen Leistungsgeschichte einer Person. Bezüglich der Zielablösung: Hat demnach jemand eine vergleichsweise erfolglose Leistungsgeschichte, so werden als Resultat auch seine Erwartungen bezüglich des angestrebten Zieles eher negativ sein.

Freie Fantasien dagegen sind Gedanken und Vorstellungen über ein zukünftiges Verhalten oder Ereignis, unabhängig von der Wahrscheinlichkeit, ob dieses Ereignis eintritt oder nicht. Beispielsweise kann man, obwohl man niedrige Erwartung für die Lösung eines Streites mit dem Partner hat, trotzdem in positiven Zukunftsfantasien über die erwünschte Harmonie schwelgen (Oettingen & Mayer, 2002).

Stellen Erwartungen somit Urteile über die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von zukünftigen Ereignissen dar, sind Fantasien reine mentale Vorstellungen von diesen Ereignissen.

*3.1 Drei Wege der Zielsetzung: Mentales Kontrastieren von positiven Zukunftsfantasien mit der negativen Realität, Schwelgen in den positiven Zukunftsfantasien, Grübeln über die negative Realität*

Es werden drei Wege spezifiziert, wie die Menschen mit solchen positiven Zukunftsfantasien gedanklich verfahren und die zur Zielsetzung führen: der eine basiert auf den Erwartungen, während die anderen beiden Wege unabhängig von ihnen sind.

Der erwartungsbasierte Weg beruht auf der mentalen Kontrastierung positiver Zukunftsfantasien mit negativen Aspekten der hindernden Realität. Diese mentale Kontrastierung verankert die positiven Fantasien über die Zukunft im Hier und Jetzt durch zwei Prozesse: In einem werden die Zukunft und die Realität zur gleichen Zeit zugänglich gemacht (Kawada, 2004) und im anderen wird das relationale Konstrukt des 'im Wege Stehen' aktiviert (Higgins & Chaires, 1980); die Realität steht der Realisierung der gewünschten Zukunft im Wege (Oettingen et al., 2001, Studie 3). Demzufolge wird eine Handlungsnotwendigkeit erkannt, die Realität in Richtung der gewünschten Zukunft zu verändern, die gewünschte Zukunft wird als zu realisierende erfahren, während die hindernde Realität als zu überwindende wahrgenommen wird. Die Frage, ob die Realität in Richtung der gewünschten Zukunft geändert werden kann, wird beantwortet durch die von der Person eingeschätzten Erfolgserwartungen, die Realität in Richtung der gewünschten Zukunft verändern zu können.



Die mentale Kontrastierung der positiven Zukunftsfantasien mit den negativen Aspekten der hindernden Realität hat somit zur Folge, dass die Erfolgserwartungen aktiviert werden und für die Zielsetzung (es werden Handlungsziele gesetzt) genutzt werden. Eine starke Zielbindung sollte entstehen, wenn die Erfolgserwartungen hoch sind, wenn die Erfolgserwartungen niedrig sind, sollte die Zielbindung schwach sein.

Der zweite Weg, mit diesen Zukunftsfantasien umzugehen, besteht darin, nur in diesen zu schwelgen und dabei die hindernde Realität völlig außer Betracht zu lassen. Solche freien Zukunftsfantasien sollten die Menschen dazu veranlassen, die gewünschte Zukunft mental zu genießen und sie sich bildlich vorzustellen. Daher erkennt man nicht, dass die Realität der gewünschten Zukunft hindernd im Wege steht, und es entsteht keine Handlungsnotwendigkeit. Die relevanten Erfolgserwartungen werden nicht aktiviert und auch nicht zur Zielsetzung genutzt. Die Zielbindung bezüglich der Realisierung der Fantasien reflektiert ausschließlich den positiven Anreiz („pull“), der in der Fantasie abgebildeten zukünftigen Ereignisse (McClelland, Koester & Weinberger, 1989). Die Verbindlichkeit der Zielsetzung ist moderat und unabhängig von den Erfolgserwartungen. Daher strengen sich die Menschen bezüglich der Zielverfolgung zu sehr an, wenn die Erfolgserwartungen gering sind, und versuchen es nicht stark genug, wenn die Erfolgserwartungen hoch sind.

Der dritte Weg besteht darin, nur über die hindernde Realität zu grübeln. Ein bloßes Reflektieren über die hindernde Realität bewirkt permanentes Grübeln, da keine positiven Zukunftsfantasien die Richtung des Handelns vorgeben.

Auch in diesem Fall entsteht keine Handlungsnotwendigkeit und auch die Erfolgserwartungen werden nicht aktiviert und zur Zielsetzung genutzt. Die Verbindlichkeit relevanter Zielsetzungen zeigt sich ausschließlich im negativen Anreiz („push“) der in der Realität abgebildeten zukünftigen Ereignisse (McClelland, et al., 1989). Wie beim Schwelgen in den positiven Zukunftsfantasien führt das Grübeln in der negativen Realität zu einer moderaten, erwartungsunabhängigen Zielsetzung, so dass die Menschen sich entweder zu stark anstrengen oder nicht stark genug versuchen, ein Ziel zu setzen.

### 3.2 *Empirische Bestätigungen der Fantasierealisierungstheorie*

Zahlreiche experimentelle Studien unterstützen diese theoretischen Annahmen bezogen auf die unterschiedlichen Effekte der drei mentalen Strategien. Diese wurden induziert und anschließend verschiedene Indikatoren der Zielsetzung gemessen, wie beispielsweise die Zielbindung.

In einem dieser Experimente wurden die Personen gebeten, entweder (1) eine gewünschte Zukunft (z. B.: jemanden Kennenlernen) mit der hindernden Realität (z. B.: der eigenen Schüchternheit) mental zu kontrastieren, (2) nur in der gewünschten Zukunft zu schwelgen oder (3) nur über die hindernde Realität zu grübeln (Oettingen, 1997, 1999, 2000; Oettingen et al., 2001). Es wurden verschiedene Fantasie-Themen, wie akademische Leistung, Konfliktlösung, emotionale und finanzielle Unabhängigkeit, Erfolg im Beruf; als auch unterschiedliche Indikatoren der Zielbindung (durch kognitive Variablen, wie das Planen; durch affektive Indikatoren, wie die antizipierte Enttäuschung) gemessen. Erhoben wurden diese sowohl durch Selbstbeurteilung wie auch durch direkte Beobachtung.

Nachfolgend ein Beispiel des Ablaufs einer typischen Studie (Oettingen, 2000, Studie 1): Den hier weiblichen Teilnehmerinnen wurde die Möglichkeit gegeben, einen attraktiven jungen Mann kennen zu lernen, dessen Foto sie sahen. Als Erstes sollten sie beurteilen, wie wahrscheinlich es für sie ist, einen attraktiven Mann kennen zu lernen. Danach wurden die Teilnehmerinnen gebeten, positive Zukunftsaspekte aufzulisten, die sie damit verbanden, einen attraktiven Mann kennen zu lernen und negative Aspekte der hindernden Realität. Danach wurden sie auf drei Gruppen aufgeteilt, um diese Aspekte mental zu elaborieren. In der Mentalen Kontrastierungsgruppe elaborierten die Frauen beide Aspekte, die der positiven Zukunftsfantasien und die der hindernden Realität. In der Schwelgegruppe elaborierten die Frauen nur die positiven Zukunftsfantasien und in der Grübelgruppe nur die negativen Aspekte der hindernden Realität. Die Anstrengung, die Person kennen zu lernen (ein Maß für Zielbindung), war in der Mentalen Kontrastierungsgruppe erwartungsabhängig, während die Erwartungen in der Schwelgegruppe und in der Grübelgruppe keine Effekte auf die Zielbindung hatten.

Wenn nun anstatt des vollständigen Elaborationsprozesses (es werden insgesamt vier Aspekte elaboriert), wie beispielsweise in der Mentalen Kontrastierungsgruppe, nur ein positiver Zukunftsaspekt mit einem negativen Realitätsaspekt kontrastiert wird (die Elaboration wird auf zwei Aspekte verkürzt), zeigen sich die gleichen Ergebnisse (Oettingen, Hönig, & Gollwitzer, 2000). Somit kann auch davon ausgegangen werden, dass u. a. die mentale Kontrastierung eine unkomplizierte Strategie zur Selbstregulation darstellt, welche ihre Wirkung auch nach einer einfachen Gegenüberstellung der Zukunftsfantasien mit der hindernden Realität zeigt.

Eine weitere Studie (Oettingen et al., 2001, Studie 2) beurteilte eine affektive Komponente der Zielbindung, das Ausmaß an Enttäuschung, das die Personen fühlen, wenn sie vorhersehen, dass eine gewünschte Zukunft nicht eintritt (Brunstein & Gollwitzer, 1996; Wicklund & Gollwitzer, 1982). Die Personen setzten sich mit dem Ziel auseinander, im Ausland zu studieren. Auch hier zeigte sich, dass die mentale Kontrastierung der positiven Fantasien, im Ausland zu studieren, mit den negativen Aspekten der hindernden Realität dazu führte, dass die Erwartungen die Zielbindung festlegten.

In diesen Studien führte das mentale Kontrastieren zur Zielsetzung, wenn die Erfolgserwartungen hoch waren, und zur Aufgabe der Zielsetzung, wenn die Erfolgserwartungen gering waren. Die Zielsetzung kann somit als rational bezeichnet werden. Eine erwartungsunabhängige, eher irrationale Zielsetzung zeigte sich, wenn die Leute ausschließlich in positiven Zukunftsfantasien schwelgten oder nur über die hindernde Realität grübelten. Diese Muster zeigten sich sowohl bei Messungen direkt nach dem Experiment als auch bei Messungen nach mehreren Wochen und auch, wenn die Elaborationen der positiven Zukunftsfantasien mit der hindernden Realität nur sehr kurz erfolgten.

### 3.3 *Mentale Kontrastierung und niedrige Erwartungen*

Das Hauptaugenmerk der Untersuchungen richtete sich auf die Zielsetzungsprozesse und darauf, wie man am effektivsten selbstregulativ vorgeht, um Ziele zu setzen (Oettingen, 1999, 2000; Oettingen, Hönig, & Gollwitzer, 2000; Oettingen et al., 2001; Oettingen & Mayer, 2002). Oettingen, Bulgarella, Henderson, Gollwitzer (2004) untersuchten die Selbstregulation der Zielverfolgung und differenzierten dabei zwischen reflexiven und reflektierenden Selbstregulationsstrategien, welche dazu verwendet werden können, den Verzicht auf die Zielverfolgung, welche undurchführbar oder uninteressant geworden ist, zu fördern.

Wenn die Motivation, das Ziel zu erreichen, so hoch ist, dass man nicht reflektierende Selbstregulationsstrategien (z. B. mentale Elaborationen) anwenden kann, sondern die Zielverfolgung unterbrechen muss, sind stattdessen reflexive Selbstregulationsstrategien angezeigt (z. B. durch das Setzen von Implementation Intentions, Gollwitzer, 1999). Es konnte herausgestellt werden, dass, wenn man mental kontrastiert (also eine Art der reflektierenden Selbstregulationsstrategien anwendet) und niedrige Erfolgserwartungen hat, man die höchste Ausprägung bei Emotionen zeigte, die mit Energetisierung und Zielablösung verbunden sind (Klinger, 1977), wie z. B. depressive Emotionen (traurig, unglücklich, einsam), Frustration (ärgerlich, kraftlos, unsicher), Energielosigkeit (revers codiert energievoll, gelangweilt, bedrückt). Auch die Bereitschaft, auf die Zielverfolgung zu verzichten, gemessen an der Enttäuschung, die gefühlt wird, wenn das Ziel nicht erreicht wird, war bei der Gruppe der mentalen Kontrastierer mit niedrigen Erwartungen am höchsten, sie zeigten daher die wenigste Enttäuschung (waren also am wenigsten an das Ziel gebunden) im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen.

Bezüglich der Energetisierungstheorie (Brehm & Self, 1989; Wright & Brehm, 1989) verstärkt die Mentale Kontrastierung die Wahrscheinlichkeit, dass die Motivation unterdrückt wird, wenn die Zielerreichung als sehr unwahrscheinlich eingeschätzt wird.

Eine zweite reflektierende Selbstregulationsstrategie, die Personen hilft, auf das Zielstreben zu verzichten, ist, das Ziel mental mit einem höheren Zweck zu verbinden.

Oettingen, Mayer und Losert (2003) konnten zeigen, dass Personen, die die Wahrscheinlichkeit, dass der alternative Weg zum höheren Zweck führt, als hoch einschätzten, sich dem Ausgangsziel weniger verbunden fühlten als Personen, die diese Wahrscheinlichkeit als niedrig einschätzten.

### *3.4 Zusammenfassung*

Wird die ausgemalte Zukunft als wünschenswert (positive Haltung oder hoher Anreiz) und realisierbar (hohe wahrgenommene Kontrolle oder Erfolgserwartungen) wahrgenommen, wird in der Fantasierealisationstheorie (Oettingen, 1999, 2000) davon ausgegangen, dass Ziele gesetzt werden können. Um effektive Zielsetzung zu veranlassen, müssen die Personen die positiven Einstellungen und hohen Erfolgserwartungen in Ziele umsetzen; dies ist durch die Mentale Kontrastierung der positiven Zukunftsfantasien mit der hindernden Realität realisierbar. Diese Selbstregulationsstrategie ist anwendbar auf eine Vielzahl unterschiedlich orientierter Ziele wie z. B. auf Ziele aus dem interpersonellen Bereich oder aus dem Leistungsbereich oder auf selbstgewählte Ziele versus vorgegebene Ziele.

Wie in Studien nachgewiesen kann angenommen werden, dass die mentale Kontrastierung bei hohen Erfolgserwartungen zur Setzung von Zielen und zur Verwirklichung von Anliegen führt. Was genau aber sind die Konsequenzen niedriger Erfolgserwartungen? Die Fantasierealisationstheorie geht davon aus, dass eine mentale Kontrastierung positiver Zukunftsfantasien mit der hindernden Realität zu einer erwartungsabhängigen Zielsetzung führt. Das bedeutet, durch die simultane Zugänglichkeit der Zukunft und der Realität wird eine Handlungsnotwendigkeit erlebt, die Zukunftsfantasie wird als zu realisierende und die Realität als zu verändernde erlebt, was ein Bedenken der Erfolgserwartungen motiviert und einen motivationalen Schub entweder hin zur Realisierung der positiven Zukunftsfantasien (bei hohen Erfolgserwartungen) oder weg von der Realisierung zur Ablösung und zum Aufgeben der Zukunftsfantasien auslöst (bei niedrigen Erfolgserwartungen; Oettingen, 1997). Erfasst wurde diese Zielverbundenheit beispielsweise durch einen emotionalen Indikator der Zielbindung, der antizipierten Enttäuschung.

Diese Theorie macht Annahmen über die Auswirkungen bestimmter mentaler Strategien bezüglich der Erfolgserwartungen. Hinsichtlich einer effektiven Zielablösung innerhalb einer adaptiven Selbstregulation können die folgenden Annahmen als Ausgangspunkt für die Entwicklung weiterer mentaler Strategien gelten: (a) Es werden mentale Elaborationen (Mentale Kontrastierung, Schwelgen, Grübeln) unterschieden, (b) diese haben Einfluss auf die erwartungsabhängige Zielsetzung.

Hinsichtlich eines speziellen Falles, wo auch Zielablösung notwendig ist, bei unlösbaren Aufgaben werden wieder die Selbstregulationsstrategien der Fantasierealisationstheorie (Oettingen, 2000) als Ausgangspunkt genommen. Verbunden mit den Annahmen der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) können daraus mentale Strategien entwickelt werden. Dazu ist es notwendig, die grundlegenden Aspekte letztgenannter Theorie vorzustellen.



#### 4 Nutzen-Kosten Modell der Persistenz und Zielablösung

Ausgangspunkt für das Modell ist die Annahme, dass die Zielablösung dem Einfluss motivationaler (d.h. von Anreizen und Erwartungen) wie auch volitionaler (z. B. von spezifischer kognitiver Orientierung, vom Einsatz von Handlungskontrollstrategien) Faktoren unterliegt.

Das Nutzen-Kosten Modell der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) beinhaltet die zentralen Erkenntnisse der *sozial- und organisationspsychologischen Forschung* zum Festhalten an verlustreichen Zielen, der *motivations- und volitionspsychologischen Forschung* zur Ausdauer beim Zielstreben sowie der *Forschung zur Ablösung von Zielen*.

Die Analyse des *Festhaltens an unerreichbaren Zielen* bzw. der verlustreichen Handlungen und des Umgangs damit wurde vorwiegend im ökonomischen Kontext vorgenommen, bei der sozialpsychologisch orientierten entrapment-Forschung (Brockner, 1992; Brockner & Rubin, 1985) und der organisationspsychologisch ausgerichteten Forschung zur „escalation of commitment“ (Staw & Ross, 1987; Staw, 1997) wurden Situationen untersucht, in denen für die Verfolgung eines Ziels schon Ressourcen (z. B. Geld) investiert wurden, die Handlung aber fehlschlägt und die Person trotzdem am eingeschlagenen Handlungsweg festhält. Die beiden Begriffe „entrapment“ und „escalation of commitment“ werden von den meisten Autoren inzwischen synonym verwendet. Bei der „sunk cost“-Forschung (Arkes & Ayton, 1999; Arkes & Blumer, 1985) steht die Investition von Ressourcen im Vordergrund, und diese wird als Entscheidungskriterium genutzt, ob man eine Handlung fortsetzen soll oder nicht.

Die Entscheidung ist nicht am subjektiv erwarteten Nutzen orientiert. Die theoretischen Erklärungen dieser Ansätze wurden nur im Kontext ökonomischer Ziele überprüft, daher ist ihre Gültigkeit für persönliche Alltagsziele, also nicht-monetäre Zielbereiche, ungeklärt.

Die motivationspsychologische Forschung zur *Persistenz im Zielstreben* hebt ebenfalls die Bedeutung von Anreizen und Erwartungen hervor. In den reinen Erwartungstheorien (z. B. Theorie der gelernten Hilflosigkeit, Abramson et al., 1978; Selbstwirksamkeitstheorie, Bandura, 1991) werden die Anreize nicht explizit berücksichtigt. Zentral sind hier Tätigkeitsanreize, welche einer Handlung implizite Anreize bieten (Rheinberg, 1989). In der Zieltheorie von Dweck (1991) werden neben diesen Tätigkeitsanreizen auch über Ergebnis-Konsequenzen vermittelte Anreize der Zielverfolgung behandelt. In der volitionspsychologischen Forschung werden neben der Hervorhebung der Bedeutung der Anreize und Erwartungen auch die zielrealisierenden Mechanismen betont, wie beispielsweise im Rubikonmodell der Handlungsphasen (zusammengefasst von Gollwitzer, 1990), in der Handlungskontrolltheorie von Kuhl (1984) sowie in der zielpsychologischen Analyse der Leistung nach Misserfolg von Brunstein (1995).

Die weiterführenden Erkenntnisse zur *Zielablösung* stammen hauptsächlich aus Klingers (1975) Arbeiten zur Bindung und Lösung von Anreizen. Er stellte heraus, dass die Ablösung von Anreizen umso schwieriger ist, je stärker (im Sinne persönlicher Bedeutsamkeit) die mit ihm verbundenen Anreize sind.

#### 4.1 *Modell-Annahmen*

Das Nutzen-Kosten-Modell der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) analysiert die handlungsleitenden Anreize und betrachtet das Festhalten an unerreichbaren Zielen nicht in diesem ökonomischen Kontext. Es integriert Ausdauer beim Zielstreben – das Festhalten an unerreichbaren Zielen und damit die mangelnde Zielablösung werden als spezielle Form des Zielstrebens betrachtet – mit der Ablösung von Zielen in einem theoretischen Rahmen.

Der Grundgedanke des Modells beruht darauf, dass sich Zielstreben im Wechselspiel von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen vollzieht, d. h. dass sowohl die Verfolgung als auch die Aufgabe eines Zieles erwünschte wie unerwünschte Aspekte hat, die beide berücksichtigt werden müssen. In der psychologischen Theoriebildung ist diese Annahme unter dem Begriff des Hedonismusprinzips bekannt. In der Theorie der resultierenden Valenz (Festinger, 1942) werden die Begriffe Erfolgs-/Misserfolgsanreize zur Erklärung genutzt, welche hier als Nutzen und Kosten bezeichnet werden.

In Bezug zur adaptiven Selbstregulation wird davon ausgegangen, dass bei der Analyse von Persistenz und Zielablösung sowohl positive Anreize (Nutzen) und negative Anreize (Kosten) der Zielverfolgung als auch die positiven und negativen Anreize des Zielabbruchs betrachtet werden müssen. Im Speziellen hinsichtlich einer erfolgreichen Zielablösung wird angenommen, dass je höher die Kosten der Zielverfolgung bzw. je höher der Nutzen des Zielabbruchs, desto stärker der Zielablösungsimpuls und desto weniger ausdauernd wird zielrealisierendes Verhalten gezeigt.

Im Mittelpunkt des Nutzen-Kosten-theoretischen Modells der Persistenz und Zielablösung stehen drei Punkte: die Analyse (1) der kognitiven Repräsentation handlungsleitender Anreize, (2) der Persistenz und Zielablösung als Funktion zielbezogener Nutzen und Kosten und (3) der Annäherungs- und Vermeidungsorientierung. Für die weitere Entwicklung mentaler Strategien sind insbesondere die Annahmen und Analysen zur Persistenz und Zielablösung bezüglich der spezifischen Anreizkonstellationen zentral. Deshalb soll der zweite Punkt herausgegriffen werden (für eine ausführliche Beschreibung des Modells siehe Brandstätter, 2003) und die beiden impliziten Thematiken werden näher betrachtet.

#### *4.1.1 Nutzen und Kosten.*

Der Ausgangspunkt der Analyse ist die Annahme, dass sowohl die Verfolgung wie auch die Aufgabe eines Zieles positive und negative Anreize haben, welche in diesem Modell als Nutzen und Kosten von Zielverfolgung und Zielabbruch charakterisiert werden. Beide Anreizarten müssen bei einer Analyse der Persistenz und Zielablösung betrachtet werden. Während die Nutzen der Zielverfolgung oder des Zielabbruchs angenehme oder erstrebenswerte Aspekte beinhalten, fallen unter den Kostenbegriff all jene Aspekte, die die Zielverfolgung oder den Zielabbruch unangenehm machen. Bestimmte Anreize sind nur im Zusammenhang mit dem Zielabbruch relevant, während sie bei der Entscheidung für ein Ziel nicht von Belang sind. Wird der Nutzen der Zielverfolgung als hoch wahrgenommen und die Kosten des Zielabbruchs ebenso, wird eine weitere Zielverfolgung empfohlen; sind hingegen die Kosten der Zielverfolgung und der Nutzen des Zielabbruchs hoch, so sollte auch die Zielverfolgung abgebrochen werden.

Der logischen Abhängigkeit der Kategorien Nutzen der Zielverfolgung und Kosten der Zielaufgabe sowie Kosten der Zielverfolgung und Nutzen des Zielabbruchs kann eine psychologische Unabhängigkeit entgegengehalten werden. Bei den Nutzen der Zielverfolgung geht es um den Erhalt oder die Herstellung eines erwünschten Zustandes, während die Kosten des Zielabbruchs die Vermeidung oder Beseitigung eines unerwünschten Zustandes beschreiben. Daher kann trotz identischer Inhalte von einer psychologisch unterschiedlichen Bedeutung ausgegangen werden.

#### *4.1.2 Persistenz und Zielablösung.*

Persistenz tritt nach Heckhausen (1989) in drei verschiedenen Formen auf:

- (1) als Dauer der kontinuierlichen Beschäftigung mit einer Aufgabe,
- (2) als Wiederaufnahme unterbrochener oder misslungener Aufgaben und
- (3) als langfristige Verfolgung eines übergreifenden Zieles.

Die Persistenz wurde auf unterschiedliche Arten erhoben. Ein oft verwendetes Maß ist es, die Zeit zu messen, welche die Personen benötigen, um ein Problem zu lösen. Beispielsweise erhoben Baumeister, Bratslavsky, Muraven und Tice (1998) die Persistenz, indem die Probanden eine geometrische Figur nachzeichnen sollten, ohne eine Linie nachzugehen und ohne den Stift anzuheben. Jede Figur war auf einem extra Zettel, daher konnte die Person so oft versuchen, wie sie wollte. Vor dem Versuch gab es einen Probedurchlauf, wo die Probanden lernten, wie die Aufgaben zu lösen sind. Diese Art von Aufgaben wurde von Feather (1961) übernommen und durch Glass, Singer und Friedman (1969) erweitert.

In der Kontrolltheorie der Selbstregulation von Carver und Scheier (1981, 1990) wird angenommen, dass optimistische Gedanken die Persistenz fördern, auch wenn es Rückschläge oder einen Misserfolg gibt, da davon ausgegangen wird, dass danach die Erwartungen neu bewertet werden.

In manchen Situationen ist die Persistenz unproduktiv, damit ist gemeint, dass man aufgrund höherer Persistenz keine bessere Leistung zeigt. Dies führt zu erhöhter Frustration und verschwendeter Anstrengung (McFarlin, Baumeister, & Blascovich, 1984). Der positive Zusammenhang zwischen Persistenz und Leistung besteht nicht. In grundlagenorientierten Studien, wo die Bedingungen der Persistenz untersucht werden sollten, wurde dies oft laborexperimentell mittels unlösbarer Aufgaben getan. Erhoben werden kann die unproduktive Persistenz durch das Ausmaß an Zeit, mit welchem an den unlösbaren Aufgaben gearbeitet wird. Um herauszufinden, ob diese auch beim Vorhandensein von Alternativen auftritt, wurden von Aspinwall und Richter (1999) zu den unlösbaren Aufgaben, welche die Persistenz untersuchen sollten Alternativen in Form von lösbarer Aufgaben gegeben. Die Menschen mit hohem Optimismus arbeiteten kürzere Zeit an den unlösbaren Aufgaben (zeigten also geringere Persistenz), wenn sie lösbarer Aufgaben als Alternativen hatten, als wenn sie keine Alternativen hatten. Daher kann angenommen werden, dass Menschen mit hohem Optimismus dazu fähig sind, sich von den unlösbaren Aufgaben abzulösen, um die Anstrengung auf lösbarer Aufgaben zu legen. Bezüglich einer adaptiven Selbstregulation zeigen die Ergebnisse, dass sich die Personen mit optimistischen Gedanken von unlösbaren Aufgaben ablösen, um die Anstrengung auf lösbarer Aufgaben zu lenken.

Die Persistenz an unlösbaren Aufgaben ist sowohl von der Erwartung wie auch von der Selbstfokussierung abhängig. Carver, Blaney und Scheier (1979) konnten zeigen, dass die Selbstfokussierung bei Menschen mit hohen Erwartungen zu einer erhöhten Persistenz führt. Dies bestätigten auch die Untersuchungen von Duval, Duval und Mulilis (1992), welche zusätzlich die Diskrepanz zwischen dem jetzigen Zustand und dem Vergleichsstandard näher betrachteten.

Eine typische Studie begann damit, dass den Personen eine unlösbare Aufgabe gegeben wurde, beispielsweise wie bei Feather (1961) oder Baumeister et al. (1998) geometrische Figuren oder Anagrammaufgaben wie bei Aspinwall und Richter (1999) oder Shrauger und Sorman (1977). Es wurde ihnen mitgeteilt, dass die Leistung, welche sie bei der Lösung dieser Aufgabe zeigen, eng verbunden ist mit akademischem oder beruflichem Erfolg (also mit einer gewünschten Eigenschaft). Nach einem Misserfolg persistierten die Personen mit hohem Selbstwertgefühl unter diesen Bedingungen länger als solche mit niedrigem Selbstwertgefühl (Perez, 1973; Sandelands, Brockner, & Glynn, 1988; Shrauger & Sorman, 1977), auch wenn sie darauf hingewiesen wurden, dass die Persistenz unproduktiv ist (McFarlin, Baumeister, & Blascovich, 1984).

Es konnte gezeigt werden, dass der Versuch, unlösbare Aufgaben zu lösen, sensitiv auf Stimmungsmanipulationen reagiert (Glass & Singer, 1972; Riskind & Gotay, 1982). Während negativer emotionaler Zustände ist die Persistenz reduziert. Schiff, Guirguis, Kenwood und Herman (1998) konnten diesbezüglich herausstellen, dass die Persistenz an unlösbaren Problemen nach rechtsseitigen Kontraktionen, welche positive Emotionen hervorruft, größer war als nach linksseitigen Kontraktionen, welche negative Emotionen hervorruft.

Dieses Ergebnis ist konsistent mit der Annahme einer kontralateralen hemisphärischen Aktivierung und der Erregung von positivem Affekt (Davidson, 1992; Silberman & Weingartner, 1986).

Gegen unproduktive Persistenz kann man immunisiert werden, indem einem mitgeteilt wird, dass einige Aufgaben unlösbar sind. Janoff-Bulman und Brickman (1982) fanden heraus, dass die Personen eine größere Persistenz zeigten, wenn ihnen die Information gegeben wurde, dass Persistieren eine kluge Strategie ist, als wenn ihnen gesagt wurde, dies sei keine kluge Strategie. Ein weiterer beeinflussender Faktor war, ob die Menschen annahmen, dass ihre Aufgabenleistung ihre Persönlichkeit und ihre Begabung widerspiegelt oder sie nichts von ihrer Persönlichkeit widerspiegelt. Janoff-Bulman und Brickman (1982) sahen die Art der Attribution auch als einen zentralen einflussnehmenden Faktor. Weiterhin stellten sie bezüglich Persistenz heraus, dass es vorteilhaft ist, unterscheiden zu können, wann man weiter persistieren sollte und wann eine Zielaufgabe angebracht ist.

Auch das Nutzen-Kosten Modell der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) stellt die Wichtigkeit der Regulierung von Persistenz und Zielablösung heraus. Darin konnte bezüglich Zielablösung gezeigt werden, dass, wenn die Aspekte, die für einen Zielabbruch sprechen (Kosten der Zielverfolgung und Nutzen des Zielabbruchs) stark ausgeprägt waren, die Zielbindung geringer und auch der Zielablösungsimpuls stärker war. Analoges zeigte sich für die Aspekte, die für eine weitere Zielverfolgung sprechen. Insbesondere machte die Forschung deutlich, dass die Fokussierung auf die negativen Anreize des Zielabbruchs die Ablösung von einem unbefriedigenden Ziel erschwert.



#### 4.2 Zusammenfassung

Das Nutzen-Kosten-Modell der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) stellt die handlungsleitenden Anreize in den Mittelpunkt der Analyse. Integriert werden Erkenntnisse der Forschung zum Festhalten an verlustreichen Zielen, zur Ausdauer beim Zielstreben sowie zur Ablösung von Zielen. Gezeigt werden konnten Effekte der verschiedenen Anreiztypen (Nutzen, Kosten) auf Zielbindung und Zielablösungsimpulse, im Speziellen, hinsichtlich einer erfolgreichen Zielablösung: Je höher die Kosten einer Zielverfolgung bzw. je höher der Nutzen des Zielabbruchs waren, desto stärker zeigte sich der Zielablösungsimpuls. Weiterhin wurde nachgewiesen, dass die Fokussierung auf die Kosten des Zielabbruchs die Zielbindung an das Ziel und das Engagement für das Ziel erhöhte. Dies kann im Falle verlust- oder kostenreicher Handlungsverläufe zu dem als „irrational“ bezeichneten Festhalten am Ziel führen. Für eine Zielablösung kann demnach die folgende Anreizkonstellation als förderlich herausgestellt werden: Die Kosten der Zielverfolgung und der Nutzen des Zielabbruchs sollten hoch sein.

In dem Modell ist die Persistenz ein weiterer zentraler Punkt. Sie wird als unproduktiv bezeichnet, wenn man trotz erhöhter Anstrengung keine bessere Leistung zeigt. Es wird davon ausgegangen, dass die unproduktive Persistenz vermehrt bei Menschen mit hohen Erwartungen auftritt, und Konsequenzen, wie Frustration und verschwendete Anstrengung zur Folge hat. Untersucht wurde die unproduktive Persistenz laborexperimentell anhand von unlösbaren Aufgaben. Gemessen wurde die Zeit, welche die Menschen zur Bearbeitung benötigten. Dieses allgemein übliche Vorgehen wird im Folgenden übernommen, da auch die Bedingungen von Persistenz untersucht werden sollen.

Vorteilhaft gegen unproduktive Persistenz kann als Erstes die Immunisierung herausgestellt werden, welche darauf basiert, dass man gesagt bekommt, beispielsweise bei Intelligenztestaufgaben, dass einige der Aufgaben unlösbar sind. Eine weitere Möglichkeit ist es, zu unlösbaren Aufgaben lösbare Aufgaben als Alternativen zu geben. Auch die nutzen-kosten-theoretischen Überlegungen innerhalb der mentalen Fokussierung, das Ziel abzurechnen, wirken sich positiv auf die unproduktive Persistenz aus. Daher kann angenommen werden, dass eine Mentale Kontrastierung der positiven Zukunftsaspekte (= Nutzen) mit den negativen Aspekten der hindernden Realität (= Kosten) unter der Zielfokussierung 'das Ziel abbrechen' adaptiv selbstregulativ wirkt. Basierend auf dieser Annahme werden im Folgenden mentale Strategien entwickelt.

## 5 Mentale Strategien zur weiteren Untersuchung der Zielablösung

Aufgrund der herausgestellten Notwendigkeit einer effektiven Zielablösung für eine adaptive Selbstregulation sollen die Zielablösungsprozesse anhand von mentalen Strategien näher betrachtet werden. Ausgangspunkt für die Entwicklung von Selbstregulationsstrategien stellen die mentalen Strategien und Ergebnisse der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) dar. Untersuchungen innerhalb dieser Theorie zeigten, dass im Falle von niedrigen Erfolgserwartungen die mentale Kontrastierung der positiven Zukunftsfantasie mit der hindernden Realität zur Ablösung und zum Aufgeben der Zukunftsfantasien führt (Oettingen, 1999, 2000; Oettingen et al., 2001; Oettingen, Hönig, & Gollwitzer, 2000; Oettingen & Mayer, 2002). Es werden mit der Zielablösung verbundene Emotionen beobachtet wie auch eine erhöhte Bereitschaft, auf die Zielverfolgung zu verzichten, gemessen an der Enttäuschung, die gefühlt wird, wenn die Personen das Ziel nicht erreichen (Oettingen et al., 2004). Diese Zielablösungsindikatoren sollen auch in den folgenden Studien angewandt werden.

Da es sich als förderlich für eine effektive Zielablösung herausgestellt hat, wenn man den Personen eine Alternative hinsichtlich des Zieles bietet (Carver & Scheier, 2003), soll diese Annahme in die Entwicklung von mentalen Strategien integriert werden. Dies kann dadurch geschehen, dass durch die mentale Strategie der Kontrastierung der höhere Zweck eines Zieles bewusst gemacht wird und somit die hierarchische Organisation der Ziele und die Menschen alternative Wege erkennen, um einen höheren Zweck zu erreichen.

Die mentalen Strategien der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) können dies nicht leisten. Dies ist nur möglich, wenn der höhere Zweck mit dem Ziel mental verbunden wird, beispielsweise durch eine mentale Kontrastierung.

Es ist daher notwendig, die Selbstregulationsstrategien der Fantasierealisierungstheorie so anzupassen, dass dies möglich wird. Diese Strategien können basierend auf der hierarchischen Organisation der Ziele weiterentwickelt werden. Im Speziellen wird angenommen, dass, wenn man den höheren Zweck mit den Schwierigkeiten des Ausgangsziels mental kontrastiert, den Personen die hierarchische Organisation der Ziele bewusst wird, sie mehrere Wege sehen, um einen höheren Zweck zu erreichen, sich daher vom Ausgangsziel ablösen und die Energie auf die Verfolgung von alternativen Wegen hinführend zum höheren Zweck richten.

### *5.1 Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit dem Ziel*

Basierend auf der hierarchischen Organisation der Ziele wird angenommen, dass jedes Zielstreben zu einem Ziel höherer Ordnung führt, es gibt also Ziele niedriger und Ziele höherer Ordnung. Viele Aktivitäten dienen einem höheren Zweck, es gibt viele Wege, die zu einem höheren Zweck führen. Ist ein Weg behindert, kann man die Anstrengung auf einen anderen Weg lenken, auf ein alternatives Ziel (Wicklund & Gollwitzer, 1986). Die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) stellt Selbstregulationsstrategien bereit, die mit den Annahmen über die Organisation der Ziele verbunden werden können.

#### *5.1.1 Schaffung einer mentalen Verbindung zwischen Ziel und höherem Zweck durch die Mentale Kontrastierung.*

Durch die Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Ziels sollte eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und seinem höheren Zweck entstehen. Diese soll, durch die Bewusstmachung der hierarchischen Organisation der Ziele, einerseits die Behinderung des höheren Zwecks durch die negative Realität zeigen, die mit dem fokussierten Ziel verbunden ist, andererseits neue Möglichkeiten schaffen, wobei das Ziel als Mittel zum Zweck angesehen wird, als ein Weg unter vielen, hinführend zu einem höheren Zweck. Angesichts niedriger Erfolgserwartungen lösen sich die Menschen vom bestehenden Ziel ab, da sie das Ziel als Mittel zum Zweck sehen, und binden die Ressourcen an die Verfolgung von alternativen Zielen.

Martin und Tesser (1989; Martin, Tesser, & McIntosh, 1993; McIntosh & Martin, 1992) spezifizieren in ihren Untersuchungen eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck, sie gehen also auch von der hierarchischen Organisation der Zielsysteme aus. Sie beschäftigen sich mit dem Grübeln und gehen davon aus, dass, wenn man die Aufmerksamkeit von dem niedrigeren Ziel auf ein höher geordnetes Ziel bzw. einen höheren Zweck lenkt (sie sprechen von Linking), das die Menschen dazu veranlassen kann zu grübeln, wenn sie das Auftreten von kleinen Ereignissen als für das Erreichen des höheren Zwecks bedrohlich interpretieren.

Durch die mentale Kontrastierung wird das Ziel mit dem höheren Zweck verbunden, es entsteht eine mentale Verbindung, die die Personen dazu veranlasst, den höheren Zweck nicht als Bedrohung zu sehen, sondern als Quelle für alternative Ziele. Anstatt das Ziel als Ziel in sich selbst zu berücksichtigen, wird das Ziel als Mittel zum Zweck angesehen. McIntosh, Harlow und Martin (1995) untersuchten hierarchisch strukturierte Zielsysteme näher und sahen das Glück als übergeordnetes Ziel an.

### 5.1.2 *Mentale Strategien*

Die aktive Zielablösung soll mit den folgenden Selbstregulationsstrategien intensiver untersucht werden.

Die erste hier entwickelte Selbstregulationsstrategie basiert auf der mentalen Kontrastierung der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000); die Personen bearbeiten stattdessen mental einen positiven Aspekt des höheren Zwecks und kontrastieren diesen mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles (*Mentale Kontrastierung*).

Dadurch soll ihnen die hierarchische Organisation der Ziele bewusst werden, sie können sich leichter vom fokussierten Ziel ablösen und die Energie in die Verfolgung von alternativen Zielen stecken. Es wird eine mentale Verbindung hergestellt zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck. Wie in der Fantasierealisationstheorie wird auch hier angenommen, dass durch das mentale Gegenüberstellen dieser beiden Aspekte das relationale Konstrukt des 'im Wege Stehen' aktiviert wird, eine Handlungsnotwendigkeit erkannt wird, sodass der gewünschte höhere Zweck als zu realisierend erfahren wird und die hindernde Realität des fokussierten Zieles als zu überwindend.

Sind die Erfolgserwartungen hoch, setzt man sich Ziele, um die Realität in Richtung des höheren Zwecks zu verändern. Sind die Erfolgserwartungen niedrig, die Realität hinsichtlich des gewünschten höheren Zwecks verändern zu können, setzt man sich keine Handlungsziele, um die Realität zu verändern, sondern leitet die Ressourcen auf potenzielle alternative Ziele um, die auch zu einem höheren Zweck führen, da man durch die mentale Kontrastierung den höheren Zweck erkannt hat. Man löst sich also von dem fokussierten Ziel ab und bindet die Ressourcen an die Verfolgung von alternativen Zielen.

Eine weitere mentale Strategie beginnt die Elaboration mit dem Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles und wird fortgesetzt mit dem positiven Aspekt des höheren Zwecks (*Reverse Mentale Kontrastierung*). Bei dieser Art der mentalen Bearbeitung werden auch beide Aspekte, das fokussierte Ziel und der höhere Zweck, elaboriert, aber durch die veränderte Elaborationsreihenfolge wird das relationale Konstrukt des 'im Wege Stehen' nicht aktiviert.

Angelehnt an die Schwelgegruppe der Fantasierealisierungstheorie gibt es auch hier Personen, die nur in positiven, freien Fantasien (hier über einen höheren Zweck) schwelgen (*Schwelgen*). Durch diese mentale Bearbeitung sollten die relevanten Erfolgserwartungen nicht aktiviert werden, es gibt nur einen positiven Anreiz von den in der Fantasie abgebildeten zukünftigen Ereignissen.

Ebenso wurde eine Selbstregulationsstrategie implementiert, in welcher die Personen nur über die hindernde Realität des fokussierten Zieles grübelten (*Grübeln*). Bezogen auf die Fantasierealisierungstheorie wird auch hier keine erwartungsabhängige Zielbindung erwartet, sondern nur ein motivationaler ‚push‘-Effekt der in der Realität abgebildeten zukünftigen Ereignisse.

## 5.2 *Mentale Kontrastierung von Nutzen und Kosten der Zielverfolgung und des Zielabbruchs*

Wie zuvor ausgeführt, ist es notwendig für eine adaptive Selbstregulation, sich von einer Zielverfolgung zu lösen, wenn ein Problem nicht gelöst werden kann. Weitere Persistenz führt in diesem Fall dazu, dass Ressourcen nicht nutzbringend eingesetzt werden. Bezüglich der Persistenz wird davon ausgegangen, dass Menschen mit niedrigen Erwartungen wenig ausdauernd an einem Ziel arbeiten und Menschen mit hohen Erwartungen sehr ausdauernd (Janoff-Bulman & Brickman, 1982). Letztere Personen zeigen diese Persistenz auch bei unlösbaren Aufgaben, wo sie als unproduktiv bezeichnet wird. Gegen diese unproduktive Persistenz können die Personen mit hohen Erwartungen immunisiert werden, indem ihnen gesagt wird, dass unter den Aufgaben unlösbare sind. Es ist aber auch möglich, das Problem der unproduktiven Persistenz selbstregulativ, mithilfe mentaler Strategien zu lösen.



Aufbauend auf den Annahmen der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) und der Nutzen-Kosten Modell der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) können solche entwickelt werden, um dieses Thema näher zu betrachten. Innerhalb der letztgenannten Theorie wird davon ausgegangen, dass zur Untersuchung der Zielablösung sowohl die Nutzen und Kosten der Zielverfolgung wie auch die Nutzen und Kosten des Zielabbruchs berücksichtigt werden müssen. Da aber die Selbstregulationsstrategien der Fantasierealisierungstheorie das nicht bieten, werden diese um den Aspekt der Zielfokussierung ergänzt.

Die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) geht davon aus, dass nur die Selbstregulationsstrategie der Mentalen Kontrastierung der positiven Zukunftsfantasie mit der hindernden Realität die Erwartungen aktiviert, dass dadurch Handlungsziele gesetzt werden, um die Fantasien zu realisieren, und somit die unproduktive Persistenz gezeigt wird. Das alleinige Schwelgen in den positiven Zukunftsfantasien und das bloße Grübeln über die negative Realität führen nicht zu einer Aktivierung der Erwartungen. Um die Personen mit hohen Erwartungen gegen unproduktive Persistenz zu immunisieren, werden sie hier darauf fokussiert, das Ziel abubrechen.

### 5.2.1 Mentale Strategien.

In der Gruppe der mentalen Kontrastierung (*Mentale Kontrastierung*) werden nicht wie in der Fantasierealisierungstheorie die positiven Aspekte der Zukunft mit den negativen Aspekten der hindernden Realität kontrastiert, sondern im *Fokus der Zielverfolgung* die positiven Aspekte (Nutzen) der Zielverfolgung mit den negativen Aspekten (Kosten) der Zielverfolgung. Erfolgt die mentale Kontrastierung im *Fokus des Zielabbruchs*, werden die positiven Aspekte (Nutzen) mit den negativen Aspekten (Kosten) des Zielabbruchs kontrastiert.

In einer weiteren mentalen Strategie (*Schwelgen*) werden angelehnt an die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) nur die positiven Aspekte der Zukunftsfantasie elaboriert, wieder entweder im *Fokus der Zielverfolgung* oder im *Fokus des Zielabbruchs*.

Ebenso gibt es eine mentale Strategie (*Grübeln*), in welcher die Personen nur über die negativen Aspekte der hindernden Realität grübeln, wenn nicht im *Fokus der Zielverfolgung* dann im *Fokus des Zielabbruchs*.

### 5.3 Zusammenfassung

Die entwickelten Selbstregulationsstrategien gründen in ihrer Konzeption auf der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000), deshalb wird davon ausgegangen, dass ähnliche Prozesse ablaufen werden und es vergleichbare Ergebnisse geben wird.

Darüber hinaus soll aber anhand der veränderten mentalen Strategien der Prozess der Zielablösung und des Engagements in alternative Ziele herausgehoben betrachtet werden. Die mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles bewirkt eine Zielablösung, da die hierarchische Organisation der Ziele bewusst gemacht wurde und die Personen bei niedrigen Erfolgserwartungen dazu veranlasst werden, sich von dem Ziel abzulösen. Durch diese kontrastierende Gegenüberstellung entsteht eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck, wodurch das Ziel als Mittel zum Zweck angesehen wird, als ein Weg unter vielen, den höheren Zweck zu erreichen. Daraus folgt, dass die Menschen alternative Ziele zur Verfolgung sehen, diese einschlagen und die Ressourcen an die Verfolgung alternativer Ziele binden. Angesichts niedriger Erfolgserwartungen lösen sich die Menschen vom bestehenden Ziel ab.

Weiterhin soll der Prozess der Persistenz und dort hervorgehoben die unproduktive Persistenz betrachtet werden. Da für eine effektive Zielablösung sowohl die Nutzen als auch die Kosten der Zielverfolgung wie auch die Nutzen und Kosten des Zielabbruchs berücksichtigt werden müssen, werden die mentalen Strategien der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) durch den Aspekt der Zielfokussierung ergänzt (Fokus der Zielverfolgung, Fokus des Zielabbruchs).

Zusätzlich können diese Strategien dabei behilflich sein, die Menschen mit hohen Erwartungen gegen ein unproduktives Persistieren an unlösbaren Aufgaben zu immunisieren.

Mithilfe dieser mentalen Strategien können ausgehend von der allgemeinen Intention, die Zielablösung näher untersuchen zu wollen, Annahmen formuliert werden, die in den folgenden Studien als Hypothesen getestet werden.

## 6 Eigene Fragestellung

Basierend auf den Annahmen der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) und unter Berücksichtigung der hierarchischen Struktur der Ziele (Carver & Scheier, 1998) soll in den ersten beiden Studien die Wirksamkeit von mentalen Strategien auf die Zielablösung und auf die Verfolgung von alternativen Zielen untersucht werden. Mit einer dritten Studie soll ein weiterer wichtiger Punkt, an welchem effektive Zielablösung für eine adaptive Selbstregulation notwendig ist, näher untersucht werden und zwar, welche Konsequenzen es hinsichtlich Persistenz (produktiver wie unproduktiver) hat, wenn die Zielverwirklichung mit zu großen Schwierigkeiten verbunden ist, und welche emotionalen Auswirkungen dies hat. Die Konfrontation mit unlösbaren Aufgaben kann als eine solche Situation festgelegt werden; die Zielverwirklichung wird dadurch behindert, dass man mit unlösbaren Aufgaben konfrontiert wird. Wie geht man jetzt adaptiv mit dieser Situation um? Welche mentalen Strategien sind in diesem Fall hilfreich für eine effektive Zielablösung? Selbstregulationsstrategien, die auf der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) und der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) basieren, können zur Beantwortung dieser Fragestellungen herangezogen werden.

Die Fantasierealisierungstheorie spezifiziert Selbstregulationsstrategien der Zielsetzung und der Zielablösung, welche mit Bezug zur hierarchischen Organisation der Ziele so verändert werden können, dass sie einen weiterführenden Beitrag zur Analyse der Zielablösung (Studie 1) und des Engagements in alternative Ziele (Studie 2) leisten.

Ergänzend können diese Selbstregulationsstrategien um die für die Zielablösung wichtigen Aspekte des Nutzens und der Kosten der Zielverfolgung und des Zielabbruchs erweitert werden und ihre Auswirkungen auf z. B. die Persistenz (produktiv und unproduktiv) untersucht werden (Studie 3).

Da es sich um ein experimentelles Design handelt, können die Zielablösung und die Bindung an alternative Ziele als Abhängige Variablen (AV) und die mentalen Strategien als Unabhängige Variable (UV) festgelegt werden. Die zu untersuchende Zielablösung wird dahingehend operationalisiert, dass in einer ersten Studie die Stärke der Zielsetzung durch die Zielbindung erhoben wird und in einer Inhaltsanalyse der negativen Elaborationen zweier mentaler Strategien die Beschreibungen eines höheren Zwecks, Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen und Beschreibungen der Unüberwindbarkeit der hindernden Realität des fokussierten Zieles näher untersucht werden. Mit einer zweiten Studie wird das Engagement in alternative Ziele erfasst und mit einer dritten Studie das Festhalten an unerreichbaren Zielen. Zur näheren Betrachtung dieser Zielablösung werden unterschiedliche mentale Strategien variiert, ausgehend von der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) unter Berücksichtigung der Hierarchie der Ziele (Studien 1 und 2; Carver & Scheier, 1998) sowie verbunden mit den Annahmen der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003).

Bezüglich der Studie 1 und der Studie 2 wird angenommen, dass die Strategie der Mentalen Kontrastierung, bei der zuerst über den höheren Zweck nachgedacht wird und danach über die hindernde Realität des fokussierten Zieles, den Personen mit niedrigen Erfolgserwartungen hilft, sich von einem Ziel abzulösen und die Ressourcen an die Verfolgung von alternativen Zielen zu binden, da sie das Ziel als Mittel zum Zweck erkennen.

Der zugrunde liegende Prozess sieht vor, dass diese Mentale Kontrastierung dazu führt, dass man die hierarchische Organisation der Ziele erkennt in dem Sinne, dass man sich bewusst macht: Jedes Ziel hat einen höheren Zweck, und es gibt mehrere Ziele, die man verfolgen kann, um einem höheren Zweck gerecht zu werden. Wie in der Fantasierealisierungstheorie wird auch hier angenommen, dass hohe Erfolgserwartungen dazu führen, dass man sich ein Handlungsziel setzt, um die Fantasien den höheren Zweck betreffend zu realisieren. Bei niedrigen Erfolgserwartungen löst man sich von dem fokussierten Ziel ab und bindet die Ressourcen an die Verfolgung von alternativen Zielen, die auch zu einem höheren Zweck führen. Es entsteht eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck, die dazu führt, dass das Ziel als Mittel zum Zweck angesehen wird (als ein potenzieller Weg unter vielen, der zum höheren Zweck führt).

In der Studie 3 wird das Festhalten an unerreichbaren Zielen als spezielle Form des Zielstrebens näher untersucht mithilfe der herausgestellten mentalen Strategien, welche auf der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) und der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) beruhen. Diese mangelnde Zielablösung zeigt sich in unproduktiver Persistenz, welche man laborexperimentell anhand unlösbarer Aufgaben untersuchen kann.

Ergänzend dazu soll aber auch die produktive Persistenz untersucht werden sowie der emotionale Zustand, der mit einer Zielablösung verbunden ist.

### *6.1 Annahmen der Studie 1*

Die erste Studie untersucht die vier veränderten mentalen Strategien und nimmt an, dass die Strategie der Mentalen Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles zu erwartungsabhängiger Zielsetzung führt. Diese Auswirkungen werden nicht bei der Reversen Mentalen Kontrastierung (die hindernde Realität des fokussierten Zieles wird mit dem höheren Zweck kontrastiert), bei der mentalen Strategie des Schwelgens in den positiven Aspekten des höheren Zwecks und auch nicht bei der des Grübelns über die negativen Aspekte der hindernden Realität des fokussierten Zieles erwartet.

In der ersten Studie wird, wie in vorausgegangenen Studien der Fantasierealisierungstheorie, die Stärke der Zielsetzung durch die Zielbindung gemessen. Es ist wesentlich, die Zielbindung als Indikator für die Zielablösung zu verwenden, da z. B. Carver und Scheier (1990, 1998) unterschiedliche Konsequenzen vorhersehen, wenn man die Zielbindung aufgibt, und im Vergleich dazu, wenn man die Anstrengung bezüglich einer Zielverfolgung aufgibt. Gibt man nur die Anstrengung auf, bleibt aber noch gebunden an das Ziel, ist man noch sehr bekümmert. Daher ist es notwendig, dass man sich von der Zielbindung ablöst. Das Konzept der Zielbindung wird hier so verstanden, wie es von Hollenbeck und Klein (1987) und Hollenbeck, Williams, und Klein (1989) konzeptionalisiert wurde. Es wird untersucht als die Wahrscheinlichkeit, dieses Ziel in der nächsten Zeit weiterzuverfolgen, und als die Wahrscheinlichkeit, dieses Ziel in der nächsten Zeit aufzugeben.



Hinsichtlich einer Zielablösung wird eine niedrigere Ausprägung an Zielbindung bei Personen mit niedrigen Erfolgserwartungen und eine höhere Ausprägung bei Personen mit hohen Erfolgserwartungen, also eine erwartungsabhängige Zielbindung erwartet. Diese Beziehung sollte sich nur nach einer oben beschriebenen Selbstregulationsstrategie einer Mentalen Kontrastierung zeigen und nicht beobachtet werden, wenn die Kontrastierung in der reversen Reihenfolge stattfindet, also beginnend mit dem negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles, sowie auch nicht, wenn nur über die positiven Aspekte des höheren Zwecks geschwelgt oder nur über die negativen Aspekte der hindernden Realität gegrübelt wird.

Weiterhin soll die Annahme getestet werden, dass die beobachtete Zielablösung eine Konsequenz des Prozesses ist, der bei der Strategie der *Mentalen Kontrastierung* abläuft, dass also eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck entsteht. Dazu wurde eine Inhaltsanalyse der mentalen Elaborationen der beiden Selbstregulationsstrategien Mentale Kontrastierung und Grübeln durchgeführt. Um die Gedanken und Vorstellungen vergleichen zu können, wurde die Reihenfolge der gedanklichen Bearbeitung als Entscheidungskriterium genutzt. Die Strategie der Mentalen Kontrastierung beendet die Elaboration mit dem wichtigsten negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles. Bei der Selbstregulationsstrategie des Grübelns ist dies ebenfalls so. Daher werden die negativen Gedanken und Vorstellungen der Elaborationen der beiden Selbstregulationsstrategien Mentale Kontrastierung des wichtigsten positiven Aspektes des höheren Zwecks mit dem wichtigsten negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles und Grübeln über die negativen Aspekte der hindernden Realität des fokussierten Zieles inhaltsanalytisch verglichen.

Da angenommen wird, dass die Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles die hierarchische Organisation der Ziele bewusst macht (das Ziel also mental mit dem höheren Zweck verbunden wird), sollen sich die Personen mit niedrigen Erfolgserwartungen von dem Ziel ablösen. Aufgrund dieses angenommenen Prozesses sollte erwartungsabhängig in den mentalen Elaborationen der Selbstregulationsstrategie Mentale Kontrastierung (1) ein höherer Zweck intensiver beschrieben werden, (2) sollten mehr Gedanken über alternative Ziele geäußert werden und (3) sollte die hindernde Realität des fokussierten Zieles als nicht überwindbar beschrieben werden.

Die mentale Verbindung soll weiterhin bewirken, dass die hindernde Realität des fokussierten Zieles als den höheren Zweck bedrohend interpretiert wird. Daraus folgt, dass man sich angesichts niedriger Erfolgserwartungen von dem Ziel ablöst, man kann, anstatt die hindernde Realität des fokussierten Zieles zu überwinden, alternative Ziele verfolgen. Aufgrund dessen soll in der Inhaltsanalyse auch der Aspekt der Überwindbarkeit der hindernden Realität als eine AV untersucht werden.

Da das Ziel als Mittel zum Zweck angesehen wird, sollen die mentalen Elaborationen der beiden Selbstregulationsstrategien hinsichtlich zweier weiterer Kategorien verglichen werden: (1) Inwieweit sie einen höheren Zweck beschreiben und (2) Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen beinhalten.

Zusammenfassend wird angenommen, dass nur, wenn die Personen den höheren Zweck mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles mental kontrastieren und niedrige Erfolgserwartungen haben, die negativen Elaborationen häufiger Beschreibungen eines höheren Zwecks, Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen und Beschreibungen der Unüberwindbarkeit der hindernden Realität des fokussierten Zieles enthalten.

## 6.2 *Annahmen der Studie 2*

Anknüpfend an die Annahmen der Studie 1 soll mit einer zweiten Studie herausgestellt werden, dass nicht nur die Zielablösung für eine effektive Selbstregulation essenziell ist, sondern dass auch Engagement in die Verfolgung alternativer Ziele wichtig ist. Basierend auf der theoretischen Annahme, dass die Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles dazu führt, dass das Ziel als Mittel zum Zweck angesehen wird, soll mit dieser Studie ein tieferer Blick auf alternative Ziele geworfen werden.

Zusätzlich wurde auch in dieser Studie die *Zielbindung* ermittelt, wie in früheren Studien (Oettingen et al., 2001) anhand des Ausmaßes an Enttäuschung, welches die Menschen fühlen, wenn eine gewünschte Zukunft nicht eintritt (Brunstein & Gollwitzer, 1996; Wicklund & Gollwitzer, 1982). Diese affektive Komponente der Zielbindung soll hier ebenso wie in der Untersuchung von Oettingen et al. (2003) in Bezug auf die Zielablösung angewandt werden und die Wirksamkeit dieser AV auch mit den veränderten mentalen Strategien gezeigt werden.

Bezüglich dieser affektiven Komponente der Zielbindung wird angenommen, dass die Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles zu niedrig antizipierter Enttäuschung führt (die Personen also wenig ans Ziel gebunden sind), wenn die Erfolgserwartungen gering sind, und, falls die Erfolgserwartungen hoch sind, zu einem hohen Ausmaß an antizipierter Enttäuschung. Bei der Gruppe der Mentalen Kontrastierung gibt es also eine erwartungsabhängige Zielbindung. Diese Erwartungsabhängigkeit, die auch bei der Bindung an alternative Ziele angenommen wird, soll hier der Reversen Mentalen Kontrastierung gegenübergestellt werden. Auch hier wird wie in der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) davon ausgegangen, dass das Konstrukt des 'im Wege Stehen' nur durch die Mentale Kontrastierung aktiviert wird, d.h. nur wenn die mentale Elaboration mit dem positiven Aspekt (hier eines höherer Zwecks) beginnt. Es wird weiterhin davon ausgegangen, dass die Konsequenzen, auch bezüglich der Zielsetzung, nur einsetzen, wenn diese Voraussetzung gegeben ist. Zur Hervorhebung der Wichtigkeit dieses Prozesses wird der Selbstregulation der Mentalen Kontrastierung parallel eine Selbstregulation in reverser Reihenfolge gegenübergestellt.

Hinsichtlich der *alternativen Ziele* wird angenommen, dass es nach zwei Wochen eine höhere Bindung an diese innerhalb der Selbstregulationsstrategie der Mentalen Kontrastierung mit niedrigen Erfolgserwartungen gibt und nicht bei Personen, welche durch hohe Erfolgserwartungen bezüglich des Zieles gekennzeichnet sind, und auch nicht bei Personen, welche diese Elaborationen in reverser Reihenfolge vornehmen (Reverse Mentale Kontrastierung).

### 6.3 Annahmen der Studie 3

Die angewandten Selbstregulationsstrategien und im Besonderen die Gruppe der Mentalen Kontrastierung elaboriert unter dem Fokus der Zielverfolgung die positiven Aspekte (Nutzen) und anschließend die negativen Aspekte (Kosten) der Zielverfolgung. Erfolgt die Mentale Kontrastierung unter dem Fokus des Zielabbruchs, werden als Erstes die positiven Aspekte (Nutzen), und danach die negativen Aspekte (Kosten) des Zielabbruchs elaboriert. Aufgrund der Annahmen der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) kann davon ausgegangen werden, dass die Erfolgserwartungen aktiviert werden und bei hohen Erwartungen Handlungsziele zur Verwirklichung der Fantasien gesetzt werden und sich die Personen mit niedrigen Erwartungen von der Verwirklichung ablösen.

In einer weiteren mentalen Strategie (Schwelgen) werden nur die positiven Aspekte (Nutzen) mental elaboriert, entweder unter dem Fokus, das Ziel weiterzuverfolgen oder das Ziel abubrechen. Angelehnt an die Fantasierealisierungstheorie wird hier keine erwartungsabhängige Bindung an das Ziel erwartet.

Dies wird ebenso angenommen in der mentalen Strategie des Grübelns über die negative Realität, wenn nicht unter dem Fokus, das Ziel weiterzuverfolgen, dann unter dem Fokus, das Ziel abubrechen.

Da das *Festhalten an unerreichbaren Zielen eine Art der unproduktiven Persistenz* darstellt, wird sie hier daran gemessen, wie lange die Personen an unlösbaren Intelligenztestaufgaben (aus Raven's progressivem Matrizentest, *standard progressive matrices, SPM*; Raven, 1971) persistieren.

Persistenz bedeutet hierbei, ausdauernd an einer Aufgabe zu arbeiten. *Persistenz an unlösbaren Aufgaben* wird bei Menschen mit hohen Erwartungen als unproduktiv angesehen (Janoff-Bulman & Brickman, 1982). Gegen solche können die Menschen immunisiert werden. Es wird davon ausgegangen, dass Menschen mit hohen Erfolgserwartungen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe (nur hier werden die Erfolgserwartungen aktiviert) mit der Zielfokussierung 'das Ziel abbrechen' gegen die unproduktive Persistenz immunisiert werden und daher kürzere Zeit an den unlösbaren Aufgaben persistieren als Menschen mit der Zielfokussierung 'das Ziel weiterverfolgen'.

Es wird also angenommen, dass die mentalen Strategien (Mentale Kontrastierung, Schwelgen, Grübeln) mit der Zielfokussierung (Zielaufgabe, Zielverfolgung) hinsichtlich der Persistenz mit den Erfolgserwartungen interagieren. Das bedeutet, dass die aus der Fantasierealisierungstheorie angenommene Interaktion zwischen den mentalen Strategien und der Erfolgserwartung, sich sowohl im Fokus der Zielaufgabe wie auch im Fokus der Zielverfolgung zeigt aber mit den oben beschriebenen Auswirkungen.

Die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) liefert auch Annahmen bezüglich des Zusammenhangs zwischen den mentalen Strategien und der Erfolgserwartung, welche ebenso zugrunde gelegt werden. Es wird davon ausgegangen, dass nur die Strategie der Mentalen Kontrastierung der positiven Zukunftsfantasie mit der hindernden Realität dazu führt, dass die Erfolgserwartungen aktiviert werden und zur Zielsetzung genutzt werden. Somit wird auch hier eine Interaktion zwischen den mentalen Strategien und der Erfolgserwartung angenommen.

In der Art und Weise, dass die Personen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe mit niedrigen Erfolgserwartungen kürzere Persistenzzeiten an den unlösbaren Aufgaben zeigen als Personen mit hohen Erwartungen und als Personen in der Schwelge- oder in der Grübelgruppe.

Die Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) geht davon aus, dass zur Untersuchung der Zielablösung sowohl die positiven und negativen Anreize der Zielverfolgung wie auch die positiven und negativen Anreize der Zielaufgabe beachtet werden müssen. Daher wird eine Interaktion der Zielfokussierung mit dem Anreiz angenommen. Die Wirkrichtung dieser Anreize lässt Vorhersagen bezüglich verhaltensrelevanter Variablen zu. Die positiven Anreize der Zielverfolgung und die negativen Anreize des Zielabbruchs wirken sich positiv auf die Persistenzzeiten an den unlösbaren Aufgaben aus, während sich die negativen Anreize der Zielverfolgung sowie die positiven Anreize des Zielabbruchs negativ auf die Persistenzzeiten an unlösbaren Aufgaben auswirken.

In dieser Studie wird auch angenommen, dass die mentalen Strategien mit der Zielfokussierung eine interaktive Wirkung hinsichtlich der Persistenz an unlösbaren Aufgaben aufweisen. Erfolgt die Mentale Kontrastierung im Fokus des Zielabbruchs, weisen die Personen geringere Persistenzzeiten an unlösbaren Aufgaben auf als Personen, welche im Fokus der Zielverfolgung mental kontrastieren.

Da untersucht werden soll, welche Auswirkungen Selbstregulationsstrategien auf produktive wie unproduktive Persistenz an Intelligenztestaufgaben haben, werden den Personen neben den unlösbaren Aufgaben (Erhebung der unproduktiven Persistenz) auch lösbar Aufgaben (Erhebung der produktiven Persistenz) zur Bearbeitung vorgegeben.

Sandelands, Brockner und Glynn (1988) untersuchten die Bearbeitung von Intelligenztestaufgaben mit unlösbaren Aufgaben und stellten heraus, dass es wichtig ist, unlösbare Aufgaben mit lösbaren Aufgaben zu mischen, um die Validität der Persistenzmessung nicht zu gefährden. Die Menschen könnten annehmen, wenn der Test nur unlösbare Aufgaben enthalten würde, dass er nur aus unlösbaren Aufgaben besteht. Hinsichtlich der *produktiven Persistenz* wird daher angenommen, dass Personen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe mit hohen Erfolgserwartungen im Zielfokus 'das Ziel weiterverfolgen' höhere Persistenzzeiten zeigen als Personen, welche die Mentale Kontrastierung im Fokus des Zielabbruchs durchführen. Weiterhin wird davon ausgegangen, dass es wieder eine Interaktion der mentalen Strategien mit den Erfolgserwartungen gibt sowie eine Interaktion der Zielfokussierung mit dem Anreiz. Erneut wird angenommen, dass die Strategie der Mentalen Kontrastierung angesichts niedriger Erfolgserwartungen zu niedrigen Persistenzzeiten an den lösbaren Aufgaben führt, angesichts hoher Erfolgserwartungen zu hohen Persistenzzeiten. Die mentalen Selbstregulationsstrategien des Grübelns und des Schwelgens führen zu erwartungsunabhängigen Persistenzzeiten an lösbaren Aufgaben. Die Interaktion der Zielfokussierung mit dem Anreiz zeigt sich dahingehend, dass erwartet wird, dass sich positive Anreize der Zielverfolgung wie auch die negativen Anreize des Zielabbruchs positiv auf die Persistenzzeiten an den lösbaren Aufgaben auswirken, während die positiven Anreize des Zielabbruchs und die negativen Anreize der Zielverfolgung zu niedrigen Persistenzzeiten führen. Die Interaktion zwischen den mentalen Strategien und der Zielfokussierung hat keinen Einfluss auf die Persistenzzeiten an den lösbaren Aufgaben.



Die zu bearbeitenden Aufgaben stammen aus dem progressiven Matrizen-Test von Raven (*standard progressive matrices, SPM*, Raven, 1971). Der Test ist ein Instrumentarium zur Bestimmung der sprachfreien Intelligenz und speziell des logischen Schlussfolgerns. Jedes Test-Item enthält eine Figur mit einem fehlenden Teil und gehört zu einem Set, welches verschiedene Prinzipien oder 'Themen' beinhaltet, um das fehlende Teil zu bekommen. Jedes Item-Set wird stufenweise schwieriger und erfordert eine immer größere kognitive Enkodierungs- und Analyse-Kapazität. Die lösbaren Aufgaben wurden daher hinsichtlich des Kriteriums 'Schwierigkeit der Lösbarkeit' in drei Kategorien aufgeteilt: leicht-lösbar, mittel-lösbar, schwer-lösbar.

Die dritte Kategorie ist den unlösbaren Aufgaben am nächsten und wird daher näher betrachtet (*Persistenz an schwer-lösbaren Aufgaben*). Da die schwer-lösbaren Aufgaben eine Teilmenge der lösbaren Aufgaben bilden, ergeben sich aus Ihnen dieselben Annahmen, wie oben. Deshalb wird hier ebenfalls eine Dreifach-Interaktion der mentalen Strategien mit der Zielfokussierung und der Erfolgserwartung angenommen. Die Personen der Mentalen Kontrastierungsgruppe mit hohen Erfolgserwartungen im Zielfokus 'das Ziel weiterverfolgen' zeigen höhere Persistenzzeiten an den schwer-lösbaren Aufgaben als Personen, welche die Mentale Kontrastierung im Fokus des Zielabbruchs durchführen.

Weiterhin wird davon ausgegangen, eine Interaktion der mentalen Strategien mit den Erfolgserwartungen annehmend, dass die Strategie der mentalen Kontrastierung angesichts niedriger Erfolgserwartungen zu niedrigen Persistenzzeiten an den schwer-lösbaren Aufgaben führt, angesichts hoher Erfolgserwartungen zu hohen Persistenzzeiten.

Die Selbstregulationsstrategien des Grübelns und des Schwelgens führen zu erwartungsunabhängigen Persistenzzeiten an schwer-lösbaren Aufgaben. Es wird bezüglich der Interaktion der Zielfokussierung mit dem Anreiz angenommen, dass die positiven Anreize der Zielverfolgung und die negativen Anreize des Zielabbruchs sich positiv auf die Persistenzzeiten an den schwer-lösbaren Aufgaben auswirken, während sich die negativen Anreize der Zielverfolgung sowie die positiven Anreize des Zielabbruchs negativ auf die Persistenzzeiten an den schwer-lösbaren Aufgaben auswirken. Die Interaktion der mentalen Strategien mit der Zielfokussierung hat auch hier, wie bei den Persistenzzeiten an den lösbaeren Aufgaben, keinen Einfluss auf die Persistenzzeiten an schwer-lösbaren Aufgaben.

Die Zielablösung zeigt sich nicht nur im Verhalten, sondern auch an den Emotionen, die mit diesem Prozess verbunden sind. In diesem emotionalen Rahmen kann auch die antizipierte Enttäuschung (zur Erfassung der *Zielbindung*) betrachtet werden. Die empfundene Traurigkeit wird hier durch die Items *traurig*, *bedrückt*, *beschwert* erfasst und ist abhängig davon, wie die mentalen Strategien mit der Zielfokussierung und der Erfolgserwartung interagieren. Angenommen wird, dass die Personen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe mit niedrigen Erfolgserwartungen und der Zielfokussierung 'das Ziel abbrechen', sich trauriger, bedrückter, beschwerter fühlen und weniger enttäuscht sind, wenn sie das Ziel nicht erreichen, als die Personen mit den anderen beiden Selbstregulationsstrategien (Grübeln, Schwelgen) und als welche mit der Zielfokussierung 'das Ziel weiterverfolgen'.

Auch hier wird eine Interaktion zwischen den mentalen Strategien und der Erfolgserwartung angenommen in der Art und Weise, dass die Personen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe mit niedrigen Erwartungen sich trauriger, bedrückter und beschwerter (wie auch weniger enttäuscht) zeigen als Personen mit hohen Erwartungen und als Personen in der Schwelge- oder Grübelgruppe.

Die erwartete Interaktion zwischen der Zielfokussierung und dem Anreiz zeigt sich hier dahingehend, dass sich die negativen Anreize der Zielverfolgung und die positiven Anreize des Zielabbruchs positiv auf die Traurigkeits-, Bedrücktheits- und Beschwertheitsgefühle auswirken und darauf, wie enttäuscht die Personen sind, wenn sie das Ziel nicht erreichen. Die positiven Anreize der Zielverfolgung sowie die negativen Anreize des Zielabbruchs wirken sich negativ auf die Traurigkeits-, Bedrücktheits- und Beschwertheitsgefühle aus und auch darauf, wie enttäuscht die Personen sind, wenn sie das Ziel nicht erreichen. Die Interaktion zwischen den mentalen Strategien und der Zielfokussierung zeigt sich hier dahingehend, dass die Mentale Kontrastierung im Fokus des Zielabbruchs eher negative Emotionen und eine geringe antizipierte Enttäuschung bewirkt, als wenn im Fokus der Zielverfolgung mental kontrastiert wird.

## 7 Studie 1: Mentale Kontrastierung von Zweck und Ziel

In dieser Studie soll die Annahme geprüft werden, ob die Mentale Kontrastierung eines positiven Aspektes des höheren Zwecks mit einem negativen Aspekt der hindernden Realität angesichts niedriger Erfolgserwartungen zu einer Zielablösung führt. Weiterhin soll inhaltsanalytisch geprüft werden, wie der angenommene Prozess (das Ziel wird als Mittel zum Zweck angesehen und daraus folgt u. a. eine Zielablösung) innerhalb der Mentalen Kontrastierung in den Elaborationen der negativen Gedanken und Vorstellungen der zwei mentalen Strategien der Mentalen Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles und alleiniges Grübeln über diese hindernde Realität nachweisbar ist. Es soll herausgefunden werden, inwieweit die Elaborationen Beschreibungen eines höheren Zwecks, Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen und Beschreibungen der Überwindbarkeit der hindernden Realität des fokussierten Zieles beinhalten.

## 7.1 Methode

### 7.1.1 Versuchsteilnehmer/innen und Versuchsplan.

An der Studie nahmen 154 Versuchspersonen (98 Frauen, 56 Männer) der Universität Hamburg teil. Der Versuch dauerte etwa 30 Minuten, und die Teilnehmer/innen erhielten fünf Euro für das Ausfüllen des Fragebogens. Die meisten Teilnehmer/innen waren Studierende der BWL (19.5 %), 18 % Studierende der Psychologie und die Restlichen verteilten sich auf andere Studiengänge, wobei zehn Teilnehmer/innen keine Angaben zum Studium machten. Das Alter reichte von 19 bis 47 Jahre ( $M = 25.49$ ,  $SD = 4.87$ ).

Es gab vier experimentelle Gruppen (mentale Strategien): eine höherer-Zweck-negative-Schwierigkeit-des-fokussierten-Zieles Kontrast-Bedingung (*Mentale Kontrastierungsgruppe*), eine negative-Schwierigkeit-des-fokussierten-Zieles-höherer-Zweck Kontrast-Bedingung (*Reverse Mentale Kontrastierungsgruppe*), nur-höherer-Zweck Bedingung (*Schwellegegruppe*) und nur-negative-Schwierigkeit-des-fokussierten-Zieles Bedingung (*Grübelgruppe*).

### 7.1.2 Versuchsablauf.

Die Teilnehmer/innen wurden durch die Versuchsleiterin begrüßt, welche einen Überblick über das Vorgehen gab, ihnen mitteilte, dass ihre Antworten geheim blieben, und betonte, dass die Teilnahme freiwillig war. Sie wurden zu ihren Plätzen geleitet, wo sie den Fragebogen vorfanden, den sie ausfüllen sollten. Um Anonymität zu gewährleisten, wurden sie gebeten, einen persönlichen Code anstelle ihres Namens anzugeben.

Ihnen wurde mitgeteilt, dass die Forschungsgruppe für Motivationspsychologie der Universität Hamburg sich mit der Entwicklung des Menschen über die gesamte Lebensspanne beschäftigt, untersucht werden dabei alltägliche Anliegen, Gedanken und Vorstellungen.

Die Studie bestand aus drei Teilen: Im ersten Teil wurden die Teilnehmer/innen gebeten, ein wichtiges Ziel zu nennen, bei dem sie schon wenigstens einmal darüber nachgedacht haben, es aufzugeben (es wurde beispielsweise genannt: mit dem Rauchen aufhören, eine Familie gründen). Um Erfolgserwartungen zu messen, wurde gefragt: „Wie wahrscheinlich ist es, dass sie dieses Ziel erreichen werden?“ Die Antwortskala reichte von 1 (*gar nicht wahrscheinlich*) bis 7 (*sehr wahrscheinlich*). Der Anreiz wurde über die Variable „Wie wichtig ist es Ihnen, dass sie dieses Ziel erreichen werden?“ erfasst. Hier reichte die Skala von 1 (*gar nicht wichtig*) bis 7 (*sehr wichtig*).

Im zweiten Teil des Fragebogens wurden die Teilnehmer/innen gebeten, vier Schwierigkeiten aufzulisten, die sie mit dem Verfolgen ihres Zieles verbinden (Teilnehmer/innen nannten z. B.: Gewohnheit, Gruppenzwang), und auf der nächsten Seite sollten sie vier positive Aspekte nennen, die sie mit der tieferen Bedeutung ihres Zieles (dem höheren Zweck) verbinden und die kennzeichnen, warum sie dieses Ziel verfolgen (es wurde genannt: Gesundheit, meinen Kindern ein schönes Leben ermöglichen).

Um extensive mentale Bearbeitung an diesem Punkt zu vermeiden, wurden die Teilnehmer/innen gebeten, nur Stichworte aufzuschreiben.

Der dritte Teil des Fragebogens wurde geschaffen, um die vier experimentellen Gruppen (mentale Strategien) einzuführen. Auf der kommenden Seite wurden die Teilnehmer/innen der Mentalen Kontrastierungsgruppe gebeten, den wichtigsten positiven Aspekt auf einer Linie zu notieren. Über der Linie stand die folgende Anweisung:

„Übertragen Sie nun den wichtigsten Aspekt von Blatt C auf diese Seite und malen Sie sich in Ihren Gedanken die Ereignisse und Erlebnisse, die Sie mit diesem höheren Zweck verbinden, so intensiv wie möglich aus! Lassen Sie die Bilder einfach kommen und scheuen Sie sich nicht, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen! Nehmen Sie sich soviel Zeit und Raum, wie Sie benötigen, um die Szene zu schildern. Wenn Sie mehr Platz brauchen, schreiben Sie bitte auf der Rückseite weiter.“

Nachdem die Teilnehmer/innen den wichtigsten positiven Aspekt des höheren Zwecks mental elaboriert hatten und ihre Gedanken und Vorstellungen auf dem dafür frei gehaltenen Platz (eine halbe Seite) niedergeschrieben hatten, übertrugen sie den wichtigsten negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles auf einer Linie in der Mitte der Seite. Über der Linie stand die gleiche Instruktion wie oben, und die Teilnehmer/innen elaborierten mental diesen Aspekt auf der verbliebenen halben Seite.

Die Teilnehmer/innen in der Bedingung der Reversen Mentalen Kontrastierung wurden gebeten, die Aspekte in der reversen Reihenfolge, beginnend mit dem negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles, zu elaborieren.

Die Teilnehmer/innen in der Schwelgegruppe begannen die Elaboration mit dem zweitwichtigsten positiven Aspekt des höheren Zwecks und elaborierten anschließend, auf der unteren Hälfte der Seite, den wichtigsten positiven Aspekt des höheren Zwecks.

Die Teilnehmer/innen in der Grübelgruppe elaborierten nur die negativen Aspekte der hindernden Realität des fokussierten Zieles. Sie notierten auf der oberen Hälfte den zweitwichtigsten negativen Aspekt, elaborierten ihn mental und übertrugen danach den wichtigsten negativen Aspekt und elaborierten auch diesen mental.

Direkt im Anschluss an die Manipulation der gedanklichen Bearbeitung wurde die AV erhoben. Auf einer siebenstufigen Antwortskala, die von 1 (*gar nicht wahrscheinlich*) bis 7 (*sehr wahrscheinlich*) reichte, wurden die beiden Variablen „Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie dieses Ziel in der nächsten Zeit weiterverfolgen werden?“ (‘das Ziel weiterverfolgen’) und „Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie dieses Ziel in der nächsten Zeit aufgeben werden?“ (‘das Ziel aufgeben’) erfasst, zur Messung der Zielbindung.

Im Hinblick auf die theoretische Annahme, dass der Selbstregulationsprozess mit der letzten Elaboration zum Abschluss gebracht ist, soll herausgefunden werden, ob es einen qualitativen Unterschied bezüglich der *Beschreibung eines höheren Zwecks*, der *Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen* und der Beschreibungen der *Überwindbarkeit der hindernden Realität* des fokussierten Zieles zwischen den letzten beiden Elaborationen der Mentalen Kontrastierungsgruppe und der Grübelgruppe gibt. Beide mentalen Selbstregulationsstrategien bearbeiten gedanklich die negativen Aspekte der hindernden Realität am Schluss und somit sind die inhaltlichen Beschreibungen (Elaborationen) vergleichbar.



Zwei unabhängige Beurteiler bewerteten die negativen mentalen Elaborationen der zwei Bedingungen hinsichtlich des Ausmaßes, in welchem die Teilnehmer/innen in ihren Gedanken und Vorstellungen (a) einen höheren Zweck beschrieben, (b) über die Verfolgung von alternativen Zielen nachdachten und (c) die hindernde Realität als überwindbar beschrieben.

Der gesamte Abschnitt wurde hinsichtlich der Kategorien auf einer von 1 (*gar nicht*) bis 5 (*völlig*) reichenden Skala beurteilt. Durch die Kategorie *Überwindbarkeit der hindernden Realität* soll herausgefunden werden, inwiefern die hindernde Realität des fokussierten Zieles als überwindbar wahrgenommen wird. Dazu ist es sinnvoll, die Antwortskala zu differenzieren und zwar hinsichtlich der Bewusstseinslagen, um die Phasen der Zielrealisierung genauer zu spezifizieren. Die Werte 4 und 5 der Skala sollen zwischen der abwägenden und planenden Bewusstseinslage unterscheiden.

Diese Unterteilung beruht auf dem Modell der Handlungsphasen („*Rubikonmodell*“), welches insgesamt vier Phasen von der Zielsetzung bis zur Realisierung eines Zieles postuliert, die jeweils mit bestimmten Aufgaben verbunden sind (Gollwitzer, 1999; Heckhausen & Gollwitzer, 1987). Ist eine Person in der planenden Bewusstseinslage, so ist die Aufmerksamkeit stärker auf Informationen gerichtet, die für die Zielrealisierung von Bedeutung sind, diese werden effektiver verarbeitet, und die Zielrealisierung wird vorbereitet, beispielsweise anhand von *implementation intentions* (Gollwitzer, 1999).

Ist die Person noch in der abwägenden Bewusstseinslage, werden Informationen über Aspekte der Attraktivität und Realisierbarkeit von Wünschen bevorzugt verarbeitet und die Vor- und Nachteile der Handlungsalternativen werden berücksichtigt (Gollwitzer, 1991, 1996; Gollwitzer, Heckhausen, & Ratajczak, 1990).

Der höchste Score (5 = *völlig*) der Kategorie *Beschreibung des höheren Zwecks* wurde codiert, wenn die Elaborationen Gedanken und Vorstellungen beinhalteten, welche sich eindeutig auf einen oder den angegebenen höheren Zweck bezogen. Beispielsweise schrieb eine Teilnehmerin als Reaktion auf das Ziel (*das Studium*), bei dem sie schon wenigstens einmal darüber nachgedacht hat, es aufzugeben, als wichtigsten negativen Aspekt der hindernden Realität (*kein Studienplatz*) und dazu: „Das bedeutet für mich erst mal ein großes Loch, das erst mal wieder gefüllt werden muss mit etwas Sinnvollem, mit einer Aufgabe, die mich weiterbringt und die mir Spaß macht ...“.

Der niedrigste Score (1 = gar nicht) wurde vergeben, wenn sich die Gedanken und Vorstellungen nicht auf eine Beschreibung des höheren Zwecks bezogen, sondern nur auf die hindernde Realität des fokussierten Zieles. Beispielsweise gab eine Teilnehmerin auf die Frage nach dem Ziel (*Wohnortwechsel* zwecks Weiterkommen im Beruf) als hindernde Realität an, *zu merken, wenn es ernst wird, wie sehr ich an Freunden und Bekannten hänge*, und innerhalb der Gedanken und Vorstellungen: „...Ich weiß auch, dass Freunde erhalten bleiben. Trotzdem gibt es Momente, da würde man lieber vor Ort sein ...“.

Der höchste Score (5 = völlig) für die Kategorie *Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen* wurde codiert, wenn die Beschreibungen alternative Wege zur Erreichung eines höheren Zwecks beinhalteten, aber nicht nur ein Abwägen von Alternativen. Beispielsweise beschrieb ein Teilnehmer innerhalb der hindernden Realität (*geringes Jobangebot*) des Zieles (*Forschung an der Uni*): „Ich bewerbe mich zuerst bei allen möglichen politischen ThinkTanks, danach an physikalischen Fakultäten für Grundlagenforschung ...“.

Der niedrigste Score (1 = gar nicht) wurde codiert, wenn die hindernde Realität als auf das fokussierte Ziel bezogen charakterisiert wurde; z. B. beschrieb eine Teilnehmerin als Erwiderung auf die Frage nach dem Ziel (*mein Studienziel erreichen*) die hindernde Realität (*ob ich Lehrerin werden will*) mit den Worten: „...Laute Klasse, wenig Respekt. Ich will auch noch was lernen und aufsteigen im Leben und nicht nur andere belehren ...“.

Der höchste Score (5 = völlig) für die Kategorie *Überwindbarkeit der hindernden Realität* wurde codiert, wenn die Gedanken und Vorstellungen Pläne enthielten, wie die hindernde Realität überwunden werden kann, beispielsweise beschrieb eine Teilnehmerin innerhalb der hindernden Realität (*Zeit*) des Zieles (*weiter sportlich zu betätigen*): „Job, Studium und Freizeit verbinden.“.

Der niedrigste Score (1 = gar nicht) wurde codiert, wenn die hindernde Realität des fokussierten Zieles nicht als überwindbar beschrieben wurde, z. B. gab eine Teilnehmerin auf die Frage nach dem Ziel (*Studienabschluss*) die hindernde Realität (*schwierige Zwischenprüfungen*) an und innerhalb der Gedanken und Vorstellungen dazu: „...Wenn ich einen schlechten Tag am Prüfungstag habe (Freund macht Schluss, Oma stirbt, Bänderriss), kann es das Aus für meinen Abschluss sein ...“.

---

Die Interraterreliabilitäten waren sehr hoch und signifikant ( $r_s > .80$ ,  $p_s < .001$ ), und somit basieren die folgenden Analysen auf den Beurteilungen eines Codierers.

## 7.2 Ergebnisse

### 7.2.1 Deskriptive Analyse.

Die mittlere Wahrscheinlichkeit, das Ziel zu erreichen (Erfolgserwartung), lag über dem Mittel der siebenstufigen Skala ( $M = 5.12$ ,  $SD = 1.44$ ), und die mittlere Wichtigkeit, das Ziel zu erreichen, hatte einen Mittelwert von  $M = 6.08$  ( $SD = 1.13$ ).

Die Erfolgserwartung und die Wichtigkeit korrelierten positiv ( $r = .56$ ,  $p < .01$ ).

Die Abhängigen Variablen ‘das Ziel weiterverfolgen’ ( $M = 5.77$ ,  $SD = 1.48$ ) und ‘das Ziel abbrechen’ ( $M = 2.11$ ,  $SD = 1.31$ ) korrelierten negativ ( $r = -.57$ ,  $p < .01$ ).

Von den insgesamt 154 Versuchspersonen, die an der Studie teilnahmen, waren 78 Teilnehmer/innen den zwei inhaltsanalytisch zu betrachtenden Bedingungen (Mentale Kontrastierungsgruppe, Grübelgruppe) zugeteilt. Zehn Personen von diesen 78 nahmen die Instruktionen wörtlich („und malen Sie sich in Ihren Gedanken die Ereignisse und Erlebnisse, die Sie mit diesem höheren Zweck verbinden, so intensiv wie möglich aus!“) und beschrieben das Szenario mit einem Bild. Bei zwei weiteren Teilnehmer/innen war Deutsch nicht die Muttersprache, daher kann man nicht sicher sein, ob sie die Instruktionen richtig verstanden haben. Vier Versuchspersonen folgten nicht den Instruktionen (sie schrieben beispielsweise nur ein Wort). Demzufolge wurden die Elaborationen von 62 Teilnehmer/innen inhaltsanalytisch analysiert, davon waren 33 der Grübelgruppe zugehörig und 29 der Mentalen Kontrastierungsgruppe.

Die Teil-Population ( $n = 62$ ) unterschied sich in den Erfolgserwartungen ( $M = 5.00, SD = 1.56$ ) und der Wichtigkeit ( $M = 6.13, SD = 1.03$ ) nicht von der Gesamtpopulation ( $N = 154$ ), alle  $p_s > .30$ . Auch die Homogenität der Varianzen, gemessen durch den Levene Test ( $p_s > .30$ ), war gegeben. Die Abhängige Variable 'Überwindbarkeit der hindernden Realität' ( $M = 2.24, SD = 1.52$ ) korrelierte positiv mit der Variablen 'Beschreibung des höheren Zwecks' ( $M = 1.44, SD = 1.07$ ;  $r = .58, p < .01$ ) und positiv mit der Variablen 'Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen' ( $M = 1.42, SD = 1.06$ ;  $r = .39, p < .01$ ). Die letzten beiden Kategorien korrelierten positiv miteinander ( $r = .59, p < .01$ ).

Um sicherzustellen, dass die Ergebnisse nicht durch Veränderungen in der Wichtigkeit beeinflusst werden, wurde in den folgenden Analysen die Wichtigkeit kontrolliert.

#### 7.2.2 'Das Ziel weiterverfolgen' als Indikator für die Zielbindung.

Angenommen wird ein Interaktionseffekt zwischen den mentalen Strategien und der kontinuierlichen Erfolgserwartungsmessung bei der Vorhersage der AV 'das Ziel weiterverfolgen'. Um diese Hypothese zu testen, wurde ein Allgemeines Lineares Modell (ALM) berechnet, mit 'das Ziel weiterverfolgen' als AV, den mentalen Strategien als UV und der Erfolgserwartung und der Wichtigkeit als Kovariaten.

Es zeigte sich ein Haupteffekt für die mentalen Strategien,  $F(3, 145) = 6.18, p < .01$ ; für die Erfolgserwartung,  $F(1, 145) = 22.20, p < .01$ , wie auch der vorhergesagte Interaktionseffekt (mentale Strategien x Erfolgserwartung),  $F(3, 145) = 4.90, p < .01$ .

Geplante Vergleiche zeigen auf, dass die Beziehung zwischen der Erfolgserwartung und der AV 'das Ziel weiterverfolgen' in der Mentalen Kontrastierungsgruppe stärker war als in der Grübelgruppe,  $t(145) = 3.81, p < .01$ , aber nicht stärker als in der Schwelgegruppe,  $t(145) = 1.48, p > .14$ , welche sich voneinander unterschieden,  $t(145) = 2.15, p < .05$ . Die Beziehung zwischen der Erfolgserwartung und der Wahrscheinlichkeit, das Ziel weiterzuverfolgen, war in der Mentalen Kontrastierungsgruppe marginal stärker als in der Reversen Mentalen Kontrastierungsgruppe,  $t(145) = 1.78, p < .10$ . Die Reverse Mentale Kontrastierungsgruppe unterschied sich nicht von der Grübelgruppe,  $t(145) < 1.47, p > .14$  und auch nicht von der Schwelgegruppe,  $t(145) = .44, p > .50$ . Diese Beziehungen sind auch in der folgenden Abbildung (Abb. 2) verdeutlicht.

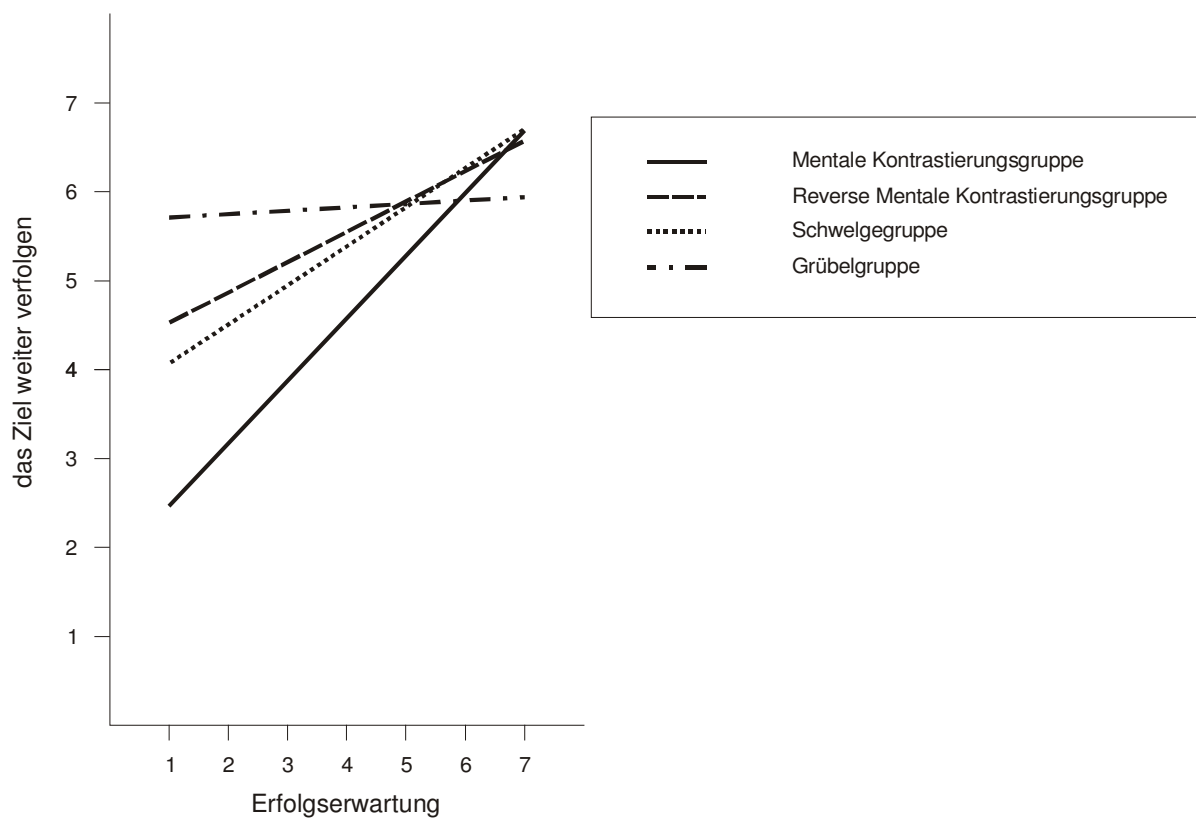


Abbildung 2. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Variablen 'das Ziel weiterverfolgen' als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

### 7.2.3 Das Ziel 'abbrechen' als Indikator für die Zielbindung.

Auch hier wird ein Interaktionseffekt zwischen den mentalen Strategien und der kontinuierlichen Erfolgserwartungsmessung bei der Vorhersage der AV 'das Ziel abbrechen' angenommen. Um diese Hypothese zu testen, wurde wieder ein ALM berechnet, diesmal mit 'das Ziel abbrechen' als AV, den mentalen Strategien als UV und der Erfolgserwartung und der Wichtigkeit als Kovariaten.

Es zeigten sich Haupteffekte für die mentalen Strategien,  $F(3, 145) = 4.47$ ,  $p < .01$ , und auch für die Erfolgserwartung,  $F(1, 145) = 22.72$ ,  $p < .01$ , wie auch der vorhergesagte Interaktionseffekt,  $F(3, 145) = 3.88$ ,  $p < .05$ .

Geplante Vergleiche zeigen auf, dass die Beziehung zwischen der Erfolgserwartung und der Variablen 'das Ziel aufgeben' in der Mentalen Kontrastierungsgruppe stärker war als in der Grübelgruppe,  $t(145) = 2.89$ ,  $p < .01$ , und auch stärker als in der Schwelgegruppe,  $t(145) = 2.87$ ,  $p < .01$ , welche sich nicht voneinander unterschieden,  $t(145) = .06$ ,  $p > .50$ . Die Beziehung zwischen der Erfolgserwartung und der Wahrscheinlichkeit, das Ziel aufzugeben, war in der Mentalen Kontrastierungsgruppe nicht stärker als in der Reversen Mentalen Kontrastierungsgruppe,  $t(145) = 1.19$ ,  $p > .20$ . Die Reverse Mentale Kontrastierungsgruppe unterschied sich nicht von der Grübelgruppe,  $t(145) = 1.29$ ,  $p > .20$ , und auch nicht von der Schwelgegruppe,  $t(145) = 1.31$ ,  $p > .19$ . Diese Beziehungen sind auch in der folgenden Abbildung (Abb. 3) verdeutlicht.



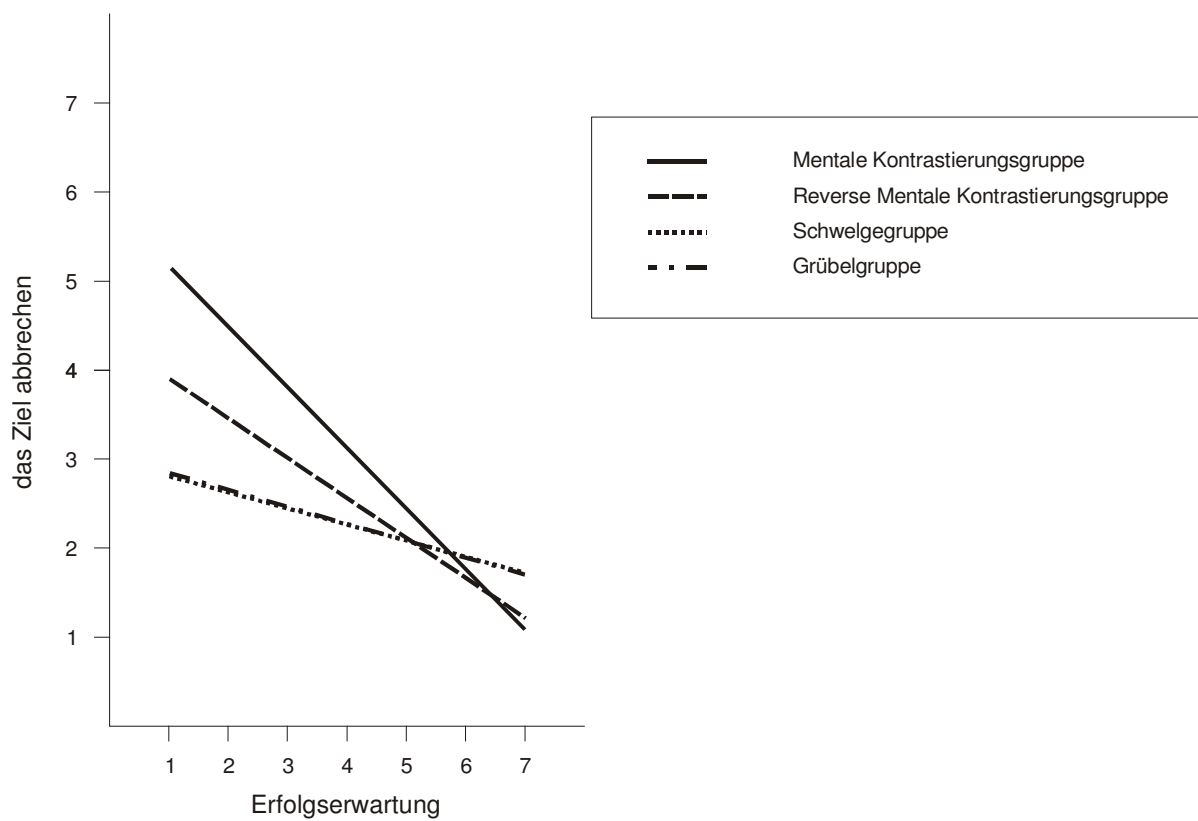


Abbildung 3. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Variablen 'das Ziel aufgeben' als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

#### 7.2.4 Inhaltsanalyse: Beschreibung des höheren Zwecks.

Um die Hypothese der Interaktion zwischen der Erfolgserwartung und den mentalen Strategien bei der Vorhersage der AV 'Beschreibung des höheren Zwecks' zu prüfen, wurde ein ALM durchgeführt mit der Beschreibung des höheren Zwecks als AV, den mentalen Strategien als UV, der Erfolgserwartung und der Wichtigkeit als Kovariaten.

Es konnte weder ein Haupteffekt für die mentalen Strategien,  $F(1, 57) = .14$ ,  $p > .50$ , noch für die Erfolgserwartung,  $F(1, 57) = .00$ ,  $p > .50$ , und auch kein Interaktionseffekt,  $F(1, 57) = .95$ ,  $p > .30$ , nachgewiesen werden. Aber die Teilnehmer/innen der Mentalen Kontrastierungsgruppe ( $M = 1.72$ ,  $SD = 1.31$ ) beschrieben den höheren Zweck intensiver als die Teilnehmer/innen der Grübelgruppe ( $M = 1.18$ ,  $SD = .73$ ). Dieser Unterschied erreichte nur durch die Prozedur der einfaktoriellen ANOVA Signifikanz auf dem 5 %-Niveau,  $t(61) = 4.21$ ,  $p < .05$ . Diese berücksichtigt aber nicht fehlende Varianzhomogenität (erhoben über den Levene-Test der Varianzgleichheit, hier  $p < .01$ ). Ein zusätzlich durchgeführter Mittelwertsvergleich, der die Varianzhomogenität als Entscheidungskriterium in die Berechnung integriert, zeigte, bei Annahme von ungleichen Varianzen, ein auf dem 6 %-Niveau signifikantes Ergebnis,  $t(43) = 1.98$ ,  $p < .06$ .

### 7.2.5 Inhaltsanalyse: Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen.

Es zeigte sich auch hier in dem durchgeführten ALM weder ein Haupteffekt für die mentalen Strategien,  $F(1, 57) = .63, p > .30$ , noch für die Erfolgserwartung,  $F(1, 57) = .01, p > .50$ , und auch kein Interaktionseffekt,  $F(1, 57) = .06, p > .50$ . Eine weiterhin durchgeführte einfaktorielle ANOVA mit der AV 'Gedanken über die Verfolgung von alternativen Zielen' und der UV mentale Strategien zeigte auch hier, dass die Teilnehmer/innen der Mentalen Kontrastierungsgruppe ( $M = 1.90, SD = 1.42$ ) häufiger über die Verfolgung alternativer Wege nachdachten als Teilnehmer/innen der Grübelgruppe ( $M = 1.00, SD = .00$ ),  $t(61) = 13.13, p < .01$ . Auch ein Mittelwertsvergleich ergab einen auf dem 1 %-Niveau signifikanten Unterschied,  $t(28) = 3.39, p < .01$ .

### 7.2.6 Inhaltsanalyse: Überwindbarkeit der hindernden Realität.

Auch hier wurde ein Interaktionseffekt zwischen den mentalen Strategien und der Erfolgserwartung bei der Vorhersage der Variablen 'Überwindbarkeit der hindernden Realität' angenommen. Das durchgeführte ALM mit der Überwindbarkeit der hindernden Realität als AV, den mentalen Strategien als UV, der Erfolgserwartung und der Wichtigkeit als Kovariaten zeigte keinen Haupteffekt für die mentalen Strategien,  $F(1, 57) = 1.15, p > .20$ , einen marginal signifikanten Effekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 57) = 2.51, p < .15$ , und den vorhergesagten Interaktionseffekt,  $F(1, 57) = 4.27, p < .05$ . Diese Beziehung ist auch in der folgenden Abbildung (Abb. 4) verdeutlicht.

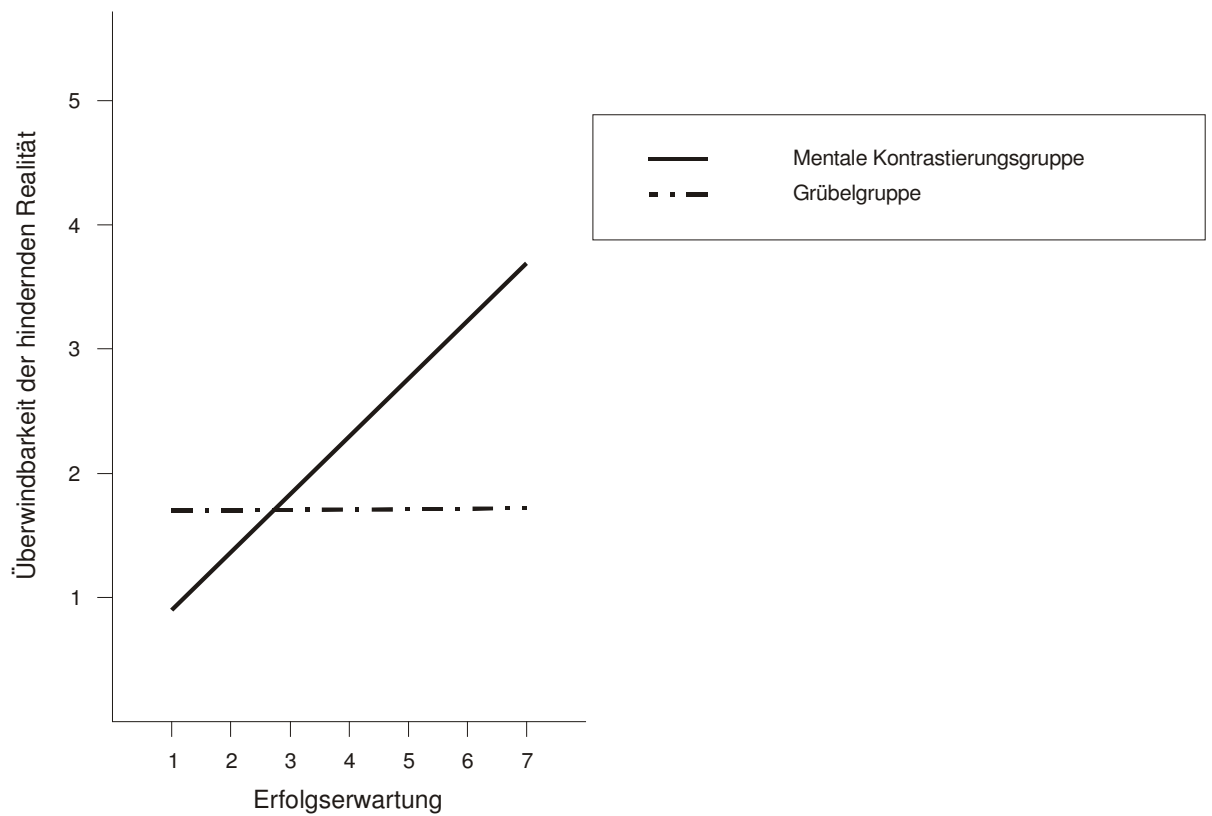


Abbildung 4. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Variablen 'Überwindbarkeit der hindernden Realität' als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

### 7.2.7 Kontrollanalysen.

Um sicherzustellen, dass die Ergebnismuster nicht durch das Geschlecht beeinflusst wurden, wurden alle ALMs noch einmal kontrolliert für Geschlecht gerechnet. Es schränkte den Interaktionseffekt zwischen der Erfolgserwartung und den mentalen Strategien nicht ein ('das Ziel weiterverfolgen',  $F(4, 140) = .50, p > .50$ ; 'das Ziel aufgeben',  $F(4, 140) = 1.15, p > .30$ ; 'Überwindbarkeit der hindernden Realität',  $F(2, 54) = .16, p > .50$ ). Es gab keinen Haupteffekt für Geschlecht (alle  $ps > .30$ ), und die Ergebnismuster blieben gleich. Die Ergebnisse treten also unabhängig vom Geschlecht auf.

### 7.2.8 Veränderungen in der Erfolgserwartung oder der Wichtigkeit als erklärende Prozesse.

Die Erfolgserwartung und die Wichtigkeit wurden ein zweites Mal nach der Manipulation der mentalen Strategien gemessen, um zu testen, ob die beobachteten Ergebnismuster Ähnlichkeiten mit Veränderungen in diesen Prozessen aufweisen. Einfaktorielle ANOVAs zeigten, dass die Unterschiede in den Mittelwerten der Erfolgserwartung und der Wichtigkeit zwischen vor und nach der mentalen Elaboration nicht zwischen den Gruppen variierten, alle  $Fs < 1.28, ps > .20$ .

Bezüglich der Homogenität der Varianzen, gemessen durch den Levene-Test der Varianzhomogenität, ergab sich ein signifikantes Ergebnis bezüglich der Veränderung der Erfolgserwartung in der Gesamtpopulation,  $p < .05$ , aber nicht hinsichtlich der Veränderung in der Wichtigkeit,  $p > .30$ . Die relativ hohe Standardabweichung in der Grübelgruppe kann als Ursache dafür angesehen werden. In der Stichprobe, in welcher die Inhaltsanalyse durchgeführt wurde, waren alle Varianzen homogen,  $ps > .07$ .

### 7.3 *Diskussion*

Die Teilnehmer/innen, welche den wichtigsten positiven Aspekt des höheren Zwecks mit dem wichtigsten negativen Aspekt der hindernden Realität mental kontrastierten, beurteilten es als unwahrscheinlicher, das Ziel weiterzuverfolgen, und als wahrscheinlich, das Ziel abubrechen, wenn die Erfolgserwartungen gering waren. Somit konnte nachgewiesen werden, dass die Strategie der Mentalen Kontrastierung (im Gegensatz zu den mentalen Strategien der Reversen Mentalen Kontrastierung, des Grübelns, des Schwelgens) angesichts niedriger Erfolgserwartungen zu einer Zielablösung führt.

Die Selbstregulationsstrategie der Mentalen Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles bewirkt eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck, welche die hierarchische Organisation der Ziele bewusst macht und zu einer Zielablösung führt. Die Personen mit niedrigen Erfolgserwartungen beschreiben die hindernde Realität des fokussierten Zieles als weniger überwindbar, als die Personen mit hohen Erfolgserwartungen und diejenigen in der Grübelgruppe. Unabhängig von den Erfolgserwartungen, und damit nicht hypothesenkonform, beschreiben die Teilnehmer/innen der Mentalen Kontrastierungsgruppe häufiger einen höheren Zweck und auch alternative Ziele, die man verfolgen kann.

In dieser Studie konnte nachgewiesen werden, dass die mentale Verbindung dazu führt, dass angesichts niedriger Erfolgserwartungen die hindernde Realität des fokussierten Zieles als den höheren Zweck bedrohend interpretiert wird, in dem Sinne, dass diese als nicht überwindbar beschrieben wird. Man schätzt es als sehr wahrscheinlich ein, das Ziel abubrechen, und komplementär dazu für nicht sehr wahrscheinlich, das Ziel weiterzuverfolgen, man löst sich demnach von dem Ziel ab.

Durch die Bewusstmachung der hierarchischen Organisation der Ziele wird erkannt, dass jedes Ziel einem höheren Zweck dient, man kann alternative Ziele verfolgen und muss nicht die hindernde Realität des fokussierten Zieles überwinden (wie gezeigt wurde). Deshalb beschreiben die Teilnehmer/innen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe (im Gegensatz zu Personen in der Grübelgruppe) häufiger einen höheren Zweck. Angenommen wurde, dass sich diese Häufigkeit der Beschreibung erwartungsabhängig zeigt. Dies konnte nicht nachgewiesen werden. Es gab aber einen Mittelwertsunterschied in der Beschreibung des höheren Zwecks zwischen den beiden Selbstregulationsstrategien (Mentales Kontrastieren oder Grübeln), daher kann davon ausgegangen werden, dass nur die Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles zu einer häufigeren Beschreibung des höheren Zwecks führt. Die aktivierten Erfolgserwartungen werden zur Zielablösung genutzt, aber nicht zur Beschreibung des höheren Zwecks. Der Selbstregulationsprozess muss in seinen Bestandteilen noch näher analysiert werden.

Die mentale Verbindung bewirkt, dass das Ziel als Mittel zum Zweck angesehen wird und daher öfter über die Verfolgung alternativer Ziele nachgedacht wird, als wenn man selbstregulativ nur die hindernde Realität des fokussierten Zieles betrachtet. Dieser Effekt tritt wieder ohne die Berücksichtigung der Erfolgserwartungen auf.

Die Erwartungsabhängigkeit sowohl in Bezug auf Zielbindung als auch bezüglich des selbstregulatorischen Prozesses zeigte sich zu einem größeren Ausmaß in der Mentalen Kontrastierungsgruppe, als in den weiteren mentalen Strategien (Grübeln, Schwelgen, Reverse Mentale Kontrastierung). Die für diese Gruppe erwartete erwartungsabhängige Zielbindung konnte nachgewiesen werden für die Wahrscheinlichkeit, das Ziel weiterzuverfolgen, wie auch für die Wahrscheinlichkeit, das Ziel abubrechen.

Leider zeigte sich, nicht hypothesenkonform, eine erwartungsabhängige Bindung, das Ziel weiterzuverfolgen, auch durch die Selbstregulationsstrategien der Reversen Mentalen Kontrastierung ( $r = .46, p < .005$ ) und in der Schwelgegruppe ( $r = .62, p < .001$ ). Die Beziehung zwischen der Erfolgserwartung und der Variablen 'das Ziel weiterverfolgen' war nicht signifikant stärker in der Mentalen Kontrastierungsgruppe als in der Reversen Mentalen Kontrastierungsgruppe und der Schwelgegruppe. Hypothesenkonform zeigten die Teilnehmer/innen der Grübelgruppe eine erwartungsunabhängige Bindung, das Ziel weiterzuverfolgen. Diese Beziehung zwischen der Erfolgserwartung und 'das Ziel weiterverfolgen' unterschied sich signifikant von der Mentalen Kontrastierungsgruppe.



Die Beurteilung der zweiten Abhängigen Variable 'das Ziel aufgeben' erfolgte bei den Teilnehmer/innen der Mentalen Kontrastierungsgruppe in größerem Ausmaß erwartungsabhängig als in den anderen Gruppen. Die Beziehung zwischen der Erfolgserwartung und der Variablen 'das Ziel aufgeben' war nur zwischen den beiden Selbstregulationsstrategien der Mentalen Kontrastierung und der Reversen Mentalen Kontrastierung nicht signifikant unterschiedlich.

Infolgedessen kann angenommen werden, dass die Zielbindung in größerem Ausmaß von den Erfolgserwartungen abhängt, wenn der höhere Zweck mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles mental kontrastiert wird. Die Zielbindung ist weitgehend unabhängig von den Erfolgserwartungen, wenn die Teilnehmer/innen nur über die negativen Aspekte der hindernden Realität des fokussierten Zieles grübeln. Die Strategien der Reversen Mentalen Kontrastierung der hindernden Realität des fokussierten Zieles mit dem höheren Zweck und das Schwelgen in den positiven Aspekten des höheren Zwecks verursachen eine Beziehung zwischen der Erfolgserwartung und der Zielbindung, die geringer als in der Mentalen Kontrastierungsgruppe ausfällt, sich aber nicht signifikant von dieser unterscheidet.

Mit dieser ersten Studie konnte demnach gezeigt werden, dass die Teilnehmer/innen, welche mental den höheren Zweck mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles kontrastierten, die hierarchische Organisation der Ziele erkennen und das Ziel mit dem höheren Zweck verbinden. Bei niedrigen Erfolgserwartungen wird die hindernde Realität als nicht überwindbar beschrieben, und deshalb schätzt man es als sehr wahrscheinlich ein, das Ziel abzugeben. Man löst sich somit von dem Ziel ab.

Des Weiteren wird in den negativen Elaborationen der Mentalen Kontrastierungsgruppe häufiger ein höherer Zweck beschrieben, und es werden auch häufiger Gedanken zur Verfolgung von alternativen Zielen geäußert als in der Grübelgruppe.

Somit sollte man, wenn man ein Ziel verfolgt und es als nicht sehr wahrscheinlich einschätzt, dass man dieses erreichen wird, die Selbstregulationsstrategie des Mentalen Kontrastierens des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles anwenden, um sich effektiv von der Zielbindung abzulösen. Bezogen auf eine adaptive Selbstregulation ist es notwendig, diese Ressourcen auf die Verfolgung alternativer Ziele zu richten. Diese Prämisse soll in der folgenden Studie mit den entwickelten Selbstregulationsstrategien genauer analysiert werden.

## 8 Studie 2: Mentale Kontrastierung von Zweck und Ziel hinsichtlich der Bereitschaft, alternative Ziele einzuschlagen

Bezogen auf eine adaptive Selbstregulation konnte die Notwendigkeit einer effektiven Zielablösung herausgestellt werden. In einer ersten Studie konnte diesbezüglich nachgewiesen werden, dass die Bewusstmachung des höheren Zwecks (der hierarchischen Organisation der Ziele) durch eine Mentale Kontrastierung dazu führt, dass eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck entsteht, welche zu einer Zielablösung führt. Da weiterhin angenommen wird, dass diese mentale Verbindung dazu führt, dass man bereitwilliger alternative Ziele annimmt, soll dies in einer zweiten Studie näher betrachtet werden.

Die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) postuliert, dass nur, wenn man die Mentale Kontrastierung mit einem positiven Aspekt (hier dem des höheren Zwecks) beginnt, das Konstrukt des 'im Wege stehen' aktiviert und somit eine Handlungsnotwendigkeit erkannt wird, die Realität in Richtung der gewünschten Zukunft (des gewünschten höheren Zwecks) zu verändern (Oettingen et al., 2001). Der gewünschte höhere Zweck wird als zu realisierend und die hindernde Realität des fokussierten Zieles als zu überwindend angesehen. Somit wird ein Bedenken der Erfolgserwartungen motiviert, und es gibt einen motivationalen Schub entweder hin zur Realisierung des höheren Zwecks (bei hohen Erfolgserwartungen) oder weg von der Realisierung zur Ablösung und zum Aufgeben der Fantasie bezüglich der Zielrealisierung (bei niedrigen Erfolgserwartungen, Oettingen, 1997).

Da auch bei den entwickelten Selbstregulationsstrategien die Mentale Kontrastierung mit einem positivem Aspekt (dem des höheren Zwecks) beginnt, sollte auch hier, weil sie in ihrer Entwicklung an die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) angelehnt wurde, das Konstrukt des 'im Wege stehen' aktiviert werden. Dieser Prozess ist nicht zu erwarten, wenn die Kontrastierung dieselben Aspekte beinhaltet, diese aber in der reversen Reihenfolge elaboriert werden, also beginnend mit dem negativen Aspekt. Zur Hervorhebung der Wichtigkeit dieses Prozesses und seiner Konsequenzen soll der Selbstregulationsstrategie der Mentalen Kontrastierung die Reverse Mentale Kontrastierung gegenübergestellt werden. Beide elaborieren einen positiven Aspekt des höheren Zwecks und einen negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles. Der einzige Unterschied ist die Reihenfolge der gedanklichen Bearbeitung. Die Teilnehmer/innen der Mentalen Kontrastierungsgruppe beginnen die Elaboration mit einem positiven Aspekt des höheren Zwecks und kontrastieren diesen mit einem negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles. Bei der Selbstregulationsstrategie der Reversen Mentalen Kontrastierung wird als Erstes der negative Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles und anschließend der positive Aspekt des höheren Zwecks elaboriert.

Weiterhin zeigte die Inhaltsanalyse der ersten Studie, dass die Personen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe die hindernde Realität des fokussierten Zieles als überwindbarer beschreiben, wenn sie hohe Erfolgserwartungen bezüglich der Realisierung des Zieles hatten, als wenn sie niedrige Erfolgserwartungen hatten. Die Personen, die nur die hindernde Realität gedanklich bearbeiteten, beschrieben diese nicht in einem so großen Maße als überwindbar und auch nicht erwartungsabhängig.

Demnach kann für die Mentale Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles angenommen werden, dass letztgenannte als der Verwirklichung des höheren Zwecks 'im Wege stehend' interpretiert wird, somit die Zielbindung zum fokussierten Ziel abnimmt und diese Energie zur Verfolgung von alternativen Zielen genutzt wird.

## 8.1 Methode

### 8.1.1 Versuchsteilnehmer/innen und Versuchsplan.

Die zweite Studie untersuchte 83 Studenten, 56 Frauen und 27 Männer, der Universität Hamburg. Das Alter reichte von 20 bis 45 Jahre, wobei das mittlere Alter bei 26 Jahren ( $SD = 4.75$ ) lag. Die Teilnahme an der Studie dauerte in etwa 30 Minuten und wurde mit fünf Euro vergütet.

Die Teilnehmer/innen wurden zwei experimentellen Gruppen (mentalen Strategien) zugeordnet: einer höherer-Zweck-negative-Schwierigkeit-des-fokussierten-Zieles Kontrast-Bedingung (Mentale Kontrastierungsgruppe) sowie einer negative-Schwierigkeit-des-fokussierten-Zieles-höherer-Zweck Kontrast-Bedingung (Reverse Mentale Kontrastierungsgruppe).

### 8.1.2 *Versuchsablauf.*

Das Vorgehen war dasselbe wie in Studie 1. Zusätzlich informierte die Versuchsleiterin die Teilnehmer/innen über einen kurzen Fragebogen, den sie zwei Wochen nach Teilnahme an der Studie mit der Post bekommen würden. Um Anonymität zuzusichern, wurden die Teilnehmer/innen gebeten, anstatt ihres Namens einen persönlichen Code anzugeben.

Direkt nach der Manipulation wurden alle Teilnehmer/innen gebeten, noch einmal über das Ziel nachzudenken und Folgendes einzuschätzen: „Wie enttäuscht wären Sie, wenn Sie dieses Ziel nicht erreichen würden?“. Die Antwortskala reichte von 1 (*gar nicht enttäuscht*) bis 7 (*sehr enttäuscht*).

Zwei Wochen nach der ersten Befragung erhielten alle Teilnehmer/innen einen weiteren Fragebogen per Post. Sie schätzten die folgenden Items ein: (1) „Ich werde mich in Zukunft mehr als üblich anstrengen, einen alternativen Weg einzuschlagen.“, (2) „Wie oft haben sie während dieser Zeit daran gedacht, alternative Wege einzuschlagen?“ und (3) „Haben Sie in dieser Zeit Pläne geschmiedet, alternative Wege einzuschlagen?“. Diese wurden auf einer siebenstufigen Antwortskala, die von 1 (*trifft nicht zu*) bis 7 (*trifft zu*) reichte, bewertet. Aufgrund der großen Interkorrelationen ( $r_s > .74$ ) und der hohen internen Konsistenz (Cronbach Alpha = .92) wurden die Items zu einem Index (*Bereitschaft, alternative Wege einzuschlagen*) zusammengefasst.

Die folgenden Analysen (Allgemeines Lineares Modell) setzen eine Normalverteilung der Daten voraus. Ein Kolmogorov-Smirnov-Test für die Messung des Index zeigte keine Normalverteilung. Daher war eine Anpassung der Daten notwendig. Dies ist durch die Prozedur der Logarithmierung möglich, wodurch eine Anpassung der Daten an eine Normalverteilung erfolgt. Daher basieren die folgenden Analysen, die sich auf den Index 'Bereitschaft, alternative Wege einzuschlagen' beziehen, auf den transformierten Daten.

Von der Gesamtstichprobe ( $N = 83$ ) antworteten 64 Teilnehmer/innen (77 %) auf den Nachfolgefragebogen. Am Anfang des Fragebogens wurde noch einmal nach dem Ziel gefragt, das sie vor zwei Wochen auf dem ersten Fragebogen angegeben hatten. Zwei der Teilnehmer/innen erinnerten sich nicht mehr daran und schrieben ein anderes Ziel, ein Teilnehmer ließ die Zeile unbeschrieben. Daher basieren die folgenden Analysen auf den Antworten von 61 Teilnehmern/innen (45 Frauen und 16 Männer), das sind 73 % der Gesamtstichprobe (31 Probanden waren in der Reversen Mentalen Kontrastierungsgruppe und 30 Probanden in der Mentalen Kontrastierungsgruppe). Von den 22 fehlenden Teilnehmer/innen waren elf in der Mentalen Kontrastierungsgruppe und elf in der Reversen Mentalen Kontrastierungsgruppe.

Somit basieren die Analysen (Messung der AV: *antizipierte Enttäuschung*), welche sich auf den ersten Messzeitpunkt nach der Manipulation beziehen, auf einer Stichprobe von 83 Teilnehmer/innen, während die Stichprobe des zweiten Messzeitpunktes (Messung der AV: *Bereitschaft, alternative Wege einzuschlagen*) 61 Teilnehmer/innen analysierte.

Wie in der ersten Studie wurden auch hier die Abhängigen Variablen für die Wichtigkeit kontrolliert.

## 8.2 Ergebnisse

### 8.2.1 Deskriptive Analyse.

Die mittlere Wahrscheinlichkeit, das Ziel zu erreichen (Erfolgserwartung), lag über dem Mittel der siebenstufigen Skala ( $M = 5.10$ ,  $SD = 1.45$ ), und die mittlere Wichtigkeit, das Ziel zu erreichen, hatte einen Mittelwert von  $M = 6.13$  ( $SD = 1.08$ ).

Die Erfolgserwartung und die Wichtigkeit korrelierten positiv ( $r = .51$ ,  $p < .01$ ).

Die Abhängigen Variablen 'antizipierte Enttäuschung' ( $M = 5.69$ ,  $SD = 1.58$ ) und der logarithmierte Index 'Bereitschaft, alternative Wege einzuschlagen' ( $M = .37$ ,  $SD = .27$ ) korrelierten negativ ( $r = -.30$ ,  $p < .05$ ).

Die Erfolgserwartungen und die Wichtigkeit unterschieden sich nicht zwischen den Teilnehmer/innen, welche den Nachfolgefragebogen vollständig zurückgesandt hatten ( $n = 61$ ), und denen, die ihn nicht zurückgesandt hatten ( $n = 22$ ,  $ps > .20$ ).

### 8.2.2 Antizipierte Enttäuschung als Indikator für die Zielbindung.

Auch hier wird ein Interaktionseffekt zwischen den mentalen Strategien und der kontinuierlichen Erfolgserwartungsmessung bei der Vorhersage der antizipierten Enttäuschung angenommen. Um diese Hypothese zu testen, wurde ein ALM berechnet mit der antizipierten Enttäuschung als AV, den mentalen Strategien als UV und der Erfolgserwartung und der Wichtigkeit als Kovariaten.

Es zeigte sich ein marginal signifikanter Haupteffekt für die mentalen Strategien,  $F(1, 78) = 3.25$ ,  $p < .10$ , ein Haupteffekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 78) = 7.90$ ,  $p < .01$ , wie auch der vorhergesagte Interaktionseffekt,  $F(1, 78) = 4.47$ ,  $p < .05$ .



Ein geplanter Vergleich ergab, dass die Beziehung zwischen den mentalen Strategien und der Erfolgserwartung in der Gruppe der Mentalen Kontrastierung stärker als in der Gruppe der Reversen Mentalen Kontrastierung war,  $t(78) = 2.11, p < .05$ . Diese Beziehung ist auch in der folgenden Abbildung dargestellt (Abb. 5).

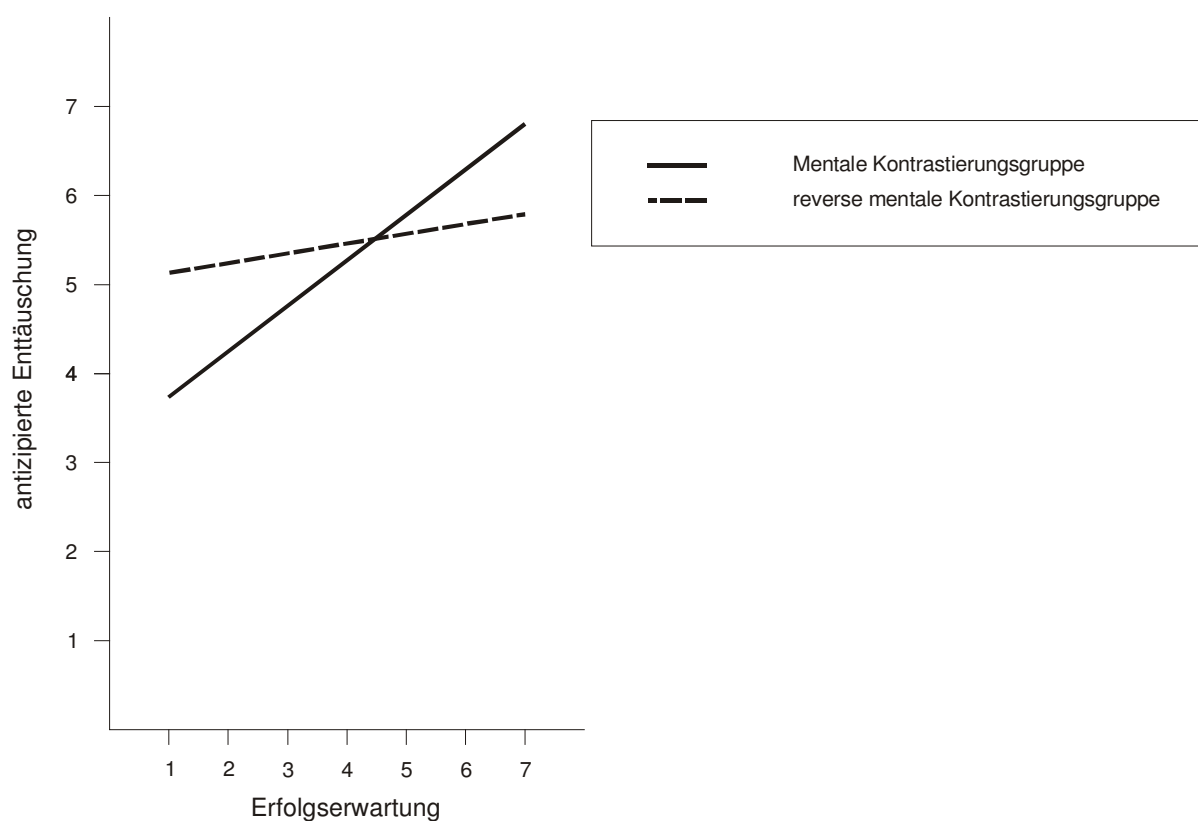


Abbildung 5. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der antizipierten Enttäuschung als Funktion der Selbstregulationsstrategien darstellen.

### 8.2.3 *Bereitschaft, alternative Ziele einzuschlagen.*

Auch hier wird ein Interaktionseffekt zwischen den mentalen Strategien und der kontinuierlichen Erfolgserwartungsmessung bei der Vorhersage der Bereitschaft, alternative Ziele einzuschlagen, angenommen. Zur Testung dieser Hypothese wurde wieder ein ALM berechnet mit der Bereitschaft, alternative Wege einzuschlagen, als AV, den mentalen Strategien als UV und der Erfolgserwartung und der Wichtigkeit als Kovariaten.

Es zeigte sich ein marginal signifikanter Haupteffekt für die mentalen Strategien,  $F(1, 56) = 2.99, p < .10$ , ein Haupteffekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 56) = 15.28, p < .01$ , wie auch der vorhergesagte Interaktionseffekt,  $F(1, 56) = 4.40, p < .05$ .

Ein geplanter Vergleich ergab, dass die Beziehung zwischen den mentalen Strategien und der Erfolgserwartung in der Gruppe der Mentalen Kontrastierung stärker als in der Gruppe der Reversen Mentalen Kontrastierung war,  $t(56) = 2.10, p < .05$ . Diese Beziehung ist auch in der nachfolgenden Abbildung veranschaulicht (Abb. 6).

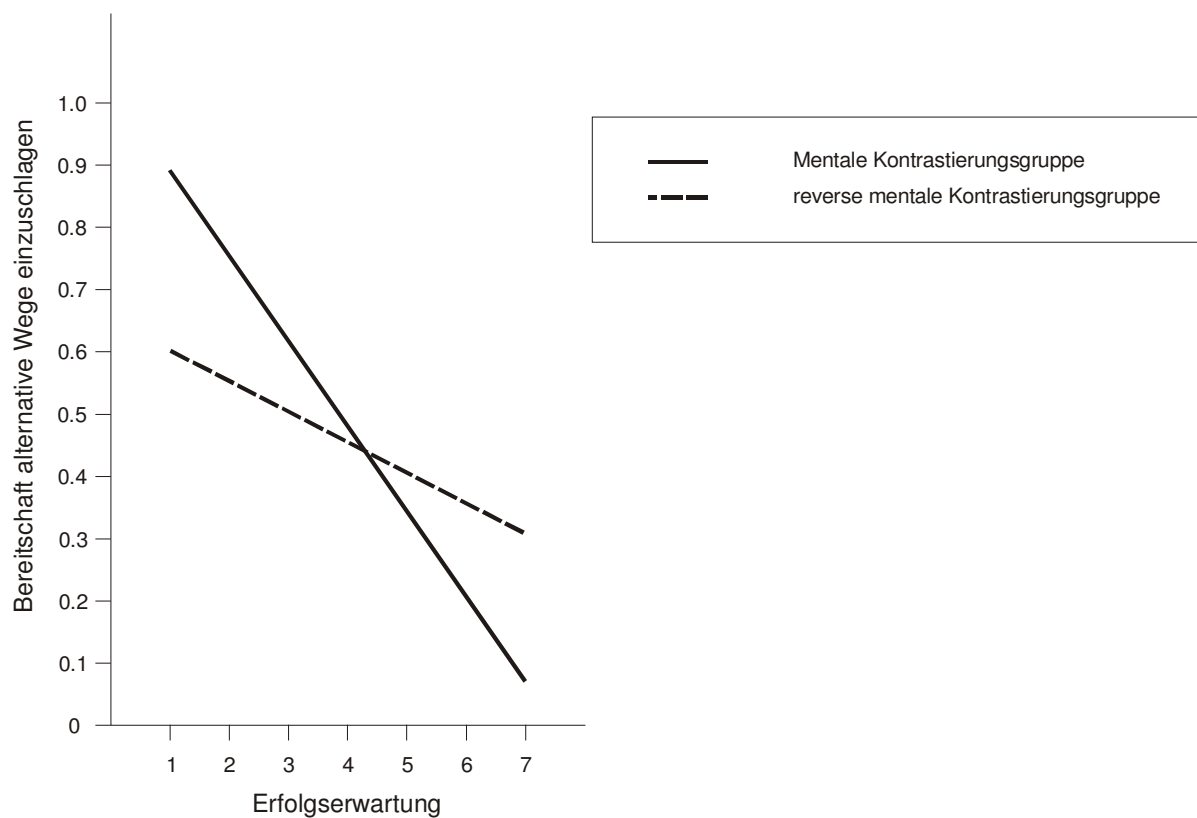


Abbildung 6. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Bereitschaft, alternative Wege einzuschlagen, als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

#### 8.2.4 *Kontrollanalyse.*

Um sicherzustellen, dass die Ergebnismuster nicht durch das Geschlecht beeinflusst wurden, sind auch hier alle ALMs noch einmal berechnet. Das Geschlecht wurde als Kovariate ins Modell aufgenommen und beeinflusste die Interaktionen nicht (alle  $ps > .50$ ). Es gab keine Haupteffekte für das Geschlecht (alle  $ps > .50$ ), daher kann davon ausgegangen werden, dass die Ergebnismuster sowohl für Frauen als auch für Männer relevant sind.

#### 8.2.5 *Veränderungen in der Erfolgserwartung oder der Wichtigkeit als erklärende Prozesse.*

Die Erfolgserwartung und die Wichtigkeit wurden ein zweites Mal nach der Manipulation gemessen und ein drittes Mal zwei Wochen nach der Manipulation, um zu testen, ob die beobachteten Ergebnismuster Ähnlichkeiten mit Veränderungen in diesen Prozessen aufweisen. Einfaktorielle ANOVAs zeigten, dass die Unterschiede in den Mittelwerten und die Homogenität der Varianzen der Erfolgserwartung und der Wichtigkeit von vor zu nach der mentalen Elaboration und zu zwei Wochen danach nicht zwischen den Gruppen variierten (alle  $ps > .15$ ).

### 8.3 *Diskussion*

Die Ergebnisse der Studie 2 bestätigen, dass die Selbstregulationsstrategie der Mentalen Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles angesichts niedriger Erfolgserwartungen auch langfristig zu einer größeren Bereitschaft, alternative Ziele zu verfolgen, führt. Personen, welchen mental die hierarchische Organisation der Ziele bewusst gemacht wird, möchten sich zukünftig mehr als üblich anstrengen, alternative Wege einzuschlagen, haben in den zwei Wochen nach der ersten Befragung öfter darüber nachgedacht, alternative Wege zu gehen, und haben mehr Pläne geschmiedet, alternative Wege zu gehen, wenn sie niedrige Erfolgserwartungen haben. Diese Bindung an alternative Ziele zeigt sich nicht, wenn die Aspekte in der reversen Reihenfolge elaboriert werden und wenn die Personen hohe Erfolgserwartungen haben.

Bezüglich einer adaptiven Selbstregulation konnte die effektive Zielablösung wiederholt, auch mit einer affektiven Komponente der Zielbindung, nachgewiesen werden. Die erwartungsabhängige Zielbindung, welche in der ersten Studie gezeigt wurde, konnte auch hier, deutlicher ausgeprägt mit der antizipierten Enttäuschung, nachgewiesen werden. Daher zeigen die Personen mit niedrigen Erfolgserwartungen, welche die Strategie der Mentalen Kontrastierung angewandt haben, wenig Enttäuschung, wenn eine gewünschte Zukunft nicht eintritt, als Personen mit hohen Erfolgserwartungen und als Personen, welche die mentale Kontrastierung mit dem negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles beginnen. Die antizipierte Enttäuschung als Maß der Zielbindung konnte hier, ebenso wie in mehreren anderen Studien, als geeignet zur Untersuchung der Zielablösung herausgestellt werden.

Hervorzuheben ist noch, dass zu beiden Messzeitpunkten, also direkt nach der Manipulation wie auch zwei Wochen danach, die mentalen Strategien einen wesentlichen, alleinigen Einfluss auf die Zielbindung sowie auf die Bereitschaft, alternative Ziele zu verfolgen, haben. Die Art und Weise der mentalen Elaboration, also ob diese mit einem positiven Aspekt des höheren Zwecks beginnt und die Realität als hindernd (durch die Mentale Kontrastierung) empfunden wird oder ob sie mit einem negativen Aspekt der hindernden Realität startet, ist ausschlaggebend dafür, in welchem Ausmaß man enttäuscht über das Nicht-Erreichen eines Zieles ist und ob man sich zukünftig mehr als üblich anstrengen wird, alternative Wege einzuschlagen, in den zwei Wochen nach der ersten Befragung öfter darüber nachgedacht hat, alternative Wege zu gehen, und inwieweit man mehr Pläne geschmiedet hat, alternative Wege zu gehen.

Somit können die veränderten Selbstregulationsstrategien und insbesondere die Mentale Kontrastierung, da sie die hierarchische Organisation der Ziele bewusst macht und daher eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck schafft, zur Zielablösung und zum Wiederengagement in alternative Ziele genutzt werden.

Beides ist zentral für eine adaptive Selbstregulation, da diese zu subjektivem Wohlbefinden führt (Wrosch et al., 2003). Die durch eine Zielablösung freigewordene Zielbindung und Energie kann in die Verfolgung von alternativen Zielen investiert werden.

Durch die Strategie der Mentalen Kontrastierung eines positiven Aspektes des höheren Zwecks mit einem negativen Aspekt der Schwierigkeit des fokussierten Zieles werden die Erfolgserwartungen zur Zielablösung und zum Wiederengagement in alternative Ziele genutzt.

Beginnt die mentale Elaboration mit dem negativen Aspekt der Schwierigkeit des fokussierten Zieles, wird dieser als nicht 'im Wege stehend' interpretiert und nicht zur Zielablösung und zur Bindung an alternative Ziele genutzt. Es konnte gezeigt werden, dass diese Reverse Mentale Kontrastierung, welche dieselben Aspekte (positiver höherer Zweck und negative hindernde Realität des fokussierten Zieles) nur in einer anderen Reihenfolge elaboriert als die Personen der Mentalen Kontrastierungsgruppe, keine erwartungsabhängigen Konsequenzen zeigt.

Dass der Effekt der Bindung an alternative Wege nach zwei Wochen gefunden wurde, spricht für die langfristigen Effekte der Selbstregulationsstrategien und insbesondere der Mentalen Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Bewusstmachung der hierarchischen Organisation der Ziele durch eine mentale Kontrastierung und damit die Schaffung einer mentalen Verbindung zwischen Ziel und höherem Zweck angesichts niedriger Erfolgserwartungen dazu führt, dass nicht nur die Zielbindung aufgegeben wird, keine neuen Ziele gesetzt werden, eine Zielablösung erfolgt; sondern dass die freigewordene Energie und Zielbindung die Bereitschaft erhöht, alternative Ziele zu verfolgen. Und dies auch insbesondere zeitlich, nachdem man sich von dem Ziel abgelöst hat. Bezüglich der zeitlichen Komponente kann festgehalten werden, dass erst, nachdem eine Zielablösung erfolgt ist, eine erhöhte Bereitschaft, alternative Ziele zu verfolgen, feststellbar ist.

Es konnte nachgewiesen werden, welche mentalen Strategien hilfreich für eine effektive Zielablösung und die Verfolgung von alternativen Zielen sind, wenn ein Ziel unerreichbar geworden ist.

Ein weiteres Problem einer adaptiven Selbstregulation, welches mit der nächsten Studie näher betrachtet werden soll, stellt das Festhalten an solchen Zielen dar, wenn die Zielverwirklichung mit zu großen Schwierigkeiten verbunden oder sogar nicht mehr möglich ist.



## 9 Studie 3: Mentale Kontrastierung von Nutzen und Kosten

Die *Mentale Kontrastierung* der positiven Fantasie mit der entgegenstehenden Realität (entweder unter dem Zielfokus der *Zielverfolgung* oder des *Zielabbruchs*) bewirkt, dass die Erfolgserwartungen (aus der Erfahrung abgeleitete Zukunftsprognosen) entweder einen motivationalen Schub zur Fantasierealisierung (bei hohen Erfolgserwartungen bezüglich der potenziellen Zielrealisierung, Handlungsziele werden gesetzt entweder bezüglich Zielaufgabe oder Zielverfolgung = hoch verbindliche Zielsetzung) oder weg von der Realisierung zur Ablösung und zum Aufgeben der Fantasien (bei niedrigen Erfolgserwartungen bezüglich der potenziellen Zielrealisierung, es werden keine Handlungsziele gesetzt = keine Zielsetzung) zur Folge haben. Alleiniges *Grübeln* über die negative Realität der Zielverfolgung oder des Zielabbruchs bedingt erwartungsunabhängiges Engagement, einen allgemeinen motivationalen Push-Effekt. *Schwelgen* in den positiven Fantasien der Zielverfolgung oder des Zielabbruchs erzeugt ebenfalls nur eine erwartungsunabhängige Motivation (Pull-Effekt). Infolgedessen werden nur durch die Mentale Kontrastierung die Erfolgserwartungen genutzt.

Diese Selbstregulationsstrategien integrieren die Annahmen der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) und der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003), um die Persistenz an Intelligenztestaufgaben zu untersuchen. Da sowohl die produktive wie auch die unproduktive Persistenz untersucht werden soll, werden diese an lösbaren und unlösbaren Aufgaben untersucht.

Aufgrund der hohen Ähnlichkeit der schwer-lösbaren Aufgaben (alle Aufgaben stammen aus dem progressiven Matrizen-Test von Raven, 1971) mit den unlösbaren Aufgaben soll die Persistenz auch an ersteren untersucht werden.

Der emotionale Zustand, der mit einer Zielablösung verbunden ist, soll hinsichtlich der Zielbindung erhoben werden wie auch anhand der Items traurig, bedrückt, beschwert, welche diese emotionale Gestimmtheit ausdrücken sollen.

Das Ziel dieser Studie ist es, eine Dreifach-Interaktion zwischen den mentalen Strategien (Mentale Kontrastierung, Grübeln, Schwelgen), dem Zielfokus (Zielverfolgung, Zielabbruch) und den Erfolgserwartungen (kontinuierliche Variable) hinsichtlich der Persistenz und der emotionalen Gestimmtheit herauszustellen. Es wird angenommen, dass sich die in der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) nachgewiesene Interaktion zwischen den mentalen Strategien und der Erfolgserwartung in jeweils unterschiedlicher Art und Weise im Fokus der Zielverfolgung und im Fokus des Zielabbruchs zeigt. Weiterhin sollen die Annahme der Fantasierealisierungstheorie (einer Interaktion zwischen den mentalen Strategien mit den Erfolgserwartungen) und die Annahme der Nutzen-Kosten Theorie (einer Interaktion der Zielfokussierung mit dem Anreiz) auf ihre Wirksamkeit hinsichtlich der beschriebenen, zu untersuchenden Variablen getestet werden. Eher explorativ soll betrachtet werden, welchen Einfluss eine Interaktion der mentalen Strategien mit der Zielfokussierung hat.

## 9.1 Methode

### 9.1.1 Versuchsteilnehmer/innen und Versuchsplan.

An der Studie nahmen insgesamt 217 Probanden, 153 Frauen und 64 Männer, der Universität Hamburg teil. Der Versuch dauerte etwa 45 Minuten und wurde mit acht Euro vergütet. Die meisten Teilnehmer/innen waren Studierende der Psychologie (28.3 %), die restlichen 71.7 % verteilten sich auf andere Studiengänge. Das Alter reichte von 18 bis 60 Jahre ( $M = 25.19$ ,  $SD = 6.02$ ).

In dem Experiment gab es drei mentale Strategien: positive-Zukunftsfantasie-negative-Realität Kontrast-Bedingung (*Mentale Kontrastierung*), nur-positive-Zukunftsfantasie Bedingung (*Schwelgegruppe*) sowie nur-negative-Realität Bedingung (*Grübelgruppe*) und zwei Arten der Zielfokussierung: *Zielabbruch*, *Zielverfolgung*.

### 9.1.2 Versuchsablauf.

Die Teilnehmer/innen wurden von der Versuchsleiterin begrüßt und zu den Computerplätzen geführt. Die Studie wurde als 45-minütiger Test zum grafischen Denken ausgeschrieben, bei welchem die besten drei Teilnehmer/innen ein Zeitschriften-Abonnement gewinnen konnten.

Am Computer wurden als Erstes sechs Zeitschriften (Bild der Wissenschaft, Cosmopolitan, Essen und Trinken, Natur und Kosmos, Schöner Wohnen, Geo) angeboten, aus welchen eine ausgewählt werden sollte, welche man im Abonnement beziehen möchte, falls man unter den besten drei Teilnehmern ist.

Es folgte eine Information über den Zweck und den Ablauf der Studie, welche für alle Teilnehmer/innen konstant eine Minute dargeboten wurde. Um die Anonymität sicherzustellen, wurden die Personen gebeten, anstatt ihres Namens einen Teilnehmercode zu notieren.

Im Anschluss daran wurden soziodemographische Daten (Alter, Studium, Semesteranzahl, Geschlecht, Muttersprache) erhoben. Es folgte ein Vortest, der aus zehn lösbaren Intelligenztest-Aufgaben bestand und mit den folgenden Worten angekündigt wurde:

„Auf den nun folgenden Seiten befinden sich jeweils Muster mit einer Lücke. Die Aufgabe heißt: Welches ist das Teilstück, das genau richtig ist, um das Muster zu ergänzen? Wenn Sie das richtige Teilstück gefunden haben, drücken Sie bitte die entsprechende Zahl auf dem Ziffernblock der Tastatur.“

Um Erfolgserwartungen zu messen, wurde gefragt: „Wie wahrscheinlich, glauben Sie, ist es, dass Sie so gut abschneiden und somit die ausgewählte Zeitschrift im Abonnement bekommen?“ Die Antwortskala reichte von 1 (*gar nicht wahrscheinlich*) bis 7 (*sehr wahrscheinlich*). Der Anreiz wurde über die Variable „Wie wichtig ist es Ihnen, dass Sie so gut abschneiden und somit die ausgewählte Zeitschrift im Abonnement bekommen?“ erfasst. Hier reichte die Skala von 1 (*gar nicht wichtig*) bis 7 (*sehr wichtig*).

Im Folgenden wurden die Teilnehmer/innen gebeten, je nach Art der Zielfokussierung vier positive Aspekte aufzulisten. Innerhalb der Bedingung ‘das Ziel verfolgen’ waren diese darauf bezogen, die Aufgabe fertig zu machen (die Teilnehmer/innen schrieben beispielsweise: gutes Testergebnis, Spaß am Denken).

Auf der nächsten Seite sollten sie vier negative Aspekte nennen, die dem entgegenstehen, die Aufgabe fertig zu machen (Teilnehmer/innen nannten z. B.: keine Konzentration, Stress).

Bei der Zielfokussierung 'das Ziel abbrechen' wurden die Teilnehmer/innen gebeten, die vier positiven Aspekte darauf zu beziehen, gleich zur nächsten Aufgabe zu gehen (Teilnehmer/innen nannten beispielsweise: Kaffee trinken gehen, ich muss mich nicht übermäßig anstrengen). Auf der nächsten Seite sollten sie vier negative Aspekte nennen, die dem entgegenstehen, gleich zur nächsten Aufgabe zu gehen (Teilnehmer/innen nannten z. B.: keine vollständigen Testergebnisse, ich drücke mich vor einem schlechten Ergebnis, das ist feige). Um extensive mentale Bearbeitung an diesem Punkt zu vermeiden, wurden die Teilnehmer/innen wie in den anderen beiden Studien gebeten, nur Stichworte aufzuschreiben.

Der nächste Teil des Computertests wurde geschaffen, um die unterschiedlichen Arten mentaler Bearbeitung einzuführen. In der Bedingung der Mentalen Kontrastierung wurde den Teilnehmer/innen auf dem oberen Teil der nächsten Seite der zweitwichtigste positive Aspekt der Zielfokussierung (Zielabbruch oder Zielverfolgung) angezeigt, den sie zwei Seiten vorher notiert hatten. Darunter gab es die folgende Anweisung:

„...war Ihr Aspekt 2 der 4 positiven Aspekte. Beschreiben Sie die Gedanken, die Ereignisse und Erlebnisse, die Sie mit diesem Aspekt verbinden, so intensiv wie möglich! Lassen Sie die Gedanken einfach kommen und scheuen Sie sich nicht, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie benötigen, um die Szene zu schildern.“

Nachdem die Teilnehmer/innen diesen zweitwichtigsten positiven Aspekt auf der verbleibenden Seite mental elaboriert hatten und ihre Gedanken und Vorstellungen auf dem dafür frei gehaltenen Platz aufgeschrieben hatten, sollte auf der kommenden Seite der zweitwichtigste negative Aspekt mental elaboriert werden.

Die Instruktion war dieselbe wie oben, und nachdem die Teilnehmer/innen auf dieser Seite den wichtigsten positiven Aspekt elaboriert hatten, elaborierten sie abschließend, wieder auf einer neuen Seite, den wichtigsten negativen Aspekt.

Die Teilnehmer/innen der Schwelgegruppe begannen die Elaboration mit dem viertwichtigsten positiven Aspekt, elaborierten anschließend den dritt wichtigsten positiven Aspekt, folgten mit dem zweitwichtigsten positiven Aspekt und endeten mit dem wichtigsten positiven Aspekt. Jeder Aspekt wurde immer auf einer neuen Seite mit denselben Anweisungen wie bei der Gruppe der Mentalen Kontrastierung angezeigt.

Die Teilnehmer/innen der Grübelgruppe elaborierten nur die negativen Aspekte in der oben genannten Reihenfolge.

Direkt nach der Manipulation wurde die Persistenz gemessen, die mittlere Zeit, wie lange an jeder einzelnen von insgesamt 30 Intelligenztestaufgaben (4 unlösbare und 26 lösbare Aufgaben) gearbeitet wurde. Die Aufgaben stammen aus dem progressiven Matrizen test von Raven (1971), einem Instrumentarium zur Bestimmung der sprachfreien Intelligenz und speziell des logischen Schlussfolgerns. Jedes Test-Item enthält eine Figur mit einem fehlenden Teil und gehört zu einem Set, welches verschiedene Prinzipien oder 'Themen' beinhaltet, um das fehlende Teil zu bekommen. Jedes Item-Set wird stufenweise schwieriger und erfordert eine immer größere kognitive Enkodierungs- und Analyse-Kapazität.

Die unlösbaren Aufgaben (zur Messung der unproduktiven Persistenz) wurden mit lösbaren Aufgaben durchmischt, für eine valide Persistenzmessung. Befinden sich alle unlösbaren Aufgaben in der ersten Hälfte, so könnte angenommen werden, dass alle folgenden Aufgaben auch unlösbar sind. Im Falle der lösbaren Intelligenztestaufgaben ist die Persistenzmessung mit der Lösung beendet, da danach nicht mehr persistiert werden kann.

Anknüpfend an die Zusammensetzung des progressiven Matrizentests wurden die lösbaren Intelligenztestaufgaben hinsichtlich des Kriteriums 'Schwierigkeit der Lösbarkeit' in drei Kategorien aufgeteilt: (1) leicht-lösbar, (2) mittel-lösbar, (3) schwer-lösbar. Da die dritte Kategorie den unlösbaren Aufgaben am ähnlichsten ist, wird diese weitergehend analysiert.

Zur weiteren Berechnung wurden alle Zeiten gemittelt, die totale Bearbeitungszeit in Sekunden wurde geteilt durch die Anzahl (a) der unlösbaren Aufgaben (4), (b) der lösbaren Aufgaben (26), (c) der schwer-lösbaren Aufgaben (7).

Im Anschluss an die Persistenzmessung, da nicht nur das Verhalten gemessen werden sollte, sondern auch der emotionale Zustand, der mit einer Zielablösung verbunden ist, wurden die Personen gefragt, wie sehr sie noch emotional an das Ziel gebunden sind. Bezüglich dieser Zielverbundenheit wurde gefragt: „Wie enttäuscht wären Sie, wenn Sie nicht so gut abschneiden, dass Sie ein Abo der ausgewählten Zeitschrift bekommen würden?“. Die siebenstufige Antwort-Skala reichte von 1 (*gar nicht enttäuscht*) bis 7 (*sehr enttäuscht*).

Um die Emotionen zu messen, die mit einer Zielablösung zusammenhängen, wurde danach gefragt, wie traurig, beschwert und bedrückt sich die Teilnehmer/innen fühlten. Aufgrund der hohen Interkorrelationen ( $r_s > .53$ ) und der hohen internen Konsistenz (Cronbach's Alpha = .81) können diese Emotionen zu einem Index (*empfundene Traurigkeit*) zusammengefasst werden.

Um die vorhergehend ausführlich beschriebenen Annahmen zu testen, wurden Allgemeine Lineare Modelle (ALM) berechnet, mit den berichteten Abhängigen Variablen, den Bedingungen (mentale Strategien: Mentale Kontrastierung, Grübelgruppe, Schwelgegruppe; Zielfokussierung: Zielabbruch, Zielverfolgung) als Unabhängige Variablen und der Erfolgserwartung, der Wichtigkeit, den Lösungszeiten der zehn Vortest-Aufgaben, sowie der Lösungsquote des Vortests als Kovariaten.

## 9.2 Ergebnisse

### 9.2.1 Deskriptive Analyse.

Die mittlere Wahrscheinlichkeit, so gut abzuschneiden und somit die ausgewählte Zeitschrift im Abo zu bekommen (Erfolgserwartung), war genau das Mittel der siebenstufigen Skala ( $M = 4.00$ ,  $SD = 1.52$ ), und auch die mittlere Wichtigkeit war genau das Mittel der siebenstufigen Skala ( $M = 4.00$ ,  $SD = 1.85$ ). Die Erfolgserwartung und die Wichtigkeit korrelierten positiv ( $r = .34$ ,  $p < .01$ ).

Alle Persistenzzeiten wurden gemittelt und werden in Sekunden angegeben.



Die Persistenzzeit an den unlösbaren Aufgaben ( $M = 84.21$ ,  $SD = 56.95$ ) korrelierte positiv mit der Persistenzzeit an den lösbaren Aufgaben ( $M = 25.53$ ,  $SD = 10.50$ ;  $r = .73$ ) sowie mit der Persistenzzeit an den schwer-lösbaren Aufgaben ( $M = 49.64$ ,  $SD = 26.50$ ;  $r = .70$ ). Da letztere eine Teilmenge der lösbaren Aufgaben darstellen, korrelieren sie mit diesen ebenfalls sehr hoch,  $r = .93$ .

Die berichteten Persistenzzeiten hatten alle zusammen einen stark positiven Zusammenhang (alle  $r_s > .70$ ).

Der Traurigkeitsindex ( $M = 2.75$ ,  $SD = 1.34$ ) korrelierte nicht mit der antizipierten Enttäuschung ( $M = 2.59$ ,  $SD = 1.58$ ;  $r = .06$ ) und wies einen negativen Zusammenhang zu den Persistenzzeiten auf (alle  $r_s > -.04$ ). Die antizipierte Enttäuschung zeigte eine signifikant positive Korrelation zu den Persistenzzeiten an den lösbaren Aufgaben ( $r = .14$ ,  $p < .05$ ), die Korrelationen zu allen weiteren Persistenzzeiten waren leicht positiv (alle  $r_s > .04$ ).

Um sicherzustellen, dass die Ergebnisse nicht durch Variationen in der Wichtigkeit zustande kommen, wurden die Abhängigen Variablen in den folgenden Analysen für diesen Wert kontrolliert. Weiterhin wurden sie für die Lösungszeiten der zehn Vortest-Aufgaben kontrolliert sowie für die Lösungsquote des Vortests.

### 9.2.2 Persistenz an unlösbaren Aufgaben.

Das mit dieser AV durchgeführte ALM ergab einen marginal signifikanten Haupteffekt für die mentalen Strategien,  $F(2, 201) = 2.58, p < .10$ , keinen Effekt für die Zielfokussierung,  $F(1, 201) = .02, p > .50$ , keinen Effekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 201) = .24, p > .50$ , keinen Haupteffekt für die Wichtigkeit,  $F(1, 201) = .37, p > .50$ , aber den vorhergesagten Interaktionseffekt der mentalen Strategien mit der Erfolgserwartung,  $F(2, 201) = 3.85, p < .05$ .

Geplante Vergleiche bezüglich der Beziehung zwischen der Erfolgserwartung und der Persistenz an unlösbaren Aufgaben in den verschiedenen mentalen Gruppen ergaben, dass sich keine signifikant von einer anderen unterschied, alle  $t_s < 1.44, p_s > .15$ . Die positive Beziehung zu den Erfolgserwartungen in der Schwelgegruppe ( $r = .26$ ) unterschied sich aber stärker von der in der Grübelgruppe ( $r = -.02; z = 1.69, p < .05$ ) als von der in der Mentalen Kontrastierungsgruppe ( $r = .05; z = 1.27, p < .11$ ).

Alle weiteren Interaktionen (Zielfokussierung x Wichtigkeit, mentale Strategien x Zielfokussierung, mentale Strategien x Zielfokussierung x Erfolgserwartung) waren nicht signifikant (alle  $p_s > .50$ ). Diese Beziehungen sind in der folgenden Abbildung veranschaulicht (Abb. 7).

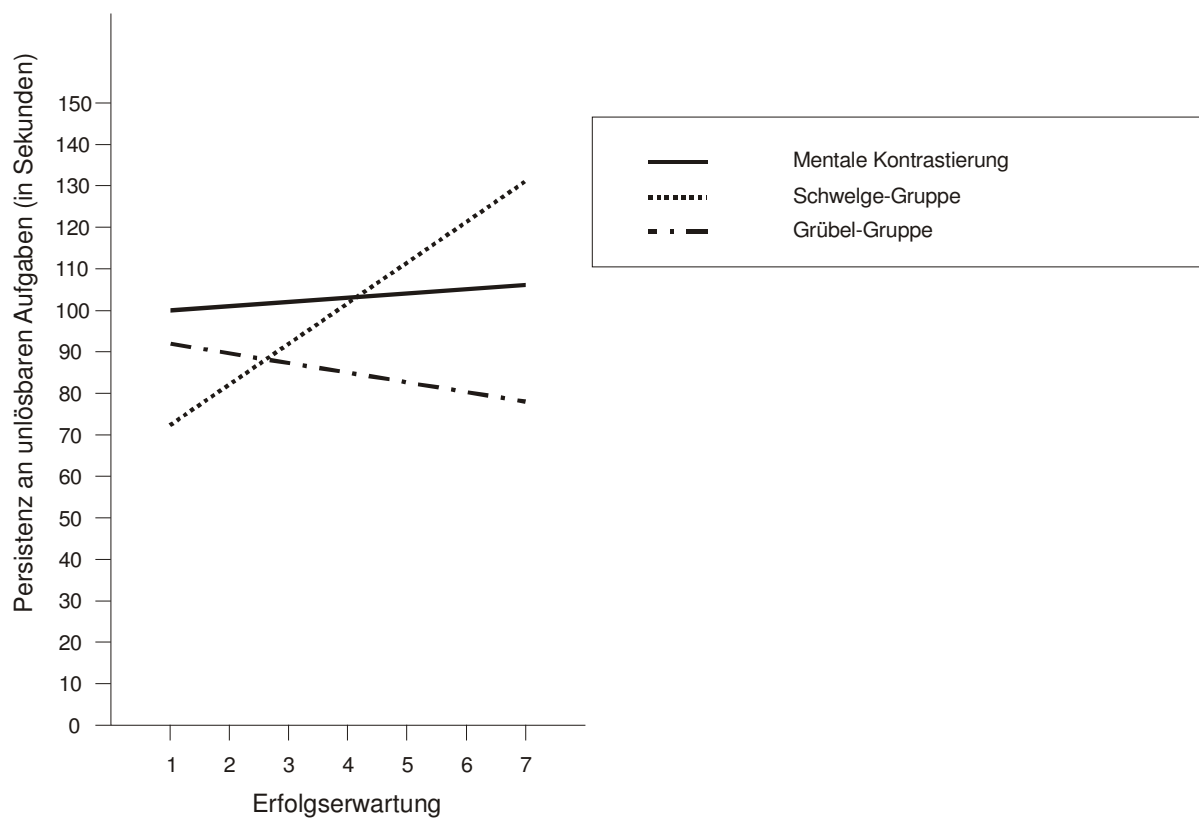


Abbildung 7. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Persistenz an unlösbaren Aufgaben als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

### 9.2.3 Persistenz an lösbaren Aufgaben.

Dieses ALM ergab keine signifikanten Haupteffekte für die Bedingungen (mentale Strategien, Zielfokussierung),  $F_s < 1.35$ ,  $p_s > .20$ , einen marginal signifikanten Effekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 201) = 3.52$ ,  $p < .10$ , keinen Haupteffekt für die Wichtigkeit,  $F(1, 201) = .19$ ,  $p > .50$ , einen marginal signifikanten Interaktionseffekt der mentalen Strategien mit der Erfolgserwartung,  $F(2, 201) = 2.20$ ,  $p < .12$ .

Auch hier zeigten sich die höchsten positiven Korrelationen zwischen der Erfolgserwartung und der Persistenz an lösbaren Aufgaben bei der Schwelgegruppe ( $r = .28$ ), welche sich nicht von der Mentalen Kontrastierungsgruppe unterschied ( $r = .17$ ;  $z = .71$ ,  $p > .20$ ) und auch nicht von der Grübelgruppe ( $r = .06$ ;  $z = .62$ ,  $p > .20$ ).

Alle weiteren Interaktionen (auch hier: Zielfokussierung x Wichtigkeit, mentale Strategien x Zielfokussierung, mentale Strategien x Zielfokussierung x Erfolgserwartung) waren nicht signifikant (alle  $p_s > .30$ ). Die Beziehungen sind in Abbildung 8 dargestellt.

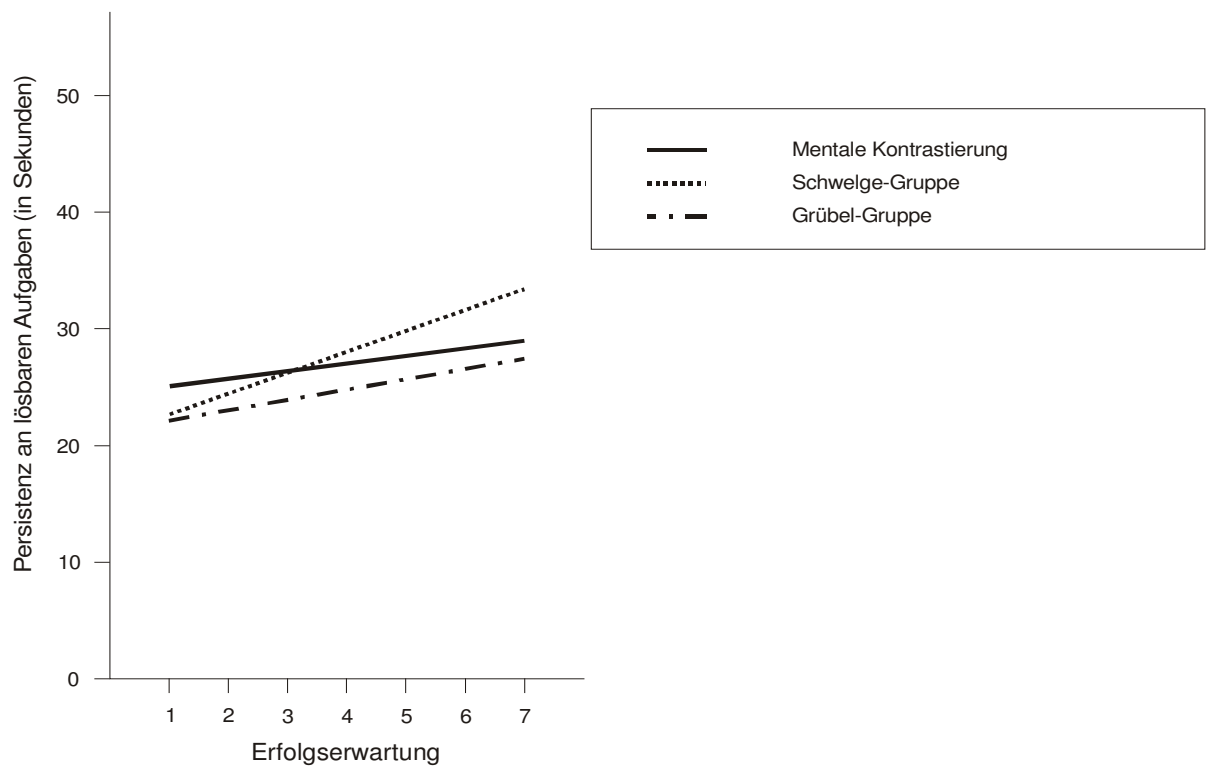


Abbildung 8. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Persistenz an lösbaren Aufgaben als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

#### 9.2.4 Persistenz an schwer-lösbaren Aufgaben.

Das ALM ergab keine signifikanten Haupteffekte für die Bedingungen (mentale Strategien, Zielfokussierung),  $F_s < 1.28$ ,  $p_s > .20$ , einen marginal signifikanten Effekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 201) = 3.69$ ,  $p < .10$ , keinen Haupteffekt für die Wichtigkeit,  $F(1, 201) = 1.79$ ,  $p > .18$ . Es zeigte sich ein marginal signifikanter Interaktionseffekt der mentalen Strategien mit der Erfolgserwartung,  $F(2, 201) = 2.37$ ,  $p < .10$  und auch ein marginaler Interaktionseffekt der Zielfokussierung mit der Wichtigkeit,  $F(1, 201) = 3.03$ ,  $p < .10$ .

Hinsichtlich dieser tendenziellen Interaktionseffekte kann genauer spezifiziert werden, dass sich auch hier die höchsten positiven Zusammenhänge der Erfolgserwartungen mit der Persistenz an schwer-lösbaren Aufgaben in der Schwelgegruppe ( $r = .27$ ) zeigen, welche sich signifikant von der Grübelgruppe unterscheiden ( $r = -.04$ ;  $z = 1.83$ ,  $p < .04$ ) aber nicht von der Mentalen Kontrastierungsgruppe ( $r = .19$ ;  $z = .49$ ,  $p > .30$ ). Die tendenzielle Interaktion der Zielfokussierung mit der Wichtigkeit zeigt einen positiven Zusammenhang des Zielabbruchs mit der Wichtigkeit bezüglich der Persistenz an schwer-lösbaren Aufgaben ( $r = .18$ ) und einen negativen Zusammenhang der Zielverfolgung mit der Wichtigkeit, welcher auch signifikant unterschiedlich ist ( $r = -.11$ ;  $z = 2.16$ ,  $p < .05$ ).

Die Bedingungsinteraktion (mentale Strategien x Zielfokussierung) und die Dreifach-Interaktion (mentale Strategien x Zielfokussierung x Erfolgserwartung) waren nicht signifikant, alle  $F_s < 1.07$ ,  $p_s > .30$ . In den folgenden Abbildungen (9 und 10) sind diese Interaktionen dargestellt.

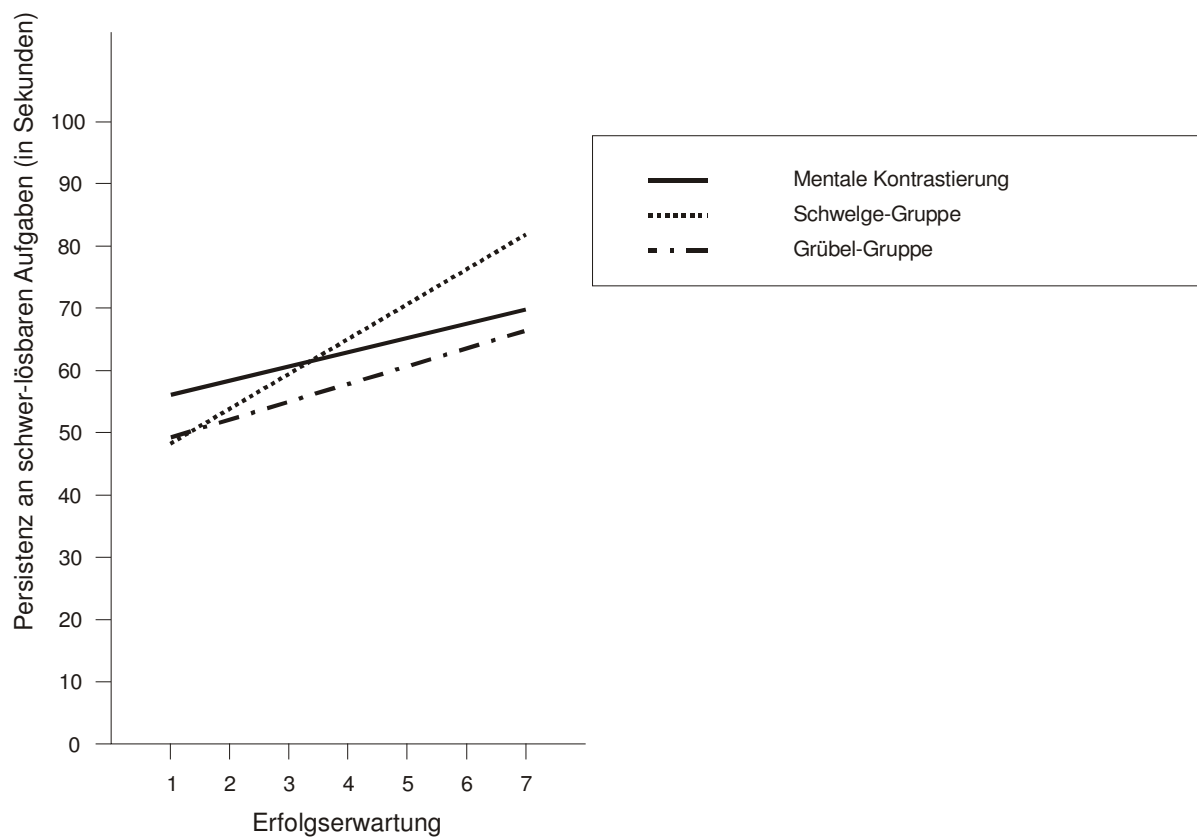


Abbildung 9. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Persistenz an schwer-lösbaren Aufgaben als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

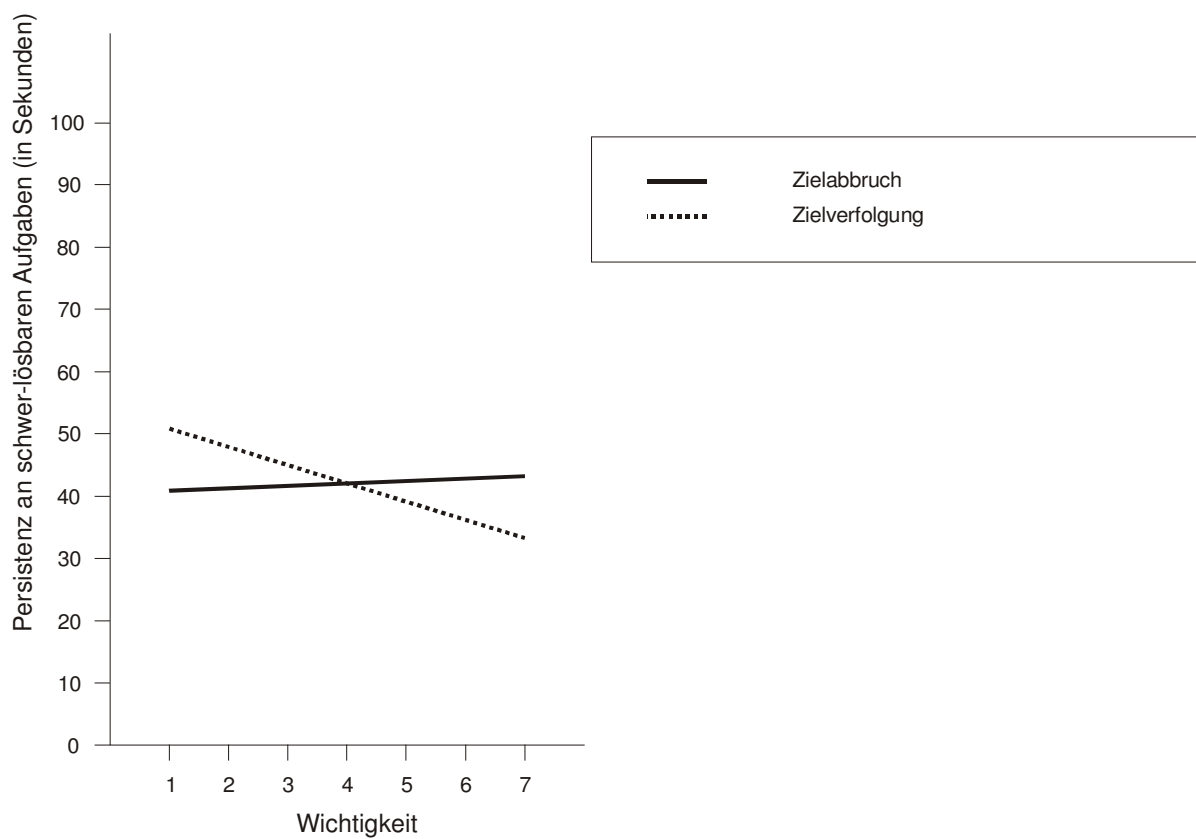


Abbildung 10. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der Persistenz an schwer-lösbaren Aufgaben als Funktion der Zielfokussierung darstellen.



### 9.2.5 Antizipierte Enttäuschung als Indikator der Zielbindung.

Das ALM ergab einen signifikanten Haupteffekt für die Bedingung ‘Zielfokussierung’,  $F(1, 201) = 6.30, p < .05$ , keinen Haupteffekt für die Bedingung ‘mentale Strategien’,  $F(2, 201) = .39, p > .50$ , einen signifikanten Effekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 201) = 8.31, p < .01$ , einen signifikanten Haupteffekt für die Wichtigkeit,  $F(1, 201) = 52.83, p < .01$ , keine Interaktionseffekte (mentale Strategien x Erfolgserwartung, Zielfokussierung x Wichtigkeit, mentale Strategien x Zielfokussierung), alle  $F_s < .60, p_s > .50$ , bis auf den vorhergesagten Dreifach-Interaktionseffekt (mentale Strategien x Zielfokussierung x Erfolgserwartung),  $F(3, 201) = 2.97, p < .05$ .

Zur Prüfung der Annahme, dass sich die Interaktion der mentalen Strategien mit der Erfolgserwartung anders in den Teilmengen der Zielfokussierung (Zielabbruch, Zielverfolgung) verhält, wurden zwei Allgemeine Lineare Modelle (ALM) berechnet. Eines innerhalb der Stichprobe ‘Zielabbruch’ ( $n = 109$ ) und ein weiteres in der Stichprobe ‘Zielverfolgung’ ( $n = 108$ ); die Bedingungen (mentale Strategien: Mentale Kontrastierungsgruppe, Grübelgruppe, Schwelgegruppe) werden als Unabhängige Variablen verwendet, die Erfolgserwartung, die Wichtigkeit, die Lösungszeiten der zehn Vortest-Aufgaben sowie die Lösungsquote des Vortests als Kovariaten. Das ALM für die Stichprobe ‘Zielabbruch’ ergab keinen signifikanten Haupteffekt für die Bedingung ‘mentale Strategien’,  $F(2, 100) = .54, p > .50$ , keinen Effekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 100) = .10, p > .50$ , einen signifikanten Haupteffekt für die Wichtigkeit,  $F(1, 100) = 27.39, p < .01$ , und keinen Interaktionseffekt (mentale Strategien x Erfolgserwartung),  $F(1, 100) = 1.12, p > .30$ .

Für die Stichprobe 'Zielverfolgung' ergab das ALM auch keinen signifikanten Haupteffekt für die Bedingung 'mentale Strategien',  $F(2, 99) = .16, p > .50$ , einen Effekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 99) = 11.67, p < .01$ , einen signifikanten Haupteffekt für die Wichtigkeit,  $F(1, 99) = 23.72, p < .001$ , und keinen Interaktionseffekt (mentale Strategien x Erfolgserwartung),  $F(1, 99) = .33, p > .50$ .

Die Beziehungen sind in Abbildung 11 und 12 veranschaulicht.

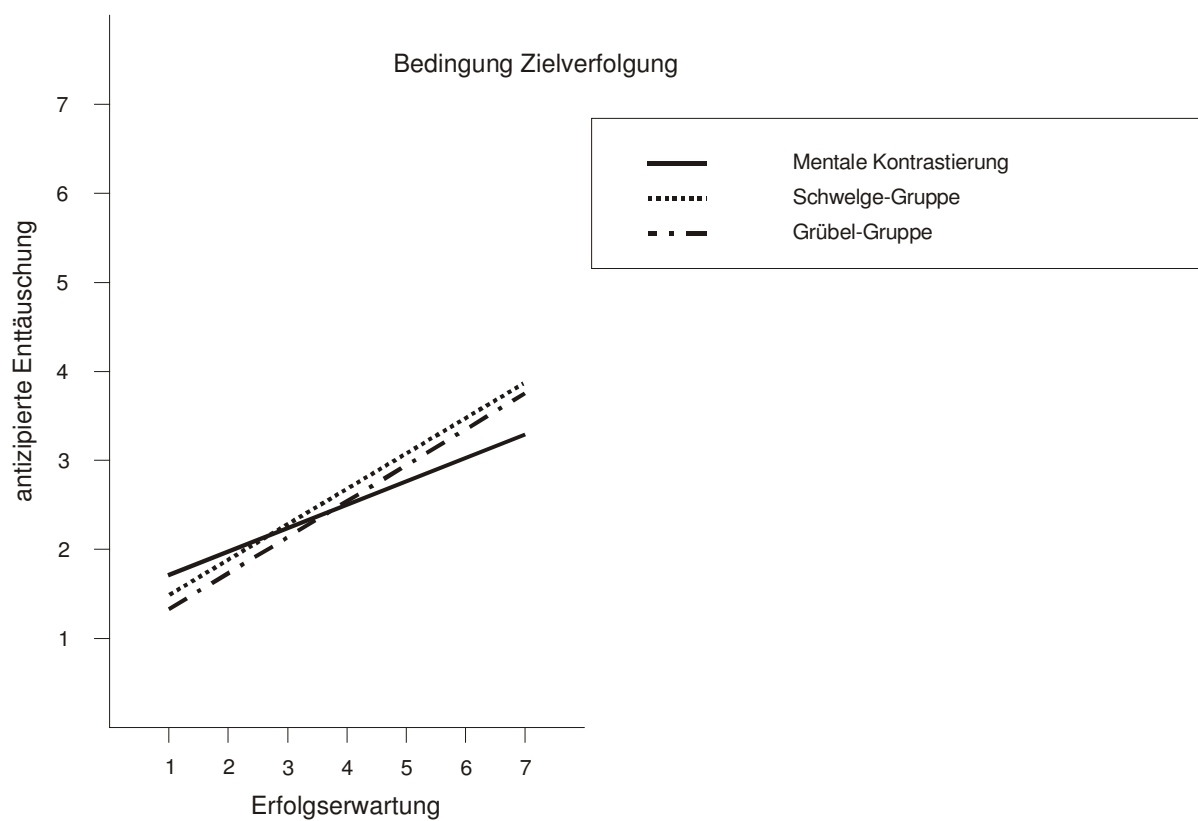


Abbildung 11. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der antizipierten Enttäuschung als Funktion der mentalen Strategien innerhalb der Zielfokussierung 'das Ziel verfolgen' darstellen.

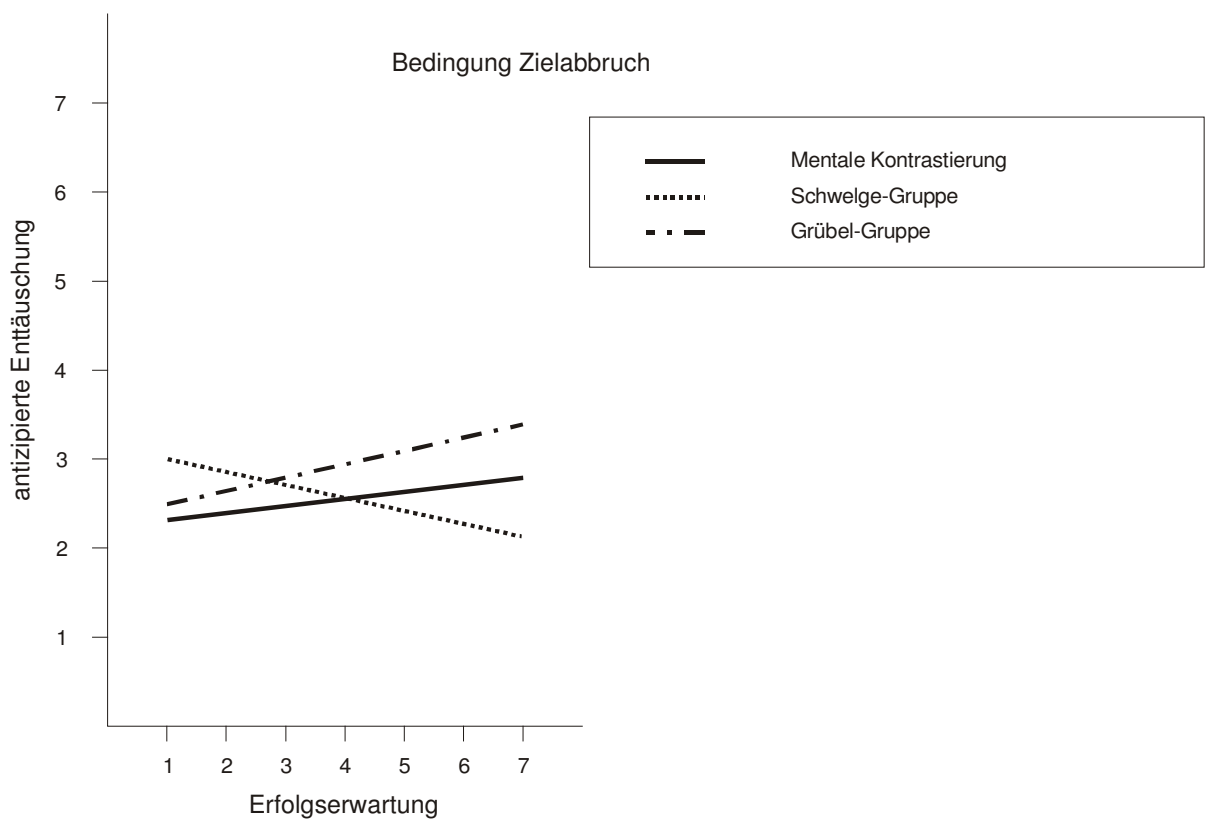


Abbildung 12. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der antizipierten Enttäuschung als Funktion der mentalen Strategien innerhalb der Zielfokussierung 'das Ziel abrechnen' darstellen.

### 9.2.6 *Empfundene Traurigkeit.*

Das ALM für die empfundene Traurigkeit ergab einen marginal signifikanten Haupteffekt für die mentalen Strategien,  $F(2, 201) = 2.84, p < .10$ , keinen Haupteffekt für die Zielfokussierung,  $F(1, 201) = .01, p > .50$ , einen signifikanten Effekt für die Erfolgserwartung,  $F(1, 201) = 4.75, p < .05$ , keinen Effekt für die Wichtigkeit,  $F(1, 201) = 2.06, p > .15$ , und einen marginal signifikanten Interaktionseffekt der mentalen Strategien mit der Erfolgserwartung,  $F(2, 201) = 2.51, p < .10$ .

Alle weiteren Interaktionen (Zielfokussierung x Wichtigkeit, mentale Strategien x Zielfokussierung, mentale Strategien x Zielfokussierung x Erfolgserwartung) waren nicht signifikant, alle  $F_s < .93, p_s > .30$ . Die Interaktion ist in Abbildung 13 dargestellt.

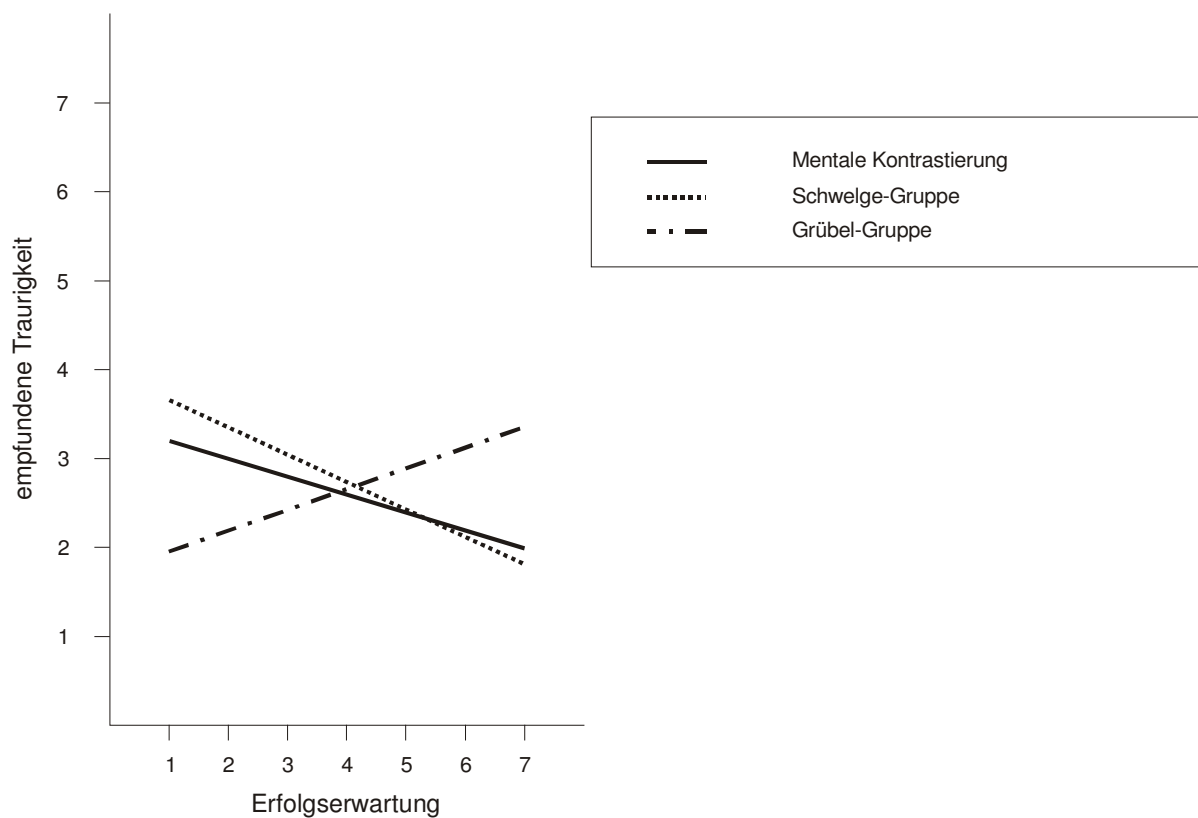


Abbildung 13. Regressionslinien, welche die Beziehung der Erfolgserwartung zu der empfundenen Traurigkeit als Funktion der mentalen Strategien darstellen.

### 9.3 *Diskussion*

Mit dieser dritten Studie konnte gezeigt werden, dass das Festhalten an unproduktiven Zielen (gemessen durch die Persistenz an unlösbaren Aufgaben), wenn die Zielverwirklichung mit zu großen Schwierigkeiten verbunden oder wie hier gar nicht mehr möglich ist, selbstregulativ veränderbar ist. Durch die mentale Strategie des Grübelns über die negativen Aspekte einer hindernden Realität (die Art der Zielfokussierung ist nicht ausschlaggebend, also ob diese Aspekte sich auf eine Zielverfolgung oder einen Zielabbruch beziehen), angesichts hoher Erfolgserwartungen, wird man kürzere Zeit an den unlösbaren Aufgaben persistieren, demnach auch kürzere Zeit an unproduktiven Zielen festhalten. Bei diesen Personen ist die Zielablösung auch mit einem hohen Ausmaß an Traurigkeit verbunden.

Die mentalen Strategien der Fantasierealisierungstheorie (Mentale Kontrastierung, Grübeln, Schwelgen) und die damit verbundenen Annahmen zur Aktivierung der Erfolgserwartung wurden mit der Zielfokussierung (Fokus darauf, das Ziel abubrechen, oder Fokus darauf, das Ziel weiterzuverfolgen) der Nutzen-Kosten Theorie kombiniert. In den Ergebnissen zeigte sich aber, entgegen der Annahmen, dass die Zielfokussierung in Kombination mit den mentalen Strategien und der Erfolgserwartung keinen Einfluss auf die Persistenzzeiten hatte, weder auf die produktiven noch auf die unproduktiven.

Diese Kombination der theoretischen Annahmen in Selbstregulationsstrategien stellt sich aber als Erfolg versprechend heraus hinsichtlich der Enttäuschung, welche die Menschen fühlen, wenn sie das Zeitschriftenabonnement nicht bekommen würden (den Teilnehmer/innen wurde mitgeteilt, dass, wenn sie nach der Auswertung des Tests unter den drei Besten sind, sie ein Zeitschriftenabonnement erhalten).

Die Beziehungen zwischen den Mentalen Strategien und der Erfolgserwartung zeigen sich unter der Zielfokussierung 'das Ziel abbrechen' nicht so stark wie unter der Zielfokussierung 'das Ziel weiterverfolgen'. Hervorzuheben ist, dass die Personen, welche mental in den positiven Zukunftsfantasien unter der Zielfokussierung 'das Ziel abbrechen' schwelgen (als einziger Bedingung), eine negative Beziehung zu den Erfolgserwartungen aufweist. Unter der Zielfokussierung 'das Ziel weiterverfolgen' wird eine positive Beziehung aufgezeigt. Das heißt, dass die Menschen, die nur in positiven Gedanken über 'das Ziel abbrechen' schwelgen, sehr enttäuscht sind, wenn sie geringe Erwartungen haben, das Abo zu gewinnen, und auch stärker enttäuscht, als wenn sie hohe Erwartungen haben, und auch als Personen, die die Strategie der Mentalen Kontrastierung oder des Grübelns anwenden.

Die unproduktive Persistenz wurde hier durch die Persistenzzeit an unlösbaren Intelligenztest-Aufgaben, welche das grafische Denken erheben sollten, innerhalb eines Computertests erfasst, die produktive Persistenz anhand der Persistenzzeiten an den lösbaren und den schwer-lösbaren Aufgaben.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Menschen mit hohen Erfolgserwartungen und der Zielfokussierung 'das Ziel abbrechen' nicht durch eine Mentale Kontrastierung gegen unproduktive Persistenz immunisiert werden. Das Selbstregulationsproblem des Festhaltens an unproduktiven Zielen als Konsequenz daraus, dass die Zielverwirklichung mit zu großen Schwierigkeiten verbunden ist, kann in der Art und Weise selbstregulativ in Angriff genommen werden, indem man angesichts hoher Erfolgserwartungen über die negativen Aspekte nachdenkt.

Diese Aspekte können sich sowohl auf eine Zielverfolgung wie auch auf einen Zielabbruch beziehen (die Art und Weise der Zielfokussierung ist nicht ausschlaggebend). Allein die Vorgehensweise der mentalen Elaboration ist zentral.

Wobei aber hier die Erfolgserwartungen nicht wie angenommen durch die Selbstregulation der Mentalen Kontrastierung aktiviert werden, sondern durch das Schwelgen. Das heißt, elaboriert man ausschließlich die positiven Aspekte und hat niedrige Erfolgserwartungen, dass man eines der Zeitschriftenabos gewinnen wird, wird man kurze Zeit an den unlösbaren Aufgaben persistieren. Kürzere Zeit, als wenn man nur über die negativen Aspekte grübelt oder wenn man die positiven Aspekte mit den negativen Aspekten kontrastiert. Hat man hohe Erfolgserwartungen daran, eines der Zeitschriftenabos zu gewinnen, wird man am längsten im Vergleich zu den anderen zwei mentalen Strategien an den unlösbaren Aufgaben persistieren. Die Personen, welche nur in den positiven Aspekten schwelgen, verhalten sich, wie es von Personen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe erwartet wurde. Möglicherweise handeln sie so, weil der Prozess, den sie durchlaufen, dem einer mentalen Kontrastierung ähnelt. Während bei letzterer die positiven Zukunftsaspekte mit den negativen Aspekten der hindernden Realität mental kontrastiert werden, werden die Personen in der Schwelgegruppe, welche nur die positiven Aspekte mental elaborieren, auch durch die unlösbaren Aufgaben aktiv mit der hindernden Realität konfrontiert. Das Konstrukt des 'im Wege stehen' wird auch hier aktiviert, somit auch die Erfolgserwartungen.



Bei der produktiven Persistenz, erhoben durch unlösbare Aufgaben, war die Erwartungsabhängigkeit der Schwellegegruppe ebenso erkennbar, in nicht so einem großen Ausmaß wie bei der unproduktiven Persistenz. Innerhalb der Teilmenge der schwer-lösbaren Aufgaben zeigte sich neben dem Zusammenhang zwischen der Erfolgserwartung und den mentalen Strategien auch ein Zusammenhang zwischen der Wichtigkeit und der Art der Zielfokussierung, in der Art und Weise, dass es einen positiven Zusammenhang mit der Wichtigkeit gab unter der Zielfokussierung, das Ziel abubrechen und einen negativen Zusammenhang mit der Wichtigkeit unter der Zielfokussierung, das Ziel zu verfolgen. Genauer kann herausgestellt werden, dass unter der Zielfokussierung, das Ziel abubrechen, man bei niedriger Wichtigkeit kürzere Zeit an der schwer-lösbaren Aufgaben persistieren wird als angesichts hoher Wichtigkeit wie auch als Personen, unter der Zielfokussierung, das Ziel zu verfolgen. Diese persistieren angesichts hoher Wichtigkeit kürzere Zeit an den schwer-lösbaren Aufgaben als Personen, unter der Zielfokussierung, das Ziel abubrechen.

Hinsichtlich des emotionalen Zustandes, der mit einer Zielablösung verbunden ist, kann festgestellt werden, dass, wie oben berichtet, nur die antizipierte Enttäuschung (als Maß für die Zielbindung) beeinflusst wird durch eine Interaktion der mentalen Strategien mit den Erfolgserwartungen und der Zielfokussierung. Daneben wurde als weiteres Merkmal die empfundene Traurigkeit durch Fragen, wie traurig, beschwert und bedrückt sich die Personen fühlen, gemessen. Auch hier hatten nur die mentalen Strategien in Kombination mit der Erfolgserwartung einen interaktiven Einfluss.

Während Personen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe und auch die Personen in der Schwelgegruppe mit zunehmender Erfolgserwartung weniger Traurigkeit empfinden, berichten die Personen in der Grübelgruppe mit ansteigender Erfolgserwartung mehr Traurigkeit.

## 10 Zusammenfassende Diskussion

Die vorliegende Arbeit zeigt, dass mentale Strategien, die auf der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) und der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) beruhen, einen wichtigen Beitrag für eine adaptive Selbstregulation leisten.

Da diese eine effektive Zielablösung wie ein Engagement in alternative Ziele erfordert, wurden mentale Strategien entwickelt, welche dies näher untersucht haben. Indem die hierarchische Organisation der Ziele mental bewusst gemacht wird, entsteht eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und seinem höheren Zweck, welche dazu führt, dass man sich von dem Ziel ablöst und sich an alternative Ziele bindet. Menschen, welche einen positiven Aspekt des höheren Zwecks mit einem negativen Aspekt der hindernden Realität eines Zieles, welches sie schon mal aufgeben wollten, kontrastieren, beurteilten es als wahrscheinlicher, das Ziel aufzugeben, und als weniger wahrscheinlich, das Ziel weiterzuverfolgen, angesichts niedriger Erfolgserwartungen. Werden die Erfolgserwartungen, das Ziel zu erreichen, als hoch eingeschätzt, führt die Mentale Kontrastierung zu einer höheren Zielbindung, die Menschen beurteilen es als wahrscheinlicher, weiterhin nach dem Ziel zu streben, und als weniger wahrscheinlich, das Ziel aufzugeben. Daher gibt es, wie in der Fantasierealisierungstheorie postuliert, auch hier eine größere erwartungsgebundene Zielbindung in der Mentalen Kontrastierungsgruppe als in den Gruppen mit anderen mentalen Strategien.

Die Menschen, welche nur über die negativen Aspekte der hindernden Realität des fokussierten Zieles grübeln (Grübelgruppe), nur in den positiven Aspekten des höheren Zwecks schwelgen (Schwelgegruppe) oder die mentale Elaboration mit dem negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles beginnen (Reverse Mentale Kontrastierungsgruppe), zeigen erwartungskonform eine erwartungsunabhängige Zielbindung.

Mit einer Inhaltsanalyse der negativen Gedanken und Vorstellungen der Elaborationen der zwei mentalen Gruppen 'Mentale Kontrastierung' und 'Grübeln' konnte der angenommene selbstregulatorische Prozess bestätigt werden. Da die hierarchische Organisation der Ziele bewusst gemacht wird und daher eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck entsteht, zeigen die Personen eine Zielablösung, weil sie angesichts niedriger Erfolgserwartungen die hindernde Realität als nicht überwindbar beschreiben. Unabhängig von den Erfolgserwartungen beschreiben sie in der Selbstregulation der Mentalen Kontrastierung häufiger einen höheren Zweck und auch alternative Ziele.

Anknüpfend daran wurde mit einer zweiten Studie noch einmal die Zielbindung, erhoben durch die antizipierte Enttäuschung, getestet, und darüber hinaus wurde nach zwei Wochen ein Fragebogen versandt, der nach der Bindung an alternative Ziele fragte. Wie in der ersten Studie konnte eine größere erwartungsgebundene Zielbindung für die Menschen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe festgestellt werden, wenn sie also den höheren Zweck mit der Schwierigkeit des fokussierten Zieles mental kontrastieren. Zusätzlich konnte in dieser Gruppe diese Erwartungsgebundenheit ebenfalls für alternative Ziele festgestellt werden.

Direkt nach der Manipulation waren die Menschen, die mental kontrastierten (Mentale Kontrastierung) und niedrige Erfolgserwartungen hatten, weniger an das Ziel gebunden als Menschen mit hohen Erfolgserwartungen und als Menschen, welche die mentale Elaboration mit der Schwierigkeit des fokussierten Zieles begannen (Reverse Mentale Kontrastierung). Diese Personen zeigten eine erwartungsunabhängige (Erfolgserwartungen sind hoch oder niedrig ausgeprägt) Zielbindung, die hier erhobene antizipierte Enttäuschung (als Maß für die Zielbindung) war sehr hoch ausgeprägt (auf dem oberen Drittel der Skala).

Nach zwei Wochen wurden die Personen nach ihrer Bereitschaft, alternative Ziele zu verfolgen, befragt. Die Menschen in der Mentalen Kontrastierungsgruppe werden sich angesichts niedriger Erfolgserwartungen in Zukunft mehr als üblich anstrengen, einen alternativen Weg einzuschlagen, haben in den vergangenen zwei Wochen öfter daran gedacht, alternative Wege einzuschlagen, und haben mehr Pläne geschmiedet, alternative Wege einzuschlagen. Daher kann davon ausgegangen werden, dass sie eine erhöhte Bereitschaft, alternative Ziele zu verfolgen, aufweisen.

Die erwartungsbasierte Zielbindung, welche in der ersten Studie nachgewiesen wurde, konnte auch hier mit einem affektiven Maß der Zielbindung bestätigt werden. Zusätzlich konnte auch nach zwei Wochen eine erwartungsbasierte Bindung an alternative Ziele festgestellt werden.

Eine weitere theoretische Annahme der Fantasierealisierungstheorie ist, dass nur durch die mentale Strategie der Kontrastierung die positive Zukunft als Bezugspunkt und die negative Realität als der Fantasierealisierung entgegenstehend interpretiert werden. Werden die Erfolgserwartungen als hoch eingeschätzt, werden die Fantasien realisiert.

Wird in der mentalen Elaboration der höhere Zweck mit dem Ziel kontrastiert, bewegt sich der Bezugspunkt vom Ziel zum höheren Zweck, nicht mehr die positiven Zukunftsaspekte werden mit den negativen Aspekten der hindernden Realität kontrastiert, sondern die positiven Aspekte des höheren Zwecks mit den negativen Aspekten des fokussierten Ziels. Der höhere Zweck ist nun der Ankerpunkt, und die Schwierigkeiten stehen der Realisierung entgegen, die hindernde Realität des fokussierten Zieles muss nicht überwunden werden, man kann alternative Ziele verfolgen, die auch einem höheren Zweck dienen. Nur wenn das Konstrukt des 'im Wege stehen' aktiviert ist, sehen die Menschen das Ziel als zum höheren Zweck führend. Beginnt die mentale Kontrastierung mit dem negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles, wird das Konstrukt nicht aktiviert. Die Aktivierung des Konstruktes ist wichtig für die Zielablösung, da nur dadurch das Ziel als zum höheren Zweck führend angesehen wird.

Eine Zielablösung ist ebenfalls notwendig, wenn die Zielverwirklichung mit zu großen Schwierigkeiten verbunden ist oder wenn diese gar unmöglich geworden ist. Dann ist ein Festhalten an diesen Zielen unproduktiv, da es depressive Auswirkungen haben kann (Pyszczynski & Greenberg, 1987, 1992). Dies ist insbesondere bei solchen Personen der Fall, die hohe Erfolgserwartungen haben. Um die Menschen vor dieser unproduktiven Persistenz zu schützen, kann man sie immunisieren, indem man ihnen sagt, dass unlösbare Aufgaben dabei sind (Pyszczynski & Greenberg, 1987). Man kann die Personen aber auch selbstregulativ dazu veranlassen, die positiven und negativen Aspekte eines Zielabbruchs mental zu kontrastieren.

Diese Selbstregulation basiert auf den Annahmen der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) wie auch auf Annahmen der Nutzen-Kosten-Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) und hat sich leider hinsichtlich der unproduktiven Persistenz als wenig nützlich herausgestellt, aber zur Beschreibung des Grades der Enttäuschung, wenn man das Zeitschriftenabo nicht gewinnt<sup>1</sup>. Anstatt dessen zeigte sich hinsichtlich dieser unproduktiven Persistenz der aus der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) erwartete interaktive Zusammenhang der mentalen Strategien mit der Erfolgserwartung. Aber nicht in der Art und Weise, dass die Selbstregulationsstrategie der Mentalen Kontrastierung die Erfolgserwartung aktiviert, sondern dies wird hier durch das Schwelgen in den positiven Zukunftsfantasien bewirkt. Als effektiv für eine adaptive Selbstregulation bei unproduktiven Zielen hat sich herausgestellt, über die negativen Aspekte einer hindernden Realität zu grübeln.

Die Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) wurde einerseits um den Aspekt der Hierarchie der Ziele erweitert, und ausgehend davon wurde in zwei Studien die Zielablösung und das Engagement in alternative Ziele untersucht. Wie gezeigt werden konnte, ist es für eine adaptive Selbstregulation hilfreich, über das Ziel als ein Mittel zum Zweck nachzudenken, was einerseits bewirkt, dass die Ressourcen, das fokussierte Ziel betreffend, abgezogen werden (Zielablösung), und andererseits aber auch, dass sie wieder in die Verfolgung von alternativen Zielen gesteckt werden (Engagement in alternative Ziele).

---

<sup>1</sup> Dieser Aspekt der gefühlten Enttäuschung, wenn eine gewünschte Zukunft nicht eintritt, hier, dass man das Zeitschriften-Abo nicht gewinnen wird, soll den emotionalen Zustand mit erfassen, welcher mit einer Zielablösung verbunden ist. Das Zeitschriftenabo wurde am Anfang den drei Personen versprochen, welche die Aufgaben am besten und am schnellsten lösen.

Diese mentale Selbstregulation beinhaltet, dass die hierarchische Organisation der Ziele erkannt wird und dadurch eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck entsteht. Diese konnte in einer Inhaltsanalyse der Elaborationen der Mentalen Kontrastierungsgruppe und der Grübelgruppe herausgestellt werden. Man muss die Schwierigkeiten, die mit der Zielverfolgung verbunden sind, nicht bewältigen, sondern man kann sich vom Ziel ablösen und, einen Lebenssinn verfolgend, die Ressourcen an die Verfolgung von alternativen Zielen binden.

Weiterhin wurde die Theorie um den Aspekt der Zielfokussierung<sup>2</sup> der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2003) ergänzt, um das Festhalten an unproduktiven Zielen bei Personen mit hohen Erwartungen näher zu untersuchen. Dies basiert darauf, dass diese Theorie postuliert, dass es zur effektiven Untersuchung der Zielablösung notwendig ist, die positiven und negativen Anreize (Nutzen und Kosten) der Zielverfolgung sowie des Zielabbruchs zu berücksichtigen. Die Ergebnisse zeigen jedoch, dass es für eine adaptive Selbstregulation, also für eine effektive Reaktion (geringe Persistenz) auf unlösbare Aufgaben (zur Untersuchung der unproduktiven Persistenz), nur einer Interaktion der mentalen Strategien mit der Erfolgserwartung bedarf und die Art der Zielfokussierung keine beeinflussende Wirkung hat. Personen mit hohen Erwartungen, die von der unproduktiven Persistenz abgebracht werden sollen, müssen über die negativen Aspekte der hindernden Realität grübeln und können sich so schneller von unlösbaren Aufgaben ablösen.

---

<sup>2</sup> Die Zielfokussierung wurde hier realisiert, indem die positiven, wie negativen Aspekte sich entweder darauf bezogen, dass man das Ziel abbrechen (Zielabbruch) sollte oder dass man das Ziel verfolgen (Zielverfolgung) sollte.



Hinsichtlich der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, 1999, 2000) zeigte die Forschung sowohl bestätigende, wie auch widersprechende Resultate. Diese ist eine Zielsetzungs- und Zielablösungstheorie, welche mentale Strategien und Prozessannahmen zur Integration bietet.

Ein zentraler Punkt ist die Annahme, dass die mentale Vorgehensweise der Kontrastierung einer positiven Zukunftsfantasie mit der hindernden Realität die *Erfolgserwartungen aktiviert* und zur Zielsetzung und zur Zielablösung nutzbar macht. Dies ist auch der Fall, wenn die Aspekte nicht die positive Zukunftsfantasie und die hindernde Realität betreffen, sondern wenn sich anstatt dessen die positiven und negativen Aspekte auf einen höheren Zweck und auf die hindernde Realität des fokussierten Zieles beziehen. Dadurch entsteht auch eine mentale Verbindung zwischen dem Ziel und dem höheren Zweck, von der angenommen wird, dass sie auch Erfolgserwartungen aktiviert. Werden die mentalen Strategien mit dem Aspekt der Zielfokussierung kombiniert, führt das nicht zur Aktivierung der Erfolgserwartung. Bei unlösbaren Aufgaben werden die Erwartungen durch die mentale Strategie des Schwelgens aktiviert und nicht wie erwartet durch die mentale Kontrastierung.

Ein Indikator der Zielablösung, der sich in vielen Untersuchungen der Fantasierealisierungstheorie (Oettingen, et al. 2003, Oettingen, et al. 2001) wie auch in den vorliegenden Studien als effektiv herausgestellt hat, ist die antizipierte Enttäuschung, wenn eine gewünschte Zukunft nicht eintritt, hier herausgehoben untersucht als affektive Komponente der Zielbindung (Wicklund & Gollwitzer, 1982; Brunstein & Gollwitzer, 1996).

Diskussionswürdig ist aber weiterhin das erwartungsabhängige Verhalten der Personen in der Schwelgegruppe hinsichtlich der unlösbaren Aufgaben. Eine Erklärungsmöglichkeit wäre, dass diese mit der hindernden Realität (den unlösbaren Aufgaben) konfrontiert werden und somit, ähnlich wie die Mentale Kontrastierungsgruppe, die Erfolgserwartungen aktivieren und zur Zielsetzung und zur Zielablösung nutzen. Möglicherweise können die dahinterstehenden Prozesse noch näher analysiert werden.

Wie herausgestellt wurde, ist eine erfolgreiche Zielablösung essenziell für eine effektive Selbstregulation. Bezogen darauf untersuchten Heckhausen, Wrosch und Fleeson (2001) Frauen vor und nach der Menopause und ihre entwicklungsbezogene Regulation. Nach der Lebenslauftheorie psychologischer Kontrolle (Heckhausen & Schulz, 1995) gibt es motivationale Regulationsmechanismen, welche die Menschen dazu veranlassen, Ziele, die zu aufwendig oder unerreichbar geworden sind, nicht weiterzuverfolgen. Wenn sich die Frauen nach der Menopause von dem Ziel ablösten, eigene Kinder zu bekommen, führte dies langfristig zu erhöhtem Wohlbefinden. Nachdem solch eine entwicklungsbezogene Grenze überschritten ist, ist das Ziel entweder erreicht worden oder nicht. Ist das Ziel nicht erreicht worden, müssen die Frauen ihr Verhalten radikal ändern von einer Zielverfolgung hin zu einer Ablösung von dem Ziel und hin zu selbstschützenden Interpretationen (Heckhausen, 1999). Die Frauen können die Strategie der Mentalen Kontrastierung des höheren Zwecks mit der hindernden Realität des fokussierten Zieles nutzen, um sich erfolgreich von dem Ziel, eigene Kinder zu bekommen, abzulösen und sich in alternative Ziele zu engagieren, die auch dem höheren Zweck dieses Zieles entsprechen.

Das Thema der effektiven Zielablösung als notwendige Voraussetzung einer adaptiven Selbstregulation geht von sehr negativen Ereignissen, Lebenskrisen, Verlust von nahen Angehörigen usw. aus. Als Reaktion darauf werden oft eher negative Konsequenzen berichtet, daher ist es notwendig, sich effektiv abzulösen. Bei manchen Menschen ist dies aber nicht notwendig, sie weisen eine Fähigkeit zur Resilienz auf, sind sozusagen immun gegen das Schicksal, sie wachsen an seelischen Belastungen. In solchen schwierigen Lebensphasen können sie auf soziale und physische Ressourcen zurückgreifen, wie beispielsweise auf eine stabile emotionale Beziehung zu Vertrauenspersonen außerhalb der zerrütteten Familie (z. B. Lieblingslehrer oder Nachbarn, die als soziale Modelle fungieren), oder auf individuelle Eigenschaften, wie ein ruhiges Temperament und die Offenheit, auf andere zuzugehen. Durch diese Mischung individueller wie sozialer Ressourcen kann Resilienz trainiert werden. Demnach kann neben der Zielablösung zur Vermeidung von negativen Konsequenzen auch resilientes Verhalten trainiert werden.

## 11 Ausblick

Für eine adaptive Selbstregulation sind eine effektive Zielablösung und ein Engagement in alternative Ziele zentral. Durch die Mentale Kontrastierung eines positiven Aspektes des höheren Zwecks mit einem negativen Aspekt der hindernden Realität des fokussierten Zieles kann man die Menschen dazu veranlassen, dass sie sich den höheren Zweck mental bewusst machen und damit eine mentale Verbindung zwischen dem höheren Zweck und dem Ziel schaffen. Da diese angesichts niedriger Erfolgserwartungen eine Zielablösung und eine zeitlich versetzte erhöhte Bereitschaft, alternative Ziele zu verfolgen, bewirkt, indem man die hierarchische Organisation der Ziele bewusst macht (jedes Ziel dient einem höheren Zweck), wird der Gedanke vermittelt, dass das Ziel nicht nur ein Ziel in sich selbst darstellt, sondern ein Mittel hinführend zu einem höheren Zweck, und man kann alternative Ziele verfolgen, welche auch zu diesem höheren Zweck führen. Ausgehend davon kann bezüglich einer adaptiven Selbstregulation näher betrachtet werden, in welchen kognitiven und verhaltensbezogenen Variablen sich die Bindung an alternative Ziele noch zeigt und ob sie in weiteren Studien auch direkt nach der Manipulation nachgewiesen werden kann. Wie genau werden diese Variablen beschrieben, welche Merkmale weisen sie auf?

Bezüglich der Kombination der mentalen Strategien der Fantasierealisationstheorie (Oettingen, 1999, 2000) mit der Annahme der Zielfokussierung der Nutzen-Kosten Theorie der Persistenz und Zielablösung (Brandstätter, 2001) in Selbstregulationsstrategien kann festgehalten werden, dass diese keinen Nutzen hinsichtlich unproduktiver Persistenz aufgewiesen hat, dass die Operationalisierung möglicherweise optimiert werden kann. Dann ergeben sich eventuell keine erwartungsabhängigen Effekte in der Schwelgegruppe.

Zukünftige Forschung sollte sich auch darauf konzentrieren, ob die Auswirkungen der Selbstregulationsstrategien auch außerhalb des Labors zu finden sind und über eine Studentenspopulation hinaus generalisiert werden können. Weiterhin ist es essenziell für eine adaptive Selbstregulation, die Anwendbarkeit dieser Mentalen Strategien auch hinsichtlich weiterer ausschlaggebender Variablen, eine effektive Zielablösung betreffend, näher zu untersuchen. Geht man davon aus, dass der Zielablösungsprozess dem Rubikon-Modell vergleichbare Handlungsphasen aufweist, und sich diese effektive Zielablösung (durch Mentale Strategien) in der handlungsplanenden, wie in der handlungsausführenden Phase zeigt, ist dies empirisch weiter zu untermauern.

## 12 Literaturverzeichnis

- Ach, N. (1935). Analyse des Willens. In E. Abderhalden (Ed.), *Handbuch der biologischen Arbeitsmethoden* (Vol. 6). Berlin: Urban & Schwarzenberg.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Anderson, J. R. (2001). *Kognitive Psychologie* (3. Aufl.). Berlin: Spektrum.
- Arkes, H. R. & Ayton, P. (1999). The sunk cost and Concorde effects: Are humans less rational than lower animals? *Psychological Bulletin, 125*, 591-600.
- Arkes, H. R., & Blumer, C. (1985). The psychology of sunk cost. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 35*, 124-140.
- Aspinwall, L. G., & Richter, L. R. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion, 23*, 221-245.
- Averill, J. R. (1968). Grief: Its nature and significance. *Psychological Bulletin, 70*, 721-748.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Bandura, A. (1991). Self-regulation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*, 586-598.
- Bargh, J. A. (1990). Auto-motives: Pre-conscious determinants of social interaction. In E.T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp. 93-103). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1252-1265.
- Brandstätter, V. (2003). *Persistenz und Zielablösung. Warum es oft so schwer fällt loszulassen*. Göttingen: Hogrefe.
- Brehm, J. W., & Self, E. (1989). The intensity of motivation. *Annual Review of Psychology, 40*, 109-131.
- Brickman, P., & Hendricks, M. (1975). Expectancy for gradual or sudden improvement and reaction to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 32*, 893-900.
- Brockner, J. (1992). The escalation of commitment to a failing course of action: Toward theoretical progress. *Academy of Management Review, 17*, 39-61.
- Brunstein, J. C. (1995). *Motivation nach Misserfolg*. Göttingen: Hogrefe.
- Brunstein, J. C., & Gollwitzer, P. M. (1996). Effects of failure on subsequent performance: The importance of self-defining goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 395-407.

- Carver, C. S., Blaney, P. H., & Scheier, M. F. (1990). Focus of attention, chronic expectancy, and responses to a feared stimulus. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1186-1195.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990a). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*, 19-35.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990b). Principles of self-regulation: Action and emotion. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp. 3-52). New York: Guildford Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). Scaling back goals and recalibration of the affect system are processes in normal adaptive self-regulation: understanding 'response shift' phenomena. *Social Science & Medicine, 50*, 1715-1722.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Three Human Strengths. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 87-102). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cole, C. S., & Coyne, J. C. (1977). Situational specificity of laboratory-induced learned helplessness. *Journal of Abnormal Psychology, 86*, 615-623.
- Colvin, C. R., & Block, J. (1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin, 116*, 3-20.



- Davidson, R. J. (1992). Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion. *Brain and Cognition*, 20, 125-151.
- Dreher, E. & Dreher, M. (1985). Wahrnehmung und Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Jugendalter: Fragen, Ergebnisse und Hypothesen zum Konzept einer Entwicklungs- und Pädagogischen Psychologie des Jugendalters. In R. Oerter (Ed.), *Lebensbewältigung im Jugendalter* (pp. 30-61). Weinheim: Edition Psychologie, VCH.
- Duval, T. S., Duval, V. H., & Mulilis, J.-P. (1992). Effects of self-focus, discrepancy between self and standard, and outcome expectancy favorability on the tendency to match self to standard or to withdraw. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 340-348.
- Dweck, C. S. (1991). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 199-235). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Dweck, C. S. (1996). Implicit theories as organizers of goals and behavior. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 69-90). New York: Guilford Press.
- Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 313-337). New York: Guilford Press.
- Ernst, G., & Newell, A. (1969). *GPS: A case study in generality and problem solving*. New York: Academic Press.

- Feather, N. T. (1961). The relationship of persistence at a task to expectation of success and achievement related motives. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 63*, 552-561.
- Festinger, L. (1942). A theoretical interpretation of shifts in level of aspiration. *Psychological Review, 49*, 235-250.
- Fishbach, A., Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2004). Emotional transfer in goal systems. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*, 723-738.
- Fitzgerald, R. C. (1970). Reactions to blindness: An exploratory study of adults with recent loss of sight. *Archives of General Psychiatry, 22*, 370-379.
- Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). *Urban stress*. New York: Academic Press.
- Glass, D. C., Singer, J. E., & Friedman, L. N. (1969). Psychic cost of adaptation to an environmental stressor. *Journal of Personality and Social Psychology, 12*, 200-210.
- Gollwitzer, P. M. (1987). The implementation of identity intentions. In F. Halisch & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, intention, and volition*. Berlin: Springer.
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp. 53-92). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P. M. (1991). *Abwägen und Planen*. Göttingen: Hogrefe.
- Gollwitzer, P. M. (1996). The volitional benefits of planning. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action* (pp. 287-312). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation Intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*, 493-503.

---

Graduiertenkolleg Bildungsgangforschung (2002). *Antragstext des Graduiertenkollegs*.

0508, 2005, <http://www2.erzwiss.uni-hamburg.de/forschung/Gradkoll/gradkoll.htm>

Havighurst, R. J. (1952). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company. (Original work published 1948)

Hawkins, N. A., McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Holmann, E. A. (2005). Early responses to school violence: A qualitative analysis of students' and parents' immediate reactions to the shootings at Columbine High School. *Journal of Emotional Abuse*, 4(4).

Heckhausen, H. (1977). Achievement motivation and its constructs: A cognitive model. *Motivation and Emotion*, 1, 283-329.

Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer-Verlag.

Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: Age-normative and sociostructural constraints as adaptive challenges*. New York: Cambridge University Press.

Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.

Heckhausen, J., Wrosch, C., & Fleeson, W. (2001). Developmental regulation Before and After a Developmental Deadline. The Sample Case of "Biological Clock" for Childbearing. *Psychology and Aging*, 16, 400-413.

Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.

Higgins, E. T., & Chaires, W. M. (1980). Accessibility of interrelational constructs: Implications for stimulus encoding and creativity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 348-361.

- Hiroto, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, *102*, 187-193.
- Hiroto, D. S. & Seligman, M. E. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, *31*, 311-327.
- Hollenbeck, J. R., & Klein, H. J. (1987). Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, *72*, 212-220.
- Hollenbeck, J. R., Williams, C. R. & Klein, H. J. (1989). An Empirical Examination of the Antecedents of Commitment to Difficult Goals. *Journal of Applied Psychology*, *74*, 20.
- James, W. (1890). *Principles of psychology* (2 vols.). New York: Dover.
- Janoff-Bulman, R., & Brickman, P (1982). Expectations and what people learn from failure. In N. T. Feather (Ed.), *Expectation and actions: Expectancy-value models in psychology* (pp. 207-237). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kawada, C. L. K. (2004). *Self-regulatory thought in goal setting: Perceptual and cognitive processes*. Unpublished doctoral dissertation, New York University, NY.
- Keeney, R. L. (1992). *Value-focused thinking. A path to creative decisionmaking*. Cambridge, Mass. [u.a.]: Harvard University Press.
- Keeney, R. L., & Raiffa, H. (1976). *Decisions with multiple objectives: Preferences and value trade-offs*. New York: Wiley.
- Kelso, J. A. S. (1995). *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior*. Cambridge, MA: MIT Press.

- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Kruglanski, A. W. (1996). Goals as knowledge structures. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp.599-619). New York: Guilford Press.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal-systems. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 34). New York: Academic Press.
- Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of control. In B. A. Maher & W. B. Maher (Eds.), *Progress in experimental personality research* (Vol. 13, pp. 99-171). New York: Academic Press.
- Lewin, K. (1926). Vorsatz, Wille und Bedürfnis. *Psychologische Forschung*, 7, 330-385.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought: The limits of awareness, intention, and control* (pp. 306-326). New York: Guilford.
- Martin, L. L., Tesser, A. & McIntosh, W. D. (1993). Wanting but not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *The handbook of mental control* (pp. 552-572). New York, NY: Prentice Hall.

- 
- McClelland, D. C., Koester, R., & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological Review*, *96*, 690-702.
- McDougall, W. (1908/1931). *Social Psychology*. London: Methuen.
- McFarlin, D. B., Baumeister, R. F., & Blascovich, J. (1984). On knowing when to quit: Task failure, self-esteem, advice, and nonproductive persistence. *Journal of Personality*, *52*, 138-155.
- McIntosh, W. D., Harlow, T. F., & Martin, L. L. (1995). Linkers and Nonlinkers: Goal beliefs as a moderator of the effects of everyday hassles on rumination, depression, and physical complaints. *Journal of Applied Social Psychology*, *25*, 1231-1244.
- McIntosh, W. D., & Martin, L. L. (1992). The cybernetics of happiness: The relation between goal attainment, rumination, and affect. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 14, pp. 222-246). Newbury Park, CA: Sage.
- Miller, G. A., Galanter, E., & Pribram, K. H. (1960). *Plans and the structure of the behavior*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Moskowitz, J. T., Folkman, S., Collette, L., & Vittinghoff, E. (1996). Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, *18*, 49-57.
- Nesse, R. M. (2000). Is depression an adaption? *Archives of General Psychiatry*, *57*, 14-20.
- Newell, A., & Simon, H. A. (1972). *Human problem solving*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Oettingen, G. (1996). Positive fantasy and motivation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 236-259). New York: Guilford Press.

- 
- Oettingen, G. (1997). *Psychologie des Zukunftsdenkens: Erwartungen und Fantasien*. Göttingen: Hogrefe.
- Oettingen, G. (1999). Free fantasies about the future and the emergence of developmental goals. In J. Brandtstaedter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 315-342). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Oettingen, G. (2000). Expectancy effects on behavior depend on self-regulator thought. *Social Cognition, 18*, 101-129.
- Oettingen, G., Bulgarella, C., Henderson, M., & Gollwitzer, P. M. (2004). The self-regulation of goal pursuit. In R. A. Wright, J. Greenberg & S. S. Brehm (Eds.), *Motivation and emotion in social contexts: Jack Brehm's influence on contemporary psychological thought* (pp. 225-244). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2002). Theorien des Zielsetzens und Zielstrebens. In D. Frey & M. Irle (Eds.), *Theorien der Sozialpsychologie* (pp. 51-73). Göttingen: Hogrefe.
- Oettingen, G., Hönig, G., & Gollwitzer, P. M. (2000). Effective self-regulation of goal attainment. *International Journal of Educational Research, 33*, 705-732.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 1198-1212.
- Oettingen, G., Mayer, D., & Losert, A. (2003). *Reflective self-regulation of goal relinquishment*. Unpublished manuscript, University of Hamburg.
- 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.

- Oerter, R. (1998). Einführung in entwicklungspsychologisches Denken: Kultur, Ökologie und Entwicklung. In R. Oerter & L. Montada (Eds.), *Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch* (Vol. 4, pp. 84-127). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- Perez, R. C. (1973). The effect of experimentally induced failure, self-esteem, and sex on cognitive differentiation. *Journal of Abnormal Psychology, 81*, 74-79.
- Powers, W. T. (1973). *Behavior: The control of perception*. Chicago: Aldine.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focussing style: A self-awareness theory of the development and maintenance of depression. *Psychological Bulletin, 102*, 122-138.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1992). *Hanging on and letting go: Understanding the onset, progression, and remission of depression*. New York: Springer-Verlag.
- Raven, J. C. (1971). *Standard progressive matrices (SPM)*. London: Lewis & Co.
- Riskind, J. H., & Gotay, C. C. (1982). Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion? *Motivation and Emotion, 6*, 273-298.
- Ross, J., & Staw, B. M. (1986). Expo 86: An escalation prototyp. *Administrative Science Quarterly, 31*, 274-297.
- Rubin, J. Z., & Brockner, J. (1975). Factors affecting entrapment in waiting situations: The Rosencrantz and Guildenstern effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 31*, 1054-1063.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: an organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford Press.



- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069-1081.
- Sandelands, L. E., Brockner, J., & Glynn, M. A. (1988). If at first you don't succeed, try, try again. Effects of persistence-performance contingencies, ego involvement, and self-esteem on task persistence. *Journal of Applied Psychology*, *73*, 208-216.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, *4*, 219-247.
- Schiff, B. B., Guirguis, M., Kenwood, C. & Herman, C. P. (1998). Asymmetrical hemispheric activation and behavioral persistence effects of unilateral muscle contractions. *Neuropsychology*, *12*, 526-532.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2000). Aspects of goal networks. In M. Boeckaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 85-110). New York: Academic Press.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2002). Priming against your will: How accessible alternatives affect goal pursuit. *Journal of Experimental Social Psychology*, *38*, 368-383.
- Shraugner, J. S., & Sorman, P. B. (1977). Self-evaluations, initial success and failure, and improvement as determinants of persistence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *45*, 784-795.
- Silberman, E. K., & Weingartner, H. (1986). Hemispheric lateralization of functions related to emotion. *Brain and Cognition*, *5*, 322-353.

- Silver, R. C. (2001). Coping with the September 11<sup>th</sup> terrorist attacks against the U.S. *Psychology Teacher Network*, 11(5), 1-11.
- Silver, R. C. (2004). Conducting research after the 9/11 terrorist attacks: Challenges and results. *Families, Systems & Health*, 22(1), 47-51.
- Silver, R. C., Poulin, M., Holman, E. A., McIntosh, D. N., Gil-Rivas, V., & Pizarro, J. (2004). Exploring the myths of coping with a national trauma: A longitudinal study of responses to the September 11th terrorist attacks. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 9, 129-141.
- Silver, R. L., & Wortman, C. B. (1980). Coping with undesirable life-events. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human helplessness: Theory and applications* (pp. 279-340). New York: Academic Press.
- Staw, B. M. (1997). The escalation of commitment: An update and appraisal. In Z. Shapira (Ed.), *Organizational decision making. Cambridge series on judgement and decision making* (pp. 191-215). New York: Cambridge University Press.
- Staw, B. M., & Ross, J. (1987). Behavior in escalation situations: Antecedents, prototypes, and solutions. *Research in Organizational Behavior*, 9, 39-78.
- Strube, M. J. (1988). The decision to leave an abusive relationship: Empirical evidence and theoretical issues. *Psychological Review*, 104, 236-250.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Tunali, B., & Power, T. G. (1993). Creating satisfaction: A psychological perspective on stress and coping in families of handicapped children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 34, 945-957.

- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1985). *A theory of action identification*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, *94*, 3-15.
- Wicklund, R. A., & Gollwitzer, P. M (1982). *Symbolic self-completion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wortman, C. B., & Silver, R. C. (1987). Coping with irrevocable loss. In G. R. VandenBos & B. K. Bryant (Eds.), *Cataclysms, crises, and catastrophes: Psychology in action* (pp. 189-235). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wortman, C. B., & Silver, R. C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *27*, 349-357.
- Wortman, C. B., & Silver, R. C. (2001). The myths of coping with loss revisited. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 405-429). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wright, R. (1996). Brehm's theory of motivation as a model of effort and cardio-vascular response. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 424-453). New York: Guilford.
- Wright, R. & Brehm, J. W. (1989). Energization and goal attractiveness. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 169-210). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, *2*, 1-20.

## Anhang

- A Fragebogen Studie 1
- B Fragebogen Studie 2
- C Nachfolgefragebogen Studie 2
- D Computertest in Studie 3