



Die Deutsche Bibliothek – CIP Einheitsaufnahme

Allgemeine Psychologie / Jochen Müsseler/Wolfgang Prinz. – Heidelberg ; Berlin : Spektrum,  
Akad. Verl., 2002

ISBN 3-8274-1128-9

© 2002 Spektrum Akademischer Verlag GmbH Heidelberg, Berlin

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, sind vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages fotokopiert oder in irgendeiner anderen Form reproduziert oder in eine von Maschinen verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Wir haben uns bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar gezahlt.

Lektorat: Katharina Neuser-von Oettingen, Ulrike Finck

Produktion: Katrin Froberg

Umschlaggestaltung: WSP Design, Heidelberg

Grafiken: Martin Lay, Breisach

Gesamtherstellung: Konrad Triltsch, Print und digitale Medien GmbH, Ochsenfurt-Hohstadt

2002 8 046396

### Textbox 2: Wie entsteht die „Illusion“ willentlicher Kontrolle?

Warum erleben wir manche Handlungen als selbstbestimmt, während wir andere als ungewollt oder fremdgesteuert empfinden? Die Frage, wie der *subjektive* Eindruck willentlicher Kontrolle entsteht, kann ganz unabhängig davon untersucht werden, ob man der Überzeugung ist, dass unsere Handlungen *objektiv* kausal determiniert sind. Nach Ansicht des englischen Philosophen David Hume (1739) ist der bewusste Eindruck willentlicher Kontrolle nicht der Ausdruck einer inneren Kraft, die unsere Bewegungen verursacht, sondern vielmehr das Ergebnis der Wahrnehmung von Korrelationen zwischen Gedanken und Handlungen. So wie wir Ursache-Wirkungs-Beziehungen zwischen Ereignissen in der Welt daraus erschließen, dass wir systematische Korrelationen zwischen diesen Ereignissen registrieren (z.B. dass eine Billiardkugel eine andere in Bewegung setzt), so schließen wir, dass wir unsere Handlungen selbst verursachen, daraus, dass wir Zusammenhänge zwischen bestimmten Gedanken und darauffolgenden Bewegungen wahrnehmen. Der Sozialpsychologe Daniel Wegner hat im Anschluss an diese Sichtweise drei Bedingungen formuliert, von denen das Erleben willentlicher Kontrolle abhängt. Erstens muss der Gedanke an eine intendierte

Handlung hinreichend kurz *vor* der Handlung erlebt werden (*Priorität*). Zweitens muss der Gedanke in einem sinnvollen Zusammenhang mit der Handlung stehen, z.B. muss sich der Gedanke auf den intendierten Handlungseffekt beziehen (*Konsistenz*). Drittens muss der Gedanke die einzige oder zumindest plausibelste Ursache der Handlung sein (*Exklusivität*). Geht einer Handlung ein Gedanke an diese Handlung oder das Handlungsziel voraus, der diese drei Bedingungen erfüllt, erleben wir die Handlung als selbstverursacht.

Wenn das bewusste Willenserleben das Ergebnis einer Kausalattribution ist, muss es nicht notwendigerweise die tatsächlichen kausalen Beziehungen spiegeln, sondern wie bei jeder Korrelation kann es eine dritte Variable geben, die eigentlich verantwortlich für den beobachteten Zusammenhang ist. Daraus folgt, dass sich das subjektive Erleben willentlicher Kontrolle und die tatsächlichen Ursachen einer Handlung *dissoziieren* lassen müssten. Eben dies haben Wegner und Wheatley (1999) zu zeigen versucht. In einem ihrer Experimente bewegte eine Versuchsperson gemeinsam mit einem Vertrauten des Versuchsleiters ein Tablett, an dessen Unterseite eine Computermaus montiert war, die einen Cursor

Wort- und Farbinformation) durch die aktiv gehaltenen Kontextrepräsentationen (dies wird auch als *biased competition* bezeichnet; Desimone & Duncan, 1995; Miller & Cohen, 2001). Das Ausmaß von Top-Down-Kontrolle, das zur Realisierung einer Absicht erforderlich ist, hängt dabei von der relativen Stärke aufgabenrelevanter und irrelevanter Verarbeitungsbahnen ab (O'Reilly et al., 1999). Je schwächer aufgabenrelevante Konnektionen sind und je stärker der Einfluss interferierender Information ist, um so wichtiger wird es, Ziel- oder Aufgabenrepräsentationen aktiv aufrecht zu erhalten, damit der Informationsfluss im Sinne des aktuellen Ziels moduliert wird.

### 2b-4 Vom Wünschen zum Wollen: Handlungsphasen und Bewusstseinslagen

Während in der Kognitionspsychologie in erster Linie Reaktionskonflikte in relativ einfachen Wahlreaktionsaufgaben untersucht wurden, wenden wir uns nun motivationspsychologischen Volitionstheorien zu, die sich auch mit komplexeren Handlungsabläufen und Konflikten zwischen Absichten und konkurrierenden Motivationstendenzen beschäftigen.

auf dem Bildschirm bewegte, auf dem sich eine Anzahl verschiedener Objekte befand. Die eigentliche Versuchsperson hörte während des Versuchs über Kopfhörer eine Liste mit Worten, die mitunter eines der Objekte auf dem Bildschirm bezeichneten (z.B. Elefant). Ohne dass die Versuchsperson dies wusste, erhielt die vermeintliche zweite Versuchsperson von Zeit zu Zeit über Kopfhörer die Instruktion, den Cursor auf ein bestimmtes Objekt zu lenken. Die Versuchsperson sollte nach jedem Durchgang einschätzen, ob sie oder die andere Person den Cursor auf das Objekt bewegt hatte. Spielte man der Versuchsperson kurz vor den Durchgängen, in denen in Wirklichkeit die andere Person den Cursor gesteuert hatte, ein Wort vor, das das Zielobjekt bezeichnete, so gaben die Versuchspersonen häufiger an, den Cursor *selbst* zu dem Objekt gesteuert zu haben, als wenn das Wort für das Zielobjekt gar nicht, oder längere Zeit zuvor oder erst nach dem Erreichen des Objekts dargeboten wurde.

Wegner sieht solche Ergebnisse als einen Beleg dafür an, dass es unserer Selbstbeobachtung nicht direkt zugänglich ist, ob tatsächlich ein kausaler Zusammenhang zwischen einem Gedanken und einer Handlung besteht. Die Wahrnehmung mentaler Verursachung sei

vielmehr das Ergebnis einer Kausalattribution, die nicht notwendig die tatsächlichen Kausalverhältnisse abbilden muss. Allerdings ist hier anzumerken, dass aus der Möglichkeit von Dissoziationen zwischen subjektiven und objektiven Handlungsursachen natürlich nicht umgekehrt folgt, dass unsere Kausalattributionen stets inkorrekt sind.

Pathologische Störungen des Eindrucks subjektiver Kontrolle sind bei schizophrenen Patienten beobachtet worden, die mitunter den Eindruck haben, dass ihre Handlungen oder Gedanken nicht ihre eigenen sind, sondern von außen gesteuert werden. Eine Erklärung dieses Phänomens beruht auf der Annahme, dass bei diesen Patienten ein Mechanismus gestört ist, der normalerweise die Effekte intendierter Handlungen vorausberechnet und mit dem tatsächlichen Effekt vergleicht (Frith, 1992). Stimmt das antizipierte mit dem tatsächlich eintretenden Ereignis überein, erlebt man die Handlung als selbstverursacht. Ist dagegen dieser Vergleichsprozess gestört oder werden keine Antizipationen der eigenen Handlungseffekte generiert, erlebt man sich nicht länger selbst als Agenten seiner Handlungen und Gedanken, sondern attribuiert diese auf externe Ursachen und erlebt sich als fremdgesteuert.

## 2b-4.1 Zielselektion versus Zielrealisierung

Als einer der ersten hat Julius Kuhl (1983) darauf hingewiesen, dass die Motivationsforschung lange Zeit primär auf das Problem der Zielselektion fokussiert war, wohingegen das Problem der *Aufrechterhaltung, Realisierung und zeitlichen Dynamik* einmal gebildeter Absichten weitgehend vernachlässigt wurde. So war die kognitive Motivationsforschung bis in die 80er Jahre hinein durch Erwartung-Wert-Theorien dominiert, die sich mit der Frage befassten, wie Ziele aufgrund von Abwägungen ihrer Wünschbarkeit und subjektiven Erreichbarkeit ausgewählt werden (s. Puca & Langens, Kap. 2a). Während diese Modelle

zumindest in Teilbereichen menschlichen Verhaltens die Zielselektion recht gut beschreiben (für Übersichten s. Kuhl, 1983; Heckhausen, 1989), kann bezweifelt werden, ob sie auch die Realisierung von Absichten erklären können. Im Alltag können wir Absichten meist nicht sofort in die Tat umsetzen, sondern wir müssen auf geeignete Gelegenheiten warten. Da wir normalerweise mehrere, teilweise inkompatible Ziele verfolgen, kann es zu dabei Konflikten zwischen einer ursprünglich gefassten Absicht und konkurrierenden Handlungstendenzen kommen, die durch situative Anreize oder momentane Bedürfnisse angeregt werden. Mitunter kann dies dazu führen, dass die ursprüngliche Absicht durch ein anderes

Ziel verdrängt wird und die Person das, was sie sich vorgenommen hatten, nicht tut. Wäre das Verhalten ausschließlich durch die in einer Situation jeweils am stärksten angeregten Motivationstendenzen bestimmt, käme es daher häufig zu voreiligen Zielwechseln oder Oszillationen zwischen etwa gleich starken konkurrierenden Handlungstendenzen (Atkinson & Birch, 1970; Dörner, 1987; Kuhl, 1983). In volitionstheoretischen Ansätzen wird daher angenommen, dass Absichten durch besondere *volitionale* Prozesse gegen konkurrierende Motivationstendenzen abgeschirmt werden müssen, um eine hinreichende Stabilität des Verhaltens zu gewährleisten.

Die zwei einflussreichsten Volitionstheorien sind das *Handlungsphasenmodell* von Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1990) und die *Handlungskontrolltheorie* und ihre rezenten Erweiterungen von Kuhl (1983, 1996, 2000; Kuhl & Goshke, 1994a). Beide Ansätze beruhen auf der Annahme, dass die Bildung einer verbindlichen Absicht mit einer Reihe von charakteristischen Veränderungen der Informationsverarbeitung einhergeht. Während das Handlungsphasenmodell insbesondere auf die Merkmale einer sogenannten *realisierungsorientierten Bewusstseinslage* fokussiert, die sich mit der Festlegung auf eine Absicht einstellt, werden in der Handlungskontrolltheorie diverse metakognitive *Handlungskontrollstrategien* analysiert, mit denen Absichten gegen konkurrierende Handlungstendenzen abgeschirmt werden.

## 2b–4.2 Das Rubikonmodell von Heckhausen und Gollwitzer

### 2b–4.2.1 Handlungsphasen

Im Rubikonmodell von Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1990) werden Handlungen als Abfolge von vier Phasen des Abwägens, Planens, Handelns

und Bewertens beschrieben (Abb. 2b–3). Es handelt sich dabei um einen *idealtypischen* Ablauf dar, dem nicht jede alltägliche Handlung entsprechen muss.

**Abwägen (prädezisionale Motivationsphase).** In dieser Phase werden Wünsche und Handlungsalternativen bezüglich ihrer Realisierbarkeit und Wünschbarkeit abgewogen. Die Auswahl von Zielen erfolgt dabei nach Prinzipien, wie sie in Erwartung-Wert-Theorien beschrieben werden (s. Puca & Langens, Kap. 2a). Zusätzlich wird eine sogenannte *Fazit-Tendenz* angenommen, die mit zunehmend länger andauernder Unentschiedenheit ansteigt und auf den Abschluss des Abwägens drängt.

**Planen (präaktionale Volitionsphase).** Die Bildung einer verbindlichen Absicht markiert den Übergang vom Abwägen zum Wollen (die „Rubikon“-Metapher soll dabei zum Ausdruck bringen, dass der Übergang vom Abwägen zum Beabsichtigen auf psychischer Ebene ähnlich tiefgreifend und schwer umkehrbar ist wie seinerzeit das Überschreiten des Rubikon genannten Fluss durch Cäsar und seine Legionen, durch das ein Bürgerkrieg ausgelöst wurde).

Kann die Absicht nicht unmittelbar in die Tat umgesetzt werden, schließt sich unter Umständen eine Phase des Planens an, in der die Abfolge einzelner Handlungsschritte festgelegt wird und Vorsätze gebildet werden, die spezifizieren, bei welcher Gelegenheit welche Handlungen ausgeführt werden sollen und wie antizipierte Schwierigkeiten überwunden werden sollen.

**Handeln (aktionale Volitionsphase).** Die Initiierung der Handlung beim Eintreten einer geeigneten Gelegenheit bildet den Übergang zur ei-

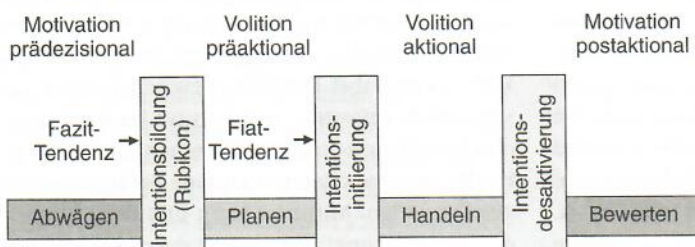


Abb. 2b–3: Das Rubikonmodell der Handlungsphasen (nach Heckhausen, 1989).

gentlichen Handlungsausführung. Bei der Umsetzung der Absicht durch eine Sequenz von Handlungsschritten kann es zu Schwierigkeiten kommen, etwa weil Handlungspläne an veränderte Bedingungen angepasst werden müssen oder konkurrierende Motivationstendenzen angeregt werden.

**Bewerten (postaktionale Motivationsphase).** Nach der Beendigung der Handlung kann sich eine Phase des Bewertens anschließen, in der die erzielten Resultate mit dem ursprünglichen Ziel verglichen werden und gegebenenfalls die Ursachen von Erfolg oder Misserfolg analysiert werden.

Die Phasen des Abwägens und Bewertens werden als *motivational* bezeichnet, da es ihnen um die Einschätzung der Wünschbarkeit und Erreichbarkeit von Zielen bzw. um die Bewertung von Handlungsergebnissen geht. Dagegen werden die Phasen des Planens und Handelns als *volitional* bezeichnet, da es in ihnen um die Realisierung von Absichten geht.

#### 2b-4.2.2 Bewusstseinslagen

Eine zentrale Annahme der Rubikontheorie besagt, dass einzelne Handlungsphasen mit jeweils anderen funktionalen Anforderungen verbunden sind und mit qualitativ unterschiedlichen kognitiven Orientierungen einhergehen, die in Anlehnung an ein Konzept aus der Würzburger Schule als *Bewusstseinslagen* (Marbe, 1901) bezeichnet werden (Gollwitzer, 1990; Gollwitzer & Bayer, 1999). Mit diesem Begriff wurde ursprünglich der Umstand beschrieben, dass eine Aufgabeninstruktion in einer Versuchsperson eine ganz bestimmte kognitive Einstellung induziert, die die Ausführung der Aufgabe fördert. Im Rubikon-Modell wird insbesondere zwischen einer abwägenden und einer planenden Bewusstseinslage unterschieden.

**Die Bewusstseinslage des Abwägens.** Die Funktion des Abwägens besteht darin, aus der Vielzahl möglicher Wünsche und Ziele aufgrund von deren Wünschbarkeit und Erreichbarkeit eine Auswahl zu treffen. Im Rubikonmodell wird angenommen, dass dies durch eine *realitätsorientierte* kognitive Orientierung unterstützt wird, die

durch folgende Merkmale charakterisiert ist: (1) Die kognitive Verarbeitung sollte offen für ein möglichst breites Spektrum potentiell entscheidungsrelevanter Informationen sein; (2) die Aufmerksamkeit sollte auf Informationen über die Wünschbarkeit und Realisierbarkeit von Zielen gerichtet sein; (3) Informationen über positive und negative Anreize von Handlungsalternativen sollten möglichst unparteiisch berücksichtigt werden; (4) die Erreichbarkeit von Zielen sollte möglichst realistisch eingeschätzt werden.

**Die Bewusstseinslage des Planens.** Die funktionale Anforderung nach der Festlegung auf eine verbindliche Absicht besteht darin, festzulegen, wann und wie das Ziel erreicht werden soll, d.h. die notwendigen Handlungsschritte müssen geplant und geeignete Gelegenheiten für deren Initiierung spezifiziert werden. Dies wird durch eine *realisierungsorientierte* kognitive Orientierung unterstützt, die durch folgende Eigenschaften charakterisiert ist: (1) Die Informationsverarbeitung sollte nicht länger offen, sondern selektiv sein, um das Risiko zu mindern, von der Zielverfolgung abgelenkt zu werden; (2) es sollte bevorzugt solche Information enkodiert und verarbeitet werden, die relevant für die Realisierung zieldienlicher Handlungen ist (z. B. günstige Gelegenheiten); (3) die Wünschbarkeit und Erreichbarkeit des gewählten Ziels sollte optimistisch eingeschätzt werden, um die Selbstverpflichtung auf das Ziel nicht zu gefährden.

Die Auswirkungen der Bewusstseinslagen auf die Informationsverarbeitung sollen dabei *nicht* inhaltspezifisch sein, d.h. sie betreffen nicht allein die Verarbeitung von Information, die in einem inhaltlichen Bezug zu einem aktuellen Entscheidungsproblem oder einem gerade verfolgten Ziel steht. Vielmehr sollen sich die beschriebenen kognitiven Orientierung auch auf die Verarbeitung von Information auswirken, die keinen inhaltlichen Bezug zu den momentanen Zielen der Person hat. Diese Annahme wurde in Experimenten überprüft, in denen die Auswirkungen von experimentell induzierten Bewusstseinslagen auf verschiedene Aspekte der Informationsverarbeitung untersucht wurden (für Übersichten Gollwitzer, 1990; Gollwitzer & Bayer, 1999).

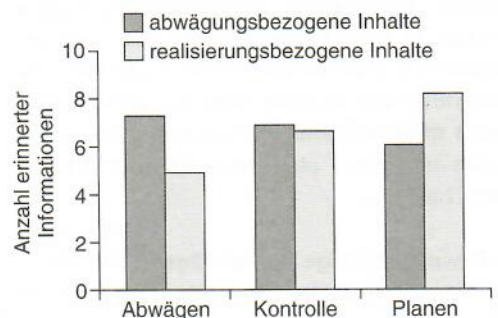
**Abruf phasenkongruenter Informationen.** Gollwitzer, Heckhausen und Steller (1990, Exp. 1) überprüften die Hypothese, dass Personen in einer abwägenden Bewusstseinslage bevorzugt solche Informationen aus dem Gedächtnis abrufen, die sich auf die Wünschbarkeit und Erreichbarkeit eines Ziels beziehen, während in der planenden Bewusstseinslage eher solche Informationen abgerufen werden, die sich auf die Verwirklichung von Zielen beziehen. Die Versuchspersonen sollten zunächst entweder über ein ungelöstes persönliches Entscheidungsproblem und die Vor- und Nachteile der Handlungsalternativen nachdenken (abwägende Bewusstseinslage), oder sie sollten fünf konkrete Handlungsschritte auflisten, die sie ausführen müssten, wenn sie sich bereits für eine Alternative entschieden hätten (planende Bewusstseinslage). Danach sollten die Personen Anfänge von Märchen ergänzen, die jeweils an einer Stelle abbrachen, an der eine zentrale Figur vor einer wichtigen Entscheidung stand. Eine Inhaltsanalyse zeigte, dass abwägende Personen in ihren Ergänzungen der zentralen Figur im Mittel häufiger Gedanken über die Gründe für oder gegen bestimmte Ziele zuschrieben als planende Versuchspersonen (1.00 versus 0.38). Umgekehrt enthielten die Ergänzungen der planenden Versuchspersonen mehr Gedanken darüber, wie ein gewähltes Ziel zu erreichen ist als abwägungsbezogene Gedanken (7.85 versus 5.81). Diese Kongruenz zwischen Bewusstseinslagen und produzierten Gedankeninhalten ist insofern bemerkenswert, als die Märchen in keiner inhaltlichen Beziehung zu dem Entscheidungsproblem standen, mit dem die Bewusstseinslagen induziert worden waren.

#### Gedächtnis für phasenkongruente Information.

In einem weiteren Experiment (Gollwitzer et al., 1990, Exp. 2) wurden unterschiedliche Bewusstseinslagen induziert, indem die Versuchspersonen sich überlegen sollten, ob sie einen angekündigten Kreativitätstest lieber mit farbigem oder schwarz-weißem Material bearbeiten wollten, da davon abhängt, wie gut sie ihr kreatives Potential entfalten könnten. Eine Gruppe von Versuchspersonen wurde unterbrochen, bevor sie eine Entscheidung getroffen hatten (abwägende Bewusstseinslage), während eine andere Gruppe

sich bereits auf ein Material festlegen sollte (planende Bewusstseinslage). Danach wurden den Versuchspersonen Dias mit Personen gezeigt, die angeblich über eine persönliche Entscheidung nachdachten (z.B. „Soll ich meine Enkel über die Sommerferien zu mir einladen?“). Auf jedem Dia wurden zwei Argumente für bzw. gegen die Entscheidung präsentiert (z.B. „Es wäre gut, weil...“; „Es wäre schlecht, weil...“), sowie zwei Gedanken, die sich auf die Realisierung der Handlung bezogen („Wenn ich mich dafür entscheide, dann würde ich zuerst...“). In einem nachfolgenden Gedächtnistest wurden den Versuchspersonen erneut die Bilder der Personen zusammen mit den Anfängen der vier Sätze dargeboten, die sie mit den zuvor gezeigten Gedanken ergänzen sollten. Im Einklang mit den Hypothesen erinnerten Versuchspersonen in der abwägenden Bewusstseinslage mehr anreizbezogene als planungsbezogene Inhalte, während es bei Versuchspersonen in der planenden Bewusstseinslage umgekehrt war (Abb. 2b–4).

**Realitäts- versus Realisierungsorientierung.** Als letztes Beispiel sei ein Experiment von Gollwitzer und Kinney (1989, Exp.2) beschrieben, in dem überprüft wurde, ob Personen in einer abwägenden Bewusstseinslage ihre Kontrolle über äußere Ereignisse eher realistisch einschätzen, während Personen in einer planenden Bewusstseinslage aufgrund ihrer stärkeren Realisierungsorientierung die eigene Kontrolle eher überschätzen. In einer Kontingenzlernaufgabe konnten die Ver-



**Abb. 2b–4:** Anzahl abwägungs- und realisierungsbezogener Inhalte, die in der abwägenden und planenden Bewusstseinslage erinnert wurden (nach Gollwitzer, Heckhausen & Steller, 1987, Exp. 2).

suchspersonen in jedem Durchgang entweder eine Taste betätigen oder nicht, woraufhin entweder ein Licht aufleuchtete oder nicht. Tatsächlich leuchtete das Licht völlig unabhängig davon auf, ob die Personen die Taste drückten oder nicht (in 75% der Durchgänge mit und in 75% der Durchgänge ohne Tastendruck). Die Versuchspersonen sollten nach einer Anzahl von Durchgängen auf einer Skala von 0 bis 100% einschätzen, wieviel Kontrolle sie über das Aufleuchten des Lichts gehabt hatten. Obwohl die Versuchspersonen objektiv keine Kontrolle über das Ereignis hatten, schätzten sie ihr subjektives Kontrollenerleben in der planenden Bewusstseinslage signifikant höher ein (57%) als Personen in der abwägenden Bewusstseinslage (23%) oder Personen einer Kontrollgruppe, in der keine spezifische Bewusstseinslage induziert worden war (46%).

Insgesamt zeigen diese Untersuchungen (von denen hier nur einige exemplarisch dargestellt werden konnten), dass abwägende und planende Bewusstseinslagen sich in Bezug auf die Offenheit der Informationsaufnahme, die Art der bevorzugt enkodierten und erinnerten Informationen und die Unparteilichkeit bei der Einschätzung der eigenen Kontrolle unterscheiden (für umfassendere Übersichten s. Gollwitzer, 1990; Gollwitzer & Bayer, 1999).

### 2b-4.2.3 Zielintentionen und Vorsätze

In der Rubikontheorie wird angenommen, dass die Verwirklichung von Absichten durch die Bildung konkreter „Durchführungsintentionen“ oder *Vorsätze* gefördert wird (Gollwitzer, 1999). Während sich sogenannte *Zielintentionen* auf einen angestrebten Zustand oder ein Handlungsergebnis beziehen (z. B. „Ich will die Prüfung bestehen“), spezifizieren *Vorsätze*, unter welchen Bedingungen welche konkreten Handlungen ausgeführt werden sollen (z. B. „Wenn ich vom Sport nach Hause komme, arbeite ich das nächste Kapitel des Lehrbuchs durch“). Die Bildung von *Vorsätzen* wird als wichtige selbstregulatorische Strategie gesehen, die dazu beiträgt, Schwierigkeiten bei der Verwirklichung von Zielen zu überwinden und die Initiierung zieldienlicher Handlungen fördert. Die Wirksamkeit von *Vorsätzen* wurde in einer Studie von Gollwitzer und Brandstätter

(1997) überprüft, in der die Versuchspersonen persönliche Vorhaben nennen sollten, die sie während der Weihnachtsferien erledigen wollten (Exp. 1) oder aber einen bestimmten Auftrag erhielten (einen Bericht über den Weihnachtsabend schreiben; Exp. 2). In beiden Experimenten verwirklichten Personen, die entweder selbst konkrete *Vorsätze* gefasst hatten oder instruiert worden waren, dies zu tun, ihre Ziele bzw. Aufgaben mehr als doppelt so häufig als Personen, die keine *Vorsätze* gebildet hatten. Entsprechende Effekte wurden auch in anwendungsorientierten Studien gefunden, in denen beispielsweise gezeigt wurde, dass die Bildung von *Vorsätzen* die Häufigkeit steigert, mit der ärztliche Anweisungen wie die regelmäßige Einnahme von Medikamenten ausgeführt werden (Sheeran & Orbell, 1999).

Gollwitzer (1999) führt diese Effekte darauf zurück, dass durch die assoziative Kopplung der beabsichtigten Handlung an die im *Vorsatz* spezifizierte Gelegenheit die Kontrolle über die Handlungsinitiierung gewissermaßen an die Umwelt abgegeben wird. Diese „*Delegation der Kontrolle*“ bewirke, dass die im *Vorsatz* spezifizierte Ausführungsgelegenheit *automatisch* die beabsichtigte Handlung auslöst. In Einklang damit haben Brandstätter, Lengfelder und Gollwitzer (im Druck, Exp. 3) gezeigt, dass der *Vorsatz*, in einer Reaktionsaufgabe auf einen bestimmten Reiz besonders schnell zu reagieren, zu einer Beschleunigung der Reaktionen auf diesen Reiz führte, unabhängig davon, ob die Personen gleichzeitig eine leichte oder eine schwierige Zusatzaufgabe ausführten. Die Annahme, dass *Vorsatzwirkungen* automatisch vermittelt sind, wird zudem dadurch gestützt, dass intakte *Vorsatzeffekte* auch bei Patienten mit Frontalhirnverletzungen demonstriert werden konnten, bei denen kontrollierte Entscheidungs- und Problemlöseprozesse häufig stark beeinträchtigt sind (Lengfelder & Gollwitzer, 2001, Exp. 2). Durch die Bildung von *Vorsätzen* werden also offenbar neue assoziative Verbindungen zwischen Ausführungsgelegenheiten und Handlungen etabliert, die ähnliche Effekte haben, wie sie sonst nur als Ergebnis häufiger Übung und Automatisierung auftreten (Bargh, 1997; Bargh et al., im Druck; Gollwitzer, 1999). Dies steht in Einklang mit kognitionspsychologischen Belegen dafür, dass willentliche Reaktionen

unter bestimmten Bedingungen automatisch durch geeignete Auslösereize aktiviert werden (Neumann & Klotz, 1994; Hommel, 2000; s. 2b–3.1) und dass absichtsbezogene Gedächtnisinhalte in impliziten Gedächtnistests leichter abgerufen werden als neutrale Inhalte (Goschke & Kuhl, 1996; Marsh et al., 1998; s. 2b–5.2).

#### 2b–4.2.4 Ausblick

Die durch das Rubikonmodell angeregten Untersuchungen haben Belege dafür erbracht, dass die Handlungsphasen des Abwägens und Planens mit unterschiedlichen kognitiven Orientierungen einhergehen und dass konkrete Vorsätze die Realisierung intendierter Handlungen fördern. Diese Ergebnisse haben neben ihren theoretischen Implikationen auch Bedeutung für praktische Anwendungen. Allerdings wirft die Rubikontheorie auch eine Reihe offener Fragen auf. Erstens ist zu fragen, wie strikt die Rubikonmetapher – so heuristisch fruchtbar sie ist – zu interpretieren ist. Wir haben zu Beginn dieses Kapitels darauf hingewiesen, dass adaptive Handlungssteuerung eine dynamische Balance zwischen der Abschirmung von Absichten und der Fähigkeit zum flexiblen Wechseln zwischen Zielen erfordert (Goschke, 1997, 2002). Im Lichte dieses Persistenz-Flexibilitäts-Dilemmas scheint es wenig adaptiv, wenn Menschen nach der Festlegung auf ein Ziel tatsächlich so realisierungsorientiert wären, dass sie signifikante Änderungen der Umwelt so effizient ausblenden könnten, dass ein unter Umständen notwendiger Zielwechsel nicht möglich wäre. Die Prozesse, die der Ablösung von Zielen und der flexiblen Balance von Persistenz und Flexibilität bei der Zielverfolgung zugrunde liegen, werden daher in Zukunft stärker als bisher zu berücksichtigen sein (Brandstädter et al., 1999; Goschke, 2002; Kuhl, 2000). So ist wenig darüber bekannt, wie sich Vorsätze in Situationen auswirken, in denen störende, aber potentiell bedeutsame Information dargeboten wird oder ein unerwarteter Handlungswechsel notwendig ist. Eine weitere Frage betrifft die Dynamik multipler Handlungstendenzen. Wie Heckhausen (1989, S.212) anmerkt, befinden „sich zu jedem Zeitpunkt viele Intentionen in der präaktionalen Phase, d.h. in einem Wartezustand, bis sie Zugang zum Handeln finden.“ Dies wirft die

Frage auf, ob die jeweilige Bewusstseinslage ausschließlich durch die Ziele und Absichten bestimmt wird, die gerade Gegenstand bewusster Abwägung oder Planung sind, oder ob auch nicht bewusste Ziele die aktuelle kognitive Orientierung beeinflussen können. Schließlich wird in zukünftigen Untersuchungen noch genauer zu klären sein, über welche kognitiven Mechanismen die Effekte unterschiedlicher Bewusstseinslagen auf die Informationsverarbeitung vermittelt sind.

## 2b–5 Handlungskontrolle: Abschirmung von Absichten gegen konkurrierende Motivationstendenzen

### 2b–5.1 Die Handlungskontrolltheorie von Kuhl

In diesem Abschnitt wenden wir uns der Theorie der Handlungskontrolle von Kuhl (1983, 1985, 1996; Kuhl & Goschke, 1994a) zu, in deren Zentrum die Analyse von volitionalen Strategien steht, mit denen Absichten gegen konkurrierende Handlungstendenzen „abgeschirmt“ werden. Die Theorie knüpft an Überlegungen der älteren Willenspsychologie (Ach, 1935) an und integriert dabei handlungs-, kognitions- und persönlichkeitspsychologische Ansätze. Kuhl geht davon aus, dass Menschen normalerweise multiple Ziele verfolgen, sodass durch Anreize in einer gegebenen Situation meist mehrere Motivationstendenzen mehr oder weniger stark angeregt werden (s. Abb. 2b–5). Kuhl unterscheidet zwischen Motivations-tendenzen, die lediglich den Status unverbindlicher Wünsche haben, und Absichten, die mit einer Selbstverpflichtung (Klinger, 1996) verbunden sind. Letztere zeichnen sich dadurch aus, dass sie mit höherer Wahrscheinlichkeit ins Arbeitsgedächtnis gelangen und durch besondere Kontrollprozesse gegen konkurrierende Tendenzen abgeschirmt werden. Sind die Ausführungsbedingungen einer im Gedächtnis gespeicherten Absicht erfüllt, wird diese ins Arbeitsgedächtnis abgerufen. Sind keine widerstreitenden Handlungstendenzen aktiviert, werden entsprechende Handlungen zur Realisierung der Absicht initiiert. Stehen der Realisierung einer Absicht dagegen