



Prof. Andreas Eder

WS 2021/22

Übersicht

- ✓ **Motivation: Einführung**
- ✓ **Motivation: biologische Grundlagen**
- ✓ **Motivation als Druck: Triebtheorie**
- ✓ **Motivation als Verstärker: Lerntheorie**
- ✓ **Motivation als Kraft: Feldtheorie**
- ✓ **Motivation als Zug: kognitive Theorien**
- ✓ **Motive und Motivhierarchien**
- ✓ **Leistungsmotivation**
- ✓ **Ziele und Selbstregulation**
- Volition: Vom Wollen zum Handeln**

Vorlesungsinhalt

- ▶ Motivation und Volition
- ▶ Rubikon-Modell der Handlungsphasen
 - ▶ Phasenmodell
 - ▶ Phasenspezifische Bewusstseinslagen
- ▶ Realisierungsintentionen
 - ▶ Vermittelnde Prozesse und Moderatoren

Motivation und Volition

- ▶ Das „Handlungsloch“ in der klassischen Motivationsforschung
 - ▶ unzufriedenstellende Verhaltensvorhersage durch Motive/Ziele
 - ▶ hohe Varianz in der Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung
 - ▶ Das bloße Haben von Zielen ist kein Garant für deren Erreichung:
 - 🐾 Startschwierigkeiten
 - 🐾 Verirrungen
 - 🐾 Überbeanspruchung
 - 🐾 Schwierigkeiten in der Zielablösung

Motivation und Volition

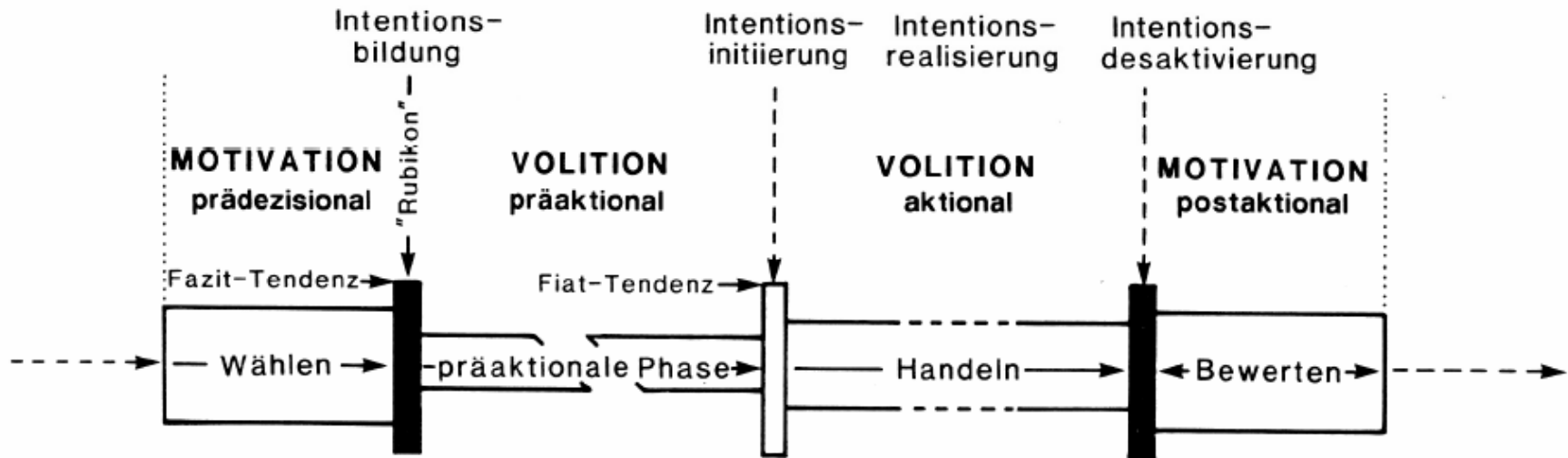
- ▶ Wichtige Unterscheidung
 1. Wahl von Handlungszielen (Motivation)
 - ▶ Übergang vom Wünschen zum Wählen
 2. Realisieren dieser Ziele (Volition)
 - ▶ Übergang vom Wählen zum Wollen



Rubikon-Modell (Heckhausen & Gollwitzer, 1987)

- ▶ Unterscheidung und Integration von motivationalen und volitionalen Phasen im Handlungsgeschehen

Handlungspsychologische Phasen-Abfolge



Phasenspezifische Bewusstseinslagen

Handlungsphasen			
I PrädeziSIONal	II PostdeziSIONal-präaktional	III Aktional	IV Postaktional
- Wünschen, Abwägen und Wählen	- Planen, Vorsatzbildung	- Handeln	- Bewertung
- Beurteilung von Wert und Realisierbarkeit der Wünsche	- Was kann ich tun (wann, wo, wie, wie lange)?	- Handlungsausführung	- Was wurde erreicht? Beurteilung von Handlungserfolg und Wert des Erreichten
Phasenübergänge			
	- Fassen einer Absicht (Zielintention)	- Bildung von Handlungsvorsätzen (Realisierungsintention)	- Abschluß eines Handlungsvorhabens
Bewußtseinslagen			
Abwägen (Fazit-Tendenz)	Planen (Fiat-Tendenz)	Handeln	Bewerten
- bevorzugte Verarbeitung von Informationen bzgl. Attraktivität und Realisierbarkeit von Wünschen	- bevorzugte Verarbeitung von Informationen bzgl. des „wann“, „wo“, „wie“ und „wie lange“	- Konzentration auf die ausgeführte Tätigkeit	- bevorzugte Aufnahme von Informationen bzgl. der Einschätzung von Handlungsergebnissen und Attraktivität der Folgen
- unvoreingenommene Beurteilung von Wert und Chancen	- parteiische (positiv-verzerrte) Beurteilung von Wert und Chancen	- Ausblendung von Gedanken bzgl. des gewählten Ziels, der gewählten Tätigkeit oder der Bewertung der eigenen Leistung und Möglichkeiten	- unparteiische, nüchterne Bewertung der Information
- generelle Offenheit zur Verarbeitung aller verfügbaren Informationen	- reduzierte Aufnahmebereitschaft für verfügbare Informationen		

Kognitives Tuning (Gollwitzer et al., 1990)

- ▶ UV: Abwägende vs. planende Bewusstseinslage (vs. neutral)

- ▶ AV: Kreatives Ende von Märchen schreiben

Once upon a time there was a king who loved the queen dearly. When the queen died, he was left with his only daughter. The widowed king adored the little princess who grew up to be the most beautiful maiden that anyone had ever seen. When the princess turned 15, war broke out and her father had to go to battle. The king, however, did not know of anyone with whom he could entrust his daughter while he was away at war. The king. . . .

Table 1
Mean Deliberative and Implementational Efforts Ascribed to the Main Characters of the Three Fairy Tales

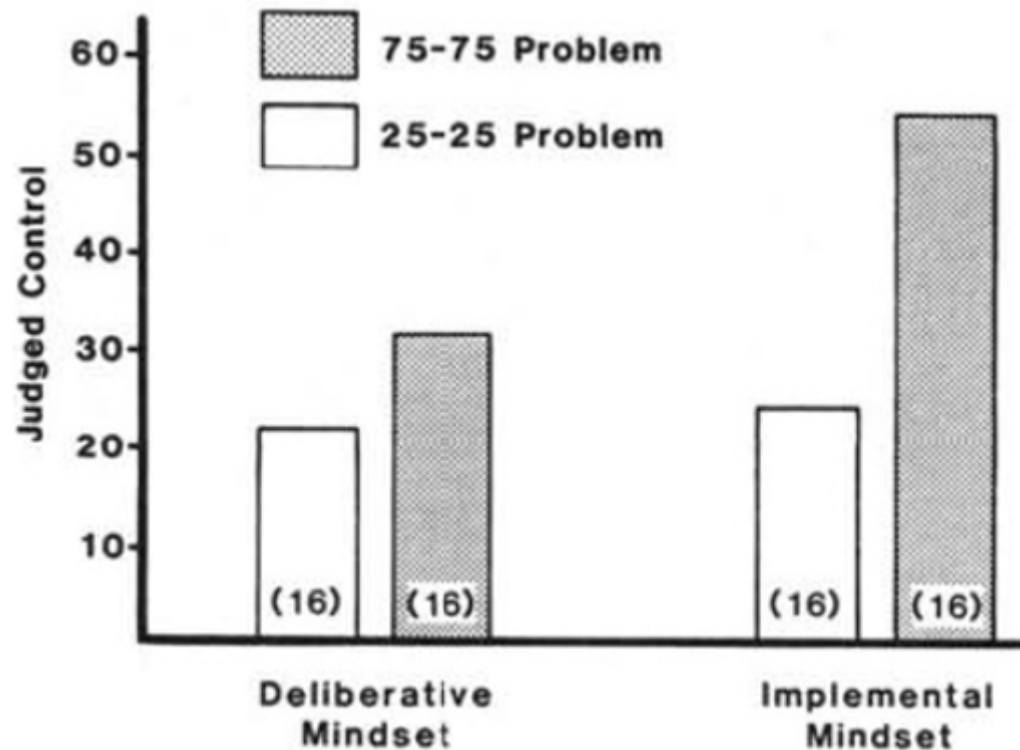
Type of ascribed efforts	<i>F</i>	<i>r</i>	Mind-set conditions		
			Deliberative (<i>n</i> = 26)	Control (<i>n</i> = 35)	Implementational (<i>n</i> = 26)
Deliberative	4.06*	.21*	1.00	0.71	0.38
Implementational	8.48**	.29**	5.81	6.94	7.85

Note. Means reflect the number of episodes in which subjects ascribed either deliberative or implementational efforts.

* $p \leq .05$. ** $p \leq .01$.

Illusionärer Optimismus (Gollwitzer & Kinney, 1989)

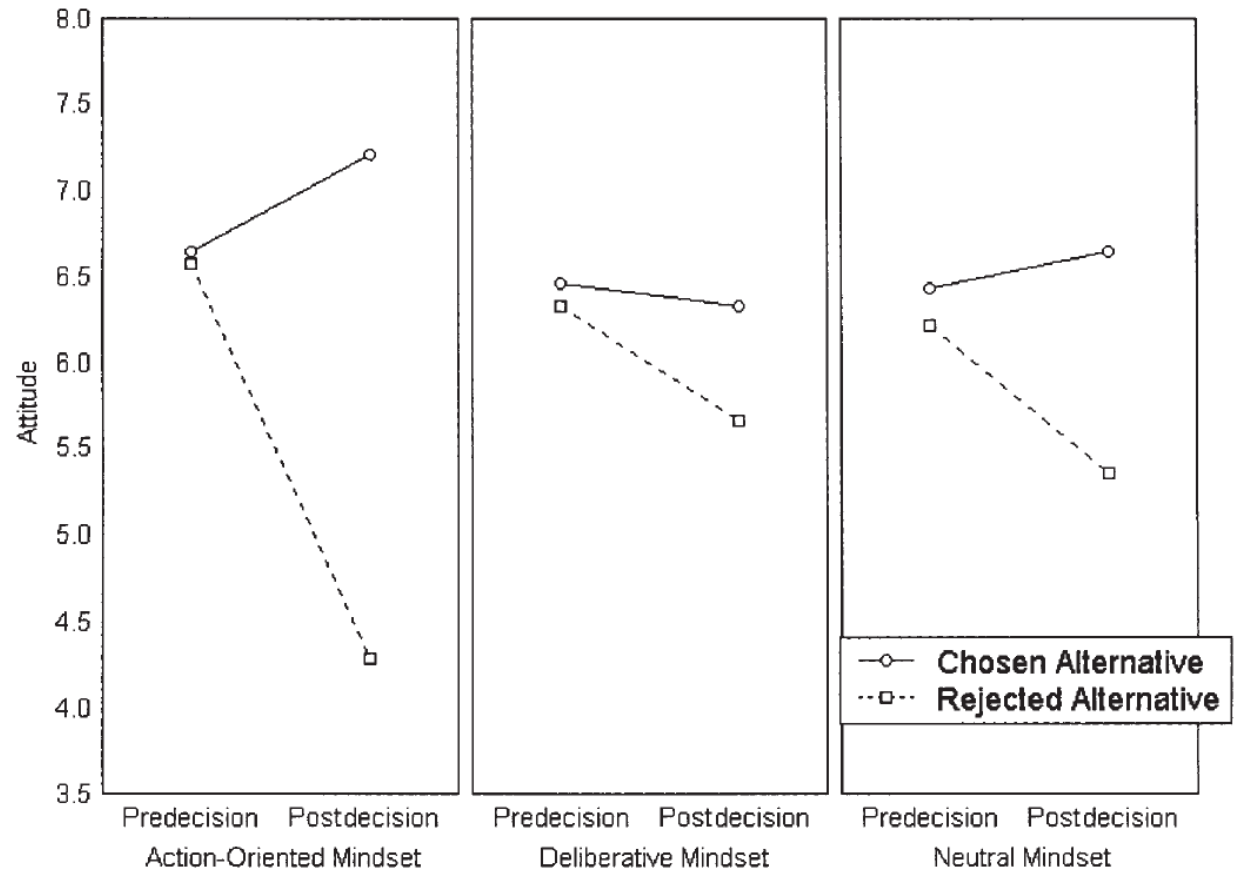
- ▶ UV: abwägende vs. planende Bewusstseinslage
- ▶ AV: Eingeschätzte Kontrolle über reaktionsunabhängige Lichtblitze [$P(\text{Licht}|\text{Reaktion}) = P(\text{Licht}|\neg\text{Reaktion})$]



Postdeziisonale Dissonanzreduktion

▶ Harmon-Jones & Harmon-Jones (2002)

- ▶ Schwierige Entscheidung
- ▶ UV: Mindsets
- ▶ AV: Bewertung der Alternativen
- ▶ Dissonanzreduktion stärker im Planungsmodus



Intentionen

Realisierungsintentionen

- ▶ Zielintentionen (ZI) vs. Realisierungsintentionen (RI)
 - ▶ ZI (engl., *goal intentions*) sind abstrakt, orientieren sich an ihrer Wünschbarkeit (“Was will ich tun?”)
 - ▶ Bsp.: Ich will mehr Sport treiben.
 - ▶ RI (engl., *implementation intentions*) sind konkret, sie spezifizieren zusätzlich Zeit, Ort und Ausführung eines best. Verhaltens (“Was will ich wann, wie und wo tun?”)
 - ▶ Bsp.: Ich will jeden Montag um 18 Uhr eine Stunde im Park joggen.

Realisierungsintentionen

- ▶ RI (Wenn-Dann-Pläne) sind förderlich für eine effiziente Umsetzung zielbezogenen Verhaltens
 - ▶ „Strong effects of simple plans“ (Gollwitzer, 1999)
 - ▶ Effektivität der Zielverfolgung erhöht um $d = .65$ (Meta-Analyse von 94 Studien; Gollwitzer & Sheeran, 2006)



(Nickerson & Rogers, 2010)

Gollwitzer & Brandstätter (1997)

- ▶ Schreiben eines Berichts in den Weihnachtsferien
- ▶ UV: Zielintention (“Ich schreibe einen Bericht”) vs. Realisierungsintention (+ wann und wo)

Various Measures Assessing Participants' Success in Writing a Requested Report During Christmas Holidays

Dependent variable	Implementation intentions	
	Formed	Not formed
Mean time of writing the report (in days)	2.3 _a	7.7 _b
Mean time of mailing the report (in days)	4.9 _a	12.6 _b
Reports written during Christmas holidays (%)	71 _a	32 _b
Participants sticking to the intended day (%)	83	—

Note. Means within rows not sharing a common subscript are significantly different at $p \leq .02$. Dash indicates that this dependent variable does not apply to participants who have not formed implementation intentions.

Volitionale Prozesse

▶ Prozesse der Vorsatzwirkung:

- (1) Chronische Aktivierung der im Vorsatz spezifizierten Situation (erhöhte Aufmerksamkeit, besseres Gedächtnis)
- (2) Automatische Initiierung der im Vorsatz vorgenommenen Handlung (unverzüglich, effizient und ohne bewusstes Wollen)
- (3) Automatisierung der Realisierung zielfördernden Verhaltens (verringertes Verbrauch kognitiver Ressourcen)

Moderatoren

- ▶ **Zielschwierigkeit**
 - ▶ Je schwieriger es ist, ein zielförderndes Verhalten zu initiieren, desto größer die Vorsatzwirkung (z.B. Lengfelder & Gollwitzer, 2001).
- ▶ **Zielbindung (Commitment)**
 - ▶ Vorsatzwirkung setzt hohe Zielbindung voraus (z.B. Orbell, Hodgkins, & Sheeran, 1997)
- ▶ **Aktivierung der Zielintention**
 - ▶ Übergeordnetes Ziel muss aktiviert sein (z.B. Sheeran, Webb, & Gollwitzer, 1997)

Vertiefende Literatur

- ▶ Rubikonmodell der Handlungsphasen
 - ▶ Achtziger & Gollwitzer (2010), Kapitel 12. In: Heckhausen & Heckhausen (Hrsg.), Motivation und Handlung (S. 309-335).
- ▶ Zielintentionen vs. Handlungsvorsätze
 - ▶ Rothermund & Eder (2011), Kapitel IV.2.3 (S. 134-137)

Videoquellen

- Folie 13: <https://www.youtube.com/watch?v=mbGjJpklsWM>

Primärliteratur

- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.
- Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 186–199.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.186>
- Gollwitzer, P. M., Heckhausen, H., & Steller, B. (1990). Deliberative and implemental mind-sets: Cognitive tuning toward congruous thoughts and information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1119–1127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1119>
- Gollwitzer, P. M., & Kinney, R. F. (1989). Effects of deliberative and implemental mind-sets on illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 531–542.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.4.531>
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. In M. P. Zanna (Hrsg.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol 38 (S. 69–119). Elsevier Academic Press.

Primärliteratur

- Harmon-Jones, E., & Harmon-Jones, C. (2002). Testing the Action-Based Model of Cognitive Dissonance: The Effect of Action Orientation on Postdecisional Attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 711–723.
<https://doi.org/10.1177/0146167202289001>
- Heckhausen, H., & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11(2), 101–120. <https://doi.org/10.1007/BF00992338>
- Lengfelder, A., & Gollwitzer, P. M. (2001). Reflective and reflexive action control in patients with frontal brain lesions. *Neuropsychology*, 15(1), 80–100.
<https://doi.org/10.1037/0894-4105.15.1.80>
- Nickerson, D. W., & Rogers, T. (2010). Do you have a voting plan? Implementation intentions, voter turnout, and organic plan making. *Psychological Science*, 21, 194–199.
- Orbell, S., Hodgkins, S., & Sheeran, P. (1997). Implementation intentions and the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(9), 945–954.
- Sheeran, P., Webb, T. L., & Gollwitzer, P. M. (2005). The Interplay Between Goal Intentions and Implementation Intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 87–98.

The End