

Auto oder Fahrrad – Zwei Seelen, ach, wohnen in meiner Brust

FH Bielefeld
University of
Applied Sciences

Sebastian Bamberg



Gute Absichten

- Klaus fährt seit Jahren mit dem Pkw zur Arbeit. Motiviert durch Freunde denkt Klaus am Wochenende nach und kommt zu dem Schluss, dass für den Weg zum Arbeitsplatz eigentlich das Rad viel attraktiver ist:
 - Radfahren kostet kein Geld,
 - Radfahren erspart die Parkplatzsuche,
 - Radfahren hält fit,
 - Radfahren schont die Umwelt
 - Radfahren ist fast so schnell wie das Auto.
- Also beschließt Klaus am Montag mit dem Rad zur Arbeit zu fahren.

Gute Absichten Scheitern

- Montagmorgen, 7:30 Uhr: Nach einem schnellen Frühstück schnappt sich Klaus wie immer den Autoschlüssel, und geht zur Garage.
- Während er sich hinters Steuer setzt, blitzt noch mal kurz auf „Eigentlich wollte ich ja mit dem Rad fahren“, aber da fährt er schon.
- Ist Klaus irrational?

Ist Klaus irrational?

- Aus psychologischer Sicht ist Klaus „Opfer“ eines Konflikts zweier psychischer Systeme, die um Verhaltenskontrolle konkurrieren.
- Idee, dass Verhalten durch zwei unterschiedliche Systeme initiiert und kontrolliert wird, ist alt:
 - Sigmund Freud (1856 – 1939): Verhalten als Ergebnis eines Konflikts zwischen Es, Ich und Über-Ich, zwischen Lust- und Realitätsprinzip.
 - Moderne Variante: Dual System Models, z.B. Reflective-Implusive Model (RIM, Strack & Deutsch, 2004)

Das implusive System

- **Unser Alltags-„Navi“**: Evolutionär altes, auf assoziativen Verknüpfungen basierendes System, das blitzschnelle und Ressourcen sparende Informationsverarbeitung und Verhaltensinitiiierung gewährleisten.
- Lernt **unbewusst über emotionale Konditionierungsprozesse** (Auto – gut, Rad – schlecht) und deren Kopplung an bewährte Verhaltensprogramme (Gewohnheiten).
- Tastet die Umgebung ständig nach Lust versprechenden Reizen ab, bewertet sie und aktiviert dann automatisch die zur Erlangung dieser Lust versprechenden Reize bewährten Verhaltensprogramme.

Das reflektive System

- „**Sitz der Rationalität**“: Evolutionär jüngeres System, das für logisches Schlussfolgern und Planung neuer Verhaltensweisen zuständig ist.
- Ist **bewusstseinsfähig** und kann Impulse hemmen/ stoppen.
- Problem: Braucht dafür knappe kognitive Ressourcen: Zeit, Aufmerksamkeits- und Gedächtniskapazitäten.
- Reflektive Prozesse kommen dann ins Spiel, wenn sich eine Person ein neues Ziel setzt (zum Beispiel mit dem Rad anstatt Pkw zu fahren), sich überlegt, wie es sich in die Tat umsetzen lässt, und schließlich versucht, dieses Ziel trotz anderer Versuchungen und Widrigkeiten durchzusetzen.

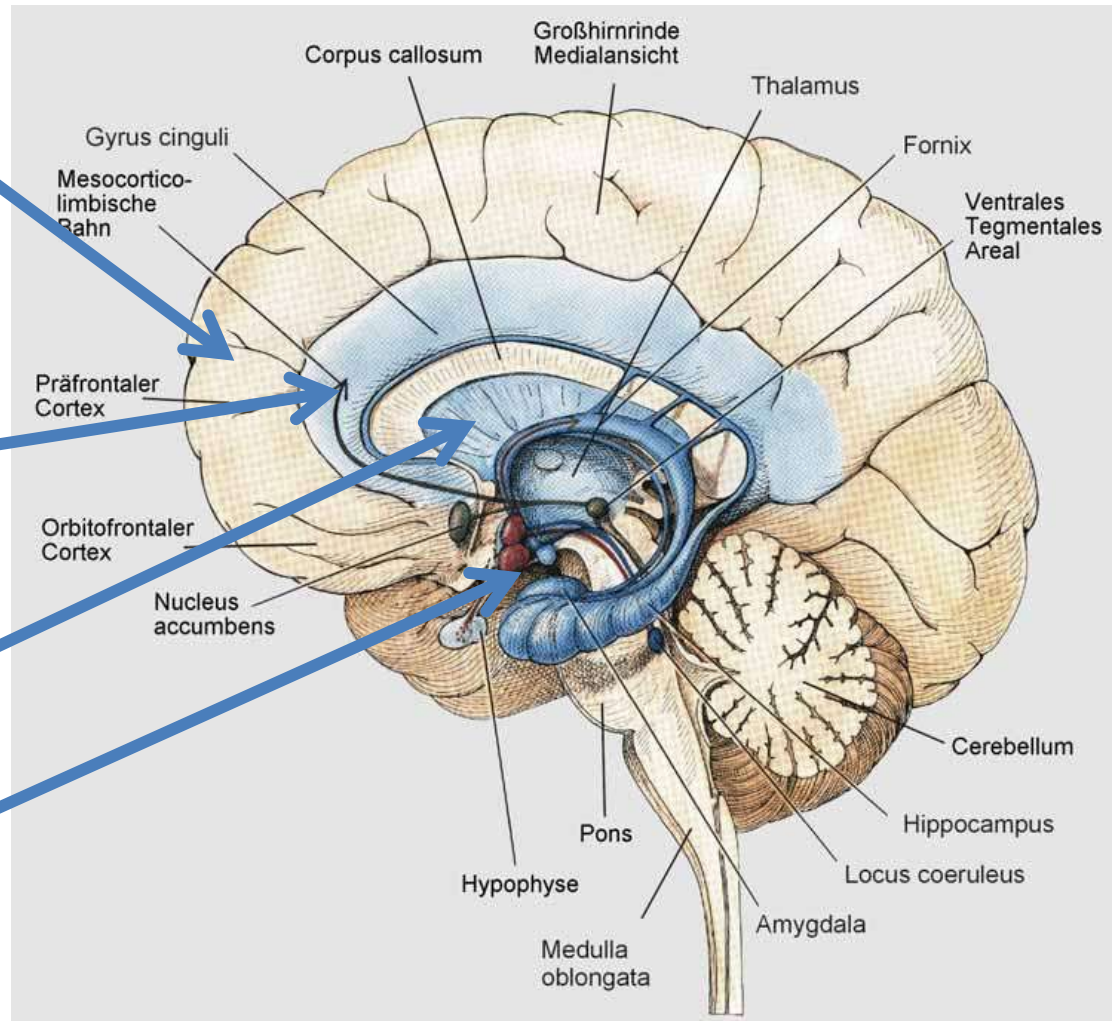
Neuronale Korrelate des impulsiven/ reflektiven Systems

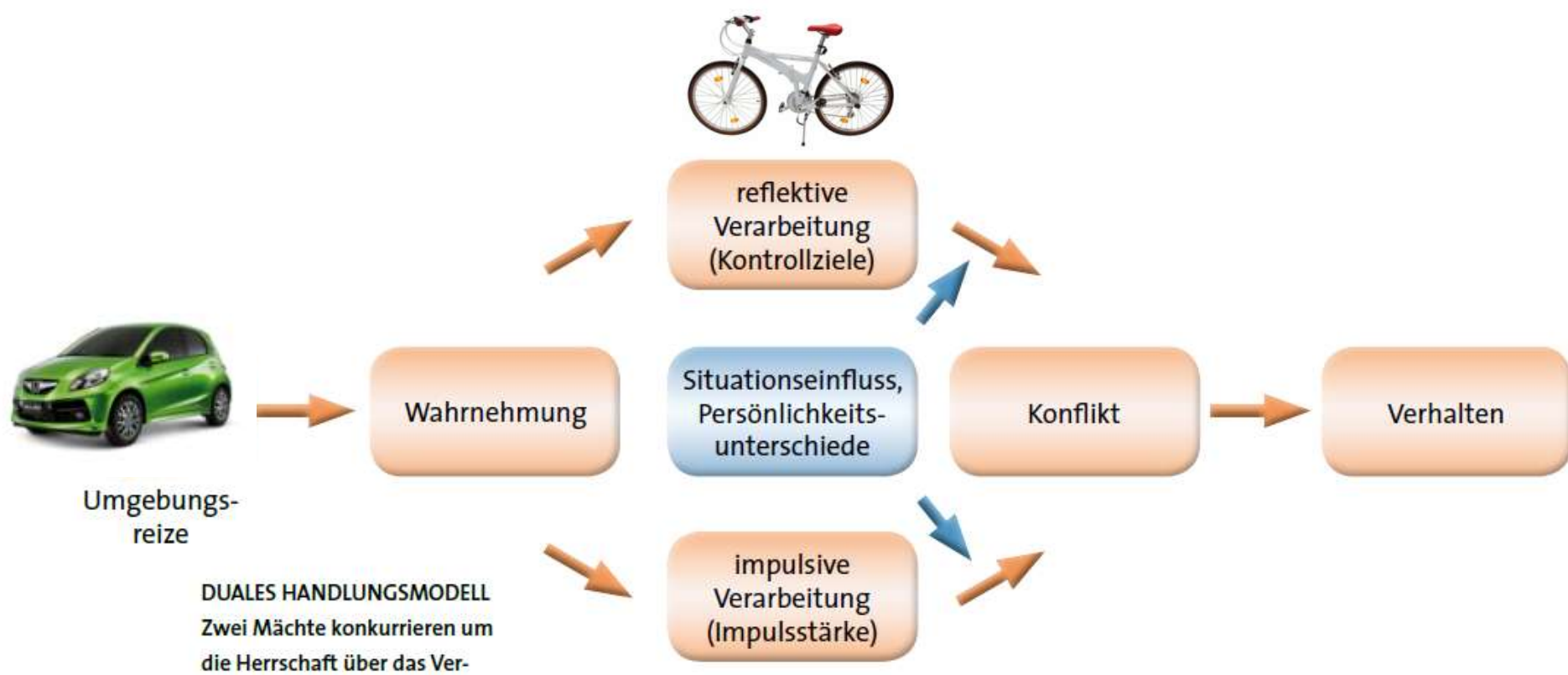
Reflektive Prozesse = präfrontaler Kortex

Selbstkontrolle = Einflussstärke des präfrontalen Kortex auf anterioren zingulären Kortex (ACC) und Handlungssteuerung im motorischen Kortex

Gewohnheiten = Basalganglien

Impulse = limbisches System (Amygdala und mesolimbisches Belohnungssystem (Nucleus accumbens))





- Bei Klaus hat offensichtlich das automatisch und schnell auf situative Reize reagierende impulsive System die Oberhand.
- Das reflektive System (gute Absicht) kann sich gegen automatisch aktivierte Gewohnheit nicht durchsetzen.

Wovon hängt Stärke des reflektiven Systems ab?

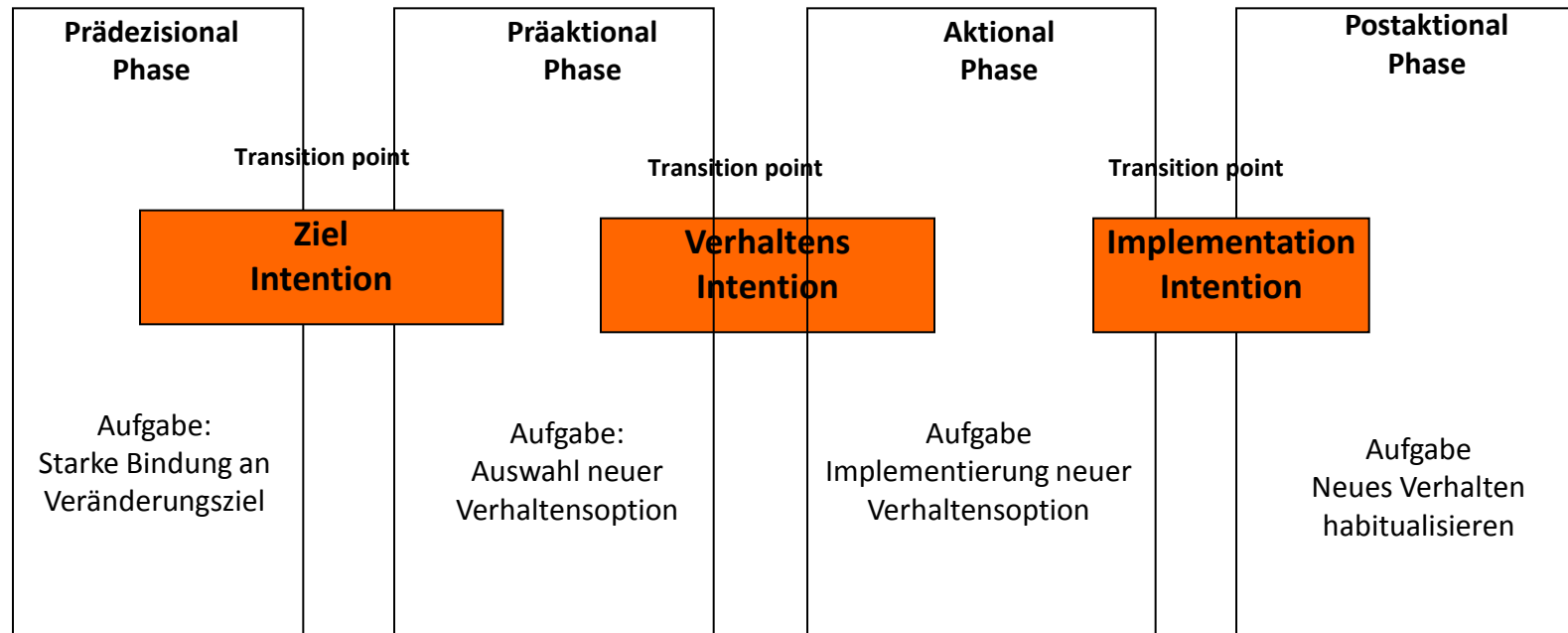
- Je stärker, klarer und konkreter das reflektive System arbeitet, desto eher erkennt es unerwünschtes Verhalten und kann ihm Einhalt gebieten.
- Man nennt das Selbstregulationsfähigkeit:
- Wovon hängt Selbstregulationsfähigkeit ab?
 - Wie stark man sich mit neuem Verhaltensziel identifiziert (Motivation)
 - Wie klar neues Verhaltensziel gerade im Arbeitsgedächtnis präsent ist
 - Wie gut Implementierung des neuen Verhaltensziels geplant ist, d.h. die Zielerreichung in konkrete Etappen unterteilt wurde.

Konsequenzen für die Praxis

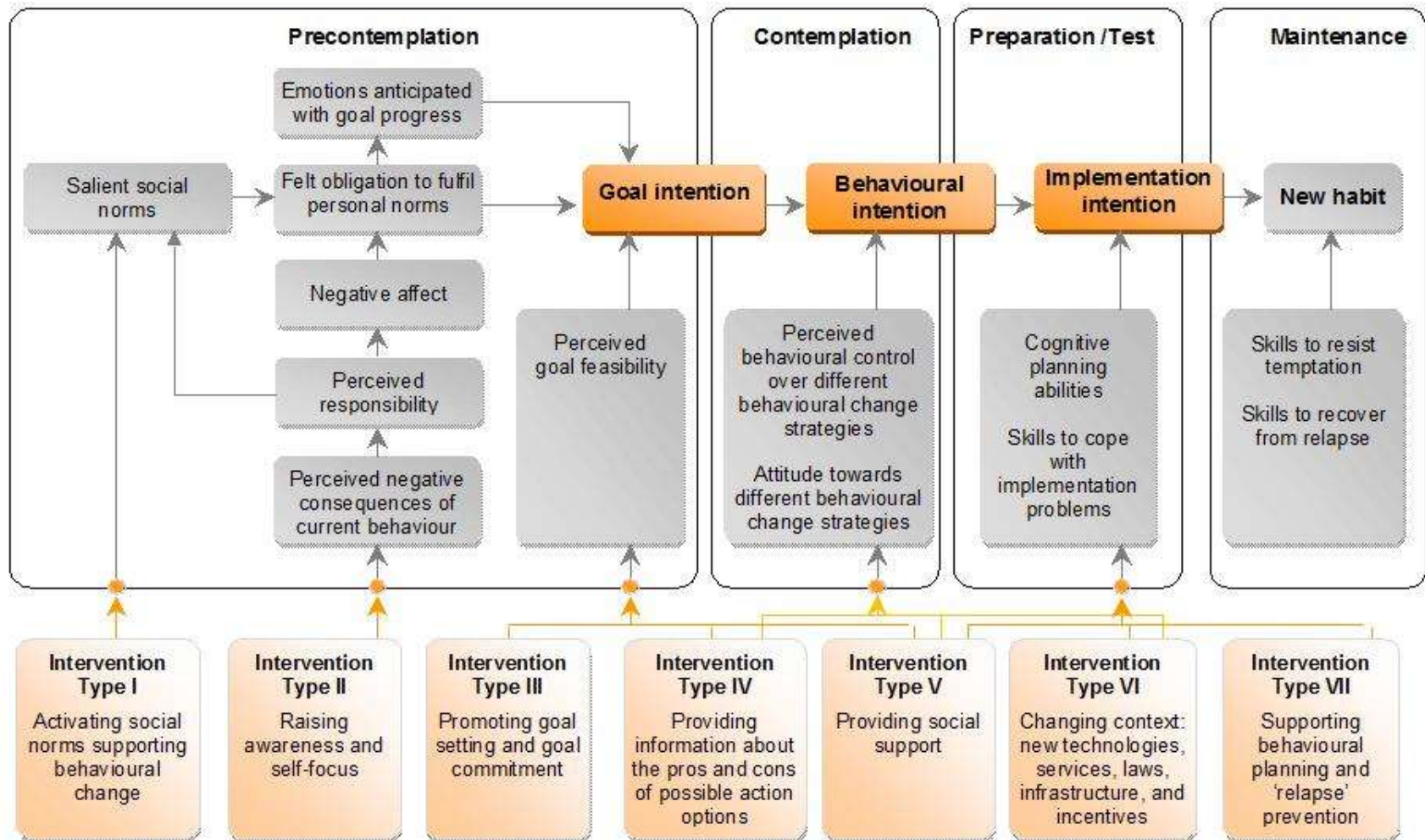
- Veränderung von alltäglichen Gewohnheiten ist nicht einfach.
- Einsicht ist erster Schritt, starke Veränderungsmotivation ist notwendig aber nicht hinreichend.
- Damit sich Veränderungsmotivation gegen automatische Impulse durchsetzen kann, muss ...
 - Selbstregulationsfähigkeit gestärkt werden (z.B. durch konkrete Handlungsplanung) oder
 - Impuls geschwächt werden

Selbstregulationsmodell freiwilliger Verhaltensänderung

- Verhaltensänderung als Durchgang durch vier qualitativ unterschiedliche Phasen.



Selbstregulationsmodell freiwilliger Verhaltensänderung



Guidelines for Developing Stage-specific Intervention Modules Aiming to Trigger Stage Transition

<i>Veränderungsphase</i>	<i>Interventionstechnik</i>
<i>PrädeziSIONal</i>	<ul style="list-style-type: none">• Aktivierung unterstützender sozialer Normen• Erhöhung von Problembewußtsein und Selbstfokus• Präzises Veränderungsziel; Selbstverpflichtung auf Ziel
<i>Präaktional</i>	<ul style="list-style-type: none">• Auf individuelle Lebenssituation abgestimmte Infos über die Pros und Kons verschiedener Verhaltensoptionen• Erhöhung der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle
<i>Aktional</i>	<ul style="list-style-type: none">• Unterstützung der Implementierungsplanung
<i>Postaktional</i>	<ul style="list-style-type: none">• Unterstützendes Feedback geben• Rückfallprävention

**Wirkung einer auf dem Selbstregulationsmodell
basierenden Telefonmarketingaktion vs. Infomaterial basierenden Intervention
Randomized Control Trial, Berlin
ANOVA F (2, 243) = 5.31, p < .01
d = .56**

