

Der Weg ist das bessere Ziel

Wer abnehmen will, fährt besser damit, sich auf seine tägliche Ernährung zu konzentrieren als auf das große Ziel. Dies legt eine Studie der Psychologinnen Alexandra Freund und Marie Hennecke von der Universität Zürich nahe. Die beiden Wissenschaftlerinnen haben 126 Frauen untersucht, die alle einen Body-Mass-Index zwischen 25 und 46 hatten, also mehr oder weniger stark übergewichtig waren. Ihr gemeinsames Ziel war, mindestens zwei Kilo abzuspecken.

Für die Studie nahmen die Frauen sechs Wochen lang an einem Diätprogramm teil. Jede Woche berichteten sie in einem Fragebogen über ihre Stimmung und ihr Wohlbefinden und gaben an, ob sie die vergangene Woche als Erfolg oder Misserfolg werteten. Dabei waren Freund und Hennecke besonders daran interessiert, ob die Frauen ihren Fortschritt beziehungsweise ihr Scheitern dem Diätprozess zuschrieben („die Veränderung meines Essverhaltens“, „meine Fähigkeit zu widerstehen“ ...) oder ihren Zielen (Gewichtsverlust, Aussehen, Gesundheit ...). Daran konnten die Forscherinnen ablesen, ob sich die Teilnehmerinnen eher auf ihre konkrete Diät konzentrierten, also prozessfokussiert waren, oder ob sie das große Ganze im Blick hatten und somit eher zielfokussiert waren.

Es zeigte sich: Wer sich ganz profan auf das tägliche Prozedere der Diät konzentrierte, war besser dran. Diese Frauen neigten dazu, bei Misserfolg nicht gänzlich aufzugeben, sondern einfach andere Strategien anzuwenden, wie zum Beispiel mehr Äpfel statt Bananen zu essen. Die Maßnahmen, mit denen das große Ziel erreicht werden soll, sind eben nur Mittel zum Zweck und lassen sich falls nötig ersetzen, so die Wissenschaftlerinnen. Und das ist den Ergebnissen zufolge nicht nur der Stimmung und dem Wohlbefinden förderlich, sondern auch dem Gewicht: Die prozessfokussierten Teilnehmerinnen nahmen ein bisschen mehr ab als ihre zielfokussierten Mitstreiterinnen. Das Fazit der Forscherinnen: Wer sich statt auf sein Ziel mehr auf den Weg dorthin konzentriert, legt in Anbetracht von Hindernissen mehr Durchhaltevermögen an den Tag. „Statt darüber nachzudenken, warum wir etwas tun, sollten wir uns lieber damit befassen, was wir tun.“

■ ANKE BRUDER

M. Hennecke, A. Freund: The path or the goal? Process versus outcome focus and the mastery of failure (under review). Die Studie wurde von der Stiftung Suzanne und Hans Biäsch zur Förderung der Angewandten Psychologie und dem Schweizerischen Nationalfonds gefördert.

