

**2012**  
Das wird  
mein Jahr!



Exklusiv-  
Interview  
mit Prof.  
Alexandra  
Freund

# Das Geheimnis der **Selbstmotivation**

Wie wir schaffen, was wir wirklich wollen



Wie können wir erreichen,  
was wir uns wünschen?  
Wir müssen uns mehr auf  
den Weg als auf  
das Ziel konzentrieren,  
fand die Psychologin  
Prof. Alexandra Freund  
heraus. In einem  
Exklusiv-Interview sagt  
sie, wie uns das gelingt

Eine Studie, die an der Universität Zürich durchgeführt wurde, verblüffte Motivationsforscher weltweit. Das Ergebnis fasst die Studienleiterin Prof. Dr. Alexandra Freund zusammen: „Wer sich zu sehr auf das große Ziel konzentriert, statt auf den Weg, der dorthin führen soll, der wird es wahrscheinlich nicht erreichen.“ Prof. Freund hat 126 Frauen untersucht, deren Ziel es war, abzunehmen. Während ihrer Diät sollten sie regelmäßig einen Fragebogen ausfüllen, an dem die Forscherin ablesen konnte, ob sich die Teilnehmerinnen eher auf ihre Diät konzentrierten oder nur auf ihre Wunschfigur. Das Ergebnis: Je mehr die Frauen ihre Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Diättag richteten, desto mehr Durchhaltevermögen zeigten sie. „Wenn man sich nur auf das Ergebnis fokussiert, dann hat man ständig vor Augen, wie weit man noch davon entfernt ist. Das führt zu negativen Emotionen. Wenn man sich aber auf den Weg konzentriert, dann kann man jeden einzelnen Schritt Richtung Ziel als einen Fortschritt erkennen, und das führt zu positiven Emotionen, die sehr viel motivierender sind.“

Den Weg gehen wir jeden Tag,  
das Ziel ist irgendwo in der Ferne.

**Was steht am Anfang des Weges?**

Am Anfang steht eine Entscheidung.

**Egal, welche?**

Konkret muss sie sein. Studien über die Macht der Entscheidungen zeigen: Um zu erreichen, was wir wollen, braucht unser Gehirn eine klare Zielformel.

**Ist der Vorsatz „Ich will im nächsten Jahr mehr Sport treiben“ konkret?**

Nein, das ist eine genauso vage Formulierung wie „Ich wäre gern ein bisschen schlanker“. Und vagen Zielformulierungen entsprechen ebenso vage Strategien, mit denen wir nie zum Ziel gelangen.

**Wie lautet eine klare Zielformel?**

„Ich werde in sieben Tagen zwei Kilo abnehmen.“ Es hilft zudem, seine Ziele auf kleinere Teilziele herunterzubrechen und sich ganz konkrete Schritte zu überlegen, mit denen man sie erreichen kann. Was muss ich tun? Wann? Wo? Mit wem? Je konkreter Zeit- und Ortsangaben sind, desto geringer ist die Gefahr, dass unser Plan in der Fülle von Reizen untergeht.

**Sollten wir uns Unterstützung suchen?**

Es hilft natürlich, wenn man sich gemeinsam auf den Weg zu einem Ziel begibt und sich damit gewissermaßen sozial verpflichtet. Wegbegleiter können uns auch die Angst nehmen, dass wir ein Ziel vielleicht nicht erreichen könnten.

**Ist diese Angst verbreitet?**

Wir machen gerade Studien zur Prokrastination, so nennen wir die Aufschieberei, mit der sich viele Menschen davor drücken, einen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Und es hilft ihnen, wenn ihnen die Angst vor Misserfolgen genommen wird.

**Zuversicht führt also zum Erfolg?**

Das Erfolgsgeheimnis lautet, Tag für Tag entschlossen auf ein Ziel hinarbeiten.

Wenn wir unsere Absichten  
in Verhalten umwandeln,  
trainieren wir unseren Willen.

**Was tun bei Motivationslöchern?**

Man muss sich auch mal ein Motivationsloch zugestehen. Die Vergangenheit kann ich ohnehin nicht mehr verändern, aber das Heute und die Zukunft kann ich wieder zur Zielverfolgung nutzen.

**Aber Rückschläge gehen doch zulasten der Selbstmotivation, oder?**

Auch bei Rückschlägen ist es entscheidend, ob ich mich auf den Weg oder das Ziel konzentriere. Letzteres führt zu Denkmechanismen wie „Wenn ich schon den Kuchen gegessen habe, kann ich auch noch die Chipstüte leeren“. Beim Fokus auf den Weg sagt man sich eher: „Okay, du hast jetzt den Kuchen gegessen, dafür lässt du das Abendessen weg. Damit bist du immer noch auf dem richtigen Weg.“

TV-TIPP

**Mi 14.30 MDR LexiTV - Wissen für alle** Diät - Kampf dem Winterspeck. Wie motiviert man sich? 2.358.891

**Warum fällt es eigentlich so schwer, Gewohnheiten abzuschwören?**

Gewohnheiten sind automatisierte Handlungsabläufe, die man nicht mehr überdenkt. Wenn ich gestresst bin, gehe ich an den Kühlschrank. Erst wenn uns diese Wenn-Dann-Verhaltensregeln bewusst werden, können wir mit ihnen brechen.

Ein Ziel erreicht man nur aufgrund des eigenen Verhaltens, nicht aufgrund von allgemeinem Optimismus.

**Wie wichtig sind Optimismus und positive Glaubenssätze, um bis zum Ziel durchzuhalten?**

Positives Denken ist zwar häufig hilfreich, kann aber auch hinderlich sein. Denn die Realität passt sich leider nicht einfach unseren Glaubenssätzen an – man muss schon etwas dafür tun.

**Aber ist das Gehirn nicht hoch motiviert, wenn man sich das Ziel in den schönsten Farben ausmalt?**

Die Forschung von Prof. Gabriele Oettingen von der Uni Hamburg zeigt, dass positive Fantasien die Zielerreichung sogar behindern können, da es so viel schöner ist, sich seinen Fantasien hinzugeben als der Zielverfolgung.

**Was ist es dann, was das Gehirn motiviert, auch steinige Wegstrecken erfolgreich zu meistern?**

Es gibt eine Vielzahl an Studien, die zeigen, dass die Selbstwirksamkeit, die Überzeugung, dass ich mich wirklich auf eine bestimmte Weise verhalten kann, die wichtigste Motivationshilfe ist.

**Und wenn mir die fehlt?**

Gewinnen beginnt mit Beginnen. Dann sieht man, welche Wirkung man durch sein Verhalten erzielen kann. Man muss sich ausprobieren. Es hilft, wenn man dazu Menschen beobachtet, die in der Zielverfolgung erfolgreich sind: Wie verhalten sie sich? Welche Fertigkeiten muss ich lernen? Wie kann ich das tun?

**Und wenn ich Fertigkeiten beobachte, die ich vielleicht nie haben werde?**

Uns sollte bewusst sein, dass die meisten Fertigkeiten erlernt und trainiert sind. Der Weg dahin ist zwangsläufig damit verbunden, dass auch mal etwas nicht klappt. Das ist kein Zeichen, dass ich etwas nicht kann, sondern dass ich noch lerne und gerade auf dem Weg bin, mich zu verbessern. INTERVIEW: ULRIKE FACH

Fotos: Getty Images, privat