



Integration der Annahmen des Kraftspeichermodells der Selbstregulation und der Multiprozessstheorie des prospektiven Gedächtnisses zur Erklärung der Intentions-Verhaltenslücke

Dr. Christoph Englert (Institut für Sport und Sportwissenschaft)

Dr. Jan Rummel (Psychologisches Institut)

Laufzeit: März 2014 - Februar 2015 | Förderlinie II

Inhaltliche Kurzbeschreibung:

Trotz guter Vorsätze sind Menschen oft nicht in der Lage, ihre Pläne in konkretes Verhalten zu überführen (z.B. Webb & Sheeran, 2006). Diese so genannte Intentions-Verhaltenslücke kann langfristig negative Konsequenzen für den Einzelnen, aber auch für die Gesellschaft haben. So bleiben etwa Rehabilitations- und andere Gesundheitsmaßnahmen wirkungslos, wenn sie nicht regelmäßig und dauerhaft umgesetzt werden. Auch im Bereich von Schule und Studium hat das Auftreten einer Intentions-Verhaltenslücke negative Auswirkungen auf den Lernerfolg, wenn etwa Lernpläne nur selten oder gar nicht in die Tat umgesetzt werden. Um der Intentions-Verhaltenslücke entgegen zu wirken, ist ein besseres Verständnis ihrer Ursachen erforderlich. Entsprechend zielt das vorliegende Projekt darauf ab, zu untersuchen, welche Prozesse der Intentions-Verhaltenslücke zugrunde liegen. Als Ausgangspunkt dient hierbei das Kraftspeichermodell der Selbstregulation (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998) das besagt, dass die menschliche Fähigkeit zur Selbstregulation eine beschränkte Ressource darstellt und dass zielgerichtetes Handeln bei momentan verfügbarer Selbst-

kontrollkraft adäquater gelingt. Basierend auf dieser Annahme argumentieren wir, dass die Überwindung der Intentions-Verhaltenslücke vor allem deshalb so oft misslingt, weil es Menschen besonders schwer fällt (also viele selbstregulativen Ressourcen erfordert) sich von ihren gewohnten Verhaltensweisen zu lösen und diese durch neue Verhaltensweisen zu ersetzen. Diese Annahme soll zunächst in einer Feldstudie und in Laborstudien überprüft werden, in denen die Probanden aufgefordert werden ein bereits etabliertes Verhalten durch ein anderes zu ersetzen. Darauf aufbauend ist es ein weiteres Ziel dieses Projekts, Strategien zu entwickeln, die es erlauben die Intentions-Verhaltenslücke zu schließen und die Wirkungsweise dieser Strategien zu testen.

Quellen

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 132, 249–268.