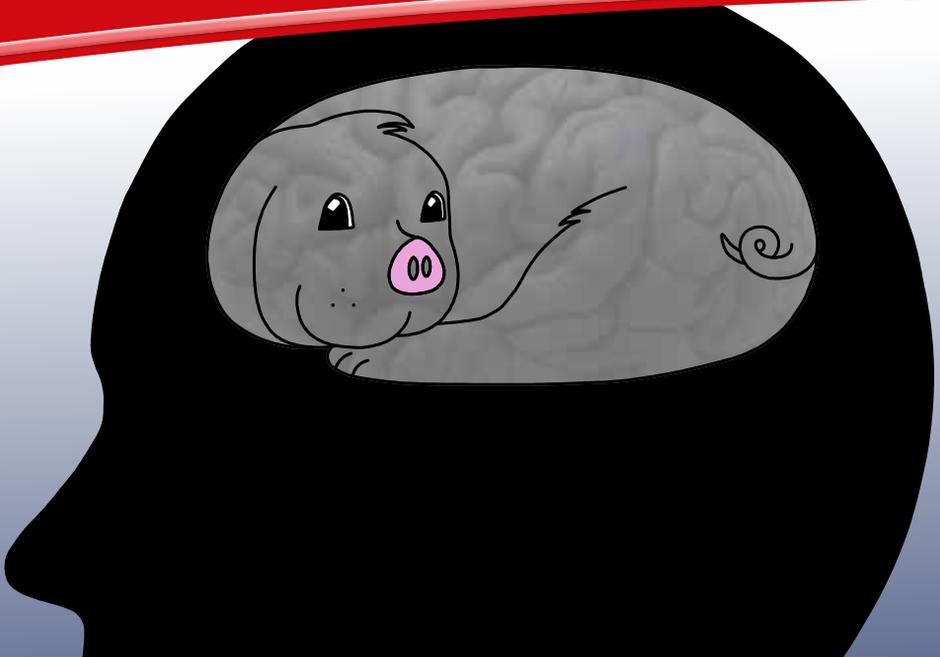


Daniela Bernhardt

Die Psychologie des Schweinehunds

In 6 Schritten vom guten Vorsatz
zur neuen Gewohnheit



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Wien · Köln · Weimar
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto
facultas · Wien
Wilhelm Fink · Paderborn
Narr Francke Attempto Verlag / expert verlag · Tübingen
Haupt Verlag · Bern
Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn
Mohr Siebeck · Tübingen
Ernst Reinhardt Verlag · München
Ferdinand Schöningh · Paderborn
transcript Verlag · Bielefeld
Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart
UVK Verlag · München
Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen
Waxmann · Münster · New York
wbv Publikation · Bielefeld
Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

Sie haben Fragen, Kommentare oder Feedback zum Buch? Schreiben Sie gerne eine E-Mail an psychologie-des-schweinehunds@posteo.de.



Dr. Daniela Bernhardt ist Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentralinstitut für Wissenschaftsreflexion und Schlüsselqualifikationen (ZiWiS) der Universität Erlangen-Nürnberg.

Daniela Bernhardt

Die Psychologie des Schweinehunds

In 6 Schritten vom guten Vorsatz zur neuen
Gewohnheit

Narr Francke Attempto Verlag · Tübingen

Umschlagabbildung: Daniela Bernhardt und Diego Reimóndez-Prieto

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2021 · Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG

Dischingerweg 5 · D-72070 Tübingen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Internet: www.narr.de

eMail: info@narr.de

Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

CPI books GmbH, Leck

utb-Nr. 5420

ISBN 978-3-8252-5420-9 (Print)

ISBN 978-3-8385-5420-4 (ePDF)

ISBN 978-3-8463-5420-9 (ePub)



Inhalt

Vorwort	9	
1	Zum Einstieg	11
1.1	Der „innere Schweinehund“ – ein Kennenlernen	11
1.2	Der Schweinehund im Studium	19
1.3	Zu diesem Buch	23
2	So tickt der Schweinehund	27
2.1	Überblick	27
2.2	Warum wir tun, was wir tun	28
2.2.1	Was ist Motivation?	28
2.2.2	Extrinsische und intrinsische Motivation	29
2.2.3	Unsere inneren Antriebskräfte	36
2.3	Der Weg vom Vorsatz zum erreichten Ziel	44
2.3.1	Das Rubikonmodell der Handlungsphasen	44
2.3.2	Voraussetzungen erfolgreicher Vorsatzrealisation	46
2.4	Alles nur eine Frage der Selbstkontrolle?	82
2.4.1	Das Prozessmodell der Selbstkontrolle	82
2.4.2	Das „Jetzt“ abkühlen, das „Später“ erhitzen	89
2.4.3	Selbstkontrolle ist nicht alles	93
2.5	Kognition, Emotion und Verhalten	94
2.5.1	Der psychologische Dreiklang	94
2.5.2	Gefühlsgesteuert?	96
2.5.3	Die Macht der Gedanken	104
2.6	Auf Autopilot: Gewohnheiten	126
2.6.1	Was sind Gewohnheiten?	126
2.6.2	Die Gewohnheitsschleife	134
2.6.3	Aufbau und Änderung von Gewohnheiten	137
2.7	Was uns sonst noch von unseren Vorsätzen abhält	146
2.7.1	Aufschieben als lohnende Strategie	146

	2.7.2	Veränderungen als Auslöser von Verlustangst und Stress	150
	2.7.3	Soziale Einflüsse	151
	2.8	Fazit: So tickt der Schweinehund	167
3		Den Schweinehund an die Leine nehmen	171
	3.1	Überblick und Projektauswahl	171
	3.2	Schritt 1: Entwickeln Sie ein förderliches Mindset	175
	3.2.1	Haben Sie Selbstmitgefühl	175
	3.2.2	Aktivieren Sie Ihre Ressourcen	177
	3.2.3	Hinterfragen Sie Ihre Überzeugungen	178
	3.3	Schritt 2: Geben Sie Ihrem Handeln eine Richtung	185
	3.3.1	Klären Sie Ihr Big Picture	185
	3.3.2	Verstärken Sie sich selbst	193
	3.3.3	Treffen Sie eine Entscheidung	201
	3.4	Schritt 3: Planen Sie effektiv	203
	3.4.1	Informieren Sie sich und seien Sie realistisch	203
	3.4.2	Gehen Sie kleinschrittig vor	207
	3.4.3	Nehmen Sie Hindernisse vorweg	219
	3.5	Schritt 4: Werden Sie aktiv	227
	3.5.1	Schaffen Sie günstige Rahmenbedingungen	227
	3.5.2	Machen Sie Ihr Projekt zur süßen Versuchung	232
	3.5.3	Starten Sie – jetzt!	235
	3.6	Schritt 5: Reflektieren Sie und nehmen Sie Anpassungen vor	237
	3.6.1	Dokumentieren Sie Ihren Fortschritt, feiern Sie Ihre Erfolge	237
	3.6.2	Machen Sie regelmäßige Rückblicke	239
	3.6.3	Lernen Sie dazu	241
	3.7	Schritt 6: Bleiben Sie dran	244
	3.7.1	Regulieren Sie Ihre Emotionen	244
	3.7.2	Erneuern Sie Ihre Entscheidung – oder revidieren Sie sie, falls nötig	247
	3.7.3	Schließen Sie Ihr Projekt ab	251
	3.8	Troubleshooting bei akuten Blockaden	253

4	Zum Abschluss	255
4.1	Stabilität und Veränderung – ein Balanceakt	255
4.2	Wenn es wieder nicht klappt	257
4.3	Raus aus der Komfortzone?	261
5	Verzeichnisse	263
5.1	Weblinks	263
5.2	Literatur	264
5.3	Register	285

Vorwort

Der „innere Schweinehund“ ist mir in meinen fast 20 Jahren an der Uni immer wieder begegnet. Als Studentin hat er mich getriezt, wenn ich keine rechte Lust auf bestimmte Kurse hatte oder mich nicht zum Lernen aufraffen konnte. Später, als Dozentin am Zentralinstitut für Wissenschaftsreflexion und Schlüsselqualifikationen (ZiWiS) der Universität Erlangen-Nürnberg, habe ich ihn aus einer ganz anderen Perspektive kennengelernt und immer wieder erfahren, dass mangelnde Motivation nur eine seiner vielen Facetten ist. So erlebte ich in meinen Studienkompetenzkursen häufig Studierende, denen es ganz und gar nicht an Motivation mangelte, die sogar ganz heiß darauf waren, das im Seminar Erlernte nun auch im Uni-Alltag anzuwenden. Wochen später allerdings war bei vielen Ernüchterung eingeleitet. Wirklich dauerhafte Veränderungen gab es selten, die alten Verhaltensmuster waren einfach zu stark. Ich bot also ein Seminar mit dem Titel „Wie zähme ich den inneren Schweinehund?“ an. Die Studierenden sollten im Laufe des Semesters eine konkrete, neue Gewohnheit aufbauen – sozusagen als Blaupause für zukünftige Verhaltensänderungen. In regelmäßigen Plenumsitzungen tauschten wir uns über den Fortgang der einzelnen „Projekte“ aus. Dabei bestätigte sich immer wieder, was auch die psychologische Forschung zeigt: Es gibt nicht nur einen, sondern sehr viele Wege, den inneren Schweinehund zu zähmen. Welche Wege das sein können, erfahren Sie in diesem Buch.

Danke!

In das Buch sind viele Erkenntnisse aus dem „Schweinehund-Seminar“ eingeflossen, die ich ohne die Offenheit und engagierte Mitarbeit der Studierenden so sicher nicht gewinnen hätte können. Mein besonderer Dank gilt den Studierenden, die dieses Buch in einem frühen Stadium ausführlich kommentiert und damit entscheidend vorangebracht haben: *Rebecca Fleischmann, Anna Lachhammer, Melanie Mühlmeister, Nadine Notter* und *Michelle Schreiber*. Ich bedanke mich zudem herzlich bei *Dr. Nicole Hauke-Forman, Dr. Simone Hespers* und *Dr. Martin Köllner*, die mit ihren differenzierten und fundierten Anmerkungen maßgeblich zur Weiterentwicklung des Manuskripts beigetragen haben, sowie dem Geschäftsführer unseres Instituts, *Dr. Michael Jungert*, der den Stein ins Rollen brachte und das Buchprojekt umfassend unterstützte. Des Weiteren danke ich *Katharina Friedl* für das sehr sorgfältige Korrekturlesen, *Diego Reimóndez-Prieto* für die Mitgestaltung des Covers und *Julia Zimmermann* für die Unterstützung

bei der Erstellung des Literaturverzeichnisses. Ein herzliches Dankeschön gilt auch meinen *Kollegen/-innen*, *Freunden/-innen* und meiner *Familie* für die anregenden Diskussionen und die moralische Unterstützung, sowie dem *Narr Francke Attempto Verlag* für die Aufnahme des Buches in das Verlagsprogramm und die hervorragende Betreuung!

Daniela Bernhardt, Februar 2021

1 Zum Einstieg

- 1.1 Der „innere Schweinehund“ – ein Kennenlernen
- 1.2 Der Schweinehund im Studium
- 1.3 Zu diesem Buch

1.1 Der „innere Schweinehund“ - ein Kennenlernen

„Ich hatte es mir fest vorgenommen, aber mein innerer Schweinehund war einfach stärker.“

Kommt Ihnen dieser Satz bekannt vor? Dann geht es Ihnen wie vielen Studierenden. Man möchte endlich die lange aufgeschobene Hausarbeit schreiben oder früher mit dem Lernen für die nächste Prüfung beginnen – doch irgendetwas hält einen davon ab. Dieses „irgendetwas“ wird in der Alltagssprache auch als **innerer Schweinehund** bezeichnet.

Doch was ist unter dem Ausdruck eigentlich genau zu verstehen? In wissenschaftlicher Literatur sucht man ihn vergeblich – zumal er nur im Deutschen existiert und nicht wörtlich in andere Sprachen übersetzt werden kann. In der deutschsprachigen Internet-Enzyklopädie Wikipedia findet sich folgende Definition („Innerer Schweinehund,“ 2020):

Die Bezeichnung innerer Schweinehund umschreibt – oft als Vorwurf – die *Allegorie der Willensschwäche* [Hervorhebung der Autorin], die eine Person daran hindert, unangenehme Tätigkeiten auszuführen, obwohl sie entweder als ethisch geboten gesehen werden (z.B. Probleme anzugehen, sich einer Gefahr auszusetzen etc.) oder für die jeweilige Person sinnvoll erscheinen (z.B. eine Diät einzuhalten).

Im Duden spiegelt sich mit „Feigheit, Trägheit gegenüber einem als richtig erkannten Tun“ ein ähnliches Begriffsverständnis wider („Schweinehund,“ o.D.). Fragt man Studierende, was sie unter dem inneren Schweinehund verstehen, zeichnet sich ein etwas facettenreicheres Bild ab (siehe nachfolgender Exkurs *Schweinehundumfrage*).

Schweinehundumfrage

Studierende der Universität Erlangen-Nürnberg wurden gefragt, was sie unter dem Begriff „innerer Schweinehund“ verstehen. Hier finden Sie einige anekdotische Auszüge aus den Antworten der insgesamt 43 Befragten:¹

- ▶ „wenn ich mich in der Klausurphase nicht aufraffen kann, zu lernen“
- ▶ „wenn es schwierig ist, sich ohne äußere Motivation zu etwas zu überwinden“
- ▶ „wenn man sein Zeug nicht auf die Reihe kriegt, d.h. alles frühzeitig zu beginnen“
- ▶ „wenn man eine Aufgabe erledigen muss, deren Belohnung in der Zukunft liegt“
- ▶ „ein Zwiespalt: man müsste eigentlich etwas machen, hat aber keine Lust dazu“
- ▶ „ein Gegengewissen, das uns zu ungesunden Sachen bewegt“
- ▶ „ein Gefühl, lieber im Bett liegen zu bleiben, obwohl man eigentlich rausgehen sollte“
- ▶ „eine Barriere: man weiß, man muss etwas machen, hat aber große Probleme, anzufangen“
- ▶ „ein schlechtes Gewissen, weil man nichts macht“
- ▶ „[den inneren Schweinehund zu überwinden ist wie] ein kleines Ego in sich selbst, das einem den Druck gibt, den A... hochzukriegen, um bestimmte Sachen im Leben zu erreichen“

Dass die Begriffe „innerer Schweinehund“ und „überwinden“ stark miteinander verbunden sind, zeigt sich daran, dass ein Drittel der Befragten das Wort „überwinden“ oder „Überwindung“ in seiner Antwort nannte.

Auf die Frage, wie oft ihnen der innere Schweinehund zu schaffen mache, antworteten 7 % der befragten Studierenden „immer“, 32 % „häufig“, 49 % „manchmal“, 12 % „selten“ und 0 % „nie“.

¹ Für bessere Lesbarkeit wurden einzelne Antworten leicht umformuliert ohne die Kernaussage zu verändern. Die Befragung wurde im Februar 2020 an verschiedenen Orten der Universität Erlangen-Nürnberg durchgeführt (Bernhardt, 2020).

Aus psychologisch-wissenschaftlicher Perspektive umfasst der innere Schweinehund verschiedene *Verhaltensweisen*:

- ▶ **Aufschieben** bedeutet, eine anstehende Aktivität oder Entscheidung von einem früheren auf einen späteren Zeitpunkt zu verlagern.
- ▶ Die **Intentions-Verhaltens-Lücke** beschreibt das Phänomen, dass Vorsätze (Intentionen)² häufig nicht in konkretes Verhalten umgesetzt werden.
- ▶ Manchmal schaffen wir es auch einfach nicht, uns von einmal eingeschlagenen Handlungswegen oder Zielen wieder **abzulösen**, obwohl das eigentlich besser für uns wäre.

Diese Verhaltensweisen können in allen Lebensbereichen auftreten (studentisch-beruflich, privat, gesellschaftlich ...). Ein typisches Beispiel sind die berühmt-berüchtigten **Neujahrsvorsätze**, die jedes Jahr von etwa 40 % der Deutschen formuliert werden. Im Jahr 2019 lauteten die Top 3: Stress vermeiden/abbauen, mehr Zeit für Familie und Freunde/-innen sowie mehr bewegen/Sport (DAK-Gesundheit, 2018). Folgebefragungen zeigen, dass nur etwa die Hälfte der Befragten ihre Vorsätze länger als drei Monate durchhält.

Die *Ursachen* für die soeben beschriebenen Verhaltensweisen sind vielfältig und berühren unter anderem folgende Themengebiete:

- ▶ **Motivation** – Wenn wir nicht wissen, wozu etwas gut ist und warum wir es tun sollen, fehlt uns der Anlass, aktiv zu werden. Motivation ist die Voraussetzung für zielgerichtetes Verhalten (sog. **Handeln**).
- ▶ **Volition** – Um unsere Vorsätze zu realisieren, benötigen wir Willenskraft. Dazu gehört die Fähigkeit, unser Verhalten an unseren Zielen auszurichten (sog. **Selbstregulation**), vor allem kurzfristigen Impulsen zu widerstehen, um langfristige Ziele zu verwirklichen (sog. **Selbstkontrolle**).
- ▶ **Kognition und Emotion** – Unser Handeln wird stark durch das beeinflusst, was wir denken und fühlen. Manche Gedanken und Gefühle blockieren uns, andere spornen uns an. Umgekehrt wirkt sich unser Handeln auch auf unsere Gedanken und Gefühle aus, z. B. wenn wir einen Rechtfertigungsdrang oder Schuldgefühle verspüren, weil wir wieder einmal unserem Schweinehund nachgegeben haben.

2 Die Begriffe „Vorsatz“, „Intention“ und „Absicht“ werden in diesem Buch synonym verwendet.

- ▶ **Gewohnheiten** – Dass wir uns so schwertun, unser Verhalten dauerhaft zu ändern, hat viel mit unseren Gewohnheiten zu tun. Der Aufbau neuer Gewohnheiten und insbesondere der Abbau bestehender Gewohnheiten erfordert Geduld und die richtige Strategie.
- ▶ **Stress** – Unser Schweinehund scheut nicht nur unangenehme und anstrengende Aufgaben, sondern auch **Veränderungen**. Dies ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass Veränderungen Stress auslösen können.
- ▶ **Sozialer Einfluss** – Auch die Menschen um uns herum haben – absichtlich oder unabsichtlich – starken Einfluss darauf, wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen und ob wir unsere Vorsätze in die Tat umsetzen.

Bringt man all dies auf einen gemeinsamen Nenner, so könnte man sagen: Den inneren Schweinehund nicht überwinden zu können ist eine Metapher für eine bestimmte menschliche Verhaltensweise, nämlich *etwas nicht zu tun, das man eigentlich tun wollte oder sollte* – z. B. eine lästige Pflichtaufgabe erledigen, einen guten Vorsatz umsetzen, ein unerwünschtes Verhaltensmuster ablegen oder sich für andere/die Gesellschaft engagieren. Man hat es sich zwar vorgenommen, kann sich aber einfach nicht dazu aufraffen. Stattdessen tut man etwas Anderes – in der Regel etwas Angenehmeres, Einfacheres, oder eben das, was man „schon immer“ getan hat. Der Schweinehund ist also nicht mit Inaktivität gleichzusetzen.

Begriffsgeschichte

Als Schweinehund bezeichnete man früher einen zur Wildschweinjagd eingesetzten Jagdhund. Der Begriff wurde dann in der Studierendensprache des 19. Jahrhunderts als Schimpfwort für besonders „bissige“ Menschen verwendet (vgl. „Schweinehund,“ o.D.). In seiner Antrittsrede als Reichskanzler verwendete General Kurt von Schleicher den Ausdruck „innerer Schweinehund“ als Bezeichnung für niedere menschliche Instinkte (vgl. Röhrich, 1995). Die Redewendung „den inneren Schweinehund überwinden“ in ihrer heutigen Bedeutung entwickelte sich erst später.

Dem Begriff „innerer Schweinehund“ haftet seit Beginn seiner Verwendung eine *negative Konnotation* an. Dies spiegelt sich sowohl in unserer Alltagssprache als auch in vielen populärwissenschaftlichen und journalistischen

Texten wider. Dort kommt der Schweinehund meist nicht besonders gut weg. Schon das Wort „überwinden“ vermittelt den Eindruck, dass es sich um einen Widersacher oder Feind handelt, den wir bekämpfen und besiegen müssen.

Es hat mehrere Gründe, warum der Schweinehund so einen schlechten Ruf hat. Zum einen steht er (scheinbar) im Widerspruch zu **Werten** wie Verlässlichkeit, Fleiß und Pflichtbewusstsein, die in unserer Gesellschaft erwünscht und hoch angesehen sind (Ipsos, 2018). Verhalten wir uns in Einklang mit diesen Werten, werden wir dafür belohnt, verletzen wir sie, drohen Sanktionen. Wer etwas ankündigt, es dann aber nicht tut, oder ein Projekt aufnimmt, es dann aber nicht zu Ende bringt, fürchtet möglicherweise um sein/ihr Ansehen und schämt sich vor anderen für sein/ihr Verhalten (Giguère et al., 2016).

Dem Schweinehund nachzugeben gefährdet aber nicht nur das Bild, das *andere* von uns haben, sondern auch unser *Selbstbild*. Steht unser Verhalten („Ich habe heute eine wichtige Lehrveranstaltung geschwänzt.“) im Widerspruch zu unserem Selbstverständnis („Ich bin ein/-e zuverlässige/-r Student/-in.“) führt das zu einem inneren Spannungszustand, der sog. **kognitiven Dissonanz** (Festinger, 1954; Gawronski & Strack, 2012). Diese wird als unangenehm empfunden und drängt auf Beseitigung. Der innere Schweinehund ist geradezu ein Sinnbild für kognitive Dissonanz: „Eigentlich wollte ich ..., habe dann aber doch nicht ...“ – gute Absicht und Handlungsergebnis widersprechen sich. Man kann den Schweinehund aber auch als Versuch sehen, kognitive Dissonanz zu *verringern*. Denn er ermöglicht es, sich von eigenem unerwünschtem Verhalten zu distanzieren und die Verantwortung dafür abzugeben: „Ich war es nicht – es war mein innerer Schweinehund!“. Wenn man selbst für das gezeigte Verhalten gar nicht verantwortlich ist, kann dieses auch nicht am Ego kratzen. Der innere Schweinehund ist also ein willkommener Sündenbock, wenn das gezeigte Verhalten den eigenen Ansprüchen oder denen des sozialen Umfelds nicht genügt.

Nicht zuletzt gibt es auch Fälle, in denen der innere Schweinehund tatsächlich zum Widersacher wird und das Leben der betroffenen Person stark beeinträchtigt. Chronisches Aufschieben (sog. **Prokrastination**) ist allerdings nicht der „Normalfall“, sondern eine ernstzunehmende Störung der Selbststeuerung, die häufig therapeutischer Behandlung bedarf (siehe Kapitel 4.2).

Klammert man das chronische Aufschieben aus, hat der innere Schweinehund seinen schlechten Ruf *zu Unrecht*. Wie Sie im Laufe dieses Buches sehen werden, haben Schwierigkeiten bei der Realisierung von Vorsätzen ihre Wurzeln in völlig normalen psychologischen Prozessen und in der Regel nichts mit Faulheit oder gar mangelnder Intelligenz zu tun. Den inneren Schweinehund als „Feind“ zu sehen, ist daher nicht nur sachlich fragwürdig, sondern auch psychologisch problematisch. „Hohe Ansprüche an sich selbst“ rangieren nach der „Arbeit“ auf Platz 2 der häufigsten Stressursachen (Techniker Krankenkasse, 2016). Der Wunsch nach ständiger **Selbstoptimierung** kann uns also durchaus zum Verhängnis werden. Wer den inneren Schweinehund mit eiserner Selbstdisziplin an die Kette legt, um immer mehr leisten und erreichen zu können, mag damit zwar kurzfristig Erfolge erzielen – längerfristig setzt er/sie seine/ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufs Spiel.

Zur Vertiefung



Warum es sich lohnt, dem inneren Schweinehund hier und jetzt die Stirn zu bieten (und nicht erst morgen oder nächste Woche), erläutert der Blogger Tim Urban in diesem unterhaltsamen TED Talk: QR 1. In diesem Talk sehen Sie übrigens auch, dass der Begriff „innerer Schweinehund“ tatsächlich eine Besonderheit der deutschen Sprache ist. Tim Urban verwendet eine andere Metapher, nämlich die eines Äffchens.

Es ist eine absolut *legitime Verhaltensoption*, dem Schweinehund auch einmal nachzugeben. Er muss gar nicht in jeder Situation überwunden werden. Manchmal ist es sinnvoll, die Erledigung einer Aufgabe aufzuschieben oder mit tiefgreifenden Veränderungen noch etwas zu warten. Genauso wird es aber auch Situationen geben, in denen wir dem Schweinehund nicht klein begeben und uns behaupten sollten. Dass er ein normales psychologisches Phänomen ist, bedeutet also nicht, dass man ihm völlig ausgeliefert wäre, im Gegenteil: Man kann ihn mit einfachen Mitteln an die Leine nehmen, wenn man das möchte. Der erste Schritt dabei ist es, ihn kennenzulernen und zu verstehen, wie er tickt. Damit können Sie gleich in einer ersten Aufgabe beginnen, beachten Sie zuvor jedoch noch folgenden Hinweis.

Hinweis

Bitte legen Sie eine Mappe oder einen Ordner an (entweder analog oder digital) und sammeln Sie dort alle Notizen, Rechercheergebnisse und weiteren Materialien, die im Laufe der Lektüre dieses Buches anfallen. Befüllen Sie Ihre „Schweinehundmappe“ gewissenhaft und heben Sie sie gut auf.



Aufgabe: Dem inneren Schweinehund auf der Spur

Denken Sie an die studentisch-beruflichen und privaten Projekte zurück, die Sie im Laufe der letzten sechs Monate verfolgt haben. Nehmen Sie gerne Ihren Kalender, To-Do-Listen oder ähnliches als Erinnerungstütze zur Hand.

Sammeln Sie zunächst einige Beispiele für:

(1) Situationen, in denen Ihnen Ihr innerer Schweinehund zu schaffen gemacht hat

Welche Aufgaben und Vorhaben haben Sie in den letzten sechs Monaten vor sich hergeschoben? Zu welchen Aktivitäten konnten Sie sich nicht aufraffen, obwohl sie sinnvoll gewesen wären? Welche schlechten Gewohnheiten konnten Sie nicht ablegen, obwohl Sie es sich fest vorgenommen hatten?

Notieren Sie mindestens drei konkrete Situationen.

Sammeln Sie anschließend einige Beispiele für:

(2) Situationen, in denen Sie Ihren inneren Schweinehund gut zähmen konnten

Welche Aufgaben und Vorhaben haben Sie in den letzten sechs Monaten konsequent und ohne Aufschieben erledigt? Zu welchen Aktivitäten konnten Sie sich gut motivieren? Welche schlechten Gewohnheiten haben Sie abgebaut, welche positiven neuen Gewohnheiten aufgebaut? Notieren Sie mindestens drei konkrete Situationen.

Wenn Sie jeweils mindestens drei Beispiele gefunden haben, vergleichen Sie die Situationen unter (2) mit den Situationen unter (1) und analysieren Sie, was die jeweiligen Situationen voneinander unterscheidet. Welche Gründe könnte es haben, dass Sie sich in den Situationen unter (2) besser und effektiver motivieren konnten als in den Situationen unter



(1)? Oder umgekehrt: Unter welchen Bedingungen fühlt sich Ihr innerer Schweinehund besonders wohl? Erkennen Sie ein Muster?

Notieren Sie Ihre Gedanken und lesen Sie erst weiter, wenn Sie diese Fragen beantwortet haben.

Wenn ich den Studierenden in meinen Seminaren diese Aufgabe stelle, so fallen die Antworten häufig in eine der folgenden Kategorien:

Situationen, in denen einem der innere Schweinehund zu schaffen macht	Situationen, in denen man den inneren Schweinehund gut zähmen kann
Die zu erledigende Tätigkeit oder Aufgabe macht keinen Spaß, ist langweilig oder anstrengend.	Die Tätigkeit oder Aufgabe macht Spaß, ist unterhaltsam oder leicht zu erledigen.
Es dauert lange, bis man Fortschritte oder Ergebnisse sieht.	Man sieht unmittelbar Fortschritte oder Ergebnisse.
Es gibt keine Frist, daher fehlt die Dringlichkeit.	Die Frist naht.
Es fehlt die persönliche Relevanz.	Die Aufgabe hat einen klaren persönlichen Nutzen.
Man muss etwas alleine tun statt zusammen mit anderen. Die „soziale Kontrolle“ fehlt.	Man ist zusammen mit anderen aktiv, andere sind als „Kontrollinstanz“ oder zur Unterstützung miteingebunden.
Man hat Angst, zu versagen oder etwas falsch zu machen.	Es steht nicht besonders viel auf dem Spiel, das Ergebnis muss nicht perfekt sein.
Man weiß nicht, wie man anfangen soll, hat keine Routine oder Erfahrung.	Man hat bereits Routine oder Erfahrung; man weiß, wie man die Aufgabe anpacken muss.
Eine klare und verbindliche (Tages-) Struktur fehlt.	Es gibt eine klare und verbindliche (Tages-) Struktur.
Man fühlt sich zu etwas gezwungen und/oder hat keine persönliche Bindung an das Ziel.	Das Ziel ist selbstbestimmt und/oder man fühlt sich stark daran gebunden.
Die Aufgabe nützt „nur“ der eigenen Person, nicht anderen.	Man kann anderen damit helfen, sie motivieren oder ihnen etwas Gutes tun.

Erkennen Sie etwas wieder? Wenn Sie sich mit Kommilitonen/-innen austauschen, werden Sie sehen, dass Sie mit Ihrem Schweinehund nicht alleine sind. Manche Situationen rufen ihn mit großer Zuverlässigkeit auf den Plan. Es gibt aber auch individuelle Unterschiede: Was dem/-r einen besonders leichtfällt (z.B. Sport), kann für den/die andere/-n die größte Herausforderung sein.

Auf den Punkt

- ▶ Den inneren Schweinehund nicht überwinden zu können ist eine Metapher für ein bestimmtes Verhalten: Man tut etwas nicht, das man sich vorgenommen hat. Dieses Verhalten hat in der Regel völlig normale psychologische Ursachen.
- ▶ Wir haben eine ambivalente Beziehung zu unserem Schweinehund. Einerseits ist er uns lästig – am liebsten würden wir ihn komplett aus unserem Leben verbannen. Andererseits dient er als willkommene Ausrede, wenn wir uns wieder einmal nicht zu etwas aufraffen konnten. Dabei hat der innere Schweinehund seinen schlechten Ruf zu Unrecht. In der Regel will er uns nicht schaden, sondern vor unangenehmen Gefühlen, Gefahr oder Überlastung schützen.



1.2 Der Schweinehund im Studium

Der innere Schweinehund ist ein *Alltagsphänomen*, das auch unter Studierenden weit verbreitet ist. Untersucht wurde der Schweinehund im Studium bisher vor allem in Zusammenhang mit Aufschiebeverhalten und Prokrastination (sog. **akademische Prokrastination**; vgl. Schouwenburg, 1995). In einer Untersuchung der Universität Münster beispielsweise gaben nur 2 % aller befragten Studierenden an, Aufschieben gar nicht als Verhalten von sich zu kennen (Deters, 2006). Dies passt auch zu den Befunden einer belgischen Forschergruppe, die Studienanfänger/-innen in ihrem ersten Semester begleitete und bei allen untersuchten Studierenden dasselbe Verhaltensmuster feststellte: sehr geringe Lernaktivität in den ersten Wochen der Vorlesungszeit, gefolgt von einem steilen Lernanstieg in der letzten Woche

vor den Prüfungen (Dewitte & Schouwenburg, 2002). Neben dem Lernen für Prüfungen sind vor allem das Lesen von Literatur und das Schreiben von Hausarbeiten die am häufigsten aufgeschobenen Studententätigkeiten (Poppe, 2014). Der Unternehmensberater und Autor Eliyahu M. Goldratt bezeichnet Aufschieben in seinem Lehr-Roman *Die Kritische Kette* gar als

Studentensyndrom [...]. Erst kämpft man um Zeitreserven. Bekommt man sie, steht genug Zeit zur Verfügung. Warum sollte man also in Hektik verfallen? Und wann erledigt man die Aufgabe dann? Auf den letzten Drücker. Das liegt in der Natur des Menschen. (Goldratt, 2002, S. 132)

In der Schweinehundumfrage aus Kapitel 1.1 gab keine/-r der befragten Studierenden an, „nie“ mit dem inneren Schweinehund zu kämpfen zu haben, fast 90 % dagegen „manchmal“, „häufig“ oder „immer“.

Diese ausgeprägte „Schweinehundanfälligkeit“ liegt in der Regel nicht an den Studierenden selbst, sondern an den *Strukturen des Studiums*. Zwar bietet ein Studium zahlreiche Möglichkeiten und Freiheiten: Man taucht tief in ein Fach ein, erwirbt eine breite Palette an Wissen und Kompetenzen, setzt sich mit neuen Werten, Perspektiven und Aufgaben auseinander, baut soziale und berufliche Netzwerke auf. Aus all diesen Gründen sehen viele Menschen die Studienjahre rückblickend als die spannendste und prägendste Phase ihres gesamten Lebens an (vgl. Berk, 2011).

Doch nun kommt das „Aber“: All dies ist nicht zum Nulltarif zu haben. Das Studium stellt *hohe Anforderungen* an Studierende. Viele Studiengänge beinhalten umfangreiche Curricula und eine starke Prüfungslast. Im Rahmen eines Bachelorstudiengangs beispielsweise sollen gemäß dem European-Credit-Transfer-and-Accumulation-System pro Semester 30 Leistungspunkte (sog. **ECTS-Punkte**) erworben werden. Dabei wird für einen ECTS-Punkt eine Arbeitslast von 25 bis 30 Stunden im Präsenz- und Selbststudium angesetzt (Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, 2015). Bei gleichmäßiger Verteilung der Arbeitslast und drei Wochen Urlaub pro Semester entspricht dies in etwa einer 32 bis 40 Stunden-Arbeitswoche.

Anders als später im Berufsleben gibt es in vielen Studiengängen jedoch *wenig feste Anwesenheits- oder Arbeitszeiten*, deren Einhaltung extern überprüft wird. Dies gilt umso mehr für die wachsende Anzahl rein digitaler Lehrangebote ohne Präsenztermine (Klingsieck et al., 2012; Michinov et al., 2011). Leistungskontrollen finden häufig nur einmal pro Semester im Rahmen einer mündlichen oder schriftlichen Prüfung statt. Sofern die

Studierenden nicht durch wöchentliche Abgabetermine oder ähnliches von Dozierenden zu regelmäßigem Mitlernen angehalten werden, liegt es also in ihrer eigenen Verantwortung, die Arbeitslast gleichmäßig über das Semester zu verteilen. Dies scheint nicht allen Studierenden zu gelingen, wie die zuvor zitierte Studie zur Lernaktivität von Studienanfänger/-innen belegt. In einer Untersuchung des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) stieg die wöchentliche Lernzeit der Studierenden vom Beginn der Vorlesungszeit bis zur Prüfungsphase am Ende des Semesters um durchschnittlich 20 Stunden (Koudela-Hamila et al., 2019).

Dies mag unter anderem daran liegen, dass Studierende häufig auch außerhalb ihres Studiums gefordert sind. Um das Studium zu finanzieren, haben viele von ihnen einen oder mehrere Nebenjobs. Dazu kommt das erstmalige Unterhalten einer eigenen Wohnung, der Aufbau partner- und freundschaftlicher Beziehungen, ganz allgemein die Anforderungen zunehmender Autonomie und Selbstverantwortung (vgl. Oerter & Montada, 2008). Die Pflege all ihrer Lebensbereiche verlangt den Studierenden viel Zeit und Energie ab. Nicht selten leidet die **Work-Study-Life-Balance** bzw. **-Integration**, weil einer dieser Bereiche zu viel Raum einnimmt oder die Erfordernisse verschiedener Bereiche kollidieren. Die *multiplen Anforderungen*, mit denen Studierende konfrontiert sind, gehen nicht spurlos an ihnen vorüber. In einer bundesweit angelegten Umfrage zur Gesundheit von Studierenden berichtet jede/-r vierte Befragte, unter starkem Stress zu stehen und sich erschöpft zu fühlen (Grützmaker et al., 2018).

Eine weitere Herausforderung für das Selbstmanagement³ der Studierenden stellt die ungünstige Kombination aus starken *Reglementierungen* einerseits und hohen Erwartungen an die *Selbstständigkeit* der Studierenden andererseits dar (vgl. Gómez Tutor et al., 2011). Viele Curricula sind inhaltlich stark vorstrukturiert und lassen wenig Freiheit bei der Entscheidung, welche Veranstaltungen man wann belegt (wobei es hier erhebliche Unterschiede je nach Studienfach gibt). Auch beim Ablegen von Prüfungen gibt es in der Regel verbindliche Fristen und strenge formale Vorgaben. Gleichzeitig wird von den Studierenden ein hoher Grad an Selbstständigkeit erwartet, nicht nur in Bezug auf die bereits thematisierten selbstorganisierten Lernzeiten. „Uni ist nicht gleich Schule!“ – Lehrende setzen in der Regel voraus, dass Studierende eigenverantwortlich studienrelevante Informationen be-

3 Die Begriffe „Selbstmanagement“, „Selbststeuerung“ und „Selbstregulation“ werden in diesem Buch synonym verwendet.

schaffen, sich zu Veranstaltungen und Prüfungen anmelden, Orientierung hinsichtlich der vielfältigen Fachinhalte erlangen, den Prüfungsstoff erarbeiten, dabei Wichtiges von Unwichtigem trennen, sowie etwaige Defizite beim wissenschaftlichen Arbeiten oder Schreiben selbst beheben – das Stichwort lautet **selbstreguliertes Lernen**. Zugespitzt formuliert verlangt man von den Studierenden, sich an strenge formale Vorgaben zu halten, dabei aber möglichst eigenständig zu sein.

Das „Ringen“ mit dem inneren Schweinehund ist sowohl *Folge* als auch *Ursache* von Schwierigkeiten bei der Bewältigung dieser Anforderungen. Je höher die Belastung, desto wahrscheinlicher taucht der Schweinehund auf. Gibt man ihm nach, kann das die belastende Situation dann weiter verschärfen: Eigentlich wollte man etwas für die Uni machen, ist dann aber doch mit einer neuen Freundin Eis essen gegangen – eine klassische „Schweinehundattacke“. Diese Attacke kann völlig folgenlos bleiben und oftmals sind es ja genau solche spontanen Erlebnisse, die Würze in den „Alltagstrott“ bringen. In bestimmten Situationen (z. B. in der Prüfungsphase) oder wenn solche Attacken häufiger vorkommen, können sie das eigene Zeitmanagement aber auch ganz schön durcheinanderbringen und ziehen dann nicht selten ein schlechtes Gewissen nach sich: Man hat Schuldgefühle, weil man ja *eigentlich* etwas für die Uni machen wollte, und kann die „Fluchtaktivität“ (hier: Eis essen gehen) gar nicht wirklich genießen. Am Ende hat man nichts für die Uni getan und fühlt sich auch noch schlecht deswegen.

Ein Studium zu meistern erfordert also eine Menge sog. **Soft Skills**⁴: Studierende sollten in der Lage sein, Aufgaben eigenverantwortlich und zügig abzuarbeiten, diszipliniert und zuverlässig an vielen parallelen Projekten zu arbeiten sowie stets das „große Ganze“ im Blick zu behalten. Ohne diese Fähigkeiten können die Freiheiten eines Hochschulstudiums schnell zur Bürde werden.

In diesem Sinne ist das Studium aber nicht nur Herausforderung, sondern vor allem auch *Chance*. Gerade *weil* es komplexe und vielschichtige Anforderungen stellt, bietet es optimale Bedingungen, um die eigenen Selbststeu-

4 Als Soft Skills werden „weiche“ Kompetenzen im Umgang mit sich selbst (sog. **Selbstkompetenzen** wie Reflexionsvermögen) und im Umgang mit anderen (sog. **Sozialkompetenzen** wie Teamfähigkeit) bezeichnet. Das Gegenstück dazu sind **Hard Skills**, also „harte“ Kompetenzen im Umgang mit fachlichen Aufgaben und Problemen (wie Fachwissen, instrumentale Fertigkeiten ...).

erungsfähigkeiten zu reflektieren, zu trainieren und weiterzuentwickeln. Das Studium ist vielleicht der beste Ort, um den eigenen Schweinehund kennenzulernen, zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um ihn an die Leine zu bekommen. Die dabei erlernten Fähigkeiten helfen Studierenden nicht nur, ihr Studium zu meistern, sondern sind auch eine unverzichtbare **Schlüsselqualifikation** im Alltags- und später im Berufsleben. Denn ein gutes Selbstmanagement hängt nachgewiesenermaßen mit Berufserfolg und Arbeitszufriedenheit zusammen (vgl. Wiese, 2008).

Mit diesem Buch möchte ich Sie *nicht* dazu anstacheln, sich unbarmherzig und schonungslos zu immer mehr Leistung in immer kürzerer Zeit anzutreiben. Vielmehr möchte ich Ihnen Anregungen geben, wie Sie herausfinden können, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist, und wie Sie sich selbst dabei unterstützen können, Ihre Ziele zu erreichen. Natürlich kann es auch Ihr Wunsch sein, den Bachelorabschluss mit der Note 1,0 zu bestehen oder einen Job in einem der 100 größten börsennotierten Unternehmen der Welt zu ergattern. Verlieren Sie dennoch nicht Ihre psychische und physische Gesundheit sowie Ihr soziales Netz aus den Augen! Das Studium ist eine großartige und unvergessliche Zeit. Ein gutes Selbstmanagement hilft Ihnen dabei, diese Zeit sinnvoll nutzen und gleichzeitig genießen zu können.

Auf den Punkt

- ▶ Unter den Bedingungen, wie ein Hochschulstudium sie bietet, sind Schwierigkeiten mit dem inneren Schweinehund eher der Normalfall als die Ausnahme.
- ▶ Das Studium stellt Studierende vor besondere Herausforderungen, ist vor allem aber auch eine Chance, die eigenen Selbststeuerungsfähigkeiten zu trainieren und weiterzuentwickeln.

1.3 Zu diesem Buch

Zweck und Zielgruppe

Mit diesem Buch nehmen Sie Ihren inneren Schweinehund *kurz- und längerfristig* an die Leine. Zum einen werden Sie ein konkretes Vorhaben

in die Tat umsetzen, das Sie vielleicht schon länger vor sich herschieben: Ihr persönliches „Schweinehundprojekt“. Zum anderen eignen Sie sich fundierte Kenntnisse darüber an, wie der innere Schweinehund tickt. Aus dem tieferen Verständnis der zugrundeliegenden psychologischen Prozesse heraus wird es Ihnen künftig leichterfallen, Ihre Vorsätze konsequent in die Tat umzusetzen und Ihr (Lern-) Verhalten so zu verändern, dass es Sie beim Verfolgen Ihrer Ziele unterstützt und entlastet. Ich erkläre Ihnen also nicht, mit welchen Methoden Sie besser lernen und sich auf Prüfungen vorbereiten können. Dazu wurden bereits viele gute Ratgeber geschrieben. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie diese schon bekannten Methoden zur täglichen Routine werden lassen können.

Das Buch richtet sich in erster Linie an *Studierende* aller Studienfächer und Fachsemester sowie an Schüler/-innen höherer Jahrgangsstufen, die ein Studium anstreben – je früher Sie sich positive Lern- und Arbeitsgewohnheiten aneignen, desto besser. Auch, wenn das Buch speziell für den Hochschulkontext geschrieben ist, so gelten die psychologischen Grundlagen letztlich für jedermann/jedefrau und lassen sich mit etwas Fantasie auch auf andere berufliche und private Kontexte übertragen.

Nicht geeignet ist das Buch für Personen, die von chronischem Aufschieben (Prokrastination) oder anderen psychischen Erkrankungen wie Depression oder Burnout betroffen sind. In diesen Fällen reichen einfache Selbstmanagementtechniken, wie sie in diesem Buch vorgestellt werden, in der Regel nicht zur Problemlösung aus, sondern es empfiehlt sich das Hinzuziehen eines/-r geschulten Therapeuten/-in. In Kapitel 4.2 finden Sie Hinweise dazu, an wen Sie sich in solchen Fällen wenden können.

An manchen Stellen wird dennoch aus didaktischen Gründen auf Befunde der Prokrastinationsforschung Bezug genommen. In englischen Fachartikeln wird der Begriff „*procrastination*“ zudem häufig auch für nicht pathologische Formen des Aufschiebens verwendet. Prokrastination gilt dabei nicht nur als Verhaltensweise, sondern auch als Persönlichkeitseigenschaft (vgl. Steel, 2007).

Aufbau

Das Buch beinhaltet neben dieser Einleitung (*Kapitel 1*) drei weitere Kapitel. In *Kapitel 2* werden die psychologisch-wissenschaftlichen Grundlagen des inneren Schweinehunds erläutert und Faktoren vorgestellt, welche die Realisierung von Vorsätzen fördern oder hemmen können. Doch keine Sorge,

hier erwartet Sie keine trockene Theorie. Die psychologischen Konzepte und Modelle werden vielmehr anschaulich und leicht verständlich anhand vieler lebensnaher Beispiele und praktischer Übungen vermittelt. In *Kapitel 3* werden dann konkrete Handlungsempfehlungen gegeben, die sich direkt aus den in Kapitel 2 vorgestellten Grundlagen ableiten und spezifisch auf den Studiumpkontext zugeschnitten sind. Die vorgestellten Methoden werden in sechs übergeordneten Schritten zusammengefasst:

- ▶ *Schritt 1:* Entwickeln Sie ein förderliches Mindset
- ▶ *Schritt 2:* Geben Sie Ihrem Handeln eine Richtung
- ▶ *Schritt 3:* Planen Sie effektiv
- ▶ *Schritt 4:* Werden Sie aktiv
- ▶ *Schritt 5:* Reflektieren Sie und nehmen Sie Anpassungen vor
- ▶ *Schritt 6:* Bleiben Sie dran

Kapitel 3 schließt mit einem „Troubleshooting“ bei akuten Blockaden. In *Kapitel 4* wird auf Anlaufstellen für Härtefälle verwiesen und ein abschließendes Fazit gezogen.

Es gibt also grundsätzlich die Möglichkeit, eine Abkürzung zu nehmen. Sollte Ihnen aktuell ein bestimmtes Projekt unter den Nägeln brennen, können Sie die Grundlagen in Kapitel 2 erst einmal überspringen und sich zunächst lediglich Kapitel 3 oder – wenn Sie eine akute Blockade überwinden wollen – auch nur das Troubleshooting zu Gemüte führen.

Vielleicht kommt es Ihnen etwas seltsam vor, dass das „Grundlagenkapitel“ 2 im Vergleich zum „Anwendungskapitel“ 3 vergleichsweise viel Raum einnimmt. Bei der Lektüre werden Sie jedoch merken, dass hier das theoretische Fundament zum Verständnis der sechs Schritte gelegt wird, welche dann in Kapitel 3 zu einem möglichst praxisnahen Format verdichtet werden.

Zu Beginn jedes Kapitels finden Sie ein detailliertes Inhaltsverzeichnis, am Ende der einzelnen inhaltlichen Unterkapitel werden die wichtigsten Erkenntnisse kurz zusammengefasst („Auf den Punkt“). Neben dem Fließtext gibt es immer wieder optisch hervorgehobene Abschnitte und Boxen. Diese enthalten häufig praktische Übungen und Aufgaben, anhand derer Sie die im Text besprochenen Inhalte reflektieren und anwenden können, sowie inhaltliche Exkurse oder Hinweise auf Vertiefungsmöglichkeiten. Fachwörter und zentrale Begriffe sind fett markiert, Kursivschrift wird zur Hervorhebung, Betonung und Kennzeichnung fremdsprachiger Begriffe verwendet.

Bevor es gleich richtig losgeht, möchte ich noch einen wichtigen Hinweis vorausschicken: Menschliches Erleben und Verhalten ist äußerst komplex. Daher gibt es auch nicht das *eine* wirksame Mittel, um den inneren Schweinehund zu zähmen. Welcher Weg Sie zum Erfolg führen wird, hängt unter anderem von Ihrer Persönlichkeit, Ihren Lernerfahrungen, Ihrer aktuellen Lebenssituation sowie den Rahmenbedingungen und der Art der zu erledigenden Aufgabe ab. Aber: Es gibt diesen Weg! Sie müssen ihn nur finden. Sehen Sie dieses Buch als *Werkzeugkoffer*, lernen Sie die einzelnen Werkzeuge kennen und finden Sie heraus, was davon Ihnen im Moment am meisten weiterhilft.



Hinweis

Das Buch inklusive aller Inhalte wurde von Autorin und Verlag unter größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Dennoch erfolgt die Benutzung des Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Handlungsempfehlungen ausdrücklich auf eigene Verantwortung. Haftungsansprüche gegen die Autorin oder den Verlag sind grundsätzlich ausgeschlossen.



Auf den Punkt

- ▶ Das Buch richtet sich an Studierende (und auch alle anderen), die ihren inneren Schweinehund besser kennenlernen und erfahren möchten, wie sie ihn an die Leine nehmen können.
 - ▶ Es besteht die Möglichkeit, sofort mit einem konkreten Projekt zu starten (Kapitel 3) oder aber sich zunächst mit den psychologisch-wissenschaftlichen Grundlagen vertraut zu machen (Kapitel 2). Empfehlenswert ist meiner Meinung nach das schrittweise Vorgehen gemäß dem Buchaufbau.
-

2 So tickt der Schweinehund

- 2.1 Überblick
- 2.2 Warum wir tun, was wir tun
 - 2.2.1 Was ist Motivation?
 - 2.2.2 Extrinsische und intrinsische Motivation
 - 2.2.3 Unsere inneren Antriebskräfte
- 2.3 Der Weg vom Vorsatz zum erreichten Ziel
 - 2.3.1 Das Rubikonmodell der Handlungsphasen
 - 2.3.2 Voraussetzungen erfolgreicher Vorsatzrealisation
- 2.4 Alles nur eine Frage der Selbstkontrolle?
 - 2.4.1 Das Prozessmodell der Selbstkontrolle
 - 2.4.2 Das „Jetzt“ abkühlen, das „Später“ erhitzen
 - 2.4.3 Selbstkontrolle ist nicht alles
- 2.5 Kognition, Emotion und Verhalten
 - 2.5.1 Der psychologische Dreiklang
 - 2.5.2 Gefühlsgesteuert?
 - 2.5.3 Die Macht der Gedanken
- 2.6 Auf Autopilot: Gewohnheiten
 - 2.6.1 Was sind Gewohnheiten?
 - 2.6.2 Die Gewohnheitsschleife
 - 2.6.3 Aufbau und Änderung von Gewohnheiten
- 2.7 Was uns sonst noch von unseren Vorsätzen abhält
 - 2.7.1 Aufschieben als lohnende Strategie
 - 2.7.2 Veränderungen als Auslöser von Verlustangst und Stress
 - 2.7.3 Soziale Einflüsse
- 2.8 Fazit: So tickt der Schweinehund

2.1 Überblick

Der innere Schweinehund ist ein *vielschichtiges* psychologisches Phänomen. Deswegen lässt er sich auch so schwer fassen oder auf einen psychologischen Begriff reduzieren. In diesem Kapitel lernen Sie Konzepte, Theorien und Befunde aus unterschiedlichen Disziplinen der Psychologie kennen und erhalten so ein umfassendes Bild über die zugrundeliegenden Mechanismen und Ursachen des Schweinehunds. Diese Ursachen unterscheiden sich

nicht nur von Person zu Person, sondern auch von Situation zu Situation. Zudem laufen viele der beteiligten Prozesse außerhalb unserer bewussten Wahrnehmung und Steuerung ab. Kein Wunder also, dass wir uns mit dem Schweinehund oft so schwertun.

Häufig wird der Schweinehund auf mangelnde Motivation zurückgeführt („Ich kann mich einfach nicht dazu motivieren!“). In der Tat ist Motivation eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Zielstreben. Gute Vorsätze scheitern allerdings oft nicht an mangelnder Motivation, sondern vielmehr an der konkreten Umsetzung. In der motivationspsychologischen Forschung wird daher zwischen Prozessen der **Zielsetzung** und Prozessen der **Zielrealisierung** unterschieden.

Auf Prozesse der Zielsetzung und damit vor allem auf motivationale Aspekte wird in *Kapitel 2.2* näher eingegangen. Um Prozesse der Zielrealisierung und damit vor allem um volitionale Aspekte geht es in *Kapitel 2.3* und *Kapitel 2.4*. In *Kapitel 2.5* wird beleuchtet, wie stark unsere Gedanken und Gefühle unser Handeln beeinflussen (und umgekehrt). In *Kapitel 2.6* erfahren Sie, welche wichtige Rolle Gewohnheiten in unserem Leben spielen und wie wir sie clever für uns nutzen können. In *Kapitel 2.7* werden weitere Einflüsse auf die Vorsatzrealisation erläutert. Abschließend wird in *Kapitel 2.8* ein Fazit gezogen.

2.2 Warum wir tun, was wir tun

2.2.1 Was ist Motivation?

Alles, was wir tun, tun wir aus bestimmten Gründen. Und auch, wenn wir etwas nicht tun, tun wir es aus bestimmten Gründen nicht. Diese Gründe für menschliches Handeln stehen im Zentrum der Motivationspsychologie. Der Begriff „**Motivation**“ stammt vom lateinischen Wort *movere* ab (dt. sich/etwas bewegen). Er bezieht sich also auf das, was uns zum Handeln bewegt, auf unser Warum und Wozu (vgl. Brandstätter et al., 2018).

Die Beweggründe unseres Handelns können individuell sehr unterschiedlich sein. Dennoch gibt es eine grundlegende Antriebskraft, die uns alle steuert, nämlich das Streben nach einem übergeordneten, *positiven Zielzustand*. Wie alle anderen lebenden Organismen auch haben wir Menschen die Tendenz, uns auf positive Reize (freundliche Gesichter, schmackhaft