



Wenn-Dann-Pläne zur Unterbrechung unerwünschter Routinen

Wenn ich die Nummer von Frau Hugentobler auf dem Display sehe, dann atme ich dreimal tief durch und lasse das Telefon weiterklingeln.

*Wenn Frau Müller ihre Tiraden macht, dann warte ich in Ruhe ab und sage:
„Liebe Frau Müller, ich sehe Sie sind sehr aufgeregt. Lassen Sie mich bitte kurz zusammenfassen, ob ich verstanden habe, worüber sie mit mir reden wollen.“*

Wenn-Dann Pläne sind ein nützliches Hilfsmittel, mit denen man sich auf bestimmte Situationen vorbereiten kann, in welchen man sich anders wie gewohnt verhalten will. Es um das Thema **Handlungskontrolle durch Vorsätze**.

Die Wirkung von Wenn-Dann Plänen wurde vom Psychologen Gollwitzer entdeckt und in über 200 Studien gut erforscht. Es hat sich gezeigt, dass Personen, die ihre Zielabsichten mit Wenn-Dann Plänen ergänzen eine höhere Erfolgsrate bei der Realisierung aufweisen als andere, die das nicht tun. Die Wirkung von Wenn-Dann Plänen wird auf zwei psychologische Prozesse zurückgeführt, die sich auf den Wenn-Teil oder den Dann-Teil eines Planes beziehen:

Im **Wenn-Teil** wird durch die hohe Aktivierung der Situation deren kognitive Zugänglichkeit erhöht, was bedeutet, dass die Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisfunktion im Hinblick auf die spezifizierte Situation beeinflusst wird. Dadurch wird die Situation schneller als Möglichkeit für zielrealisierendes Handeln wahrgenommen und zieht auch bei Ablenkung Aufmerksamkeit auf sich.

Im **Dann-Teil** steht die Automatisierung der vorgenommenen Handlung im Fokus. Durch den Wenn-Dann Plan wird die Kontrolle des Verhaltens strategisch vom Handelnden weg an die Umwelt übertragen, das *Dann ...* ist also von der definierten Situation abhängig und nicht von der Befindlichkeit der planenden Person.

Wenn-Dann Pläne erzeugen sogenannte **Sofort-Automatismen**, indem sie unserem Unbewussten eindeutig mitteilen: In einer ganz speziellen Situation, dem „*Wenn* das passiert ...“, „*dann* tue ich das und das ...“.

Ein Beispiel: *Wenn* ich eine Aufgabe im Büro abgeschlossen habe, *dann* durchlüfte ich zuerst für fünf Minuten den Kopf am offenen Fenster. Das Auslösesignal „Aufgabe abgeschlossen“ leitet direkt mein ganz konkretes Verhalten „Fenster auf, tief einatmen, ins Grüne schauen, usw.“ ein.

Regeln

Das *Wenn* muss möglichst genau präzisiert sein, damit unserem Unbewussten zu 100 Prozent klar ist, wann es mit dem *Dann* starten muss. Wenn-Dann kann vom Unbewussten besonders leicht erkannt und verarbeitet werden, darum ist die Erfolgsrate bezogen auf die Zielerreichung bei Wenn-Dann Plänen drei Mal so hoch wie bei anderen Plänen. Wichtig:

- > Das *Wenn* und das *Dann* müssen zusammen passen.
- > Der Wenn-Dann Plan muss „in einem Zug“ aufgeschrieben werden.
- > Es braucht das Wort DANN.



Wenn-Dann-Plan: Vorbereitung des Wenn-Teils

Meine ausgewählte Situation:

Mein unerwünschter Automatismus:

So wird mein unerwünschter Automatismus garantiert aktiviert
(innere und äussere Merkmale):

Mein Wenn:



Wenn-Dann-Plan: Vorbereitung des Dann-Teils

Passend zu meiner gewählten Situation werde ich im Dann-Teil folgende Verhaltens-Option wählen: (a und/oder b)

- a) Ressourcenaktivierendes Verhalten, um flexibel reagieren zu können (z.B. auf die Atmung achten, Körperhaltung optimieren)

- b) Einfaches Verhalten, wenn dies genügt, um die fragliche Situation zu bewältigen

Mein Wenn-Dann-Plan: So generiere ich meinen neuen, erwünschten Automatismus (siehe nächste Seite)

Im Wenn-Teil tragen Sie ein zur B-Situation passendes Wenn-Merkmal ein.

Im Dann-Teil tragen Sie ein einzelnes, einfaches Verhalten oder ressourcenaktivierendes Verhalten ein.



Mein Wenn-Dann-Plan:

Wenn

Dann

Und jetzt schreiben Sie den ganzen Plan nochmals „in einem Zug“ hin: