



Die „Das-Ende-ist-nah-Strategie“

Jeder Mensch muss manchmal nervige Aufgaben erledigen. So klappt es mit der **Selbstmotivation**.

TEXT JAN GULDNER

Wie Menschen sich motivieren, erforscht Marie Hennecke seit mehr als zehn Jahren. Das passende Anschauungsmaterial findet sie derzeit aber nicht nur im Labor. Sondern in ihrem Leben.

Die Psychologin arbeitet als Assistenzprofessorin an der Universität Zürich; bald tritt sie an der Universität Siegen eine Professur für Allgemeine und Pädagogische Psychologie an. Und das bedeutet: Kisten packen, Akten sortieren, Behördengänge vorbereiten, umziehen. Kurzum: Hennecke muss sich für Tätigkeiten motivieren, die ihr wenig Freude bereiten, wenn sie beruflich vorankommen will. Und damit ist sie nicht allein.

Ganz gleich, ob man seitenlange Protokolle von Meetings abtippt, unnütze Powerpoint-Präsentationen erstellt oder sich durch komplizierte Abrechnungen quält: „Jeder Mensch wird im Arbeitsleben mit Aufgaben konfrontiert, die er lieber nicht erledigen würde, aber bei denen sich das Dranbleiben später auszahlen wird“, sagt Hennecke. Dabei hilft Selbstkontrolle, also die Fähigkeit, sich langfristige Ziele zu setzen und ablenkende Impulse zu unterdrücken. Menschen, bei denen sie besonders stark ausgeprägt ist, beißen sich durch unangenehme Situationen und Stunden durch. Für alle anderen zeigt eine neue Studie von Marie Hennecke: Am Ball bleiben, obwohl man

Gute Aussicht Wer an ihre positiven Resultate denkt, bleibt auch an freudlosen Aufgaben dran

keine Lust dazu hat – das kann man durchaus lernen.

Zusammen mit ihren Züricher Kollegen Veronika Brandstätter und Thomas Czikmantori untersuchte sie, wie sich Menschen für unangenehme oder herausfordernde Aufgaben motivierten. Die drei Forscher befragten zunächst mehrere Hundert Teilnehmer und identifizierten dabei 19 Herangehensweisen: Einige Probanden setzten sich beispielsweise Ziele und überwachten deren Erreichen. Andere versuchten, die Situation durch Ablenkung erträglicher zu gestalten, oder dachten an etwas ganz anderes.

Mit diesem Wissen wollten Hennecke und ihre Kollegen herausfinden, welche der Strategien wann und für wen am besten geeignet ist. Dazu rekrutierten sie 264 deutsche Studenten, die ihnen über eine Woche hinweg Einblick in ihren Alltag gewährten. In zufälligen Abständen bekamen die Teilnehmer eine SMS auf ihr Handy gespielt: mit der Bitte, einen kurzen Fragebogen auszufüllen. Darin sollten sie angeben, ob sie in der vergangenen Stunde eine unangenehme Situation erlebt hatten, wie sie damit umgegangen waren, wie sie sich damit fühlten.

Die Macht der letzten Meter

Das Ergebnis: Alle „Strategien können unabhängig von der eigenen Persönlichkeit hilfreich sein“, sagt Marie Hennecke. Als besonders wirksam wahrgenommen wurde der Versuch, die eigenen Gefühle umzustimmen, sich Ziele zu setzen und sie zu überwachen. Ähnlich hilfreich war für die Studenten der Gedanke, dass die unangenehme Aufgabe nicht von Dauer ist und sehr bald erledigt ist. Marie Hennecke nennt es die „Das Ende ist nah“-Strategie. Mit dem Effekt, dass „die Motivation zum Schluss hin zunimmt“, sagt die Psychologin.

Die beliebteste Strategie war, sich auf die positiven Konsequenzen einer Tätigkeit zu konzentrieren: der Gedanke an die Strandfigur (auf dem Laufband im Fitnessstudio), der Traum vom Einzug ins Chefbüro (bei Erledigen einer langweiligen Arbeit). Damit fordert Hennecke eine vermeintliche Gewissheit der Motivationsforschung heraus: dass eine Aufgabe weniger Spaß bereitet, wenn man sie (nur) vom Ende her denkt. Offenbar gilt das nur, wenn man eine Aufgabe genießen kann, so Marie Hennecke. Verzichtet man bei freudlosen Tätigkeiten auf extrinsische Motivation, beraubt man sich möglicherweise des einzigen Antriebs. ■

TIPP DER REDAKTION

IT meets Art 16.05.2019, Mannheim

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der PTA GmbH laden wir Sie zu einer besonderen Ausgabe von „IT meets Art“ in die Kunsthalle Mannheim ein. In hochkarätig besetzten Vorträgen nehmen wir Sie mit auf eine Reise von den Anfängen der Digitalisierung bis in die Zukunft. Mehr unter: club.wiwo.de/event/it-meets-art-2019

