

Jens Förster  
Unser Autopilot



Jens Förster

# Unser Autopilot

Wie wir Wünsche verwirklichen  
und Ziele erreichen können

Von der Motivationspsychologie lernen

Deutsche Verlags-Anstalt

Hinweis: Die persönlichen Anekdoten dienen der Veranschaulichung und sind nicht als biografische Begebenheiten zu verstehen, die exakt so geschehen sind. Namen von lebenden Personen und Orten wurden häufig geändert.

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

1. Auflage

Copyright © 2012 Deutsche Verlags-Anstalt, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Typografie und Satz: DVA/Brigitte Müller

Gesetzt aus der Sabon

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-421-04425-9

[www.dva.de](http://www.dva.de)

Und wenn ich  
manchmal durchaus besorgt  
zu dem Schluss komme:  
»Ich bin anders«,  
dann sagt ihr:  
»Anders ist ein schöner Name.«

Für Manon, Frank und Manfred



## INHALT

Einleitung	
Die Legende vom geklauten Igel .....	9
Prinzip 1	
Stabilität und Veränderung:	
Auf gutem Weg oder besserem Abweg? .....	25
Prinzip 2	
Annähern und Vermeiden:	
Im Sturzflug drauf zu oder lieber ein bisschen sachter? ...	61
Prinzip 3	
Zeit:	
Fliegend ankommen oder den Flug genießen? .....	98
Prinzip 4	
Unbewusste und bewusste Zielerreichung:	
Kommt es am Kopf oder am Bauch	
zu den meisten Unfällen? .....	134
Prinzip 5	
Denken und Handeln:	
Starten, fliegen, landen – wann, wie und wo? .....	161
Prinzip 6	
Abstrakt und konkret:	
Aufgaben von Boden- und Flugpersonal .....	183
Prinzip 7	
Wert:	
Schnäppchen, Duty free und Mogelpackungen .....	206

## Inhalt

### Prinzip 8

#### Erwartung:

Training mit Perspektive ..... 235

### Prinzip 9

#### Selbstkontrolle:

Flugzeuge im Bauch statt am Himmel ..... 258

### Prinzip 10

#### Psychologische Passung:

Gleiten lernen, lernend gleiten ..... 286

Dank ..... 319

Literaturverzeichnis ..... 320



## EINLEITUNG

### Die Legende vom geklauten Igel

Meine Kindheit in Lübbecke war vor allem eines: ereignislos. Es würde zu lange dauern, die Dinge aufzuzählen, die es dort, damals in den sechziger Jahren, *nicht* gab. Späteren Generationen mag die Reichweite der Beschränkungen deutlich werden, wenn ich exemplarisch Vergnügungsparks, Internet und Gameboy aufzähle: Alles das gab es nämlich nicht, und selbst einen Fernseher bekamen wir erst, als ich acht Jahre alt war. Auch die Kinderbespaßung – etwa in Form von Hüpfburgen, Malen im Museum und Kinderschminkaktionen auf dem Marktplatz – steckte buchstäblich noch in den Kinderschuhen. Verschärfend kam in Ostwestfalen-Lippe das notorisch schlechte Wetter hinzu, das kindlichen Outdoor-Aktivitäten wie Verstecken, Fußballspielen oder Sandburgenbauen oft im Wege stand.

Bücher hingegen gab es auch in »Petrus' Pisspott«, wie dieser Landstrich auf Plattdeutsch gern und treffend genannt wird. Lesen war schlichtweg die einzige Rettung vor dem frühzeitigen Hirntod, und man war kein Genie, wenn man mit fünf Jahren lesen konnte. Bereits als kleiner Junge verschlang ich ein Buch nach dem anderen, und meine Mutter hatte einiges zu tun, die Leihbestände aus den Büchereien nach Hause und wieder zurück zu tragen. Am liebsten las ich damals *Mecki*-Bücher. Das waren Vorläufer deutscher Comics, in denen ein gütig dreinschauender Igel von allerlei Abenteuern mit seinen Freunden berichtete. Abenteuer! Allein das Wort versetzte mich in andere Welten. Berge, Dschungel, Meere und fliegende Teppiche – bei *Mecki* gab es all das, wovon ich träumte.

Allerdings war es nicht ganz einfach, an die *Mecki*-Bücher heranzukommen. Es gab sie weder in der Kirchenbücherei noch in der Stadtbibliothek. In den Sechzigern hielten viele

Erwachsene Comics für Schund, und man musste ewig quengeln, um ein Fix-und-Foxi-Heft oder ein Mecki-Buch in Händen halten oder gar sein Eigen nennen zu dürfen. Ich besaß *Mecki bei Harun al Rashid* und *Mecki bei Frau Holle* und hatte einige andere Titel der Reihe bei Freunden gelesen. Ich kannte sie auswendig. Ich war verrückt nach ihnen. Wenn ich wieder einmal eine Mecki-Geschichte vor mich herbetete, reagierte meine Mutter häufig genervt: »Lies lieber was Anständiges!« Aber ich mochte die Bilder so gerne und die Tatsache, dass die Geschichten von einem Igel erzählt wurden. Mit fünf Jahren glaubte ich zwar längst nicht mehr an den Weihnachtsmann, aber an der Echtheit von Meckis Abenteuern gab es für mich keinen Zweifel.

An jenem Tag, der so ereignislos nicht enden sollte, begleitete ich meine Mutter in die Stadt. Ich liebte Einkaufen, vor allem dann, wenn wir einen Abstecher in den Bücherladen, zu »Dreyschläger« machten. Kaum hatte meine Mutter es ausgesprochen, leuchteten meine Augen: »Dreyschläger!« Für mich war die Buchhandlung das, was für heutige Kinder vermutlich eine Eintrittskarte ins Euro-Disneyland ist.

Als ich den Laden betrat, fiel er mir sofort ins Auge: Mecki. Herr Dreyschläger hatte einen Ständer mit allen bisher erschienenen Mecki-Büchern aufgebaut. Schon von weitem zu sehen war: *Mecki im Schlaraffenland. Ein märchenhafter Reisebericht, aufgeschrieben von ihm selbst*. Ich bekam große Augen. Wie konnte ein einziger Buchhändler so viele Mecki-Bücher auf einmal haben? Wie reich musste ein Mann sein, dem so viele Bücher gehörten! Und wie glücklich würde ich sein, wenn es mir gelang, meiner Mutter auch nur eines aus den Rippen zu leiern. Am liebsten wollte ich sie natürlich alle.

Meine Mutter parkte den Kinderwagen mit meinem dicken Bruder Uli direkt neben einem Bücherstapel, der an der Treppe zu einer weiteren Ebene stand, und steuerte die Kinderbuchabteilung an. Während ich gebannt vor dem Mecki-Ständer ste-

hen blieb, kam meine Mutter mit einem Exemplar *Slawische Märchen* zurück. »Guck mal, das ist etwas ganz Besonderes, Jens!« – »Kann ich *Mecki*, bitte?«, fragte ich unter Aufwendung allen Charmes, der mir zur Verfügung stand. Ich hatte blonde Locken und blaue Augen – ein eindeutiger Vorteil, wenn man Kind ist. Heute schien aber selbst der schräg nach oben gerichtete Dackelblick nichts zu bringen, nicht einmal wenn ich dazu meine Wimpern in Bewegung setzte. Mama lächelte.

»Aber Schatz, du magst doch Märchen so gerne, und schau mal, hier sind auch Bilder drin, ganz wunderschöne Bilder!«

»Ich möchte aber bitte ein *Mecki*-Buch!«

»Die sind nicht gut für dich, Jens! Schau, wir nehmen jetzt die Märchen, und ich verspreche dir, sie werden dir gefallen!«

Mir wurde klar, dass sie es ernst meinen könnte. Darum wurde ich deutlicher: »Mama, ehrlich, ich will jetzt das *Mecki*-Buch und nicht die blöden Märchen!« »Ichwillichwillichwill!«, fuhr sie mich an, »dann gibt es heute eben mal gar nichts!« Stellte das Buch zurück und wollte gehen. Ich war außer mir, meine Augen füllten sich mit Tränen.

In diesem Moment betrat die Kindergärtnerin, Frau Bauersfeld, das Geschäft. Meine Mutter begrüßte sie, und die beiden kamen miteinander ins Gespräch. Ich schluckte meine Tränen runter, sah traurig auf den Stapel *Mecki*-Bücher, Uli's Kinderwagen – und in Sekundenschnelle war es geschehen. Schwups griff ich nach dem *Schlaraffenland*, hangelte mich am Kinderwagen hoch und stopfte den Band unter Uli's Fußdecke. Der beschwerte sich zwar, spuckte um sich und zappelte, aber als ich ihn unter dem Kinn streichelte und ihm ein Küsschen gab, beruhigte er sich. Mein Herz pochte. Natürlich wusste ich, dass man nicht klauen durfte, aber in dem Moment konnte ich einfach nicht anders.

Irgendwann verließen wir den Laden und gingen nach Hause. Auf halbem Wege, als wir schon in die Gasstraße abbogen, strampelte Uli das *Mecki*-Buch aus der Karre. Da lag es, das

*Schlaraffenland*, vor uns auf dem Boden. Meine Mutter war sprachlos. Enttäuscht und entgeistert schaute sie mich an und hob das Buch mit spitzen Fingern aus dem Straßendreck. Dann schimpfte sie. Schimpfte und schimpfte. Schließlich nahm sie mich harsch bei der Hand und schleifte mich zurück zu »Dreyschläger«. Ich musste das Buch Herrn Dreyschläger persönlich zurückgeben, musste ihm laut und deutlich ins Gesicht sagen, dass ich das Buch gestohlen hatte, und ihm hoch und heilig versprechen, dass ich das nie wieder tun würde. Herr Dreyschläger hörte sich alles geduldig an und lächelte dann sanft: »Ich denke, wir sollten die Bücher vor allem woanders hinstellen, nicht in Augenhöhe der Kinder«, sagte er, »das ist nicht das erste Mal. Die Kinder sind einfach verrückt danach.« Aber meine Mutter war untröstlich. Sie schlug das Angebot des Buchhändlers, das Buch als Geschenk anzunehmen, entschieden aus, zahlte, ließ mich wissen, dass es »bis zur Steinzeit« keine weiteren Meckibücher geben würde, und gab, was das Schlimmste war, das Heiligtum wütend meinem dicken Bruder, der es juchzend auf dem Weg nach Hause ansabberte und in kleine Stücke riss. Ich weinte aus Scham, Ärger und Wut, hatte aber meine Lektion fürs Leben gelernt. Nie wieder würde ich etwas einfach so nehmen. Wenn ich wieder einmal etwas ganz doll wollen würde, würde ich mich in Zukunft umso mehr beherrschen bzw. versuchen, es auf andere Weise zu bekommen.

Solche Kindheitserfahrungen aus Ostwestfalen-Lippe sind weder besonders spannend, noch sind sie auf bestimmte Landstriche beschränkt; sie können aber psychologisch sehr wohl bedeutsam sein. Zumindest für einen Wissenschaftler wie mich, der sich mit der Psychologie des alltäglichen Lebens beschäftigt. Was ich als Kind nicht konnte, aber heute ebenso gut beherrsche wie die meisten von uns, ist ein weitreichendes Phänomen: Wir üben *Selbstkontrolle* aus. Mit anderen Worten: Wir widerstehen unmittelbaren Verlockungen, halten unsere Impulse im Zaum und verfolgen wichtigere Ziele. Und zwar meistens ohne

viel nachzudenken, ganz unbewusst und automatisch. Schauen wir uns das, was uns so selbstverständlich erscheint, einmal genauer an – denn tatsächlich ist es ein kleines psychologisches Wunder.

### Kleines Wunder Selbstkontrolle

Psychologisch gesprochen befinden wir uns in vielen Situationen unseres Lebens in einem Zielkonflikt. Denn häufig widerspricht ein Ziel (*Mecki* haben wollen) einem anderen (anständig zu bleiben). Das eine motiviert uns, etwas zu tun (das Buch zu nehmen), das andere motiviert uns, es bleiben zu lassen (auf das Buch zu verzichten). Interessanterweise ist dabei das Ziel, das letztendlich unser Handeln bestimmt, oft relativ schwammig. So stehen wir zum Beispiel nicht, weil wir weiterhin ein anständiges Mitglied unserer Gesellschaft bleiben wollen. Selbst dann nicht, wenn wir hungrig oder durstig sind, gerade kein Geld bei uns haben und die Gelegenheit, den Orangensaft aus dem Kühlregal des Supermarkts mitgehen zu lassen oder uns bei den Erdbeeren aus Nachbars Garten zu bedienen, günstig ist. Auch hier wirkt das Prinzip der Selbstkontrolle, das genauso und jenseits krimineller Verhaltensweisen dann greift, wenn es uns gelingt, den süßen Verlockungen der Bäckereien, den deftigen Düften der Fleischereien und den Süßwaren an der Supermarktkasse nicht sofort nachzugeben. Selbstkontrolle bedeutet auch, dass wir die ungesunden Dickmacher nur in Maßen kaufen und zu uns nehmen, selbst wenn sie uns gut schmecken und wir sie uns leisten können. Wir beherrschen uns, weil andere hehre Ziele wichtiger sind: unsere Gesundheit, unsere Figur, unser Selbstbewusstsein, das unter anderem dann sinkt, wenn wir uns selbst nicht mögen. Selbstkontrolle, also die Fähigkeit, sich gegen eine Verführung oder gegen ein unmittelbares Ziel zu entscheiden, ermöglicht es uns beispielsweise auch weiterzulernen, wenn es uns schwer fällt oder wir keine Lust mehr haben. Wir reißen uns zusammen,

arbeiten, büffeln, strengen uns an, um zu einem späteren Zeitpunkt die Ernte einzufahren.

Selbstkontrolle ist ein Spezialgebiet innerhalb der modernen Motivationspsychologie und beschäftigt sich damit, wie wir eigentlich so unerhört routiniert unseren Alltag meistern und unsere Ziele erreichen – und warum wir manchmal so kläglich daran scheitern. Sie ist nicht nur deshalb ein so faszinierendes Phänomen, sondern auch weil es sich dabei um eine typisch menschliche Fähigkeit handelt. Alle anderen Lebewesen kennen keine Selbstkontrolle, noch haben sie »hehre« Ziele. Während wir Menschen uns nach letzteren ausrichten können, folgen Tiere allein ihren Impulsen, Trieben und Gefühlen; genau deshalb sind wir ihnen überlegen. Aber auch wir müssen Selbstkontrolle erst lernen. Sie ist – wie wir gesehen haben – bei Kindern bis zum Alter von vier, fünf Jahren noch nicht sehr gut entwickelt. Und selbst dann, wenn wir uns als Erwachsene im Prinzip selbst kontrollieren können, beherrschen die einen diese Kunst besser als die anderen. Und manchmal, das kennen wir sicherlich alle, bricht das System der Selbstkontrolle auch ganz zusammen. Dann reißen wir uns nicht länger am Riemen, sondern geben den Versuchungen des Alltags einfach nach: schauen lieber fern, als uns noch einmal in unsere Lehrbücher zu vertiefen, nehmen lieber ein Bad, als den kranken Onkel anzurufen, und schlingen die fettige Pizza herunter, obwohl sie uns letztendlich nicht gut tut.

Das Prinzip der Selbstkontrolle greift dann, wenn wir uns ein Ziel setzen und dieses mit einem anderen im Konflikt steht. Daher ist es sinnvoll, sich zunächst einmal mit grundlegenden Fragen auseinanderzusetzen: Was motiviert uns eigentlich, bestimmte Ziele zu verfolgen? Welche Ziele bleiben Tagträume, und welche gehen wir tatsächlich an? Wie schätzen wir ab, welche Ziele realistisch sind? Was oder wer entscheidet eigentlich, welche Ziele uns wichtig sind und welche nicht? Was tun wir, wenn sich beim Verfolgen unserer Ziele Hindernisse auftun? Warum resignieren wir manchmal? Und machen trotzdem weiter? Wann lassen wir

uns verführen, und wann opfern wir das unmittelbare Vergnügen einem hehren Ziel? All diese Fragen sind Teil einer umfangreichen Forschung, von der ich Ihnen hier berichten möchte. Diese Forschung, die momentan vor allem von der Sozialpsychologie ausgeht, befasst sich neben dem speziellen Fall der Selbstkontrolle ganz allgemein mit menschlicher *Selbstregulation* und ist bisher nur einem Fachpublikum bekannt.

Unter dem Fachbegriff Selbstregulation fassen Sozialpsychologen mittlerweile all das zusammen, was mit dem Setzen von Zielen, der Zielverfolgung, dem Überwinden von Hindernissen, dem Erreichen eines Zieles und seiner anschließenden Bewertung als Erfolg oder Misserfolg zu tun hat. Neben den klassischen Themen der Motivationspsychologie beschäftigt sich Selbstregulation außerdem mit der Selbstmotivation, dem Verarbeiten von negativen Erlebnissen und wie man sich nicht vom eigentlichen Ziel ablenken lässt.

Die Selbstregulationsforschung ist so alt wie die Psychologie, aber erst in den letzten zehn Jahren erfuhr sie einen wahren Boom. Das lag zum einen an einer Explosion neuer und bahnbrechender Theorien und Befunde. Zum anderen daran, dass das Unbewusste Einzug in dieses Fachgebiet hielt – auch dies eine kleine Revolution. Bis dato war der Begriff der Selbstregulation für bewusste psychologische Prozesse reserviert gewesen und beschrieb vor allem Handlungen, die aufgrund eines anstrengenden Willensakts zustande gekommen waren. Heutzutage aber stehen sogenannte automatische oder unbewusste Prozesse im Zentrum sozialpsychologischer Forschung – ein Indiz dafür, wie häufig wir unser Leben, einschließlich schwieriger Situationen, ohne viel Nachdenken managen. So fällt es uns als Erwachsenen nicht mehr schwer, Bücher oder anderes nicht einfach mitgehen zu lassen, auch wenn wir sie noch so sehr begehren. Selbst größeren Versuchungen widerstehen wir routiniert, ohne viel Willenskraft aufzuwenden oder lange zu überlegen. Selbstregulation beschreibt heute also beides, bewusste *und* unbewusste Zielverfolgung.

Ich habe aus dieser Forschung gelernt, dass Menschen zum Erfolg prädestiniert sind. Auch Sie. Denn Sie bringen einen faszinierenden mentalen Apparat mit, der es Ihnen ermöglicht, Ihre persönlichen Ziele anzugehen und das Leben zu meistern. Dabei können wir uns auf viele unbewusst ablaufende Prozesse verlassen, die nicht nur unser Denken, sondern vor allem auch unser Handeln bestimmen. Haben wir uns einmal Ziele gesetzt, so hilft uns unser Unbewusstes häufig dabei, diese zu erreichen, und zwar ohne dass wir es bemerken. Denn wir Menschen besitzen so etwas wie einen Autopiloten.

Vielleicht haben Sie in Amerika oder anderswo so ein Ding schon mal beim Autofahren benutzt: Es sorgt dafür, dass man auf den meilenlangen schnurgeraden Highways die Geschwindigkeit beibehält, es piept, sobald ein Auto vor einem auftaucht, und faucht, wenn man droht – weil man nach stundenlanger öder Fahrt eingnickt war –, in einen Graben zu fahren. Autopiloten sorgen auch bei Schiffen und Flugzeugen für Sicherheit. Der Vorteil dieser Systeme ist, dass sie komplizierte Berechnungen durchführen können, für die ein Autofahrer oder Pilot keine Zeit oder keine Energie zur Verfügung hat. Taucht ein Hindernis auf, kann der Autopilot blitzschnell gegenregulieren, denn er erkennt unvorhergesehene Probleme oft schneller als das menschliche Auge. Wer einen Autopiloten nutzt, kann sich neben der Navigation zugleich anderen Aufgaben widmen, er kann den Funk nutzen, Order geben, er kann sogar fernsehen und sich Momente erlauben, in denen er unkonzentriert ist. In vielen Ländern enthalten Autos sogar bereits automatische Vollbremsysteme, die etwa bei zu dichtem Auffahren automatisch den Bremsvorgang einleiten. Und nicht zuletzt spart der Autopilot Energie, indem er die vorhandenen Ressourcen (Benzin, Strom, Öl) immer optimal nutzt.

Ein solcher Autopilot wohnt auch unserem psychischen System inne, so dass wir uns über viele Abläufe gar keine Gedanken machen müssen – und manche Aufgaben wie im Schlaf bewältigen: Wir spülen unser Geschirr, ohne viel nachzudenken,



kämmen uns mit schlafwandlerischer Sicherheit die Haare und steigen automatisch in den richtigen Bus. Ebenso automatisch kontrollieren wir viele unserer Impulse. Und so mag der erste wärmende Sonnenstrahl im Frühling zwar unseren Hund dazu verlocken, sich ein Stündchen in den Garten zu legen; wir aber sind beherrscht genug, weiter unserer Arbeit nachzugehen, allenfalls begleitet von einigen wehmütigen Blicken nach draußen und dem freudigen Gedanken daran, nach Feierabend mit einem Freund in den Biergarten zu gehen. Während ein Tier seinem Impuls sofort nachgibt und sehr darunter leiden würde, wenn es dies nicht könnte, sind wir imstande, unsere Bedürfnisbefriedigung fast mühelos auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Selbstregulation ist deshalb so effizient, weil wir für sie häufig keine mentale Energie aufwenden müssen.

Wenn ich für die menschliche Selbstregulation das Bild eines Autopiloten bemühe, nehme ich, anders als manche meiner Kollegen, die eigentliche Bedeutung von *autos* (griechisch: selbst) sehr ernst. Ein Autopilot ist für mich in diesem Zusammenhang keine simple automatische Steuerungsanlage, die einem Roboter gleich einen vorprogrammierten Kurs fährt oder gar den Piloten, das Selbst, ablöst. Nein, ich beziehe das Selbst des Autopiloten-Besitzers mit ein, der mitverantwortlich für die Programmierung ist und ihn gegebenenfalls auch ausschalten kann. Jedem sein eigener Autopilot, auch wenn der Aufbau oder, sagen wir besser, die Hardware häufig der anderer Personen sehr ähnlich ist.

### Wenn unsere Seele Geschichte schreibt

Tag für Tag navigieren wir erfolgreich durch den Alltag. Wir kochen, kaufen ein, fahren zur Arbeit, erledigen dieses und jenes, und zwar ohne alles gründlich vorbedacht zu haben. Wie im Schlaf mixen wir unseren Kindern morgens das Müsli, entscheiden uns beim Einkaufen spontan und treffsicher für ein Produkt.

Unser Autopilot ermöglicht uns eine höchst effiziente Zielerreichung. Weil viele Aspekte der Zielverfolgung dabei unbewusst ablaufen, bemerken wir häufig gar nicht mehr, welche ungeheure Leistung wir tagtäglich vollbringen. Selbst Misserfolge stecken wir oft schnell weg.

Vor allem unser Gedächtnis bewährt sich als konstruktiver Bewerter und Umbewerter unserer Geschicke und Missgeschicke und wirkt damit im Unbewussten motivierend. Weil wir Hedonisten sind – mit anderen Worten, weil wir gerne positiv über uns denken –, verändert unser Gedächtnis häufig klammheimlich und ohne unser Zutun unsere Erinnerungen und sogar unsere Biografien – freilich zu unseren Gunsten. Natürlich ärgert uns ein Computercrash, aber genauso schnell haben wir ihn häufig auch wieder vergessen. Selbst das miese Bewerbungsgespräch, bei dem wir den Job nicht bekommen haben, streichen wir irgendwann aus unserem Gedächtnis, denken immer weniger an den geliebten Menschen, der uns vor die Tür gesetzt hat, ja wir entlieben uns sogar. Und die schlechten Noten im Sport? Gehören doch längst der Vergangenheit an. Und wenn wir uns doch erinnern, so erscheint uns manches Ereignis, das man als peinlich verbuchen könnte, im Nachhinein in einem vorteilhaften Licht: Der Liebhaber war nicht der Rede wert, außerdem waren wir gar nicht so verliebt – und an den Sportnoten war sowieso der grässliche Sport-»Pädagoge« schuld. Je länger ein Ereignis zurückliegt, umso selbstwertdienlicher sind unsere Erinnerungen. Unser Autopilot filtert, selektiert, und hübscht unser Selbst gerne etwas auf, denn so wie jede Fluglinie einen meist angeflogenen Flughafen hat, steuert auch unsere Psyche vor allem auf ein Ziel zu: dass wir uns wertvoll fühlen. Ich werde auf diese Form der Selbstregulation in Prinzip 2 zurückkommen und Ihnen in Prinzip 10 verraten, was es mit dem »wertvoll« auf sich hat.

Die Tatsache, dass wir imstande sind, negative Ereignisse generell gut wegzustecken und Hindernisse zu bewältigen, ist nicht trivial. Im Gegenteil, es ist wichtig für unsere Motivation,

denn wenn wir dauernd an unsere Misserfolge denken würden, bekämen wir vor lauter Grübeln und Angst vor weiteren Fehlern kaum noch etwas auf die Reihe. Unser Autopilot scheint negative Erinnerung weitgehend zu umschiffen. Ebenso erfolgreich manövriert er uns bravourös an paradiesischen Schlangen und lockenden Sirenen vorbei und unterstützt so unsere Selbstkontrolle. Wir wollen schlank sein und gesund leben und bleiben angesichts der Quarksahneschnitte beim Konditor oft standhaft. Wir wollen langfristige Beziehungen und lassen uns deshalb nicht mit dem erstbesten attraktiven Menschen ein. Wir suchen nach friedfertigen und konstruktiven Lösungsmöglichkeiten, und zwar selbst dann, wenn aggressives Verhalten die einfachere oder gar lustvollere Option wäre. Was passiert da psychologisch? Und wie können wir die Arbeit, die unsere Psyche da leistet, wertschätzen und unterstützen? Um dies zu erforschen, sind insbesondere Situationen interessant, in denen wir uns nicht beherrschen können und unsere Ziele nicht erreichen.

### Auto- oder Bruchpilot?

Die Tatsache, dass wir generell gut im Leben klarkommen, heißt nicht, dass wir völlig frei von Fehlern sind. Natürlich gelingt es uns nicht immer, unsere Ziele zu erreichen. Manchmal schaffen wir es nicht, ein negatives Erlebnis schlichtweg aus dem Gedächtnis zu streichen, manchmal grübeln wir viel zu viel, lassen uns ablenken, nehmen uns etwas vor – und dabei bleibt es dann. Wie oft begegne ich Studenten, die mir strahlend versichern, sie würden ihren Aufsatz pünktlich abgeben, und wie oft treffe ich sie zum vereinbarten Zeitpunkt wieder, kleinlaut und mit einer ansehnlichen Menge von Entschuldigungen im Gepäck, weil sie doch nicht rechtzeitig fertig geworden sind.

Abgesehen von unserer jeweiligen Persönlichkeit haben wir alle unsere schwachen Momente und machen Fehler. Manch-

mal essen wir eine ganze Tüte Gummibärchen auf einmal leer oder nehmen die Zigarette, die uns der sympathisch lächelnde Herr anbietet, einfach an. Brabbeln bei einem One-Night-Stand Liebesschwüre – und schämen uns hinterher in durchwühlten Kissen. Warum ist es so, dass uns gelegentlich ein falsches Wort heraus- oder sogar die Hand ausrutscht? Warum grübeln wir über ein Problem oder einen Verflochtenen ewig nach und kommen manchmal nicht zu Potte? Wenn wir tatsächlich unbewusst unsere Ziele erreichen, wenn wir quasi einfach nur unseren Autopiloten anstellen müssen, um da anzukommen, wo wir hinwollen, warum benehmen wir uns dann manchmal daneben? Warum haben wir uns nicht immer im Griff? Warum kriegen wir den Hintern manchmal nicht hoch, und warum fliegen uns manche Lösungen nicht zu, so wie man es von der Software eines perfekten Autopiloten erwarten könnte?

Nun, weil auch eine Software Fehler haben kann und wir sie nicht immer effizient einsetzen. Da unser Autopilot – wenn wir zum Beispiel Hunger haben – zunächst in der Umgebung nach relevanten Zielobjekten sucht, kann es z.B. passieren, dass er zunächst auf die leckeren fetten Chips zusteuert und erst ein anderes, intelligenteres Unterprogramm aktivieren muss, das für uns auf die Suche nach gesünderen Nahrungsmitteln geht. Oder wir müssen unseren Verstand einsetzen und den Autopiloten für einen Moment ausschalten. Die meisten Fehler durch Autopiloten beim Fliegen, heißt es, geschehen durch seinen falschen Einsatz. Immerhin kann der Pilot bestimmen, wann er den Kurs selbst übernehmen will, denn natürlich können wir Menschen neben unserem Autopiloten auf unser Bewusstsein zurückgreifen, das uns eine unglaubliche Flexibilität und Gestaltungsmöglichkeit eröffnet. Selbstverständlich können wir uns über unbewusste Automatismen hinwegsetzen, unseren Autopiloten umprogrammieren, ihn zeitweilig ausschalten und frei entscheiden, was wir tun. Können neue Wege beschreiten, unseren Kurs ändern und uns völlig anders verhalten, als man es von

uns erwartet. Beides, unser Unbewusstes wie unser Bewusstsein, können wir dazu nutzen, erfolgreich unser Leben zu leben, privat, im Beruf, als Mensch in einer Beziehung oder allein. Wir müssen nur wissen, wie das alles funktioniert.

Bemühen wir einen anderen Vergleich, denn die psychische Selbstregulation ähnelt in vielen Aspekten der körperlichen. So regulieren sich viele unserer Körperfunktionen von selbst: Wir atmen immer die richtige Menge Luft ein, unser Herz arbeitet in gedankenloser, aber fester Treue, unsere normale Körpertemperatur stellt sich von selbst ein. Aber anhand des Vergleichs wird auch klar, dass selbst ein generell gut funktionierendes System manchmal gehörig aus den Fugen geraten kann. Weder Körper noch Geist sind gegen jeden Angriff gefeit. Und häufig bemerken wir erst, wenn wir krank sind und unser Körper nicht mehr so gut funktioniert, wie gut es uns doch geht, solange wir gesund sind.

Für den reibungslosen Ablauf der körperlichen Selbstregulation spielen zwei Faktoren eine wichtige Rolle: Da ist zum einen die jeweilige Konstitution, das Immunsystem, die genetische Vorbedingung, die gut oder schlecht sein können, alles Dinge, die *im Menschen selbst* angelegt sind. Und da sind zum anderen die Stressoren, beispielsweise eine Bakterie oder ein Virus, die unsere gut funktionierenden Kreisläufe *von außen* stören können. Zu den äußeren Einflüssen gehören auch solche, die die Arbeit und die Entstehung der Aggressoren mittelbar begünstigen oder uns auf andere Art beeinträchtigen. So schwächt Kälte zum Beispiel unser Immunsystem so, dass es keine Viren mehr abwehren kann. Oder begünstigt eine unsaubere Umgebung das Entstehen von Bakterien. Oder trägt eine Dosis radioaktiver Strahlung zum Wachsen von Krebszellen bei. Kurz, in dem Moment, wo unsere Gesundheit zusammenbricht (oder aber beibehalten wird), sind häufig zwei Einheiten beteiligt: Vorgänge in uns selbst und solche von außen.

Das gilt auch für die psychische Selbstregulierung. Neben unterschiedlichen persönlichen Stärken und Schwächen sind

manche Umgebungen eher in der Lage, unser Potenzial zu wecken, als andere. Das haben wir alle schon selbst erlebt: Während wir bei manchen Lehrern hoch motiviert und mit viel Spaß bei der Sache waren, klappte es bei anderen weniger gut. An einer Arbeitsstelle konnten wir Berge versetzen, während sich bei anderen Jobs unheilvolle Berge vor uns auftürmten. Generell beobachten wir, dass uns an manchen Tagen alles leicht von der Hand geht, während wir an anderen nicht vom Fleck zu kommen scheinen. Aber lassen sich die Situationen konkret benennen, die der Selbstregulation förderlich sind?

Mit einer Analyse der situativen Faktoren, also derjenigen, die von außen kommen, begeben wir uns auf sozialpsychologisches Terrain. Sie erscheinen uns deshalb besonders interessant, weil wir sie – anders als eine genetische Veranlagung oder eine erziehungsbedingt starke Prägung – ändern können. Mit anderen Worten: Wir sind flexibel, ja, wir können bei der mentalen Selbstregulation unser eigener Arzt und mehr noch unser eigener Gestalter sein und individuelle Programme für unseren Autopiloten schreiben. Dazu müssen wir aber wissen, wie wir die im Menschen verankerte Fähigkeit zur Veränderung für uns nutzen können. Wir müssen herausfinden, welche Faktoren in unserer Umgebung uns bei der Zielerreichung zuträglich sind und bei welchen wir eingreifen müssen, damit sie uns bei der Erreichung unseres Ziels nicht mehr im Wege stehen. Und wir müssen die Faktoren unserer Persönlichkeit analysieren, damit wir wissen, wie wir die jeweiligen Stärken unserer Psyche nutzen.

Ich werde versuchen, im Laufe des Buchs auf beide Fragestellungen einzugehen. Denn wie der Urvater der Sozialpsychologie, Kurt Lewin, schon in den zwanziger Jahren richtig argumentierte: Menschliche Motivation (und damit Selbstregulation) ist nur dann zu verstehen, wenn wir beides, die Persönlichkeit und die Situation, untersuchen.

Anders als manche Motivationstrainer, die vieles aus dem Bauch heraus machen, oder die wachsende Menge an Selbst-

hilfeliteratur möchte ich Sie an der reichhaltigen Wissenschaft teilhaben lassen, die bisher noch nicht in einer für viele verständlichen Form zusammengefasst wurde. Ich werde versuchen zu ergründen, *wie* wir Menschen unser Leben meistern und *was* uns tatsächlich zu Meistern unseres Verhaltens macht. Vom Beginn der Zielsetzung über die Verfolgung, das Erreichen und die Bewertung des Resultats regieren verschiedene psychologische Prinzipien, von denen ich berichten möchte. So wie die Selbstregulation des Körpers kein Mirakel mehr ist – weil wir beispielsweise wissen, welche Faktoren für einen gut funktionierenden Stoffwechsel verantwortlich sind –, kann auch die sozialpsychologische Forschung mittlerweile mit einem guten Verständnis über motivationale Faktoren aufwarten. Ich bin davon überzeugt, dass Sie sich mit diesem Wissen Ihr eigenes Selbstmotivationsprogramm gestalten können. Je mehr man von allgemeinen innerpsychischen Vorgängen versteht, desto besser kann man sie auf sich und auch auf andere anwenden. Ähnlich wie ein Koch aus dem Verständnis der allgemeinen Vorgänge beim Kochen eigene, völlig neue Rezepte kreieren kann, können Sie sich mit Hilfe des Verständnisses allgemeiner innerpsychischer Prozesse selbst neu erfinden – oder auch entscheiden, so zu bleiben, wie Sie sind. Und Sie können mit diesem Wissen andere motivieren und Ihr Umfeld so verändern, dass Sie (noch) besser durch den Alltag navigieren.

Alles, was ich Ihnen hier berichten werde, beruht auf wissenschaftlicher Forschung und nicht auf einer bloßen Meinung, die ich zu diesem Thema habe. Und so müssen wir es auch hinnehmen, dass sie manchmal recht unangenehme Ergebnisse zu Tage fördert. So werde ich zum Beispiel zeigen, dass an manchen sogenannten Willensakten kein freier Wille beteiligt ist. Ich werde Ihnen beweisen, dass Selbstbetrug gesund sein kann und dass wir uns gegen bestimmte Einflüsse von außen nicht wehren können, selbst wenn wir mittlerweile verstehen, wie sie zustande kommen. Ich werde die Rolle des positiven Denkens und des



Jens Förster

## **Unser Autopilot**

Wie wir Wünsche verwirklichen und Ziele erreichen können.  
Von der Motivationspsychologie lernen

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 336 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
3 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-421-04425-9

DVA Sachbuch

Erscheinungstermin: April 2012

Wie wir am besten unsere Ziele erreichen

So wie sich unsere Körpertemperatur wie von selbst einstellt, bewältigt auch unsere Psyche viele Probleme des Alltags ganz automatisch und unbewusst – wie ein Autopilot: Wir setzen uns Ziele und erreichen sie oft ohne viel nachzudenken, greifen dabei auf Entscheidungshilfen zurück, von denen wir nicht unmittelbar wissen, woher sie kommen, und können mit Hindernissen, Selbstzweifeln und Rückschlägen – von Ausnahmen abgesehen – relativ gut umgehen. Warum das so ist, welche Mechanismen und Faktoren hierbei eine Rolle spielen und warum dies bei manchen Menschen besser funktioniert als bei anderen, ergründet ein noch junges Forschungsfeld innerhalb der Psychologie, das der menschlichen Selbstregulation: Es untersucht unter anderem, auf welche Weise wir Absichten verwirklichen oder uns für bestimmte Ziele motivieren, unter welchen Umständen dies besonders gut gelingt und wie wir uns in unseren Steuerungsmechanismen unterscheiden. Der Sozialpsychologe Jens Förster zeigt das faszinierende Wechselspiel von unbewusstem und willentlichem Handeln unterhaltsam und anhand vieler anschaulicher Beispiele.