

Lässt sich motivationale Kongruenz trainieren?

Überprüfung des Effekts einer Entspannungsübung.

Vetter, M. & Brunstein, J. C.

Bisherige Forschung deutet darauf hin, dass Inkongruenz zwischen impliziten Motiven und expliziten Zielen zu behavioralen und emotionalen Beeinträchtigungen führen kann (Brunstein & Maier, 1999). Der Zustand der Entspannung scheint eine wichtige Vermittlerfunktion in der Erzeugung von Kongruenz zwischen Motiven und Zielen zu erfüllen (Kuhl, 2001). In der vorliegenden Studie wurde überprüft, ob die Durchführung einer kurzen Entspannungsübung Kongruenz zwischen impliziten Motiven und expliziten Zielen begünstigt. Dazu wählten die Versuchsteilnehmer (n = 122) agency- und affiliationsthematische Ziele innerhalb eines hypothetischen Szenarios aus einer Liste aus und formulierten eigene Ziele, die sich ebenfalls auf dieses Szenario bezogen. Die Entspannungsübung allein hatte keinerlei prädiktive Validität in der Vorhersage der Ziele. Allerdings förderte die Entspannungsübung bei handlungsorientierten Personen Kongruenz zwischen impliziten Motiven und Zielen im Bereich Agency. Für lageorientierte Personen zeigte sich ein umgekehrter Effekt der Entspannungsübung.