

GABRIELE OETTINGEN

DIE PSYCHOLOGIE DES GELINGENS

Aus dem Englischen von
Ulrike Strerath-Bolz

DROEMER 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation«
bei Current, A Member of Penguin Group (USA) LLC,
A Penguin Random House Company, 375 Hudson Street, New York 10014.

Deutsche Ausgabe mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de



Vollständige Taschenbuchausgabe April 2017

©2014 by Gabriele Oettingen

www.woopmylife.org

©2015 der deutschsprachigen Ausgabe

Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: NETWORK! Werbeagentur GmbH

Coverabbildung: gettyimages/Yuji Sakai

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-30138-8

Für Anton, Jakob und Peter

Inhalt

Vorbemerkung der Autorin	8
Worum es geht	9
1 Wir träumen statt zu handeln	15
2 Die freundliche Seite des Träumens.....	40
3 Wir führen uns am Narrenseil	63
4 Der klügere Umgang mit unseren Träumen	82
5 Die Rolle des Nicht-Bewussten.....	122
6 WOOP wirkt Wunder.....	155
7 Das Leben WOOPen	183
8 Ein Freund fürs Leben.....	208
Dank	243
Anmerkungen	247
Register	269

Vorbemerkung der Autorin

In diesem Buch beziehe ich mich auf wissenschaftliche Studien, Aufsätze und Kapitel aus Büchern, die meine Kollegen und ich in den letzten zwanzig Jahren veröffentlicht haben, wobei ich deren Beiträge nicht hoch genug würdigen kann. Bei der Beschreibung unserer Experimente, unserer Forschungsergebnisse und der daraus gezogenen Schlussfolgerungen habe ich die Quellen angegeben, so dass interessierte Leser die Originaltexte konsultieren können.

Begriffe wie »Studenten«, »Kollegen«, »Teilnehmer« werden als Oberbegriff für eine Gruppe häufig nur in der maskulinen Form verwendet; sie gelten jedoch immer für beide Genera, es sei denn, es ist anders vermerkt.

Worum es geht

Was ist Ihr sehnlichster Wunsch? Welche Träume haben Sie für die Zukunft? Was wollen Sie erreichen oder sein? Stellen Sie sich vor, Ihr Traum würde Wirklichkeit. Wie herrlich wäre das, wie erfüllend.

Was hält Sie davon ab, Ihren Wunsch zu verwirklichen? Was in Ihnen hindert Sie, ihn wahr zu machen? Wo liegt das zentrale Hindernis in Ihnen? Haben Sie sich je darüber Gedanken gemacht?

Im vorliegenden Buch *Die Psychologie des Gelingens* geht es um Wünsche und darum, wie man sie (sich) erfüllen kann. Das Buch beruht auf zwanzig Jahren Arbeit in der Motivationsforschung und präsentiert eine außerordentlich überraschende Schlussfolgerung: Gerade die Hindernisse, von denen wir glauben, dass sie uns von der Wunscherfüllung abhalten, können uns am meisten helfen, unsere Wünsche zu verwirklichen, wir müssen nur anders als gewohnt mit ihnen umgehen.

Auf Fragen, wie man seinem Traum näherkommen kann, haben viele von uns eine einfache Antwort: positiv denken! Halten Sie sich nicht mit den Hindernissen auf, das zieht Sie nur runter! Seien Sie optimistisch, konzentrieren Sie sich auf das, was Sie erreichen wollen, stellen Sie sich eine glückliche Zukunft vor, in der Sie aktiv und engagiert leben. Malen Sie sich aus, wie viel besser Sie aussehen werden, wenn Sie zehn Kilo abgenommen haben, wie viel glücklicher Sie sein werden, wenn Sie befördert worden sind. Wie viel attraktiver wird Ihre Partnerin Sie finden, wenn Sie aufhören zu trinken, wie viel mehr Er-

folg werden Sie haben, wenn Sie die neue Firma erst gegründet haben. Lassen Sie positive Energien fließen, und ehe Sie sich versehen, werden Sie der Erfüllung Ihrer Wünsche und Lebensziele näherkommen.

Jedoch sind Träumer in den seltensten Fällen diejenigen, die wirklich handeln werden, um sich ihre Wünsche zu erfüllen. Meine Forschung hat gezeigt, dass es uns nicht weiterbringt, wenn wir nur von der Zukunft träumen und uns in unseren Träumen verlieren. Das bloße Träumen hindert uns eher, unsere Träume und Wünsche zu realisieren, wie es auch das bloße Grübeln über die Hindernisse tut. Es gibt viele Gründe, warum Träumen ohne die Einbeziehung der Realität nichts bringt. Der angenehme Akt des Träumens gaukelt uns häufig die Erfüllung unserer Wünsche vor und nimmt uns gleichzeitig die Energie, die wir doch brauchen, um die Herausforderungen unseres Lebens zu bestehen.

Es gibt aber eine andere Möglichkeit, sich die Zukunft vorzustellen – eine neue Methode, die sich aus unserer Arbeit in der Motivationsforschung entwickelt hat. Es handelt sich um das »mentale Kontrastieren«, das uns lehrt, unsere Träume zwar zu träumen, aber gleichzeitig die eigenen inneren Hindernisse anzuschauen, die uns davon abhalten, diese Träume zu verwirklichen. Vielleicht fürchten wir, dass wir unsere Ansprüche herunterschrauben müssen, wenn wir unsere Träume direkt mit der Realität konfrontieren. Vielleicht fürchten wir, dass wir dadurch am Ende noch weniger von unseren Träumen verwirklichen können und noch unmotivierter und antriebsloser sein werden als zuvor. Aber gerade das passiert nicht. Wenn wir das mentale Kontrastieren anwenden, *gewinnen* wir die zum Handeln notwendige Energie. Und

wenn wir uns dann noch einen Plan machen, wie wir ganz konkret handeln wollen, sobald diese Hindernisse auftauchen, wird es uns auch gelingen, sie zu überwinden und auf dem eingeschlagenen Weg voranzukommen.

Die Teilnehmer unserer Studien waren nach der Anwendung des mentalen Kontrastierens wesentlich motivierter – zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören, abzunehmen, bessere Noten zu bekommen, ihre Beziehungen zu verbessern und in geschäftlichen Dingen erfolgreicher zu verhandeln. Indem es den positiven Zukunftphantasien ein Stück Realität hinzufügt, befähigt das mentale Kontrastieren zu beidem: zur Entwicklung positiver Phantasien *und* zum Handeln.

Die Psychologie des Gelingens führt Sie in die Forschungswerkstatt, in der wir untersuchten, warum Zukunftsträume oft nicht das halten, was die Menschen sich von ihnen versprechen. Das Buch untersucht und dokumentiert die Kraft einer verblüffend einfachen Methode: der Kontrastierung unserer Träume mit den Hindernissen, die der Wunscherfüllung im Wege stehen. Ich erläutere, warum das mentale Kontrastieren funktioniert und besonders in unserem Nicht-Bewussten wirkt, und stelle die spezifische Prozedur des Planens vor, die es noch effektiver macht. In den letzten beiden Kapiteln wende ich die Methode des mentalen Kontrastierens auf drei Gebieten persönlicher Veränderungswünsche an – gesünder leben, Beziehungen verbessern, in der Schule und am Arbeitsplatz mehr leisten – und gebe eine Anleitung, wie man diese Methode auf das eigene Leben übertragen kann. Wichtig sind dabei vier Schritte, die auf mentaler Kontrastierung basieren. Diese vier Schritte haben wir definiert und WOOP genannt. Das Akronym steht für:

Wish, Outcome, Obstacle, Plan, auf Deutsch Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan. Diese Methode ist wissenschaftlich geprüft, leicht zu erlernen, leicht auf kurzfristige und langfristige Wünsche anzuwenden und bewirkt, dass wir energetischer und zielgerichteter handeln.

Ich habe das Buch *Die Psychologie des Gelingens* für Menschen geschrieben, die in Stagnation gefangen sind und nicht wissen, wie sie da herauskommen. Es wendet sich an Menschen, denen es gut geht und die ihr Leben trotzdem noch verbessern wollen. Es ist für Menschen, die vor einer besonderen Herausforderung stehen, an der sie unter Umständen schon mehrfach gescheitert sind, und nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Letzten Endes habe ich das Buch aber für uns alle geschrieben. Wir alle brauchen Unterstützung, um uns selbst zu motivieren und unseren Lebensweg erfolgreich zu gehen.

Warum ist das so? Nun, traditionelle Gesellschaften haben eine größere Anzahl von Mechanismen zur Verfügung – Rituale, Sitten und Gebräuche, Regeln, Gesetze, Normen –, mit denen sie die Autonomie des Individuums beschneiden und den Menschen bestimmte Rollen und Verantwortlichkeiten zuweisen. In den Diktaturen unserer Welt ist auch heute noch der Handlungsspielraum eingeschränkt. Wenn wir aber wenig Handlungsspielraum haben, können wir kaum eigene Entscheidungen treffen, äußere Faktoren bestimmen unser Tun und Lassen. Die Herausforderung in diesen Gesellschaften besteht in erster Linie darin, dass Menschen ihren Lebensmut nicht verlieren und durchhalten.

Die modernen westlichen Gesellschaften aber sind anders: Sie lassen uns allein mit dem, was man den »Fluch der Freiheit« nennen könnte. Konventionen und Fremd-

bestimmung scheinen sich gelockert zu haben. Viele von uns genießen größere Freiheiten als je zuvor in der Geschichte. Jedoch sind wir auf uns allein gestellt, wenn es darum geht, die Kraft zur Motivation in uns selbst zu finden, um voller Energie, engagiert und wach zu leben. Niemand hilft uns, das zu tun, was wir tun müssen, um gesund zu bleiben, um ein erfülltes Berufsleben zu führen oder eine Familie zu gründen. Niemand sorgt dafür, dass wir Sinn in unserem Leben finden. Alles müssen wir selber machen. Wir müssen selbst dafür sorgen, dass wir nicht vom Weg abkommen, und ganz allein unsere Kraft zum konstruktiven Handeln finden, wenn wir uns wieder einmal festgefahren haben.

Das Schwelgen in positiven Zukunftspantasien ist hier keine Hilfe. So angenehm dieses Schwelgen kurzfristig auch sein mag, auf lange Sicht erschöpft es unsere Bemühungen nur und lässt uns letztlich immer wieder straucheln. Wir enden in völliger Unfähigkeit, uns zu entscheiden, am Rande der Apathie, anfällig für das unkontrollierte Taumeln von einer sinnlosen, leeren Handlung zur nächsten, über unsere Grenzen hinaus belastet, innerlich brodelnd vor Frustration und dem Unglücklichsein anheimgegeben, ohne dass wir verstehen, woher das alles kommt. Indem wir aber die erwünschte Zukunft in unseren Phantasien erleben und sie gleichzeitig in der Realität verankern, in die wir eingebunden sind, können wir uns dazu bringen, das Leben bei den Hörnern zu packen und uns dem zuzuwenden, was das Leben für uns bedeutet und ausmacht.

Ganz gleich ob Sie unglücklich sind, mit ernsthaften Problemen zu kämpfen haben oder einfach nur die in Ihnen schlummernden Fähigkeiten entdecken, freischau-