Inhaltsverzeichnis 03.12.2015

Avenue ID:	63
Artikel:	7
Folgeseiten:	0

		Auflage	Seite
02.12.2015	Badener Tagblatt **Ein Plan B lenkt oft vom Ziel ab**	22'928	1
02.12.2015	Basler Zeitung **Besser keinen PlanB**	53'498	2
02.12.2015	Schaffhauser Nachrichten **Einen Plan B haben ist nicht immer gut**	20'326	3
02.12.2015	St. Galler Tagblatt / Ausgabe St. Gallen+Gossau **Ein Plan B lenkt oft vom Ziel ab**	26'287	4
02.12.2015	Südostschweiz / Ausgabe Graubünden **Plan B lenkt oft vom Ziel ab**	33'654	5
01.12.2015	Radio SRF 2 KULTUR / Kultur Kompakt Abend | Dauer: 05:08:00 **Wie sinnvoll ist "Plan B"?**	Keine Angabe	6
01.12.2015	SDA / Schweizerische Depeschenagentur **Ein Plan B lenkt oft vom Ziel ab**	Keine Angabe	7

Datum: 02.12.2015

BADENER TAGBLATT

Universität Zürich[UZH]

Badener Tagblatt
5401 Baden
058 200 58 58

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 22'928
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 377.012
Abo-Nr.: 1070143
Seite: 36
Fläche: 5'049 mm²

Psychologie

Ein Plan B lenkt oft vom Ziel ab

Einen Plan B zu haben, ist nicht immer gut. Er kann vom eigentlichen Ziel ablenken und laut Uni Zürich gar schädlich sein, wenn zu viel Energie in die Ausarbeitung von Alternativen gesteckt wird.

Für viele Ziele, etwa den Traumjob finden, ist selten klar, ob diese erreicht werden. Unerwartete Hindernisse und Herausforderungen können auftreten respektive zuwiderlaufen. Oft wird daher geraten, stets einen Plan B zu haben.

Psychologen der Uni Zürich wollten wissen, ob es klug ist, Zeit und Energie in einen Plan B zu stecken. Laut den in der Zeitschrift «Perspectives in Psychological Science» publizierten Ergebnissen können Alternativpläne zum Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung führen. Sprich: Wer sehr viel in die Ausarbeitung von Alternativen investiert, nutze diese auch mit hoher Wahrscheinlichkeit. (SDA)

Datum: 02.12.2015

Basler Zeitung

Basler Zeitung / Berufs- & Weiterbildung.
4002 Basel
061/ 639 11 11
www.baz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 53'498
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Universität Zürich[UZH]

Themen-Nr.: 377.012
Abo-Nr.: 1070143
Seite: 8
Fläche: 5'683 mm²

Besser keinen Plan B

Forschung über Alternativpläne

Zürich. Psychologen der Universität Zürich erforschten, ob es tatsächlich klug ist, Zeit und Energie in einen Plan B zu investieren oder ob es besser ist, sich ganz auf Plan A als zielführenden Weg zu konzentrieren. Zu diesem Zweck entwickelten sie ein Modell, das die Verwendung und Nützlichkeit von Alternativplänen analysiert, wie die Universität gestern mitteilte.

Die zugrunde liegende Idee erklärt Christopher Napolitano, Erstautor und Postdoktorand am Psychologischen Institut, so: «Alternativpläne ändern die Art und Weise, wie wir unser Ziel verfolgen.» Häufig lenke ein Alternativplan auch ab oder führe dazu, dass man sich nicht mehr so viel Mühe mit Plan A gebe. Daher könne er zum Phänomen der «selbst erfüllenden Prophezeiung» führen. Wer sehr viel Aufwand für die Ausarbeitung von Alternativplänen aufbringe, nutze diese mit hoher Wahrscheinlichkeit auch. SDA

Datum: 02.12.2015

Schaffhauser Nachrichten

Die andere Seite
Ein Enthüllungsblatt als Drohkulisse

Universität Zürich[UZH]

Schaffhauser Nachrichten
8201 Schaffhausen
052/ 633 31 11
www.shn.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 20'326
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 377.012
Abo-Nr.: 1070143
Seite: 15
Fläche: 7'096 mm²

Einen Plan B haben ist nicht immer gut

ZÜRICH Einen Plan B zu haben, ist nicht in jedem Fall gut. Er kann vom eigentlichen Ziel ablenken, und es kann sogar schädlich sein, wenn zu viel Energie in die Ausarbeitung von Alternativplänen gesteckt wird. Das zeigt ein Modell, das Psychologen der Uni Zürich entwickelt haben. Die dem theoretischen Modell zugrunde liegende Idee erklärt Christopher Napolitano, Erstautor und Postdoktorand am Psychologischen Institut, so: «Alternativpläne ändern die Art und Weise, wie wir unser Ziel verfolgen, auch wenn wir sie nicht nutzen.» Mitunter könne ein Alternativplan das Selbstvertrauen steigern, ergänzt Alexandra Freund, Mitautorin und Inhaberin des Lehrstuhls für Entwicklungspsychologie an der Uni Zürich. Doch häufig lenke ein Alternativplan auch ab. Nach dem Modell von Napolitano und Freud können Alternativpläne zum Phänomen der «selbsterfüllenden Prophezeiung» führen. Wer sehr viel in die Ausarbeitung von Alternativplänen investiere, nutze auch mit hoher Wahrscheinlichkeit diese besonders gut entwickelten Alternativpläne. Dadurch untergrabe man den Erfolg von Plan A. *(sda)*

ARGUS Medienbeobachtung

Medienbeobachtung
Medienanalyse
Informationsmanagement
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01
www.argus.ch

Argus Ref.: 59911770
Ausschnitt Seite: 1/1
Bericht Seite: 3/7

Datum: 02.12.2015

ST. GALLER
TAGBLATT

Hauptausgabe

St. Galler Tagblatt AG
9001 St. Gallen
071 227 69 00
www.tagblatt.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 26'287
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Universität Zürich[UZH]

Themen-Nr.: 377.012
Abo-Nr.: 1070143
Seite: 23
Fläche: 6'235 mm²

Ein Plan B lenkt oft vom Ziel ab

Für viele Ziele, etwa den Traumjob finden, ist selten mit Bestimmtheit klar, ob diese auch erreicht werden. Unerwartete Hindernisse können auftreten. Oft wird deshalb geraten, immer einen Plan B zu haben. Psychologen der Uni Zürich wollten deshalb wissen, ob es tatsächlich klug ist, Zeit und Energie in einen Plan B zu stecken, oder ob es besser ist, sich ganz auf Plan A zu konzentrieren.

Zu diesem Zweck entwickelten sie ein Modell, das folgendes zeigt: Mitunter könne ein Alternativplan das Selbstvertrauen steigern, sagt Alexandra Freund von der Uni Zürich. Doch häufig lenke ein Alternativplan auch ab oder führe dazu, «dass wir uns nicht mehr so viel Mühe mit Plan A geben». Nach dem Modell können Alternativpläne zum Phänomen der «selbsterfüllenden Prophezeihung» führen. Wer sehr viel in die Ausarbeitung von Alternativplänen investiere, nutze auch mit hoher Wahrscheinlichkeit diese besonders gut entwickelten Alternativpläne. Dadurch untergrabe man eine ausreichende Investition in den Erfolg von Plan A. (sda)

ARGUS Medienbeobachtung

Medienbeobachtung
Medienanalyse
Informationsmanagement
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01
www.argus.ch

Argus Ref.: 59909066
Ausschnitt Seite: 1/1
Bericht Seite: 4/7

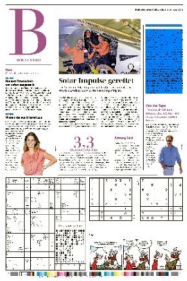
Datum: 02.12.2015

südostschweiz

Hauptausgabe

Die Südostschweiz
7007 Chur
081/ 255 50 50
www.suedostschweiz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 33'654
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Universität Zürich[UZH]

Themen-Nr.: 377.012
Abo-Nr.: 1070143
Seite: 14
Fläche: 6'546 mm²

Plan B lenkt oft vom Ziel ab

Für viele Ziele, etwa den Traumjob finden, ist selten mit Bestimmtheit klar, ob diese auch wirklich erreicht werden. Unerwartete Hindernisse und Herausforderungen können auftreten und dem Ziel zuwiderlaufen. Oft wird deshalb geraten, immer einen Plan B zu haben.

Einen Plan B zu haben, ist aber nicht in jedem Fall gut. Er kann vom eigentlichen Ziel ablenken und es **kann sogar schädlich sein, wenn zu viel Energie in die Ausarbeitung von Alternativplänen gesteckt wird.** Das zeigt ein Modell, das Psychologen der Uni Zürich entwickelt haben. «Alternativpläne ändern die Art und Weise, wie wir unser Ziel verfolgen, auch wenn wir sie nicht nutzen», erklärt Christopher Napolitano, Erstautor und Postdoktorand am Psychologischen Institut der Uni Zürich. Häufig lenke ein Alternativplan ab oder führe dazu, **«dass wir uns nicht mehr so viel Mühe mit Plan A geben»**. Wer sehr viel in die Ausarbeitung von Alternativplänen investiere, nutze auch mit hoher Wahrscheinlichkeit diese besonders gut entwickelten Alternativpläne. *(sda)*

Datum: 01.12.2015 **Sendung: Kultur Kompakt Abend**

Radio SRF 2 KULTUR

Radio SRF 2 KULTUR
4002 Basel
061/ 365 34 11
www.srf.ch

Medienart: Radio/TV
Medientyp: Radio

Sprache: Deutsch
Sendezeit: 17:03
Dauer: 00:05:08
Grösse: 4.7 MB

Themen-Nr.: 377.012
Abo-Nr.: 1070143

Radio/TV-Hinweis

Wie sinnvoll ist "Plan B"?

Das haben Psychologen der Uni ZH untersucht. Interview mit Alexandra Freund, Professorin für Entwicklungspsychologie bei Erwachsenen und Co-Autorin der Studie

BESTELLUNG DER KOPIE DES BEITRAGS

Sie möchten eine Kopie dieses Beitrags bestellen? ARGUS archiviert die Aufzeichnungen während eines Monats. Nach Ablauf dieser Zeit können keine Kopien mehr erstellt werden. Bestellen Sie noch heute.

zum Bestellformular

Datum: 01.12.2015

sda
Die Nachrichtenquelle.

SchweizerischeDepeschenagentur

SDA-Schweizerische Depeschenagentur
3001 Bern
031/ 309 33 33
www.sda.ch

Medienart: Print
Medientyp: Presseagenturen

News

Universität Zürich[UZH]

Themen-Nr.: 377.012
Abo-Nr.: 1070143

01.12.2015 10:09:25 SDA 0049bsd
Schweiz / Zürich (sda)
Wissenschaft, Technik, Forschung, Wissenschaft

Ein Plan B lenkt oft vom Ziel ab

Einen Plan B zu haben, ist nicht in jedem Fall gut. Er kann vom eigentlichen Ziel ablenken und es kann sogar schädlich sein, wenn zu viel Energie in die Ausarbeitung von Alternativplänen gesteckt wird. Das zeigt ein Modell, das Psychologen der Uni Zürich entwickelt haben.

Für viele Ziele, etwa den Traumjob finden, ist selten mit Bestimmtheit klar, ob diese auch wirklich erreicht werden. Unerwartete Hindernisse und Herausforderungen können auftreten und dem Ziel zuwiderlaufen. Oft wird deshalb geraten, immer einen Plan B zu haben.

Psychologen der Uni Zürich wollten deshalb wissen, ob es tatsächlich klug ist, Zeit und Energie in einen Plan B zu stecken oder ob es besser ist, sich ganz auf Plan A als zielführenden Weg zu konzentrieren. Zu diesem Zweck entwickelten sie ein Modell, das die Verwendung und Nützlichkeit von Alternativplänen analysiert, wie die Universität am Dienstag mitteilte.

Die dem theoretischen Modell zugrunde liegende Idee erklärt Christopher Napolitano, Erstautor und Postdoktorand am Psychologischen Institut, so: "Alternativpläne ändern die Art und Weise, wie wir unser Ziel verfolgen, auch wenn wir sie nicht nutzen."

Mitunter könne ein Alternativplan das Selbstvertrauen steigern, ergänzt Alexandra Freund, Mitautorin und Inhaberin des Lehrstuhls für Entwicklungspsychologie an der Uni Zürich. Doch häufig lenke ein Alternativplan auch ab oder führe dazu, "dass wir uns nicht mehr so viel Mühe mit Plan A geben".

Nach dem Modell von von Napolitano und Freud, das in der Zeitschrift "Perspectives in Psychological Science" publiziert wird, können Alternativpläne zum Phänomen der "selbsterfüllenden Prophezeihung" führen. Wer sehr viel in die Ausarbeitung von Alternativplänen investiere, nutze auch mit hoher Wahrscheinlichkeit diese besonders gut entwickelten Alternativpläne. Dadurch untergrabe man eine ausreichende Investition in den Erfolg von Plan A.