Warum ein Plan B vom eigentlichen Ziel ablenken kann

PSYCHOLOGIE Sei es in der Partnerschaft, in der Ausbildung oder bei einer Diät – wer sich nicht voll und ganz hingibt, erreicht sein Ziel möglicherweise nicht. Eine Psychologieprofessorin erklärt, wieso ein Plan B schädlich sein kann.

Wer zu viel Energie in den Plan B steckt, läuft Gefahr, bei Schwierigkeiten zu schnell umzuschwenken und Plan A aufzugeben. *Marc Dahinden*

Frau Freund, sie raten generell davon ab, einen Plan B im Hinterkopf zu haben. Doch ist es nicht entlastend, wenn man sich stets andere Möglichkeiten zurechtlegt, sollte sich das ursprüngliche Ziel als nicht erreichbar erweisen?
Alexandra M. Freund:* Wir sind zur Erkenntnis gelangt, dass ein Plan B vom Ziel ablenken kann. Besonders, wenn man bereits relativ viel Energie in die Ausarbeitung gesteckt hat. Er hindert uns daran, bei auftretenden Schwierigkeiten dranzubleiben. Man ist eher versucht, bei den ersten Rückschlägen aufzugeben.
Können Sie dies anhand von Beispielen erläutern?
In jedem Studium und in jeder Berufsausbildung gibt es Phasen, die schwierig zu bewältigen sind: Man muss Dinge lernen, die einen nicht interessieren, oder man fällt durch eine Prüfung. An solchen Punkten brechen viele die Ausbildung ab und versuchen es mit ihrem Plan B. Damit ist die Energie die für das ursprüngliche Ziel investiert wurde, meist verloren. Und auch bei der neuen Ausbildung wird es früher oder später wieder zu Durststrecken und Rückschlägen kommen. Das heisst, man hat eigentlich nichts gewonnen. Ebenfalls nicht förderlich ist ein Plan B für eine Partnerschaft.
Wieso?
Es ist wahrscheinlicher, dass man sich beim ersten Streit trennt, statt die Probleme anzugehen. Doch der Aufbau einer guten Partnerschaft erfordert, dass man daran arbeitet. Ausserdem merkt es die andere Person meistens, wenn man sich nicht hundert Prozent auf die Beziehung einlässt, wenn man denkt: Wenn es mir dir nicht klappt, könnte ich es noch mit der Person XY probieren. Das wirkt berechnend. Dasselbe gilt für ein Bewerbungsgespräch: Wer den Job wirklich will, sollte der Gesprächsperson seine Begeisterung für die anstehende Aufgabe zeigen. Wenn man bereits einen Plan B im Hinterkopf hat, ist das spürbar.
Nicht jeder kann Olympiasieger, Schauspielerin oder Chef einer grossen Firma werden. Die Gesellschaft braucht auch viele mittelmässige Leute. Sollte man sich nicht eher damit zufrieden geben, was man erreicht hat, statt stets nach dem Optimum zu streben?
Ja, durchaus. Wenn Jugendliche Roger Federer nacheifern, handelt es sich bei den allermeisten mehr um einen Wunschtraum als um ein Lebensziel. Man muss sich überlegen, ob man die Mittel hat, um das Ziel zu erreichen, und ob man bereit ist, sie dafür einzusetzen. Beim Beispiel des Tennisstars müsste man sich bewusst sein, dass man jeden Tag stundenlang trainieren muss und, falls man es tatsächlich schafft, später stets herumreist und viele Opfer für den Sport bringt. Nur wenige werden dazu bereit sein. Die meisten Menschen setzen sich erreichbare Ziele und zeigen bei der Umsetzung in der Regel eine gewisse Flexibilität.
Flexibilität begrüssen Sie also?
Ja, natürlich. Es geht nicht darum, auf Teufel komm raus ein einziges Ziel zu verfolgen und sich darauf zu versteifen. Man hat ja auch nicht alles selber in der Hand. Unsere Talente sind beschränkt, wir können verunfallen oder der Partner spielt bei unseren Lebensplänen nicht mit. Dann ist es enorm wichtig, die Ziele anpassen zu können. Ausserdem verändern sich unsere Interessen ja auch mit dem Alter. Deshalb sollte man sich nicht zu früh zu stark festlegen. Wenn Studierende unbedingt Professorin oder Forscher werden wollen, empfehle ich eher, die Sache behutsam anzugehen. Denn statistisch gesehen sind die Chancen gering, dass man es so weit bringt. Zu Beginn des Studiums sollte man besser viel lernen und seine spezifischen Interessen innerhalb des Fachbereichs entdecken.
Viele Leute streben nach immer noch mehr Geld, Besitz und Ansehen. Sie glauben, dass sie im Leben zu kurz kommen und mehr verdient hätten. Täuscht der Eindruck?
Ja. Die meisten Menschen sind eigentlich ganz zufrieden mit ihrem Leben. Sie würden vielleicht gerne zehn Prozent mehr verdienen, aber das würde ihnen dann reichen. Sie wissen, dass ein Lottogewinn nicht das grosse Lebensglück bedeutet. Ausserdem orientiert man sich, je älter man wird, mehr am Prozess statt am Endziel.
Ist das sinnvoll?
Meist schon. Es hilft, wenn man sich bereits über kleine Fortschritte freuen kann und das Hauptziel trotzdem nicht aus den Augen verliert. Wer zum Beispiel nachhaltig Gewicht verlieren will, sollte sich intensiv mit seinem Ernährungs- und Bewegungsverhalten auseinanderzusetzen, statt nur auf die Kilos zu starren, welche die Waage angibt. Wenn man einmal über die Stränge schlägt, ist man versucht zu denken: Jetzt kommt es eh nicht mehr drauf an, ich schlage jetzt am Abend nochmals tüchtig zu. Das hat negative Folgen für das Gewicht und die Motivation. Sinnvoller wäre es, stattdessen aufs Abendessen zu verzichten, und am nächsten Tag den positiven Weg weiterzugehen. Prozessorientiertes Denken hilft dabei.
Wie sind Sie zu Ihren Erkenntnissen gekommen?
Wir führen selbst eine Reihe von empirischen Studien zu verschiedenen Aspekten der Motivation sowie dem Fokus auf das Ziel durch. Es ist nicht einfach, dazu gesicherte Daten zu erhalten. Wenn man die Leute zu ihren Motivationen befragt, erhält man subjektive Antworten, die nicht unbedingt der Realität entsprechen. Die Antworten geben zunächst einmal nur Auskunft darüber, wie die Leute denken, dass ihre Motivation funktioniert. Deshalb verwenden wir neben Befragungen auch Verhaltensbeobachtungen oder experimentelle Herangehensweisen. Für die Entwicklung unseres neuen Modells zum Plan B haben wir erst einmal die Psychologieliteratur durchforstet und zahlreiche bestehende Studien ausgewertet. Gegenwärtig überprüfen wir unsere Hypothesen mittels einer Studie.
Wie sieht diese aus?
Die Probanden sollen sich in die Rolle von Quartiervereinspräsidenten versetzen. Sie verhandeln mit einem Chemiekonzern, der eine Fabrik in ihrem Quartier bauen will. Sie können zum Beispiel mit dem Ansatz des Umweltschutzes argumentieren oder mit der Wirtschaftlichkeit für die Firma. Die Zeit, sich in die Thematik einzulesen und Argumente vorzubereiten, ist begrenzt. Wir wollen herausfinden, wer eher zum Ziel gelangt: Jene, die sich ganz auf einen Ansatz konzentrieren, oder jene, die auch einen Plan B haben, zu dem sie im Notfall wechseln können, aber dafür nicht so viel Wissen über ihren Plan A haben.
Wem nützen Ihre Erkenntnisse?
Wir machen Grundlagenforschung und zielen nicht von vornherein auf die Anwendung der Ergebnisse ab. Dennoch: Unsere Feststellungen können etwa in der Gesundheitsförderung und der Prävention von Nutzen sein. Oder in der Berufsfindung.
Wie zum Beispiel?
Berufsberater müssen Jugendliche oft von unrealistischen Berufswünschen herunterholen. Dennoch sollten sie sie auch ermutigen, einen gewissen Durchhaltewillen aufrechtzuerhalten. Das fehlt heute leider vielen. Die Fähigkeit, ein Ziel hartnäckig zu verfolgen, ist aber auch in der heutigen Multioptionsgesellschaft immer noch wichtig.

Interview: Andrea Söldi

«Es geht nicht darum, auf Teufel komm raus ein einziges Ziel zu verfolgen.»
Alexandra M. Freund

*Alexandra M. Freund ist Psychologieprofessorin an der Universität Zürich. Ihr Schwerpunkt ist die Entwicklungspsychologie im Erwachsenenalter.

MODELL WIRD GEPRÜFT

Psychologen der Universität Zürich haben ein Modell entwickelt, das die Wirkung von Alternativplänen erfasst. Sie sind zum Schluss gekommen, dass ein Plan B Menschen daran hindern kann, ihre Ziele zu erreichen. Die Erkenntnisse basieren auf einer Auswertung diverser bereits vorhandener Studien zu verwandten Forschungsprojekten. Erstautor des Berichts ist der Postdoktorand Christopher M. Napolitano. Das Modell wird gegenwärtig in mehreren Studien an Probanden empirisch überprüft. *asö*

Winterschnitt für einen stabilen Wuchs der Gehölze

WINTERSCHNITT Die kalte Jahreszeit wird gerne genutzt, um im Garten Bäume und Sträucher zu schneiden, die im Sommer zu gross geworden sind.

Schneiden: Gewusst wie. *Jardin Suisse*

Unsere Gehölze haben unterschiedliche Vorlieben, was die Art des Schnitts und den idealen Zeitpunkt betrifft. Die meisten Obstgehölze werden von Januar bis Mitte März bei nicht zu tiefen Temperaturen geschnitten. Der Schnitt sommerblühender Sträucher erfolgt vor dem Frühjahr, der von frühblühenden Sträuchern erst nach der Blüte. Bei den meisten Laubbäumen bietet sich ein Schnitt nach dem Laubfall bis spätestens Mitte März oder ein Sommerschnitt ab Ende Juli bis August an. Zierbäume wie Felsenbirnen, Magnolien oder Blütenhartriegel werden nicht geschnitten, sondern meist nur ausgelichtet oder von abgestorbenen Zweigen befreit.

Erziehen, aufbauen, erhalten

Im Jungstadium eines Obstgehölzes erfolgt der Erziehungsschnitt. Dadurch kann man das arttypische Grundgerüst des Baumes formen. Hierzu werden neben dem Mitteltrieb in der Regel drei bis vier Triebe ausgewählt, die sich kräftig entwickeln und später Früchte tragen sollen. Triebe, die nach innen wachsen, zu steil oder überzählig sind, sollte man an der Basis abschneiden.

Der Aufbau- beziehungsweise Erhaltungsschnitt erhält und bewahrt die Kronenform. Hierbei entfernt man überkreuzende und reibende Äste sowie Totholz. Seitentriebe werden auf ein nach aussen gerichtetes Auge geschnitten oder auf einen günstig stehenden, untergeordneten Seitenast abgeleitet. Je waagerechter der Zweig ist, desto mehr Ertrag bringt er.

Bei Kern- und Steinobst gelten unterschiedliche Schnittprinzipien. Das gilt für den Schnittzeitpunkt wie auch für die Art des Schnitts. Zum Teil tragen sie am ein-, teils am mehrjährigen Holz. Wird bei der Ernte festgestellt, dass die Früchte nicht gross und schön ausgefärbt sind, ist es Zeit für den Fruchtschnitt. Bei grösseren Erträgen senken sich die Frucht- und Seitenäste in Bogenform so stark ab, dass sie nur noch begrenzt ernährt werden. Dies mindert die Qualität des Obstes. Daher werden diese Astbögen kurz hinter einer neu gebildeten Fruchtastverlängerung abgeschnitten.

Natürliche Form als Ziel

Bei den meisten Sträuchern wird ein Auslichtungsschnitt vorgenommen. Hierbei werden vertrocknete, nach innen wachsende, sich kreuzende oder auf dem Boden liegende Äste entfernt und vergreistes Holz an der Basis herausgeschnitten. Astpartien im oberen Bereich sind dort zu entfernen, wo sie sich verzweigen. Da der Strauch nur ausgelichtet, an den Spitzen aber nicht geschnitten wird, erhält er eine natürliche, harmonische Form.

Wie alle Pflanzen, laden auch Bäume ihre Energiebatterien durch Fotosynthese auf. Über ihr Laub wandeln sie Wasser und Kohlenstoff in Stärke und Sauerstoff um. Ein zu massiver Schnitt unterbindet diesen Prozess, der Baum wird geschwächt und anfällig für Krankheiten. Als Faustregel für den Kronenschnitt gilt daher, das nicht der gesamte Feinastteil einer Baumkrone entfernt werden darf. Maximal ein Viertel bis ein Drittel der Laub tragenden Kronenteile gilt als Richtwert. *red*