Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh aw Gesundheit

Volition stärken mit Mentalem Kontrastieren und Wenn-Dann-Plänen

Prof. Dr. Frank Wieber

12. atf-Fachtagung 2017
Zürich, 09. November 2017



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Verhaltensänderung als Teil der Gesundheitsförderung

«Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können.»

(Ottawa Charta der WHO, 1986)

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Verhaltensänderung als Teil des Gesundheitsverhalten

Ein Tun, das als wirkungsvoll betrachtet wird und in der Absicht erfolgt, die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

(Schlicht & Zinsmeister, 2015)



Theoretische Ansatzpunkte - Das interaktionistische Paradigma

$$V = f(P_{bio, psych}) \times U_{n.g.s.t.})$$

Das Verhalten ist eine Funktion der Person mit

- ihrer biologischen Konstitution und ihren psychischen Dispositionen und Zuständen auf der einen und
- der natürlichen (n), gebauten (g), sozialen (s) und technischen (t) Umwelt auf der anderen Seite.

Gesundheitspsychologische Ansätze zum Gesundheitsverhalten I

Kontinuierliche (statische) Theorien

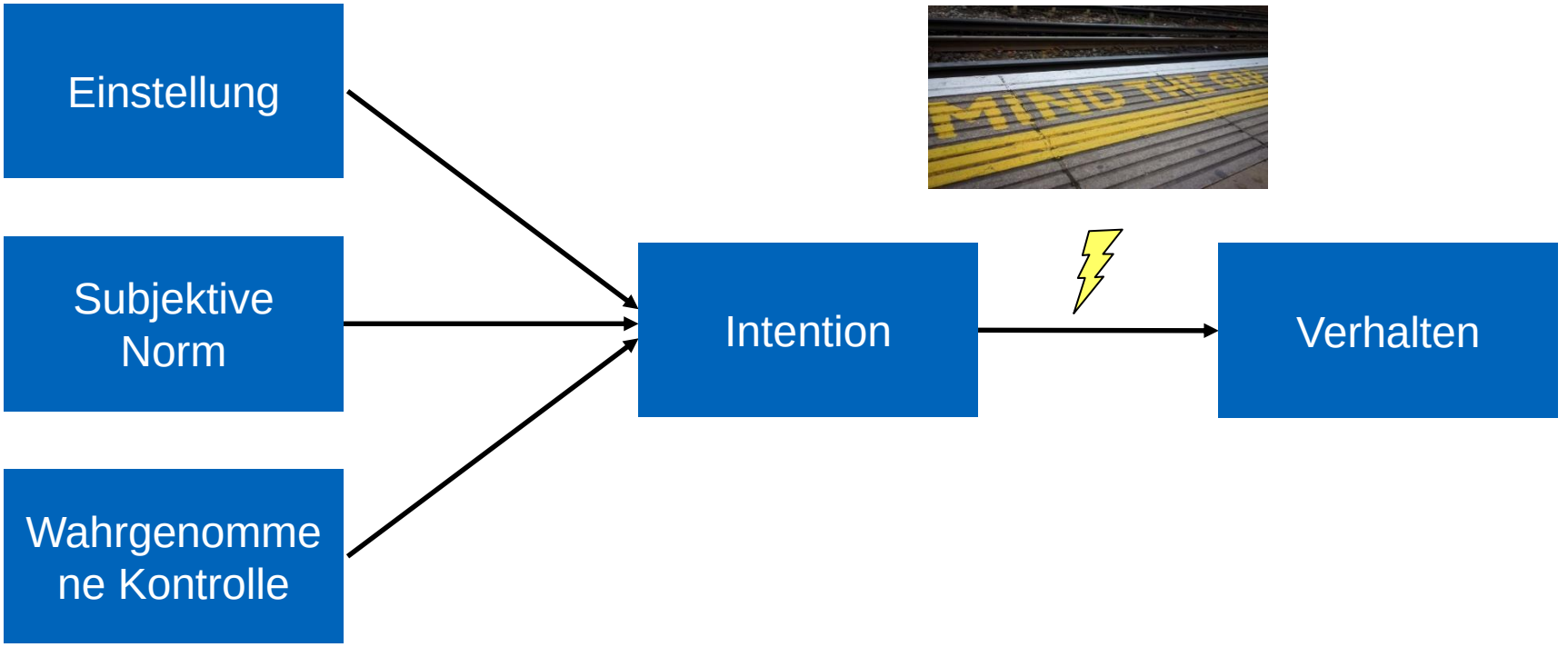
- Sozial-kognitive Theorie (148’000)
- Theorie des geplanten Verhaltens (96’800)
- Modell gesundheitlicher Überzeugungen (76’200)
- Theorie der Schutzmotivation (14’100)
- Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (3’100)

Grundannahmen

- Bei wahrgenommener Anfälligkeit (*Vulnerabilität oder Verletzlichkeit*) für eine ernsthafte Erkrankung (*Ernsthaftigkeit*) entsteht ein Gefühl der *Bedrohung*
- Es werden Verhaltensweisen gezeigt, die versprechen erfolgreich zu sein (*Konsequenzerwartung*) und bei denen Personen überzeugt sind, das Verhalten erfolgreich ausführen zu können (*Selbstwirksamkeitsüberzeugungen*)

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Von der Einstellung zum Handeln



(Fishbein und Ajzen ,2010)

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

«Es ist nicht genug zu wissen,
man muss es auch anwenden,
es nicht genug zu wollen,
man muss es auch tun.»



Johann Wolfgang von Goethe, *Wilhelm Meisters Wanderjahre*

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Gesundheitspsychologische Ansätze zum Gesundheitsverhalten II

Dynamische Stadienmodelle/Stufenmodelle

- Das Transtheoretische Modell (TTM, 32’200)
- Modelle zum Verständnis von Rückfall und Rückfallprävention (18’100)
- Rubikonmodell der Handlungsphasen (10’100)
- Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (3’100)

Fokus

Betrachten Prozess

- Vom Bewusstwerden, dass das eigene Verhalten risikant sein könnte
- Bis zum nachhaltigen Stabilisieren des gesundheitlich schützenden Verhaltens

Wie gut gelingt es den Modellen das Gesundheitsverhalten zu erklären?

- Mit Hilfe der Theorien können bis zu 40 % der Unterschiede im Verhalten der Personen erklärt werden



- Theorie-basierte Interventionen sind wirksamer als Interventionen, die nicht auf Theorien beruhen
  (Michie & Abrahams, 2004)

- Eine *mittlere-grosse Zunahme der Intentionsstärke* führt nur zu einer kleinen-mittleren Verhaltensänderung
  (Webb & Sheeran, 2006)

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Verhaltensänderungen sind schwer



Quelle: Gehirn und Geist - Ratgeber (01/2015)

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Verhalten ändern – Stolperstein Komplexität

Interventionen zur Verhaltensänderung sind typischerweise *komplex* (Craig et al., 2008)

Eigenschaften komplexer Probleme (Dörner & Funke, 2017)

- Vernetztheit der Variablen
- Eigendynamik
- Intransparenz
- Mehrdeutigkeit

Das macht es herausfordernd,…

- Forschungsergebnisse zu replizieren
- Sie in praktischen Anwendungen zu implementieren
- Sie in systematischen Literaturüberblicken zusammenzufassen
- Die aktiven effektiven Komponenten von Intervention zu identifizieren

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Verhalten verändern



Verhalten ändern – Meilenstein Klassifikation

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Behavior Change Techniken

- Beobachtbar
- Replizierbar
- Nicht reduzierbar
- Bestandteil einer Intervention zur Verhaltensveränderung
- Postuliert als aktiver Bestandteil der Intervention

(Michie et al., 2013)

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

The Behavior Change Technique Taxonomy (v1)

1. Geplante Konsequenzen
2. Belohnung und Bedrohung
3. Wiederholung und Ersatz
4. Umweltgestaltung
5. Assoziationen
6. Verdecktes Lernen
7. Natürliche Konsequenzen
8. Feedback und Beobachten
9. **Ziele und Pläne**
10. Soziale Unterstützung
11. Vergleiche
12. Selbst-Überzeugung
13. Ergebnisvergleich
14. Identität
15. Wissen formen
16. Regulation

(Michie et al., 2013)

Cluster Ziele und Pläne

1. **Handlungsplanung**
2. **Problemlösungs-Planung**
3. Zielbindung
4. **Zielsetzen** (Ergebnis)
5. Verhaltensvertrag
6. **Diskrepanz zwischen dem aktuellen Verhalten und dem Ziel**
7. **Zielsetzen** (Verhalten)
8. Begutachtung Verhaltensziele
9. Begutachtung Ergebnisziele

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Selbstregulation des Zielsetzens und Zielstrebens

Mentales Kontrastieren mit Wenn-Dann Plänen (MCII)

- Wunsch (**w**ish)
- Ergebnis (**o**utcome)
- Hindernis (**o**bstacle)
- Plan (**p**lan)

wish, outcome, obstacle, plan
woop

(Oettingen, Pak & Schnetter, 2001; Oettingen, 2015; Gollwitzer, 1993, 1999, 2014; Wieber, Thürmer & Gollwitzer, 2015)

Selbstregulation des Zielsetzens

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Mentales Kontrastieren

Wunsch
Denken Sie an die nächsten 2 Wochen. Was ist für diesen Zeitrahmen Ihr wichtigster Wunsch, ihr wichtigstes Anliegen? Bitte wählen Sie einen Wunsch, der für Sie zwar herausfordert, aber innerhalb der nächsten zwei Wochen realisierbar ist.

Ergebnis
Was wäre das Allerschönste, das Beste, wenn Sie sich Ihren Wunsch erfüllen würden? Wie würden Sie sich dann fühlen?

Hindernis
Manchmal laufen die Dinge nicht so, wie wir uns das wünschen. Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Was ist es in Ihnen, das Sie daran hindert, Ihren Wunsch zu erfüllen? Was hält Sie zurück? Was ist Ihr zentrales, inneres Hindernis?

(Oettingen, Pak & Schnetter, 2001; Oettingen, 2015)

Selbstregulation des Zielstrebens

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Handlungs- und Problemlösungs-Pläne

Wenn-Dann Pläne

„Wenn (Problem-) Situation S eintritt, dann führe ich Handlung H aus!“

(Gollwitzer, 1993, 1999, 2014; Wieber, Thürmer & Gollwitzer, 2015)

Mentales Kontrastieren und Wenn-Dann Pläne

Wunsch (Wish)
Denken Sie an die nächsten 2 Wochen. Was ist für diesen Zeitrahmen Ihr wichtigster Wunsch, ihr wichtigstes Anliegen? Bitte wählen Sie einen Wunsch, der für Sie zwar herausfordert, aber innerhalb der nächsten zwei Wochen realisierbar ist.

Ergebnis (Outcome)
Was wäre das Allerschönste, das Beste, wenn Sie sich Ihren Wunsch erfüllen würden? Wie würden Sie sich dann fühlen?

Hindernis (Obstacle)
Manchmal laufen die Dinge nicht so, wie wir uns das wünschen. Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Was ist es in Ihnen, das Sie daran hindert, Ihren Wunsch zu erfüllen? Was hält Sie zurück? Was ist Ihr zentrales, inneres Hindernis?

Wenn-Dann Pläne (Plan)

„Wenn (Problem-) Situation S eintritt, dann führe ich Handlung H aus!“

Wie unterstützt Mentales Kontrastieren das Setzen von Zielen?

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Behaviorale Studien

- stärkt die assoziative Verbindung zwischen der gewünschten Zukunft und den aktuellen Hindernissen (Kappes and Oettingen 2014)
- stärkt die assoziative Verbindung zwischen den Hindernissen und dem Verhalten, um die Hindernisse zu überwinden (Kappes et al., 2012)
- Die Bedeutung der Realität verändert sich: die Gegenwart wird als Hindernis wahrgenommen, die überwunden werden muss (Kappes et al., 2013)

Mentales Kontrastieren hilft beim Gesundheitsverhalten



Bewegung
(Sheeran et al., 2013)



Ernährung
(Loy, Wieber, Gollwitzer & Oettingen, 2016)



Problematische (mentale) Gesundheit
(chronische Rückenschmerzen; Christianen et al., 2010)
(milde Depression; Fritzsche et al., 2016)
(SchlaganfallpatientInnen; Marquardt et al., 2016)



Tabakabstinenz
(Oettingen et al., 2013)



Alkoholkonsum
(in progress)

Wie unterstützen Wenn-Dann Pläne das Streben nach Zielen?

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Annahmen

- Wenn-Dann Pläne automatisieren die Handlungskontrolle
  - Erhöhte Verfügbarkeit der mentalen Repräsentation der Situation (Wenn-Teil)
  - Verknüpfung der mentalen Repräsentationen von Situation Handlung (Dann-Teil)

Behaviorale Studien

- Eigenschaften von Automatizität (unmittelbar, effizient, unbewusste Initiierung)
- Kontrolle automatischer Prozesse

Neurophysiologische Studien

- Emotionsregulation
  - Geringere P100 Aktivität im EEG bei Spinnenphobikern
  - Reduzierte Aktivität der linken Amygdala im fMRI
- Informationsverarbeitung
  - Erhöhte P300 Aktivität im EEG (Reaktionsinhibierung) in Kindern mit ADHD
  - Grössere Aktivität im rostalen prefrontalen Kortex (medial BA 10)

(Wieber, Thürmer & Gollwitzer, 2015)

Wenn-Dann Pläne helfen beim Gesundheitsverhalten



Bewegung
(Bélanger-Gravel et al., 2013)



Ernährung
(Adriaanse et al., 2011)



Tabakkonsum
(Armitage, 2016)



Alkohol
(Cooke & Lowe, 2016)

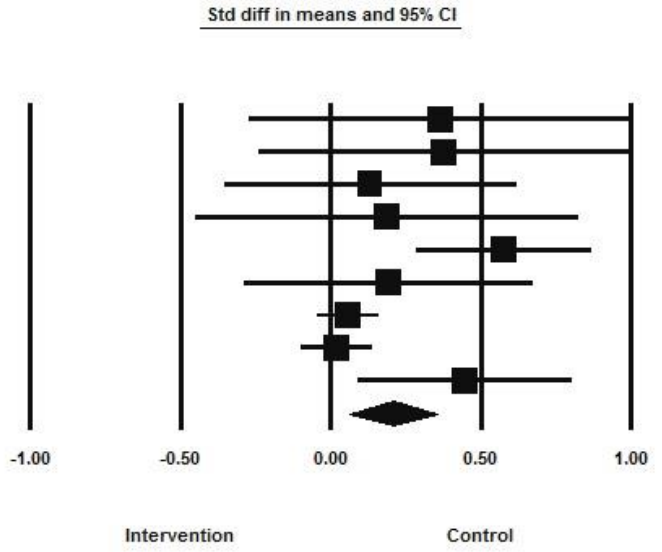
Wenn-Dann Pläne und Alkoholkonsum

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

The effect of implementation-intention interventions on alcohol consumption (units consumed)

Study name	Time point	Statistics for each study							Sample size	
		Std diff in means	Standard error	Variance	Upper limit	Lower limit	Z-Value	p-Value	Intervention	Control
Arden 12 2 week	One month or less	0.362	0.324	0.105	0.997	-0.273	1.118	0.264	21	18
Armitage 09 1 month	One month or less	0.377	0.315	0.099	0.993	-0.240	1.198	0.231	18	24
Armitage 15 1 month	One month or less	0.129	0.249	0.062	0.617	-0.358	0.521	0.603	34	31
Armitage 12 3 months	More than one month	0.188	0.326	0.106	0.826	-0.450	0.578	0.563	18	20
Armitage 11 1 month	One month or less	0.574	0.150	0.022	0.867	0.281	3.835	0.000	93	93
Armitage 14 2 months	More than one month	0.191	0.245	0.060	0.671	-0.290	0.778	0.437	32	35
Cameron 6 months	More than one month	0.056	0.053	0.003	0.159	-0.047	1.063	0.288	668	782
Epton 14 6 months	More than one month	0.020	0.061	0.004	0.139	-0.099	0.335	0.738	540	547
Murgraff 07 2 months	More than one month	0.446	0.182	0.033	0.803	0.089	2.450	0.014	76	52
		0.206	0.074	0.006	0.352	0.060	2.767	0.006		



Wenn-Dann Pläne helfen beim Gesundheitsverhalten

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Problematische mentale Gesundheit
(Toli et al., 2015)



Prospektives Gedächtnis
(Chen et al., 2015)

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Gesundheit

Im Einklang mit seinen Intentionen – Mentales Kontrastieren und Wenn-Dann Pläne unterstützt die Umsetzung der Intention sich nachhaltiger zu ernähren

Loy, L. S., Wieber, F., Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2016). Supporting sustainable food consumption: Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) aligns intentions and behavior. *Frontiers in Psychology, 7*, 607. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00607

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Einleitung

Ernährung

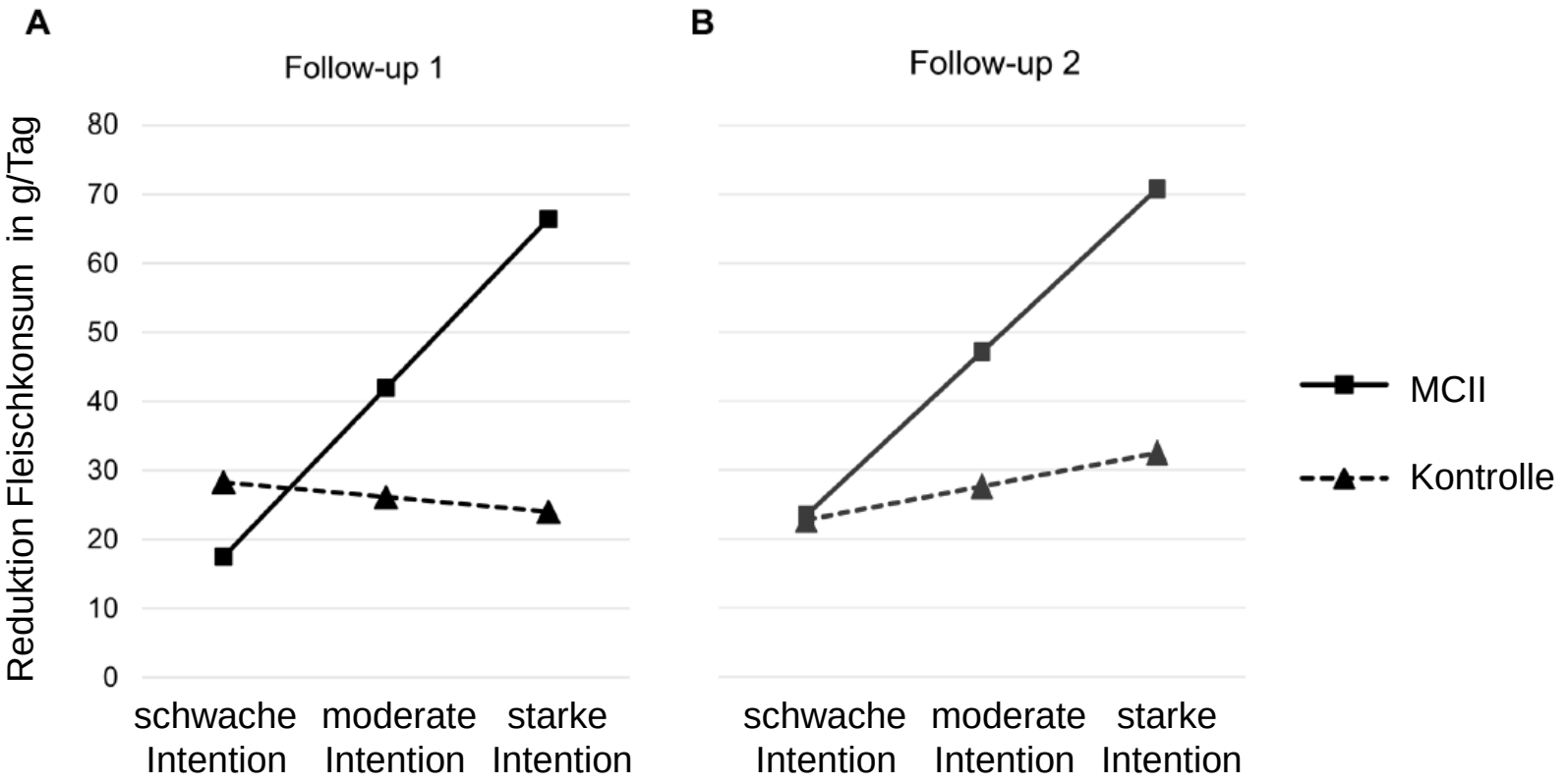
- Reduktion des Fleischkonsums
- Gesundheitliche, wie auch Umweltschutz und ethische, politische und soziale Aspekte (z.B. globale Ernährungssicherheit)

Studie

- 60 Teilnehmende (45 weiblich) im Alter von 18-49 Jahren (22 Jahre)

- Tagebuchstudie über 5 Wochen
  - Baseline-Messung (Woche vor der Intervention)
  - Intervention: Information + MCII vs. nur Information
  - Follow-up 1: 1 Woche nach der Intervention
  - Follow-up 2: 4 Wochen nach der Intervention

Anwendung: MCII Interventionen zur Verhaltensänderung



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh aw Gesundheit

Das Bewegungsverhalten bei PatientInnen mit Schizophrenie mit einer kurzen Selbstregulations-Intervention verbessern: Mentales Kontrastieren und Wenn-Dann Pläne

Sailer, P., Wieber, F., Pröpster, K., Stoewer, S., Nischk, D., Volk, F., & Odenwald, M. (2015). A brief intervention to improve exercising in patients with schizophrenia: a controlled pilot study with mental contrasting and implementation intentions (MCII). *BMC Psychiatry*, *15*(1), 211. https://doi.org/10.1186/s12888-015-0513-y

Spital Thurgau

zfp Reichenau
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Konstanz

Einleitung

Negative Symptome bei Schizophrenie



- Antriebslosigkeit
- Emotionale Verflachung
- Freudlosigkeit
- Sprachverarmung

- Erhöhte Schlafdauer und geringere Bewegung
- Gewichtszunahme durch antipsychotische Medikamente

→ Erhöhtes Gesundheitsrisiko

Bewegung

Positive Effekte auf die physische & mentale Gesundheit von Personen mit Schizophrenie



Methode

Stichprobe

- 36 stationäre PatientInnen (11 weiblich)
- Durchschnittliches Alter = 30.89 Jahre (*SD* = 11.41)
- Diagnostizierte Schizophrenie Spektrums Störung
- Strukturierte vs. Autonomie-orientierte Stationen

Intervention

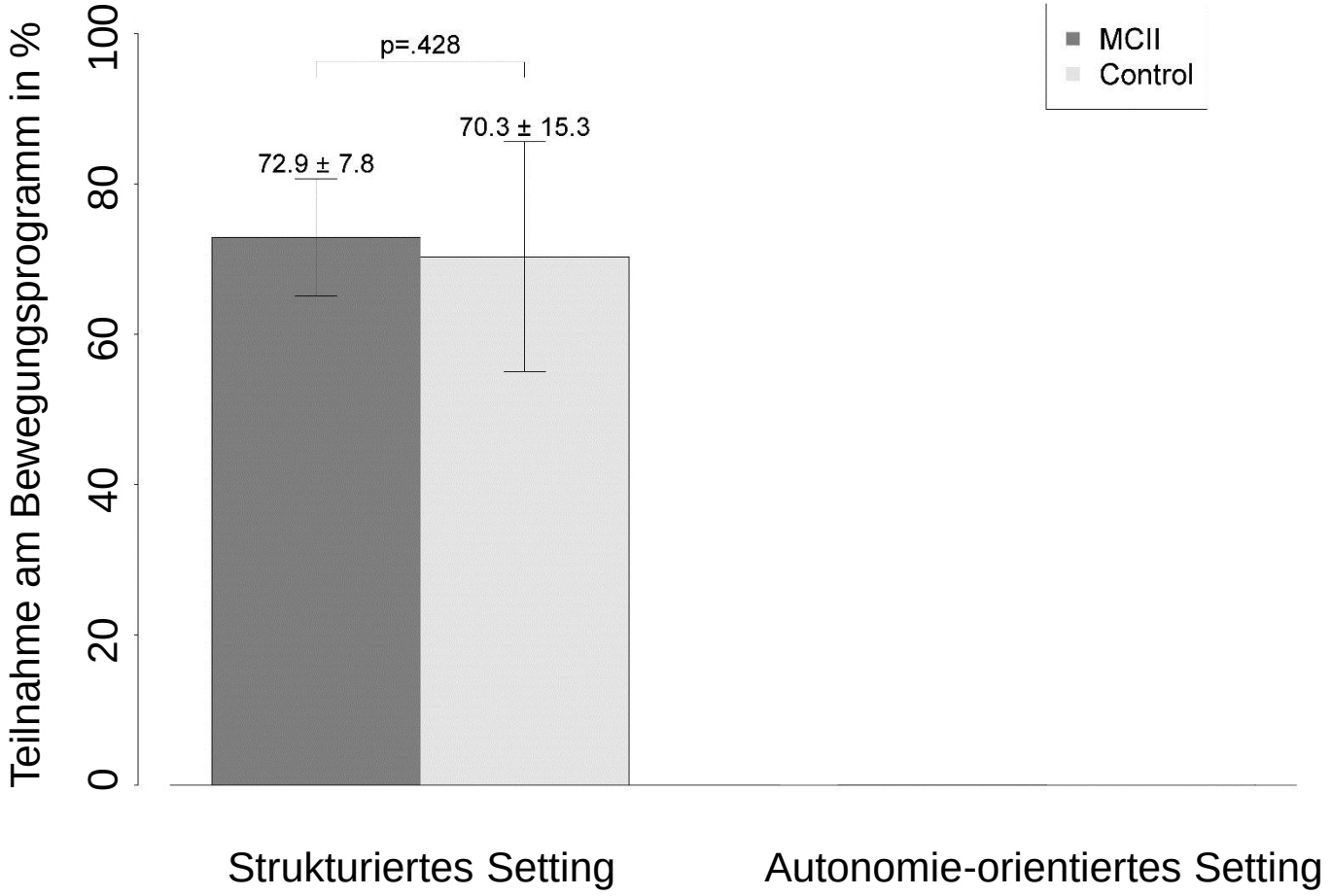
Kontrollbedingung

- Informationen zu den positiven Auswirkungen von Bewegung
- Setzen des Ziels, an den Jogging Sessions teilzunehmen

MCII Interventionsbedingung

- Informationen zu Bewegung
- Anwenden der MCII Strategie

Ergebnisse


Teilnahme am Bewegungsprogramm in %
0
20
40
60
80
100
p=.428
72.9 ± 7.8
70.3 ± 15.3
MCII
Control
Strukturiertes Setting
Autonomie-orientiertes Setting

Diskussion

+
• einfach und kosten-effizient
• selbstgeleitet oder zusammen mit anderen durchführbar
• anwendbar für volitionale, kognitive und affektive Probleme
• anwendbar bei klinischen und (nicht-) klinischen Populationen
• theorie-basiert

-
• Bislang unzureichende Evidenz für die umfassende Evaluation der Wirksamkeit bei der Suchttherapie
• Zusammenspiel mit anderen Verhaltensänderungstechniken noch nicht systematisch geprüft
• Weitere theoriebasierte Forschung erforderlich, wie motivationale und volitionale Prozesse die Verhaltensänderung unterstützen können

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh aw Gesundheit

Interventionsstudie zur Reduktion von Rückfällen und Abbrüchen bei Personen mit Alkoholabhängigkeit durch Mentales Kontrastieren und Wenn-Dann Pläne

in Kooperation mit
Dr. Susanne Rösner
Smeralda Senn

forel klinik

Prof. Dr. Peter Gollwitzer
Prof. Dr. Gabriele Oettingen

NYU

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!



Mehr zu MCII unter: Woopmylife.org