

Priming - das Unbewusste nutzen, um Ziele zu erreichen

Unbewusste Prozesse beeinflussen unser Handeln

Energy follows attention - wo unsere Aufmerksamkeit ist, da fließt auch unsere Energie hin. Zahlreiche Studien zeigen, dass dies auch unbewusst geschieht. Der Sozialpsychologe John A. Bargh (Yale University) lud in einem bekannten Experiment Versuchspersonen dazu ein, in einem Sprachtest Sätze zu ergänzen. Eine Gruppe der Probanden bekam dabei einen Test, der Wörter rund um das Thema „Alter“ enthielt. Tatsächlich untersuchte Bargh jedoch nicht die sprachlichen Fähigkeiten der Probanden, sondern die Frage, wie lange sie nach dem Test für den Gang durch einen langen Korridor benötigen. Die Gruppe, die Wörter zum Thema Alter im Test hatte, ging signifikant langsamer als die Vergleichsgruppe mit neutralem Test.¹

Ein Forscherteam um Ad van Kippenberg von der Universität Amsterdam ließ Studenten und Studentinnen in einem Experiment Fragen eines schwierigen Quizspiels beantworten. Vor dem Test wurde eine Gruppe dabei angewiesen, sich vorzustellen, wie es wäre, ein Professor zu sein. Sie sollten sich ihre Gedanken dazu fünf Minuten lang notieren. Die Vergleichsgruppe bekam parallel den Auftrag, sich in Fußballrowdys hineinzusetzen und dazu ihre Gedanken zu notieren. Bei dem anschließenden Quiz konnte die „Professoren-Gruppe“ 55,6 % der Fragen richtig beantworten, während die Rowdy-Gruppe nur 42,6 % richtige Antworten erzielte.²

Priming - wenn unbewusste Assoziationen unser Handeln beeinflussen

Diese Experimente verdeutlichen, wie stark unsere Gedanken und Assoziationen Einfluss auf unser Handeln haben. Der Effekt wird als Priming bezeichnet. Priming meint damit die Lenkung oder Einstimmung des Unbewussten auf bestimmte mentale und emotionale Vorgänge. Emotionen, Einstellungen, Ziele und Absichten werden dabei unbewusst aktiviert und beeinflussen in Folge das Handeln. Wissenschaftlich definiert ist Priming als „die Beeinflussung der Verarbeitung eines Reizes dadurch, dass ein vorangegangener Reiz implizite Gedächtnisinhalte aktiviert hat. Dies geschieht zum allergrößten Teil unbewusst.“³

Priming-Effekte im Alltag

Priming ist also eine Art unbewusstes Erinnern und Lernen. Viele Menschen nutzen diesen Effekt bereits ganz automatisch: Wenn Profisportler einen Talisman bei sich tragen oder vor einem Spiel bestimmte Rituale durchführen, erinnern sie sich so unbewusst an vergangene Leistungen. Dies hilft, das Zutrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu stärken und den Zugang zu den Kraftpotentialen noch besser zu aktivieren. Der Sinn von Glücksbringern lässt sich so durchaus neurobiologisch erklären. Auch Menschen, die Bilder ihrer Liebsten bei sich tragen oder im Büro aufgestellt haben, nutzen so persönliche Kraftquellen. Jeder Blick auf Dinge, mit denen wir positive Assoziationen verbinden, schafft positive Gefühle. Diese guten Gefühle beeinflussen dann wiederum unser Handeln positiv.

¹ Storch, Maja; Krause Frank: Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Huber; 4. Aufl. 2010, S. 75

² Martens, Jens-Uwe: Praxis der Selbstmotivierung. Kohlhammer; 2012, S. 69

³ Vgl. Myers, David.G: Psychologie. Springer; 2008, S.961, zitiert nach Wikipedia

Mittels Priming Ziele besser erreichen

Priming-Studien weisen darauf hin, dass diese unbewusste Art des Lernens auch eingesetzt werden kann, um zielrealisierendes Handeln zu fördern. Wir können uns also mittels Priming noch besser auf wichtige Ziele einschwören. Sich sowohl bewusst, aber eben auch unbewusst immer wieder an die eigenen Ziele zu erinnern, fördert die Selbstmotivation. Es wird mehr Handlungsenergie freigesetzt und die Ziele oder Vorsätze werden so beharrlicher verfolgt. Zusätzlich können Priming-Prozesse Ressourcen aktivieren, die mehr Kraft und Zuversicht verleihen. In dem Selbstmanagement-Konzept „Zürcher Ressourcen Modell®“ werden die persönlichen Ziele durch eine Art „Dauerpriming“ gestärkt. Dazu werden sogenannte „Erinnerungshelfer“ an die Ziele genutzt.⁴

„Ziel-Erinnerungshelfer“ nutzen - so gehen Sie vor:

Klären Sie zunächst, was Sie erreichen wollen und schaffen Sie sich ein visuelles Bild von Ihrem Ziel. Stellen Sie sich auch vor, Sie hätten Ihr Ziel schon erreicht und fühlen Sie dabei möglichst intensiv, wie gut sich das für Sie anfühlt. Überlegen Sie sich dann, was Sie unternehmen werden, um Ihr Ziel zu erreichen. Machen Sie sich dafür einen möglichst konkreten und detaillierten Plan: Was werden Sie wann und wie und mit wem tun, um Ihrem Ziel näher zu kommen?

Nun setzen Sie zusätzliche die „Ziel-Erinnerungshelfer“ ein, um sich auch unbewusst immer wieder an Ihr Ziel zu erinnern. Dies gelingt über Symbole, die für Sie Ihr Ziel repräsentieren. Überlegen Sie daher, was für Sie ein gut passendes Symbol für Ihr Ziel sein kann. Lassen Sie Ihrer Phantasie dabei freien Lauf. Sie können alles Mögliche dafür einsetzen. Wichtig ist dabei nur, dass das Symbol für Sie persönlich emotional sehr eng mit dem Ziel verknüpft ist. Gut geeignet sind Bilder oder Fotos. Ebenso können auch Schlüsselanhänger, Schmuckstücke, Dekorationsgegenstände, bestimmte Kleidungsstücke, Musikstücke oder auch Düfte und vieles mehr für Sie zu einem Ziel-Symbol werden. Wenn Sie Ihre Ziel-Symbol-Sammlung festgelegt haben, kommt es darauf an, dass die Symbole ständig präsent sind und Ihnen in Ihrem Alltag immer wieder begegnen.

Hier einige Beispiele für Ziel-Erinnerungshelfer: eine Foto-Collage erstellen und sie über das Bett hängen, ein Ziel-Bild neben dem Badespiegel aufhängen, ein Symbol-Musikstück als Klingelton für das Handy nutzen, ein Ziel-Bild als Hintergrundbild auf Ihrem Handy oder PC installieren, Ihr Ziel als PC-Passwort formulieren, einen Schlüsselanhänger mit passendem Symbol besorgen usw.

Darüber hinaus können Sie parallel Erinnerungshelfer nutzen, die Sie an Ihre Ressourcen und Stärken erinnern. Dies können zum Beispiel Symbole für frühere Erfolge oder für andere stärkende Kraftquellen sein. So werden Ihre Zuversicht und Ihr Glauben an Ihren Erfolg auch unbewusst immer wieder von neuem gestärkt.

© Autorin: Petra Weber, Coachingzentrum Heidelberg, Januar 2015

⁴ Storch, Maja; Krause Frank: Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Huber; 4. Aufl. 2010, S. 114 ff