

Warum Menschen mit hoher Selbstkontrolle ihre Ziele erreichen



Die ersten Tage des neuen Jahres sind bereits vergangen und die ersten Neujahrsvorsätze wurden „erfolgreich“ über Bord geworfen. Ein wesentlicher Faktor bei der Umsetzung von Zielen ist die Selbstbeherrschung. Denn sehr kontrollierte Menschen setzen ihre Ziele ihrem Selbstbild entsprechend. Dies belegten Michail Kokkoris vom [Institute for Marketing and Consumer Research](#), Olga Stavrova und Tila Pronk von der [Tilburg University](#) in einer gemeinsamen Studie.

Bessere Ernährung, mehr Sport, Aus- und Weiterbildungen, aufhören zu rauchen, mehr Zeit für die Familie – diese Neujahrsvorsätze kennen viele Menschen, doch weitaus weniger setzen sie tatsächlich um. Dass dabei die Selbstbeherrschung ein entscheidender Faktor ist, ist längst kein Geheimnis mehr. Menschen mit hoher Selbstkontrolle können spontanen Versuchungen besser widerstehen und rücken ihre Langzeitziele stärker in den Fokus. Warum das so ist, dafür suchten Psychologinnen und Psychologen zahlreiche Erklärungen, u.a. jene, dass Menschen mit hoher Selbstkontrolle stärkere Gewohnheiten haben, die die Zielerreichung unterstützen. Michail Kokkoris vom WU Institute for Marketing and Consumer Research konnte nun gemeinsam mit Olga Stavrova und Tila Pronk eine weitere Erklärung dafür finden: Menschen mit hoher Selbstkontrolle wählen ihre Ziele anders: sie setzen sie eher ihrer Persönlichkeit entsprechend.

Sich selbst treu bleiben lohnt sich

Die WissenschaftlerInnen konnten gleich zwei entscheidende Faktoren des Erfolgs identifizieren: Zum einen zeigte sich, dass die Untersuchungspersonen mit hoher Selbstkontrolle eher ihre Ziele erreichten, weil sie sie so setzten, dass diese ihrem „wahren Selbst“ entsprachen. Das heißt: Bei ihren Vorsätzen stand weniger im Vordergrund, wie das gesetzte Ziel auf das äußere Umfeld wirken würde und was andere Menschen davon halten würden, sondern, dass das Ziel auf einer Linie mit ihrem Selbstbild war und ihren Werten entsprach. „Die Wichtigkeit von Authentizität, d.h. man selbst zu sein, wurde seit langem von Philosophinnen und Philosophen betont und in den letzten Jahrzehnten in der Wissenschaft auch empirisch erforscht“, so Kokkoris, „Jetzt sehen wir, dass dies auch bei der Erreichung von Zielen wichtig ist.“

Zum anderen zeigen die Untersuchungsergebnisse, dass die Entscheidung für eine zum eigenen Selbstbild passende Zielsetzung auch zur Folge hat, dass selbst-kontrollierte Menschen bei der Erreichung ihrer Ziele auch einen schnelleren Fortschritt erzielen. „Man sieht ganz deutlich, wie wichtig es ist, seine Ziele wirklich für sich selbst und nicht für sein soziales Umfeld zu setzen. Menschen mit hoher Selbstbeherrschung erreichen ihre Ziele nicht nur, weil sie manche Bedürfnisse besser unterdrücken und Versuchungen widerstehen können. Sie erreichen sie, weil sie Ziele wählen, die zu ihnen passen. Möglicherweise fällt ihnen dann das Durchhalten leichter, weil es sich authentisch anfühlt“, so der Wissenschaftler.

Umfassendes Studiendesign

Zu den Ergebnissen kamen die StudienautorInnen durch mehrere Untersuchungsmethoden. Unter anderen wurden Studierende gebeten, eine Woche ein Tagebuch zu führen. Am Beginn des Projekts mussten die Studierenden ihre Ziele für die kommende Woche festlegen und diese anschließend nach verschiedensten Kriterien bewerten und reflektieren. Auch die individuelle Selbstkontrolle wurde in eigenen Befragungen untersucht. Eine Woche später wurden die Studierenden über den Fortschritt in Richtung ihres Zieles befragt. „Das nächste Mal, wenn Sie sich Ziele setzen, denken Sie daran: Das Geheimnis von Menschen mit hoher Selbstkontrolle ist, dass sie wissen, welche Ziele an oberster Stelle stehen, sie wählen ihre Ziele den eigenen Werten entsprechend und finden sie persönlich wert- und sinnvoll - das heißt, sie lassen sich keine Ziele von außen aufoktrozieren“, appelliert Kokkoris.

Zur Studie

[Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. \(2018\). Choosing goals that express the true self: A novel mechanism of the effect of self-control on goal attainment. *European Journal of Social Psychology*. Advance online publication.](#)

Pressekontakt:

Mag. Anna Maria Schwendinger

PR-Referentin

Tel: + 43-1-31336-5478

E-Mail: anna.schwendinger@wu.ac.at