

## **Der Versuchung widerstehen? Wen(n) Selbstbeherrschung unglücklich macht**



**Verzichten, „Nein“ sagen – die Disziplin Versuchungen zu widerstehen, gilt als wichtige Eigenschaft am Weg zum Erfolg. Wie sich die strenge Selbstkontrolle auf uns und unser Befinden auswirkt und ob sie uns auch glücklicher macht, dieser Frage ging WU-Wissenschaftler Michail Kokkoris gemeinsam mit Kollegen der Universitäten Köln und Zürich nach. Sie konnten zeigen, dass Menschen, die eher „aus dem Bauch heraus“ als rational entscheiden, hohe Selbstbeherrschung als nicht authentisch empfinden und sich bewusst dagegen entscheiden. Die Studie wurde nun im Journal of Personality and Social Psychology publiziert.**

Obst statt Süßigkeiten essen, die Stiege statt den Lift benutzen, arbeiten und lernen statt in der Sonne liegen: Selbstbeherrschung und Disziplin werden als zentrale Erfolgsfaktoren angesehen, um langfristige Ziele wie weniger Körpergewicht, mehr Fitness oder auch die nächste Sprosse auf der Karriereleiter zu erreichen. Aber fühlen wir uns wirklich immer besser und stärker, wenn wir Versuchungen widerstehen? Macht uns Selbstbeherrschung auch zufriedener? Dieser Frage ging WU-Forscher [Michail Kokkoris vom Institut für Marketing und KonsumentInnenforschung](#) gemeinsam mit Erik Hoelzl von der Universität Köln (GER) und Carlos Alós-Ferrer, Universität Zürich (CHE), nach. Die Ergebnisse der Studie machen deutlich, dass Selbstkontrolle nicht immer zu mehr Zufriedenheit mit einer Entscheidung führt. Viel eher kommt es dabei darauf an, was eine Person als legitime Grundlage für ihre Entscheidungen sieht

### **Typsache: Versuchung versus Authentizität**

In insgesamt 11 Studien untersuchten die Studienautoren, ob der Persönlichkeitstyp von Menschen eine entscheidende Rolle in der Empfindung von Selbstkontrolle spielt. Die sogenannte „Laienrationalität“ beschreibt dabei die Tendenz eines Menschen, seine Entscheidungen primär auf Basis rationaler Begründungen zu treffen anstatt auf Gefühlen. Die Ergebnisse der Studie zeigten: Menschen mit niedriger Laienrationalität, d.h. die eher intuitiv und gefühlsorientiert als rational Entscheidungen treffen, empfinden Selbstbeherrschung bzw. das Widerstehen von Versuchungen weniger befriedigend als rationale EntscheiderInnen. Auch die Begründung dafür fanden die Studienautoren - Michail Kokkoris erklärt: „Menschen, die sich bei Entscheidungen eher auf ihr Gefühl verlassen, empfinden sich selbst beim Verzichten weniger authentisch. Sie haben das Gefühl, ihre Bedürfnisse und ihr Verlangen zu unterdrücken und sich damit selbst zu betrügen. Paradoxerweise bedeutet demnach für sie der Verlust der Selbstbeherrschung gleichzeitig Selbstfindung. Umkehrt sehen Menschen mit hoher Laienrationalität Selbstbeherrschung als Rezept zum Glücklichein“.

### **Der Versuchung nachzugehen, bedeutet nicht immer Kontrollverlust**

Der Studie zufolge ist Selbstbeherrschung nicht nur als Fähigkeit zu sehen, sondern auch als bewusste Entscheidung und Präferenz einer Person. „Aus unserer Studie lässt sich schließen, dass wir möglicherweise nicht einfach die Kontrolle über uns verlieren und zum Beispiel Schokolade essen, sondern, dass wir uns bewusst gegen die Selbstkontrolle entscheiden, um uns selbst treu zu bleiben“, so Kokkoris, „Es bleibt unbestritten, dass Selbstkontrolle ein wichtiger Pfeiler unserer Gesellschaft ist, dennoch blieb in der Forschung bislang völlig unberücksichtigt, dass Selbstkontrolle nicht ausschließlich als positiv empfunden wird.“

### **Zur Studie**

Zur Beantwortung ihrer Forschungsfragen griffen die Studienautoren gleich auf mehrere Methoden für insgesamt 11 Studien mit rund 3.000 TeilnehmerInnen zurück. Zum Beispiel musste sich in einer der experimentellen Studien Studierende, die auf Diät waren, in einem Labor zwischen Schokolade

und Karotten entscheiden und wurden anschließend zu ihren Gefühlen befragt. Für eine weitere Studie wurden StudienteilnehmerInnen in den USA kurz vor Ostern gebeten, eine Woche lang täglich über die Versuchungen und Gefühle der letzten 24 Stunden Tagebuch zu führen.

**Zum Paper:** [Kokkoris, M.D., Hoelzl, E., & Alós-Ferrer, C. \(2019\). True to which self? Lay rationalism and decision satisfaction in self-control conflicts. Journal of Personality and Social Psychology, 117\(2\), 417-447.](#)

**Pressekontakt:**

Mag. Anna Maria Schwendinger

PR-Referentin

Tel: + 43-1-31336-5478

E-Mail: [anna.schwendinger@wu.ac.at](mailto:anna.schwendinger@wu.ac.at)