

Lösungsparkour

WENN-DANN-PLÄNE

Grundidee

Handlungsplan: „Wenn [kritische Situation eintritt], dann werde ich [konkretes Verhalten ausführen].“ Wirkung: Musterunterbrechung, Automatisierung von gewollten Handlungen, höhere Wahrscheinlichkeit, dass gute Vorsätze umgesetzt werden. Beispiel (Suchtkontext): „Wenn ich merke, dass ich ans Konsumieren denke, dann gehe ich 5 Minuten spazieren.“

Ursprung

- Entwickelt von Peter M. Gollwitzer in den 1990er-Jahren.
- Teil des Rubikon-Modells der Handlungsphasen (Heckhausen & Gollwitzer, 1987).
- Idee: Gute Vorsätze („Ich will mit dem Trinken aufhören“) scheitern oft an der Umsetzungsphase – also daran, wann, wo und wie gehandelt wird.
- Wenn-dann-Pläne sind eine Selbstregulationsstrategie, um die Lücke zwischen Absicht und Handlung zu schliessen.

Wie Wenn-dann-Pläne wirken (psychologische Mechanismen)

Mentale Verknüpfung von Situation und Verhalten

- Der „Wenn“-Teil (Situation) wird mit dem „Dann“-Teil (Handlung) kognitiv so stark assoziiert, dass beim Auftreten der Situation automatisch die Handlung aktiviert wird („automatischer Verhaltenstrigger“).

Erhöhte Wahrnehmungssensitivität

- Menschen achten stärker auf die kritische Situation („Wenn...“). Die Situation wird schneller (als kritisch) erkannt und der Plan wird erinnert und erhöht die Wahlfreiheit.

Schnellere Handlungsausführung, weniger Entscheidungskosten

- Man muss in der Situation nicht mehr lange überlegen – der Plan läuft „automatisiert“ ab. Das kann ein Entscheidungsdilemma überspringen.

Selbstwirksamkeit & Commitment

- Das Formulieren eines Wenn-dann-Plans stärkt das Gefühl von Kontrolle und Zielklarheit.



Lösungsparkour

WENN-DANN-PLÄNE

Überzeugende Effekte

- +200–300 % höhere Zielerreichung
- Besonders wirksam bei Rückfallrisiken, Stress, Gewohnheiten
- Einfach, konkret, schnell anwendbar in Behandlungsgesprächen

Warum das Gehirn Wenn-dann-Pläne liebt

- Das Gehirn erinnert sich besser, wenn Situation und Plan zusammen gelernt werden (Encoding Specificity)
- Der „Wenn“-Teil wird zum Abrufsignal für die Handlung (Prospektive Erinnerung)
- Bildhafte, zeitlich verankerte Pläne sind leichter abrufbar (Konkretheitseffekt)

Deshalb: „Wenn ich konkrete Pläne mache, denkt mein Gehirn mit!“

Anwendung: Erkennen – Stärken – Konkretisieren – Planen – Verankern

1. **Gesprächsziel** klären (*Fokus auf gewünschtes Verhalten, nicht auf das Problem*)
2. **Ressourcen** aktivieren: „Wann ist es Ihnen schon einmal gelungen, das gut zu schaffen?“
3. Konkretes **Ziel** formulieren: Statt „Ich will nicht rückfällig werden“ > „Ich möchte in Stressmomenten abstinent bleiben.“ (*Klare, beobachtbare Handlung anstreben*)
4. Kritische **Situationen** identifizieren (Wenn-Teil): „In welchen Momenten ist es am schwierigsten, Ihr Ziel umzusetzen?“
5. Passende **Bewältigungsstrategien** sammeln (Dann-Teil): „Was hilft Ihnen in solchen Momenten?“
6. Den **Wenn-Dann-Plan** formulieren: „Wenn..., dann“
7. **Realitätscheck** und Anpassung: „Wie realistisch ist das für Sie?“
8. Mentale Vorbereitung, **Visualisierung**: „Stellen Sie sich den Moment bildlich vor. Was passiert, was tun Sie dann?“
9. **Unterstützung** planen, Erinnerungshilfen vereinbaren: „Wie möchten Sie sich daran erinnern?“ (Notiz, App, Symbol, Karte)
10. **Verstärkung**: „Woran würden Sie merken, dass der Plan wirkt?“

