

### Liebe Leute,

stellt euch vor, ihr habt ein Bewerbungsgespräch und es läuft nicht so sahnemäßig. Und schwuppdiwupp fängt unser Kopf an, diese Situation zu interpretieren: „Die Personalchefin hatte aber schlechte Laune. Puh, wenn die Stimmung hier SO ist, möchte ich hier auch lieber nicht arbeiten.“ Oder aber ein solcher: „Nicht schon wieder so ein Griff ins Klo. Das war jetzt schon das fünfte erfolglose Gespräch in Folge. Eigentlich brauche ich gar nicht weiter zu suchen...“ Und wenig überraschend wird sich der erste Gedanke vermutlich förderlicher auf eure Motivation für die weitere Suche auswirken und zu einer positiveren Einschätzung eurer Chancen beim nächsten Gespräch führen. Wie sich solche Ursachenzuschreibungen herausbilden und wie ihr diese verändern könnt, erfahrt ihr in diesem Funke.

Wir Menschen neigen dazu, uns die Welt in Ursachen und Wirkungen zu erklären. Dabei versuchen wir, die Gründe der Ergebnisse unserer Handlungen zu verstehen, damit unser Handeln Sinn macht. Diese subjektive Ursachenzuschreibung nennt man in der Psychologie *Kausalattribution*. Hierzu ein einfaches Beispiel: Wenn ein Kind für eine Schularbeit lernt und eine gute Note schreibt, kann es diesen Erfolg der eigenen Vorbereitung zuschreiben, wodurch es wahrscheinlich motiviert ist, auch beim nächsten Mal zu lernen. Wenn es aber den Eindruck hat, es hätte einfach an diesem Tag „Glück gehabt“, weil zum Beispiel die Fragen leicht waren, wird es ggf. eher dreimal auf Holz klopfen, anstatt sich bei der Vorbereitung für die nächste Klassenarbeit anzustrengen. Dieser Prozess der Ursachenzuschreibung findet normalerweise gänzlich automatisch und ohne bewusstes Nachdenken statt. Wenn wir in unserem Aufwachsen wiederholt bestimmte Erfahrungen machen, entwickelt sich ein bestimmter Attributions- oder Zuschreibungsstil. Diesen verwenden wir dann routinemäßig, um uns die Welt zu erklären. Schauen wir uns das doch einmal genauer an.

Bei der Attribution gibt es drei verschiedene Einflussfaktoren:

- Wer ist Urheber\*in der Handlung (external vs. internal)? Beispiel: Eigenes Lernen vs. „Glück“
- Ist das immer so (zeitliche Stabilität vs. Variabilität)? Beispiel: Habe ich jedes Mal Erfolg in meiner Schularbeit, wenn ich lerne, oder ist das nur ab und zu der Fall?
- Welche Rolle spielt der Kontext (global vs. spezifisch)? Beispiel: Ist das in allen Schulfächern so oder nur in einigen?

Diese drei lassen sich auf vergangene und gegenwärtige Erfahrungen anwenden, welche wiederum unsere Zukunftserwartungen prägen. Daniela Blickhan empfiehlt, diese entgegengesetzten Pole von zwei sich ausschließenden Schwarz-Weiß-Kategorien in der Praxis eher als einen Schieberegler oder ein Kontinuum zu betrachten, das mehr „Zwischentöne“ zulässt.

Kommen wir wieder auf unser Eingangsbeispiel mit dem Misserfolg beim Bewerbungsgespräch zurück. Ein pessimistischer Erklärungsstil bedeutet hier nach Seligmann (2001) bezogen auf unsere drei Dimensionen in Kürze „ich“, „immer“, „alles“ – oder in ausführlich:

- „Ich bin einfach viel zu schüchtern!“ (internal) *oder anders gesagt* „Es liegt immer an mir!“
- „Ich werde nie schaffen, mich gut zu verkaufen!“ (stabil) *oder anders gesagt* „Jedes Mal dasselbe!“
- „Ich bin einfach inkompetent“ (global) *oder anders gesagt* „Ich kann doch eh nichts so wirklich gut!“

Sind wir angesichts von Misserfolg jedoch (trotzdem) optimistisch, lautet das Motto so: „nicht ich“, „nur diesmal“ und „nur das“. Für unser Beispiel bedeutet das:

- „Pech, dass hier gerade so eine Stimmung ist. Hab‘ ich wohl einen schlechten Tag erwischt!“ (external) *oder anders gesagt* „An mir liegt’s nicht!“
- „Nur weil das heute so lief, muss das nicht beim nächsten Mal auch so sein!“ (variabel) *oder anders gesagt*: „Neuer Tag, neues Glück!“
- „Nur weil ich die Anforderungen für die Stelle nicht ganz erfülle, heißt das nicht, dass man meine Kenntnisse nicht woanders sucht“ (spezifisch) *oder anders gesagt* „Ich habe trotzdem was drauf!“

## Der Brückefunke | Ausgabe 66

Dasselbe lässt sich natürlich analog bei Erfolg durchdeklinieren. Wenig überraschend wirkt sich unser erlernter Erklärungsstil entsprechend auch unterschiedlich auf uns aus: Er hat zur Folge, inwiefern wir der Überzeugung sind, unsere Ziele auch erreichen zu können und beeinflusst unsere Leistungsbereitschaft bzw. -motivation, mit welchen Gefühlen wir auf Erfolg und Misserfolg reagieren, wie es um unseren Selbstwert bestellt ist sowie die Färbung unserer Grundstimmung.

Deshalb stellen wir euch hier eine **Übung zur Attribution nach Daniela Blickhan (2018)** vor, mit der ihr eure Ursachenzuschreibungen einem Realitätscheck unterziehen könnt:

Teil 1: **Erinnere dich zunächst an eine Misserfolgserfahrung und benenne diese dann mit einer Überschrift. Worauf führst zurück, dass es so gelaufen ist? Notiere 3-4 Aspekte bzw. Gründe und sortiere diese dann den Feldern zu:**

Überschrift/inhaltliches Stichwort für Misserfolg/ „suboptimale Erfahrung“:

internal:	external:
stabil:	variabel:
global:	spezifisch:

Angenommen, du würdest diese drei Dimensionen nun als Schieberegler betrachten und diese auf neue Abstufungen einstellen: Welche Erklärungen bieten sich dann noch an? Welche neuen Aspekte kannst du erkennen? Experimentiere mit verschiedenen Einstellungen des Schiebereglers.

Welche Erkenntnisse nimmst du aus dieser Reflexion mit? Wie, wann und wo könnte dir dieser Ansatz des Schiebereglers in Zukunft nützlich sein?

Teil 2: Verfahre analog zu Teil eins mit einem Erfolgserlebnis!

Natürlich gibt es auch viel spannende Forschung zu den Themen Attributionsstile, Selbstwirksamkeit und Optimismus. Aber dazu an anderer Stelle mehr :-)! Bleibt abschließend noch die Frage, gilt nun beim Optimismus „viel hilft viel?“ Martin Seligmann, ein bekannter Forscher auf dem Gebiet der Entstehung von Depressionen und Mitbegründer der Positiven Psychologie, empfiehlt einen „flexiblen Optimismus“ – unser Gehirn unterliegt einem Negativitätsbias, der auf die Erkennung von Gefahren ausgerichtet ist. Dieser ist evolutionsbiologisch begründet und trägt zu unserem Schutz bei. Gleichzeitig lohnt es sich, das Erkennen positiver Reize zu üben und negative Ursachenzuschreibungen zu hinterfragen.

PS: Mehr zum Thema könnt ihr hier lesen: Blickhan, D. (2018). Positive Einstellung. In *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis* (S. 221-246). Junfermann Verlag GmbH.

In diesem Sinne: Wir hoffen, dieser Funke lädt euch ein, euch mehr mit diesem Thema zu beschäftigen, und wünschen euch viel Freude dabei!

Bis bald, Bente und Fenja  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

