

**Universität Konstanz**  
Sektion Naturwissenschaften

Fachbereich Psychologie  
• Sozialpsychologie und Motivation •

Dipl.-Psych. Peter Gauss  
Email: [petgau@web.de](mailto:petgau@web.de)



**Klinik Prinzregent Luitpold**

Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Scheidegg/Allgäu

## **Der Einfluss von Vorsätzen auf die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub bei Kindern mit einem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS)**

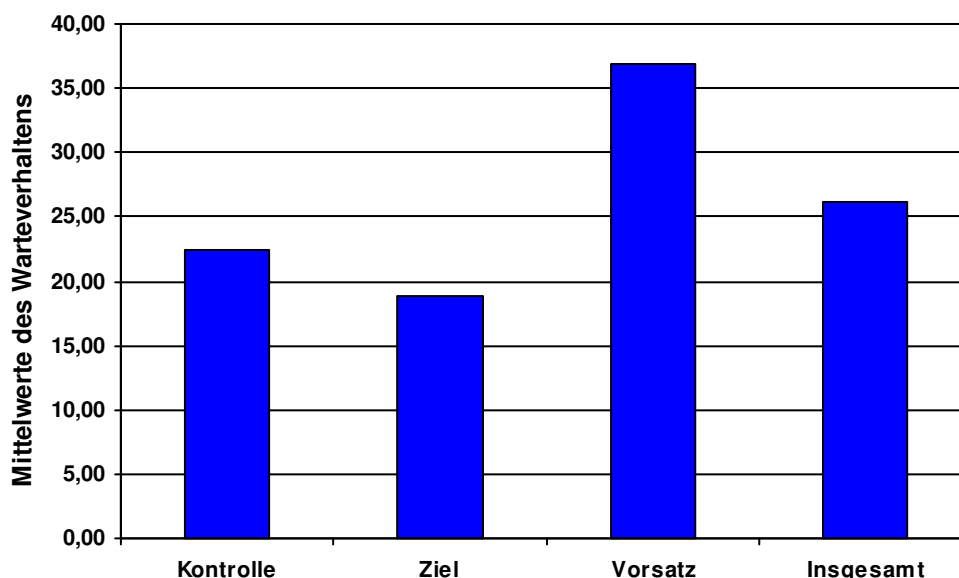
Im Zeitraum 04/2005 – 06/2006 entstand in Zusammenarbeit der Prinzregent Luitpold Klinik (Dipl.-Psych. Ulrich Dobler) mit der Universität Konstanz (Dipl.-Psych. Peter Gauss) eine Diplomarbeitsstudie zum Indikationsbereich ADHS.

**Die von den Gutachtern der Universität mit 1,0 benotete Diplomarbeit konnte hochsignifikant ( $p < 0,01$ ) belegen, dass Kinder mit Aufmerksamkeitschwierigkeiten und Hyperaktivität von so genannten „Konkreten Vorsätzen“ profitieren und ihr Verhalten besser kontrollieren können.**

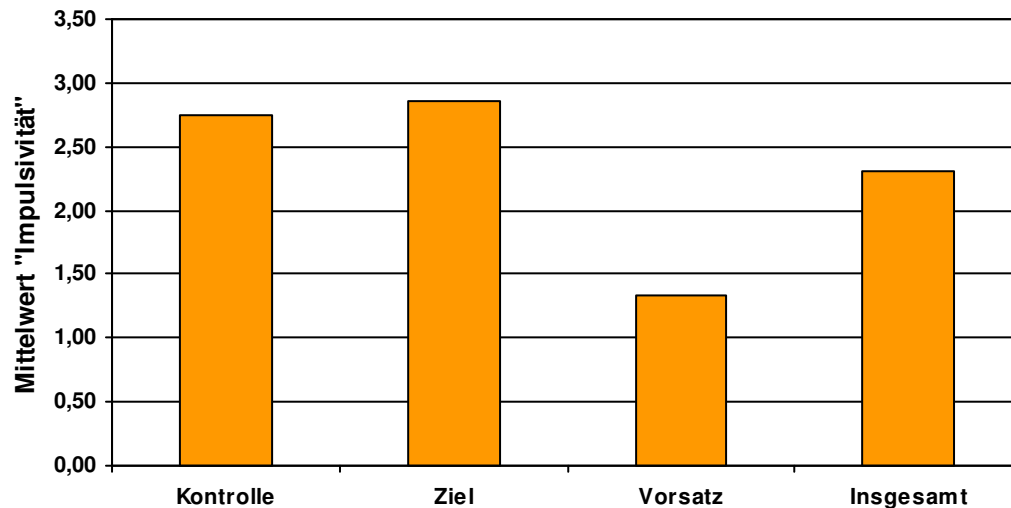
Im Speziellen konnte in der Studie die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub durch Vorsätze hoch signifikant verbessert werden, wodurch die Kinder ihre Impulsivität, Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsprobleme überwinden und eine anstrengende Warteaufgabe am Computer zielorientiert mit sehr guten Resultaten beenden konnten.

Um einen Vergleich zu bekommen, wurden die teilnehmenden Kinder in drei Gruppen aufgeteilt, die unterschiedliche Instruktionen erhielten. Die Kontrollgruppe erhielt einen neutralen Satz, die Zielgruppe zusätzlich ein Ziel und die Vorsatzgruppe einen auf das Warteverhalten fokussierten Vorsatz. Alle Kinder führten anschließend ein maximal 30 Minuten dauerndes Computerspiel zum Belohnungsaufschub durch, wobei die Belohnung (ein kleiner Geldbetrag) durch Warten in 40 Einzeldurchgängen erhöht werden konnte.

Die hoch signifikante Verbesserung im Warteverhalten wird in folgender Grafik sichtbar.



Zusätzlich konnte eine hoch signifikante Verminderung der Impulsivität beobachtet werden, diesen Effekt soll die folgende Grafik verdeutlichen.



### → Konkreter Vorsatz – Was ist das?

Um es einfach auszudrücken, sind konkrete Vorsätze Wenn-Dann-Sätze, die eine konkrete Situation mit einem konkreten Verhalten verbinden und somit die Erreichung von gesetzten Zielen erleichtern können. Dabei führen sie die Person in eine andere Bewusstseinslage, welche die Durchführung der Handlung stark begünstigt. (basierend auf den Theorien von Prof. Dr. Gollwitzer, Universität Konstanz).

Beispiele: Ziel: Ich will meinen Haustürschlüssel nicht mehr vergessen  
**Konkreter Vorsatz: z.B. Immer wenn ich meine Schuhe anziehe, dann stecke ich den Haustürschlüssel in meine rechte Hosentasche.**

Ziel: Ich will meine Gitarre besser spielen lernen  
**Konkreter Vorsatz: z.B. Immer wenn ich meine Gitarre sehe, dann nehme ich sie in die Hand und übe eine halbe Stunde.**

Wichtig ist dabei, dass für die spezielle Situation ein eindeutiger Hinweisreiz gesetzt wird, und das gewünschte Verhalten ebenso eindeutig benannt wird. Dadurch entstehen einige besonders kraftvolle Effekte, welche den Willen zur Handlung enorm steigern.

Die Effekte von Vorsätzen sind:

- Wahrnehmungsbereitschaft
- Verhaltensbereitschaft
- erhöhte Rate der Zielerreichung
- Unterbrechung gerichteter Aufmerksamkeit
- eindeutige Handlungsorientierung
- positive Illusionen
- Anstrengungsmobilisierung

**Speziell bei Kindern mit ADHS kann durch konkrete Vorsätze die ansonsten oft unkonzentrierte und ruhelose Handlungsweise unterbrochen und ein neues Verhalten erlernt werden.**

## Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit war das Ziel, durch die Verknüpfung des Paradigmas zur Belohnungsverzögerung mit der handlungspsychologischen Vorsatzforschung (Prof. Gollwitzer, Universität Konstanz), mehr Aufschluss über impulsive Verhaltensweisen von ADHS-Kindern, den zugrunde liegenden Defiziten der Handlungskontrolle und den Einflüssen von Vorsätzen auf diese Defizite zu erhalten. Dabei lag eine Studie von Gawrilow (2005) zugrunde, die bereits positive Effekte von Vorsätzen auf die Fähigkeit zu Belohnungsaufschub bei Jungen mit ADHS nachweisen konnte.

Anhand der Durchführung eines Computerspiels mit einer Stichprobe aus 14 Mädchen und 31 Jungen mit Diagnose ADHS in der Rehabilitationsklinik in Scheidegg im Allgäu ergaben sich hoch signifikante Belege für die effektive Wirksamkeit von Vorsätzen auf die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub. Die an der Studie teilnehmenden Kinder waren alle zum Untersuchungszeitpunkt seit mindestens 24 Stunden ohne Einnahme von Medikamenten.

Zusätzlich konnten durch verwendete Elternfragebögen, Verhaltensfragebögen und Fragebögen zum Zielcommitment und Motivation eine geringere körperliche Aktivität beobachtet und aufgezeigt werden, dass Kinder mit Vorsätzen in der Lage sind, ein neues Verhalten außerhalb ihres sonstigen Verhaltensmusters zu zeigen.

---

## Integrative Betrachtung der Vorsatzforschung bei ADHS

Betrachtet man die innere, sinnvolle Motivation der Kinder mit ADHS, sich zum einen körperlich zu bewegen und dadurch selbst spüren zu können, und sich zum anderen durch die Aufmerksamkeit auf aufgabenirrelevante Reize zu stimulieren bzw. nach subjektiv bedeutenden Signalen zu suchen, wird das Verhalten der Kontrollgruppe im vorliegenden Experiment verständlich. Denn die Erreichung der Aufgabe und die damit verbundene materielle Belohnung kann sicherlich reizvoll gewesen sein, das unangenehme Selbsterleben und mögliche aufgabenstörende Intentionen führten die Kinder jedoch weg von der Aufgabe. Das reine Formulieren eines Zieles allein konnte diesen starken Kräften nichts entgegensetzen und führte eher noch mehr in innere Unordnung. Durch die Vorsatzbildung allerdings kam ein willentlicher Aspekt ins Spiel, der die Kinder direkt in ein neues Selbsterleben im Sinne von einer Durchführungs-Bewusstseinslage führte und sie zusätzlich vor dem Verlassen derselben schützte. Die Kinder konnten dadurch ein im Vergleich zu ihrem sonstigen Verhaltensmuster neues Verhalten bilden und ausführen. Das individuelle Aushalten der Wartesituation scheint sich dadurch grundlegend verändert zu haben genauso wie das körperliche Erleben, sodass eine veränderte Selbstregulation im Kind vermutet werden kann. Die Vorsatzbildung stellt somit eine Anregung von Außen dar, die Kindern mit ADHS auf willentlicher Ebene einen so starken Schub gibt, dass sie ihrer inneren Motivation zuwider handeln und eine neue Selbstordnung und angenehme Stimulierung durch den fortschreitenden Prozess der Zielerreichung erreichen können.

Bildlich gesprochen ist die Funktionsweise eines Vorsatzes wie die eines Trichters, der die Aufmerksamkeit und das Handlungspotential eines Menschen kanalisiert, dadurch eine neue Erfahrung ermöglicht und zusätzlich durch die erfolgreiche Handlungsdurchführung und Zielerreichung zu einer veränderten Selbstwahrnehmung und erlebten Selbstwirksamkeit führen kann.