

„Ich kann, weil ich will, was ich muss“: Warum trifft das nicht immer zu?

Immanuel Kant vertrat in diesem Zitat die Position, dass Motivation ausreicht, um Ziele zu erreichen. Dies gilt jedoch nicht für alle Situationen – besonders nicht, wenn berufliche mit privaten Zielen konkurrieren. Dieser Blitz zeigt auf, warum man auch wenn man will, nicht immer kann, was man muss.

Das Zitat von Immanuel Kant beschreibt eine Idealvorstellung: Motivation alleine reicht aus, um Ziele zu erreichen. Man muss also nur *wollen*, dann klappt das *Können* ganz von alleine. Dass das aber nicht immer so einfach ist, kennt sicher jeder: Ein wichtiges berufliches Ziel steht an—sei es ein Vortrag auf einer Konferenz oder die Teilnahme an einer interessanten Weiterbildung—und man möchte (also: will) die Aufgabe auch wirklich gut erledigen. Doch plötzlich steht das berufliche Ziel in Konkurrenz zu Alternativen aus dem Privatleben: Genau an diesem Wochenende heiratet der beste Freund oder man hatte seinen Kindern versprochen, mit ihnen wandern zu gehen. Was passiert im Falle solcher Konflikte?

Motivationale Handlungskonflikte

Die Theorie motivationaler Handlungskonflikte (Hofer, 2004) beschreibt genau solche Situationen. Ausgelöst durch den Wertewandel streben Menschen in unserer Gesellschaft nicht mehr nur nach Leistungszielen wie Wohlstand, sondern auch nach Wohlbefinden, Zufriedenheit und Freizeit. Ein Handlungskonflikt tritt dann auf, wenn Personen einerseits Leistungsziele und andererseits das Streben nach Wohlbefinden in gleichem Ausmaß verfolgen. In bestimmten Situationen (wie z.B. der Konferenz, die parallel zur Hochzeit stattfindet) kann durch das Streben nach einem Leistungsziel das Erreichen eines Ziels zum Wohlbefinden behindert werden.

Konsequenzen von Handlungskonflikten

Es gibt unterschiedliche Konsequenzen, wenn Ziele vorliegen, die nicht miteinander vereinbar sind:

Konsequenzen von Handlungskonflikten

- **Aufschieben:** Eines der Ziele wird verschoben (z.B. der Ausflug findet erst nach der Konferenz statt)
- **Springen:** Es findet ein ständiger Wechsel in der Zielverfolgung statt (z.B. während der Vorbereitung für eine Präsentation wird immer wieder mit Freunden geschattet)
- **Ablenkung:** Gedanken an die nicht-ausgeführte Handlung führen zu negativer Stimmung und reduzierter Aufmerksamkeit (z.B. auf dem Weg zur Hochzeit ärgert man sich über die verpasste Chance, durch die Weiterbildung beruflich schneller voranzukommen)

Diese Konsequenzen dienen einerseits als Strategien, um Konflikte zu regulieren. Andererseits sind sie für das Erreichen der Leistungsziele nur wenig funktional: Sie können einhergehen mit Zeitknappheit, Leistungseinbußen,

negativer Stimmung oder verminderter Aufmerksamkeit. Daher müssen Möglichkeiten gefunden werden, wie Handlungskonflikte entweder vermieden oder zumindest minimiert werden können.

Lösungsmöglichkeiten

Für Mitarbeitende ist es wichtig, Leistungsziele trotz des Strebens nach Wohlbefinden zu erreichen; entsprechend wird in der heutigen Arbeitswelt häufig das Streben nach Wohlbefinden zugunsten der Leistungsziele reduziert. Kurzfristig kann dadurch die Leistung gesteigert werden; langfristig jedoch ist Wohlbefinden und eine gelungene Work-Life-Balance relevant für die Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeitenden. Die folgenden Strategien können dabei helfen, Leistungs- und Wohlbefindensziele in ausgeglichenem Maße zu erreichen:

Strukturen schaffen, um *Freiräume* für das vernachlässigte Ziel zu finden.

Zeit muss man sich auch für Familien- und Freizeitaktivitäten nehmen. Durch klare Arbeitspläne und Zeitfenster können Routinen ermöglichen, dass beide Ziele nacheinander verfolgt werden.

Strategien und Maßnahmen des eigenen *Monitorings* etablieren.

Die Kontrolle der Erreichung eigener Ziele führt zu effizienterem Arbeiten. Darüber hinaus können Wenn-Dann-Regeln eingesetzt werden, um sich nach einer Zielerreichung mit Freizeitaktivitäten zu belohnen.

Entscheidungen für eines der Ziele *bewusster* treffen.

Durch konsequentes Verfolgen des gewählten Ziels werden negative Folgen der Entscheidungssituation (z.B. schlechte Stimmung) reduziert.

Fazit: Manchmal wollen wir mehr, als wir (gleichzeitig) tun können. Um negative Konsequenzen dieser Handlungskonflikte zu reduzieren, ist es wichtig, weder Leistungs- noch Freizeitziele zu vernachlässigen.

Basierend auf: Hofer, M. (2004). Schüler wollen für die Schule lernen, aber auch anderes tun. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 18, 79-92.

Hofer, M., Reinders, H., Fries, S., Clausen, M., Schmid, S., & Dietz, F. (2005). Die Theorie motivationaler Handlungskonflikte. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51, 326-341.



Dipl.-Psych. Christina Schwind

Schreibt auf [wissensdialoge.de](http://www.wissensdialoge.de) zu den Themen: Wissensaustausch, informelles Lernen und Informationssuche.

© [wissensdialoge.de](http://www.wissensdialoge.de) | Bitte zitieren als: Schwind, C. (2012). „Ich kann, weil ich will, was ich muss“: Warum trifft das nicht immer zu? *wissens.blitz* (68). <http://www.wissensdialoge.de/handlungskonflikte>