

## **Titel des Forschungsprojektes**

Das Fokussieren auf übergeordnete Ziele erleichtert die Zielerreichung

## **Lead**

Das Erreichen von Zielen wird typischerweise als Erfolg und etwas Positives gesehen. Dieses Forschungsprojekt beschäftigt sich mit der negativen Seite der Zielerreichung. Denn das Erreichen eines Zieles führt oft zu einem Ausruhen und einer geringeren Motivation, ein Verhalten weiter zu zeigen. Dies ist unproblematisch bei kurzfristig erreichbaren Zielen. Viele Ziele verlangen jedoch einen kontinuierlichen Einsatz über einen längeren Zeitraum. Dieses Forschungsprojekt beschäftigt sich mit den Vorteilen langfristiger und übergeordneter Ziele.

## **Inhalt und Ziel des Forschungsprojekts**

Dieses Forschungsprojekt beschäftigt sich mit den Vorteilen langfristiger und übergeordneter Ziele. Ein Beispiel ist das Ziel „sich ausgewogen zu ernähren“. Dieses übergeordnete Ziel lässt sich in konkrete und erreichbare Teilziele aufteilen. Ein Beispiel könnte ein Müsli zum Frühstück anstatt des sonst üblichen Croissants sein. Diese konkreten und erreichbaren Ziele haben den Vorteil, dass man eher das Gefühl hat, dieses Ziel erreichen zu können und es deshalb auch eher zu erreichen versucht als das abstrakte, übergeordnete und langfristige Ziel. Wer sich ein konkretes Ziel setzt, wird beim nächsten Frühstück also eher ein Müsli essen als wer sich ein abstraktes Ziel setzt.

Bei dem Müslibeiispiel ist die entscheidende Frage, wie sich die Person bei der nächsten Mahlzeit ernährt. Nachdem ein Ziel erreicht wurde, sinkt die Motivation einer Person, das Verhalten weiter zu zeigen. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Ziel weiter verfolgt wird, nimmt ab. Häufig kommt es sogar zu Kompensationen. Da mit dem Essen des Müslis das Ziel erreicht wurde, werden nun andere Ziele verfolgt. Bei der Ernährung könnte es das Ziel sein, das Leben zu genießen und die nächste Mahlzeit wird schmackhaft aber ungesund. Die Idee dieses Forschungsprojektes ist es zu zeigen, dass über längere Zeit die übergeordneten Ziele besser geeignet sind als konkrete kurzfristige Ziele. Das Ziel „sich gesund zu ernähren“ sollte besser funktionieren als das Ziel „etwas gesundes zu essen“

## **Wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Kontext**

Dieses Projekt erweitert bestehende Theorien über die Wirkungsweise von Zielen. Bislang wird der Vorteil von übergeordneten Zielen kaum untersucht. Es gibt jedoch viele Bereiche, in denen übergeordnete und langfristige Ziele wichtig sind. Dieses Projekt fokussiert auf Ziele, die für das Funktionieren einer Gesellschaft wichtig sind: Gesunde Ernährung, körperliche Fitness, Schonender Umgang mit der Umwelt.