

Das phantasierte Selbst und seine Bedeutung für die Entwicklung über die Lebensspanne

The fantasized self and life-span development

GABRIELE OETTINGEN

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung

Die Theorie des Zukunftsdenkens (Oettingen, 1997) unterscheidet zwei Formen zukunftsbezogenen Denkens: Erwartungsurteile und spontane Phantasien. Während Erwartungsurteile die persönliche Geschichte reflektieren, sind spontane Zukunftsphantasien frei von den in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen. Der erste Teil des vorliegenden Artikels diskutiert die motivationale Bedeutung des Zusammenwirkens dieser beiden Formen des Zukunftsdenkens anhand eines Experiments zum Thema phantasiertes Selbst und Lebensplanung. Die mentale Kontrastierung des positiv phantasierten Selbst mit negativen Aspekten der respektiven Realität führt dazu, daß das erwartete Selbst seine Wirksamkeit einfaltet. Vor dem Hintergrund eines Meta-Modells zur erfolgreichen Entwicklung über die Lebensspanne, dem Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation (P. Baltes & M. Baltes, 1989), wird im zweiten Teil des Artikels die entwicklungspsychologische Bedeutung der mentalen Kontrastierung des phantasierten Selbst besprochen, wobei auf Prozesse der Selektion, Optimierung und Kompensation im einzelnen eingegangen wird. Abschließend wird analysiert, wie kontextuelle Faktoren (z.B. biologische, sozio-kulturelle und nicht-normative) den Inhalt von selbstbezogenen Zukunftsphantasien und die Höhe von Erfolgserwartungen beeinflussen und darüber vermittelt auf die drei Prozesse des erfolgreichen Alterns einwirken können.

Schlüsselworte: Zukunftsdenken, Phantasie, Erwartung, Handlung, Entwicklung über die Lebensspanne, Optimismus, Selbst

Two ways of thinking about the future are distinguished: expectancy judgments and spontaneous fantasies (Oettingen, 1997). While expectancy judgments reflect a person's personal history, spontaneous fantasies are free from past experience. In the first part of the article, an experiment on the fantasized self and life planning is presented which investigates how expectations and fantasies concur in affecting motivation and action. The mental contrasting of the positively fantasized future self with negative aspects of the present reality makes the expected self guide a person's action. Referring to a meta-model of successful development over the life span, the model of selective optimization with compensation (P. Baltes & M. Baltes, 1990), the article then discusses the developmental implications of the mental contrasting, whereby the three processes of selection, optimization, and compensation are analysed in detail. Finally, it is asked, how contextual (e.g., biological, socio-cultural, and non-normative) factors influence the content of self-related fantasies and expectations and thereby determine the three processes of successful aging.

Key words: thinking about the future, fantasy, expectation, action, life-span development, optimism, self

Die Theorie des Zukunftsdenkens

Die motivationale Bedeutung von Erwartungsurteilen versus spontanen Zukunftsphantasien

Aufgrund des Einflusses der neo-behavioristischen Tradition in der Nachfolge Tolmans (Tolman, 1932) hat die empirische Forschung der letzten 50 Jahre Zukunftsdenken weitgehend als Erwartungsurteile konzeptualisiert und operationalisiert, das heißt als Urteile darüber, wie wahrscheinlich es ist, daß bestimmte Ereignisse in der Zukunft eintreten oder ausbleiben werden. Dabei geht man davon aus, daß Erwartungen die in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen einer Person reflektieren. Unabhängig davon, ob Erwartungen als Selbstwirksamkeitser-

wartungen, als Ergebniserwartungen (z.B. Bandura, 1977) oder als Gesamterwartungen (z.B. Scheier & Carver, 1992) gemessen werden, weist eine ständig wachsende Befundlage darauf hin, daß optimistische oder positive Erwartungen, selbst wenn sie in Maßen illusionär sind, Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen und den Erfolg fördern (zusammenfassend siehe Taylor & Brown, 1988, 1994; Bandura, in Druck; Oettingen, 1997).

Aber nicht alles Zukunftsdenken bezieht sich auf Erwartungen und damit auf die in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen: Eine Person kann auch spontan über in der Zukunft liegende glänzende Erfolge phantasieren (zusammenfassend siehe Klingler, 1990; Singer, 1966), ohne über deren Machbarkeit nachdenken zu müssen. Sie kann sich vor

ihrem geistigen Auge ihre sehnlichsten Wunschträume erfüllen, ohne sich darum zu kümmern, wie wahrscheinlich es ist, daß diese in Erfüllung gehen werden. Eine eine Stelle suchende Person kann sich z. B. sehr wohl eingestehen, daß die Chancen, eine attraktive Position zu bekommen, relativ gering sind; trotz solch niedriger Erwartungen kann sie jedoch ausführlich über den aufregenden Moment phantasieren, in dem ihr die gewünschte Stelle angeboten wird.

Ein in der Zukunft liegendes Ereignis kann also zum einen in Form von Erwartungsurteilen auftreten, durch die sich eine Person auf den Realitätsgehalt des gedachten Ereignisses festlegt, zum anderen kann das Ereignis in Form spontaner Gedanken, die keine Festlegung auf die jeweilige Realität implizieren, in das Bewußtsein treten; in diesen freien Phantasien können in der Zukunft liegende Ereignisse beliebig positiv ausgemalt werden, ohne daß ihre Eintretenswahrscheinlichkeiten berücksichtigt werden müssen (Oettingen, 1997).

Wie beeinflussen nun solche positiven Zukunftsphantasien das Handeln einer Person? Positive Zukunftsphantasien täuschen ein problemloses Erreichen des Erfolgs vor oder verführen gar zu einem gedanklichen Konsum der implizierten positiven Konsequenzen. Sie sollten daher die Notwendigkeit des Handelns verdecken und die Motivation, den Erfolg tatsächlich zu erreichen, mindern. Positive Zukunftsträume lassen zudem nicht erkennen, daß den meisten Erfolgen mühselige Anstrengungen vorausgehen. Vorkehrungen für eventuell auftretende Schwierigkeiten werden nicht getroffen und detaillierte Handlungspläne nicht erstellt, was wiederum den Erfolg reduziert (siehe Gollwitzer, 1996; Taylor & Pham, 1996). Positive Erwartungsurteile sollten somit den Erfolg fördern, positive Zukunftsphantasien ihn dagegen deutlich behindern.

Das phantasierte Selbst und Erfolg in Liebe und Beruf. Befunde verschiedener Studien aus unterschiedlichen Lebensbereichen (Gesundheit, Liebe und Arbeit), in denen relevante Erwartungsurteile und Zukunftsphantasien lange (bis zu vier Jahre) vor der Erhebung des Handlungserfolgs gemessen wurden, bestätigen diese Hypothesen (z.B. Oettingen & Wadden, 1991; zusammenfassend siehe Oettingen, 1997). Es zeigte sich eine gegenläufige Beziehung zwischen Erfolg und Erwartungsurteilen versus spontanen Zukunftsphantasien. Je positiver die Erwartungen, desto erfolgreicher, aber je positiver die

Zukunftsphantasien, desto weniger erfolgreich waren die Versuchspersonen. Offensichtlich haben freie Zukunftsphantasien über den eintretenden Erfolg dem tatsächlich erzielten Erfolg mehr geschadet als genützt.

In einer ersten Studie zum Thema *Erfolg in der Liebe* (siehe Oettingen, 1997; Kap. 6) nahmen Studenten und Studentinnen teil, die in eine Person des anderen Geschlechts «verknallt» oder «verschossen» waren (d.h., sie waren verliebt in die Person, «gingen» aber noch nicht «mit ihr»). Zur Messung der Erwartungsurteile fragten wir die StudentInnen, für wie wahrscheinlich sie es hielten, daß sie mit ihrer «Flamme» eine intime Beziehung eingehen würden. Zur Erhebung der Positivität der Zukunftsphantasien mußten die Versuchspersonen dann acht Szenarios zu Ende phantasieren (und die Phantasien niederschreiben), in denen das Verliebtsein der Versuchsperson in der Phantasie entweder erwidert werden konnte oder nicht. Die Szenarios wurden von den StudentInnen selbst auf ihre Positivität/Negativität eingestuft.

Nach vier Monaten fragten wir die StudentInnen, ob es ihnen gelungen war, mit der zum Zeitpunkt der ersten Erhebung erwähnten Person eine sexuelle Beziehung zu beginnen: Versuchspersonen mit positiven Erwartungen kamen eher in intimen Kontakt mit ihrer «Flamme», Versuchspersonen mit positiven Phantasien dagegen seltener.

Eine weitere Studie behandelte den *Erfolg in der Arbeit*, spezifischer noch den Erfolg bei der Stellensuche (siehe Oettingen, 1997; Kap. 6). Studenten, die ihr Studium innerhalb des kommenden Jahres abschließen wollten, aber noch keine Stelle gefunden hatten, nahmen an dieser Studie zum Thema «Übergang ins Berufsleben» teil. Wir fragten die Studenten, wie hoch sie die Wahrscheinlichkeit einschätzten, eine angemessene Stellung zu finden. Zur Messung der Positivität von Zukunftsphantasien baten wir sie, spontane positive und negative Phantasien im Bereich «Übergang ins Berufsleben, Stellensuche, Stellenfindung» zu generieren, diese niederzuschreiben und danach anzugeben, wie oft sie in jüngster Zeit solche positiven bzw. negativen Phantasien gehabt hätten. Wir zogen die Häufigkeit der negativen von der der positiven Phantasien ab und erhielten somit einen Gesamtindex der Positivität berufsbezogener Zukunftsphantasien.

Zwei Jahre später erhoben wir die verschiedenen Erfolgsvariablen. Wir baten die Studenten anzugeben, wieviele Stellenangebote sie erhalten hatten

und wieviel sie in ihrer jetzigen Stelle verdienten. Wiederum sagten Erwartungen und Phantasien den Erfolg vorher, und wiederum in entgegengesetzter Richtung: Je positiver die Erwartungen der Versuchspersonen waren, desto mehr Stellenangebote hatten sie erhalten und desto mehr Geld verdienten sie; je positiver jedoch ihre Phantasien waren, desto weniger Stellenangebote hatten die Nachwuchsakademiker bekommen und desto geringer war ihr Gehalt.

Warum schadeten die positiven Phantasien dem Erfolg? Vielleicht hatten die positiv Phantasierenden übersehen, daß sich Erfolge gewöhnlich erst nach unangenehmen und beschwerlichen Handlungen einstellen. Tatsächlich waren die Studenten mit positiven Zukunftsphantasien nachlässiger in ihren Bemühungen, eine Stelle zu finden. Im Vergleich zu denen mit negativen Phantasien gaben sie an, weniger Bewerbungen verschickt zu haben. Gleichzeitig aber hatten sich die Studenten mit positiven Zukunftsphantasien in ihren privaten Beziehungen schon auf den Erfolg in der Stellensuche eingestellt und mögliche, mit dem Antritt der Stelle konfliktierende Verpflichtungen gescheut. Offensichtlich hielten die Versuchspersonen mit positiven Zukunftsphantasien den Erfolg für von vornherein gegeben. Sie nahmen diesen bereits vorweg, ohne sich um die Realität zu kümmern, die es zu verändern gilt, wenn man Erfolg haben will.

Die motivationale Bedeutung des Zusammenwirkens von Erwartungsurteilen und spontanen Zukunftsphantasien

Aber müssen positive Zukunftsphantasien stets motivational hinderlich sein? Sind es nicht oft phantastische Zukunftsvisionen, die Personen zu Höchstleistungen anspornen und das Handlungsengagement über Jahrzehnte und angesichts extremen Widerstands aufrecht erhalten? Unter welchen Bedingungen erhalten positive Zukunftsphantasien motivationsfördernde Kraft? Will man positive Zukunftsphantasien in eine motivierende Kraft verwandeln, muß man ihnen ihre konsumtiven Eigenschaften nehmen. Wie aber läßt sich das erreichen?

Unsere Antwort lautet, daß positive Zukunftsphantasien mit Reflexionen über die vorliegende Realität mental kontrastiert werden müssen, die Realität also, die der Verwirklichung der positiven Zukunftsphantasien entgegensteht. Nach einer sol-

chen mentalen Kontrastierung der positiven Zukunftsphantasien mit Reflexionen über die widersprechende negative Realität sollte eine Person eine subjektive Handlungsnotwendigkeit erfahren. Die positiven Zukunftsphantasien werden dann nicht mehr als schwärmerische Träumereien, sondern als etwas in der Wirklichkeit zu Erreichendes erlebt. Während positive Zukunftsphantasien dem Handeln die Richtung aufzeigen, weisen Reflexionen über die negative Realität auf die Notwendigkeit des Handelns hin und lassen Ansatzpunkte erkennen, wie die positiven Phantasien handelnd in die Wirklichkeit umgesetzt werden können. Man denke z. B. an eine «verknallte» Person. Wenn sie ihren positiven Zukunftsträumereien über das Zusammenkommen mit ihrem «Schwarm» Reflexionen über die widersprechende Realität entgegengesetzt (bspw. die vielen Konkurrentinnen, die Wohnsituation, die eigene Scheu), sollte ihr Schwelgen in positiven Zukunftsträumereien gestoppt und die positiven Zukunftsphantasien fortan als etwas in der Realität zu Realisierendes erlebt werden.

Ob eine Person dann tatsächlich in Richtung Phantasieerfüllung handelt, sollte jedoch von den subjektiv erlebten Erfolgchancen (oder Erwartungsurteilen) abhängen. Denn erst wenn eine Person ihre positiven Zukunftsphantasien als zu realisierend und die negative Realität als zu verändernd erlebt, sollten Erfolgserwartungen Handlungsrelevanz gewinnen. Bei hohen subjektiven Erfolgchancen sollte sich eine Person für die Phantasie-realisation engagieren, bei niedrigen Erfolgchancen dagegen vor einem solchen Engagement zurtückscheuen. Schätzt also die verliebte Person, die ihren positiven Zukunftsphantasien Reflexionen über die negative Realität entgegengesetzt, ihre Chancen, erfolgreich zu sein, relativ hoch ein, sollte sie sich aktiv um eine intime Beziehung mit ihrem Schwarm bemühen; schätzt sie die Chancen dagegen niedrig ein, sollte sie sich von dieser Person abwenden und wäre damit wieder frei für eine «neue Flamme».

Schwelgt eine Person dagegen ausschließlich in positiven Zukunftsphantasien, sollte sie ihre subjektiven Chancen oder Erfolgserwartungen nicht in ihr Handeln einbeziehen. Denn die bloße positive Zukunftsphantasie läßt weder eine Notwendigkeit zum Handeln erkennen, noch übermittelt sie Anhaltspunkte, wie die Realität zu verändern wäre. Gleichermäßen, wenn eine Person lediglich über die negative Realität grübelt, sollten Erfolgserwartun-

gen keine motivierende Funktion haben, denn hier fehlt die leitende Zukunftsvision. Schwelgt die verliebte Person also lediglich in Phantasien über die positive Zukunft mit dem oder der «Angehimmelten» oder grübelt nur über die negative Gegenwart (z.B. die eigene Scheu), dürften ihre subjektiven Erfolgchancen keine Rolle für das Handeln spielen. Das Engagement fällt nicht unterschiedlich aus, gleich ob die Erfolgsaussichten gut oder schlecht sind.

Diese Überlegungen ließen sich in einem Experiment zum Thema *Kennenlernen einer attraktiven Person* (siehe Oettingen, 1997; Kapitel 8) bestätigen. Ein weiteres Experiment, in dem es um die Bedeutung des Zusammenwirkens von Phantasievorstellungen und Erfolgserwartungen für die Lebensplanung einer Person ging, wird im folgenden dargestellt.

Experiment zur Lebensplanung: Die Vereinbarung von Familie und Beruf

Erfolg in zwischenmenschlichen Beziehungen und im Beruf sind Themen, die leicht Zukunftsträume auslösen. Dies zumindest haben unsere Studien zum Erfolg in der passionierten Liebe und der Stellensuche gezeigt. Will eine Person sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen als auch in der Arbeit reüssieren, muß sie Anstrengungsbereitschaft, Persistenz und planende Weitsicht zeigen. Damit ist die Vereinbarung des privaten und beruflichen Lebensbereichs ein Thema, das sich zur Prüfung des Zusammenwirkens von Zukunftphantasien und Erfolgserwartungen ideal eignet.

Für Frauen stellt sich eine besondere berufliche Herausforderung insofern, als sie in unserem Kulturkreis die Hauptlast der familialen Aufgaben zu tragen haben und bei der Familiengründung auch mit Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit belastet werden. Gerade Frauen, die eine langjährige Ausbildung anstreben und gleichzeitig einen Kinderwunsch haben, sollten daher leicht über das Thema Vereinbarung von Familie und Beruf phantasieren können, und dies insbesondere dann, wenn sie auf ein für das Gründen einer Familie kritisches Alter zugehen. Es wurden deshalb kinderlose Doktorandinnen im Alter von Mitte zwanzig bis Ende dreißig eingeladen, an einer Studie zum Thema «*Lebensplanung von Doktorandinnen*» teilzunehmen.

Hypothesen

Doktorandinnen, die ihren positiven Zukunftphantasien über ihr zukünftiges Selbst als berufstätige Mutter (z.B. mit dem Baby im Arm beruflichen Aufstieg und finanzielle Unabhängigkeit zu genießen) Reflexionen über die negative Realität entgegenstellen (z.B. Geburt und Stillen mitten im Semester, das schreiende Baby während der Prüfungszeit), sollten eine subjektive Handlungsnotwendigkeit erfahren, ihre positiven Zukunftphantasien zu verwirklichen. Sind ihre Erfolgserwartungen hoch, werden sie sich aktiv um die Realisierung des phantasierten Selbst als berufstätige Mutter bemühen, sind die Erfolgserwartungen niedrig, dagegen davon ablassen. Im Gegensatz dazu sollten Frauen, die lediglich über das zukünftige Erfolgs-Selbst schwelgen oder nur über die dem Erfolgs-Selbst entgegenstehende negative Realität grübeln, ihre Erfolgchancen außer acht lassen und sich weder besonders aktiv um eine Vereinbarung von Familie und Beruf kümmern noch sich um eine Ablösung von dieser Lebensaufgabe bemühen.

Methode und Versuchsablauf

Da das Thema Familie und Beruf eine Angelegenheit der Lebensplanung ist, die bei Doktorandinnen nicht unmittelbar akut ist, deren Realisierung jedoch in einem Zeitraum von bis zu 10 Jahren ansteht, baten wir die an dem Experiment teilnehmenden Doktorandinnen (die über 100 Versuchspersonen waren im Durchschnitt bereits über 30 Jahre alt), zunächst positive Phantasien über ihr berufliches und privates Selbst in 10 Jahren zu generieren und diese Zukunftphantasien niederzuschreiben. Die meisten Vpn phantasierten darüber, Mutter zu werden und Erfolg in der Karriere zu haben. Die Doktorandinnen, die sich in ihren Zukunftphantasien als berufstätige Mutter sahen, wurden dann auf einer 7-Punkte-Antwortskala gefragt, für wie wahrscheinlich sie es hielten, daß ihre Zukunftphantasien in Erfüllung gingen. Schließlich wurden sie mit den Problemen und Sorgen berufstätiger Mütter in Form von lebhaften Fallbeispielen konfrontiert (z.B. «Mit seinen Geheimnissen und Sorgen geht Benjamin inzwischen schon eher zur Nachbarin als zu mir, weil sie immer da ist und ich so selten.»).

Das Experiment enthielt drei Versuchsgruppen: eine Phantasie-Realitäts-Kontrastierungsgruppe,

eine positive Phantasiegruppe und eine negative Realitätsgruppe. In der *Kontrastierungsgruppe* wurden die Vpn gebeten, sich intensiv mit diesen Fallbeispielen auseinandersetzen und sich diese vor ihrem geistigen Auge auszumalen. Somit mußten die Vpn, die eben noch positiv phantasiert hatten, ihre Zukunftsphantasien mit Aspekten der negativen Realität kontrastieren. Zur Etablierung der positiven Phantasie- und der negativen Realitätsgruppe nutzten wir Reinterpretations-Instruktionen: In der positiven Phantasiegruppe wollten wir die Aufmerksamkeit der Vpn von der negativen Realität, in der negativen Realitätsgruppe dagegen von der positiven Phantasie ablenken.

Die Instruktion in der *positiven Phantasiegruppe* sollte die negative Realität entwerten. Deshalb verleiteten wir die Vpn dazu, die Beschwerden der Mütter nicht ernst zu nehmen. Wir gaben vor, daß die Mütter in den Berichten die beklagten Schwierigkeiten nur vorgeschoben hätten, um andere persönliche oder berufliche Probleme zu verdecken. Diese defensiven Vorwände galt es für die Vpn zu entlarven und zu elaborieren.

Die Instruktion in der *negativen Realitätsgruppe* zielte darauf ab, die positiven Zukunftsphantasien zu verdrängen. Die Doktorandinnen wurden in die Fallberichte intensiv involviert, indem sie diese auf die eigene Person beziehen mußten. Sie wurden gebeten zu schildern, wie die in den Fallberichten erwähnten oder ähnliche Probleme sie bislang daran gehindert hätten, selbst berufstätige Mütter zu werden.

Die Vpn in der positiven Phantasie- und der negativen Realitätsgruppe mußten damit auf unterschiedliche Weise mit der vorgegebenen negativen Realität (die Fallberichte der berufstätigen Mütter) umgehen: Die Instruktionen in der positiven Phantasiegruppe höhlten die Realität aus, die Instruktionen in der negativen Realitätsgruppe dagegen werteten sie auf. Damit dürfte es den Doktorandinnen in der positiven Phantasiegruppe vergleichsweise leicht gefallen sein, der negativen Realität auszuweichen, und den Vpn in der negativen Realitätsgruppe schwer, sich in die positiven Schwelgephantasien zu flüchten. Den Doktorandinnen in der Phantasie-Realitäts-Kontrastierungsgruppe dürfte es dagegen weder gelungen sein, sich dem positiven Erfolgs-Selbst noch der widersprechenden negativen Realität zu entziehen.

Abhängige Variablen

Die Umsetzung des phantasierten Selbst «berufstätige Mutter» ist eine langfristige Angelegenheit. Darum konnten wir das Engagement in Richtung der Verwirklichung des phantasierten Selbst nicht in Form konkreter Handlungsschritte messen. Wir erfaßten daher zunächst die *Handlungsbereitschaft*, das phantasierte Selbst auch in die Wirklichkeit umzusetzen. Wir gingen davon aus, daß Doktorandinnen, die hoch motiviert sind, ihr phantasiertes Selbst zu verwirklichen, vieles tun wollen, um für sich selbst Beruf und Familie zu vereinbaren, und damit eine große Bereitschaft für Handlungen in Richtung der Realisierung des phantasierten Selbst zeigen. Wir baten die Vpn deshalb anzugeben, wieviel sie tun wollten, um eine Vereinbarung von Kind und Beruf für sich selbst zu ermöglichen. Die Antwortskala dieser sowie der folgenden Items reichte von 1 bis 7.

Als zweites Maß für das Engagement zur Verwirklichung des phantasierten Selbst fungierte die *Handlungsverpflichtung (Commitment)*. Die Fragen bezogen sich darauf, wie bedauerlich die Doktorandinnen es finden würden, wenn sie ihr phantasiertes Selbst – berufstätige Mutter – nicht realisieren könnten. Handlungsverpflichtung steht in engem Zusammenhang mit tatsächlichem Handeln und gezeigtem Durchhaltevermögen (siehe Locke & Latham, 1990; Wicklund & Gollwitzer, 1982).

Da man für so langfristige Vorhaben wie die Vereinbarung von Familie und Beruf nicht annehmen kann, daß Handlungen sofort zum Erfolg führen, sollte es erfolgsversprechend sein, wenn man sich bereits vorher darüber Gedanken macht, wie im einzelnen verfahren werden soll und wie man mögliche Hindernisse und Rückschläge auf dem Weg der Phantasieverwirklichung bewältigen will. Nach rezenten Befunden begünstigen solche *mentalen Simulationen* von potentiellen Schwierigkeiten und ihrer verschiedenen Lösungsmöglichkeiten das Ausführen der tatsächlichen Handlungen und damit auch den Handlungserfolg (siehe bspw. Taylor & Schneider, 1989; Taylor & Pham, 1996; für das Festlegen auf entsprechende Handlungspläne siehe Gollwitzer, 1993). Wir fragten die Doktorandinnen daher, inwieweit sie an das «Wie» der Verwirklichung ihres phantasierten Selbst gedacht hätten.

Da die Vpn ihr phantasiertes Selbst nicht kurzfristig umsetzen konnten, erwarteten wir, daß die durch die experimentellen Instruktionen in den drei

Gruppen jeweils angeregten unterschiedlichen Motivationstendenzen auch noch nach Tagen und Wochen zu beobachten wären. Dies zumindest dann, wenn die durch unsere Instruktionen gestifteten motivationalen Tendenzen stark ausgeprägt sind. Denn starke motivationale Tendenzen, die nicht kurzfristig erledigt werden können, halten über die Zeit hinweg an (siehe z. B. Atkinson, 1964). Wir erhoben daher die drei beschriebenen abhängigen Variablen zwei Wochen nach dem Experiment.

Ergebnisse und Diskussion

Doktorandinnen, die ihr phantasiertes Selbst mit Reflexionen über die negative Realität kontrastierten, zeigten tatsächlich eine höhere Handlungsbereitschaft als Vpn, die lediglich in positiven Zukunftphantasien schwelgten oder nur über die negative Realität grübelten; die höhere Handlungsbereitschaft in der Kontrastierungsgruppe zeigte sich allerdings nur dann, wenn die Erwartungen der Vpn hoch waren; bei niedrigen Erwartungen war die Handlungsbereitschaft dagegen vergleichsweise geringer ($p < .05$, siehe Abb. 1; da sich die positive Phantasie- und die negative Realitätsgruppe für keine der abhängigen Variablen systematisch unterschieden, sind sie in Abb. 1 zusammengefaßt)

Das gleiche Datenmuster beobachteten wir auch für die anderen abhängigen Variablen: die subjektive Handlungsverpflichtung und die mentale Simulation (siehe Abb. 1). Bei hohen Erfolgserwartungen ergaben sich höhere Werte in der Kontrastierungsgruppe als in den anderen beiden Gruppen

($p < .01$), bei niedrigen Erwartungen dagegen geringere Werte für die Handlungsverpflichtung ($p < .02$; kein Unterschied ergab sich für die mentale Simulation). Offenbar waren die optimistischen Doktorandinnen in der Kontrastierungsgruppe nicht nur eher bereit, sich für die Realisierung ihres phantasierten Selbst handelnd einzusetzen, sondern sie fühlten sich auch stärker verpflichtet, in Richtung der Vereinbarung von Familie und Beruf zu handeln, und gingen in ihren Gedanken bereits den Realisierungsweg.

Natürlich läßt sich der langfristige Erfolg der Doktorandinnen im Rahmen des vorliegenden Experiments nicht endgültig bestimmen. Da die Doktorandinnen mit positiven Erwartungen in der Kontrastierungsgruppe vergleichsweise die höchste Handlungsbereitschaft, die stärkste Handlungsverpflichtung und die häufigsten mentalen Simulationen berichteten und diese Verhaltensweisen als erfolgsförderlich bekannt sind (siehe Gollwitzer, 1996; Taylor & Pham, 1996), können wir jedoch davon ausgehen, daß die optimistischen Doktorandinnen in der Kontrastierungsgruppe von allen Vpn auch langfristig die erfolgreichsten sein dürften.

Das Befundmuster der vorliegenden Studie kann auch aus einer anderen Perspektive betrachtet werden, die auf die Wirksamkeit von Erfolgserwartungen abzielt: In der Kontrastierungsgruppe ergab sich eine engere positive Beziehung zwischen Erwartung und den abhängigen Variablen als in der positiven Phantasie- und der negativen Realitätsgruppe ($p < .01$). Offensichtlich führt die Kontrastierung positiver Zukunftphantasien mit negativen Gegenwartsreflexionen insofern zu rationalem Handeln,

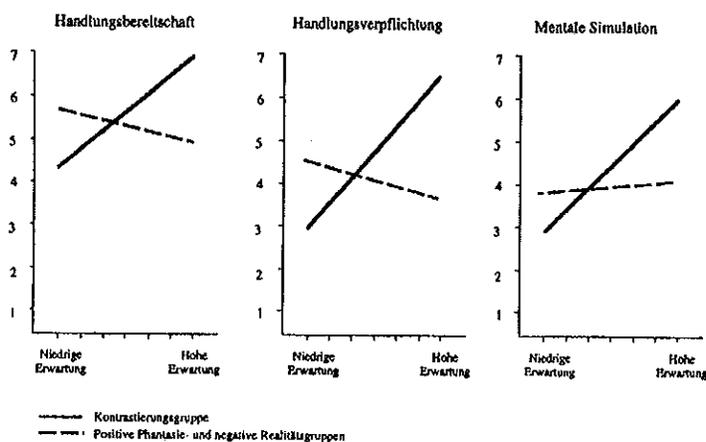


Abbildung 1: Experiment zur Vereinbarung von Familie und Beruf. Handlungsbereitschaft, Handlungsverpflichtung und mentale Simulation in Abhängigkeit der Erfolgserwartung für die Phantasie-Realitäts-Kontrastierungsgruppe und die positive Phantasie- und negative Realitätsgruppe (zusammengefaßt)

als sie den Erfolgserwartungen handlungsleitende Funktion verleiht. Das bloße Schwelgen in positiven Zukunftsphantasien und das bloße Grübeln über die negative Realität führen dagegen zu erwartungsunabhängigem Handeln und sind damit der Boden *irrationalen* Handelns – irrational im Sinne von engagiertem Handeln angesichts niedriger Erfolgserwartungen und Passivität angesichts hoher Erfolgserwartungen.

Implikation für die Psychologie des Zielstrebens. Damit sind die Befunde direkt relevant für die Psychologie des Zielstrebens. Nach unseren experimentellen Befunden macht eine Kontrastierung positiver Zukunftsphantasien mit Reflexionen über die negative Realität Erwartungen verhaltenswirksam. Da die Verhaltenswirksamkeit von Erwartungen bislang nur bei Personen beobachtet wurde, die sich bereits Ziele gesetzt haben und diese zu verwirklichen versuchen (und damit eine Selektion getroffen haben; zusammenfassend siehe Bandura, 1989, 1991; Carver, 1996), ergibt sich folgende Schlussfolgerung: Möglicherweise ist die von uns entwickelte Kontrastierungsmethode ein effektives Verfahren der Umwandlung von freien positiven Zukunftsphantasien in verbindliche Zielsetzungen. Dies wäre insofern eine wichtige Entdeckung, als in der Psychologie des Zielstrebens die Frage, wie Zielsetzungen entstehen, nach wie vor ungelöst ist (siehe bspw. Gollwitzer & Moskowitz, 1996; H. Heckhausen, 1989).

Implikationen für Ablöseprozesse. Die experimentellen Befunde verdeutlichen weiterhin, daß effektives Disengagement von positiven Phantasien ein aktiver Prozeß ist und allein durch depressives Grübeln nicht erreicht werden kann, wie dies von Klinger und anderen nahegelegt wird (siehe bspw. Klinger, 1977; Pyszczynski, Holt & Greenberg, 1987). Erst wenn positive Zukunftsphantasien und das depressive Grübeln kontrastierend nebeneinander gestellt werden, wird der Blick auf die Realisierungschancen frei. Wenn diese als aussichtslos niedrig eingeschätzt werden, kann der Ablöseprozeß beginnen.

Implikationen für die Optimismus-Realismus-Debatte. Sowohl die korrelativen als auch die experimentellen Befunde sind für die zur Zeit hitzig geführten sog. Optimismus-Realismus-Debatte von Bedeutung (siehe auch Oettingen, 1997). Hier wer-

den Befunde, wonach eine illusionäre Selbst- und Weltsicht die Gesundheit und den Erfolg einer Person fördern (zusammenfassend siehe Taylor & Brown, 1988, 1994), aus der Perspektive der humanistischen Psychologie, die eine realistische Selbst- und Weltsicht propagiert (z.B. Colvin & Block, 1994), scharf kritisiert. Während die derzeitige Debatte methodologische Argumente bevorzugt, bietet die Theorie des Zukunftsdenkens eine konzeptuelle Lösung an. Es gilt zwischen zwei Arten des Zukunftsdenkens zu unterscheiden, den Erwartungsurteilen einerseits und spontanen Zukunftsphantasien andererseits. Demnach könnten die Vertreter der Realismus-Position ihre Kritik an der Optimismus-These weitaus überzeugender vortragen, wenn sie nicht auf die In-Akkuratheit optimistischer Erwartungen, sondern auf die potentiell problematischen Konsequenzen des Schwelgens in positiven Phantasien fokussieren würden. Andererseits täten die Vertreter der Optimismusposition gut daran zu bedenken, daß positive Erwartungen nicht generell förderlich sind. Wie das vorliegende Experiment zeigt, kann ein bloßes Schwelgen in positiven Phantasien und ein bloßes Grübeln über die negative Gegenwart die handlungsleitende Funktion von Erwartungen außer Kraft setzen.

Die effektive Induktion der mentalen Kontrastierung. Da die Kontrastierung positiver Zukunftsphantasien mit Reflexionen über die negative Realität eine Person dazu zwingt, Stellung zu beziehen, sich also entweder ganz für eine Phantasierealisierung zu engagieren oder die Phantasie aufzugeben, sollte die Kontrastierung als unangenehm empfunden werden. Demnach müßten schwelgende und grübelnde Personen zu einer mentalen Kontrastierung explizit ermutigt werden.

Positiv Schwelgende müßten dabei auf die negativen Aspekte der Realität hingewiesen werden. Strategien, mit denen der Mensch verweigern kann, sich mit den jeweiligen Aspekten der negativen Realität auseinanderzusetzen wie bspw. «*Downward comparisons*» (siehe Wills, 1981), soziale Vergleiche auf Dimensionen, die einem wenig bedeutsam sind (Tesser, Pilkington & McIntosh, 1989), Alkoholkonsum und die Vermeidung von Selbstaufmerksamkeit (Hull & Young, 1983), «*Self-handicapping*» (man verhält sich so, daß negative Handlungsergebnisse externalisiert werden können; Jones & Berglas, 1978), die Dehumanisierung von Personen mit negativen Nachrichten (Bandura, Un-

derwood & Fromson, 1975; Bandura, Barbaranelli, Caprara & Pastorelli, 1996) und billige Entschuldigungen (Snyder & Higgins, 1988) müßten gezielt verhindert werden. Den negativ Grübelnden müßten dagegen lebendige positive Zukunftphantasien an die Hand gegeben werden, die sie in ihre Grübeleien über die negativen Aspekte der Realität einstreuen können.

Das mögliche Selbst (Possible self). Die hier vorgetragene Theorie zum phantasierten Selbst ist nicht die erste ihrer Art. Eine frühe Theorie zum Thema «phantasiertes Selbst» wurde von Markus und Nurius (1986) vorgetragen. Das Konzept des *Possible self* war als Erweiterung der in der Selbst-Psychologie üblichen Definition des Selbstkonzepts als eine aus verschiedenen Selbstüberzeugungen (oder Selbst-Schemata, Markus, 1977) bestehende, die eigene Person in der Gegenwart abbildende statische Größe gedacht. Anstatt zu fragen: «Wer bin ich?», wollte man nun die Bedeutung der selbstgegebenen Antworten auf die Frage «Wer könnte ich werden?» analysieren (Markus & Nurius, 1986; Oyserman & Markus, 1990; Ruvolo & Markus, 1992). Die Antworten in Form der *Possible selves* können sich dabei auf die Inhalte der Ziele einer Person beziehen, aber auch die Inhalte von Erwartungen, Hoffnungen, Befürchtungen, Motiven und Wünschen betreffen. Markus und Nurius fassen damit ganz unterschiedliche Konzepte im Sammelbegriff *Possible Self* zusammen. Die Wirkungsweise von Zielen, Erwartungen, Wünschen, Hoffnungen und Befürchtungen bezüglich ihres Einflusses auf Verhalten ist jedoch, vertraut man den vorgetragenen Befunden, gänzlich unterschiedlich. Auch lassen sich aus der Analyse des Zusammenwirkens dieser verschiedenen Konzepte wichtige Einsichten in die Steuerung menschlichen Handelns gewinnen.

Im Gegensatz zu Markus' und Nurius' Theorie zum *Possible self* erscheint es deshalb nicht sinnvoll, alle zukunftsbezogenen Gedanken bezüglich des Selbst zu einem summarischen Konstrukt zusammenzufassen (Oettingen, 1997). Offensichtlich haben positive Zukunftphantasien (spontane, freie Gedanken über eine positive Zukunft) eine andere Bedeutung für Motivation und Erfolg einer Person als positive Zukunftserwartungen (Urteile über die Wahrscheinlichkeiten des Auftretens positiver Ereignisse). Die Handlungsregulation wird damit durch die einzelnen im *Possible Self* zusammengefaßten Konzepte jeweils anders beeinflußt (z.B. ge-

genläufig von Zukunftphantasien und Erwartungsurteilen). Auch läßt die Art des mentalen Bearbeitens jeweils eine andere motivationale Wirkung entstehen (z.B. führt die Kontrastierung des phantasierten Selbst mit Gegenwartsreflexionen angesichts hoher Erwartungen zu Zielsetzungen, siehe auch Oettingen, 1996, in Druck). Ein Zusammenfassen der verschiedenen Konzepte des Zukunftsdenkens in ein summarisches Konstrukt empfiehlt sich daher nur dann, wenn man insbesondere an den verschiedenen *Inhalten* der Antworten auf die Frage: «Wer könnte ich werden?» interessiert ist. Wenn es dagegen um den Zusammenhang der im *Possible self* enthaltenen Größen mit Handeln geht, ist es notwendig, diese Größen einzeln zu erfassen sowie deren Zusammenwirken zu analysieren.

Das Metamodell der selektiven Optimierung mit Kompensation

Wenn das phantasierte Selbst mit Gegenwartsreflexionen mental kontrastiert wird, selektiert eine Person den Bereich ihrer Entwicklung. Ergibt sich dagegen eine Person in dem phantasierten Erfolgs-Selbst oder grübelt über das gegenwärtige Mißerfolgs-Selbst, werden Entwicklungsprojekte weder aktiv verfolgt noch abgelegt. Die Selektion erfolgsversprechender sowie die Ablösung von nicht aussichtsreichen Entwicklungsschritten wird verhindert. Damit hat die Kontrastierung unmittelbare Relevanz für die Entwicklung über die Lebensspanne: Sie fördert erwartungsgebundene Selektionsprozesse.

Die Theorie der selektiven Optimierung mit Kompensation (P. Baltes & M. Baltes, 1989), die auf einer meta-theoretischen Analyse zur erfolgreichen Entwicklung von der Kindheit bis in das hohe Alter basiert (siehe P. Baltes, 1987) und den Rahmen zur Erforschung einer erfolgreichen Entwicklung über die Lebensspanne bildet (Marsiske, Lang, P. Baltes & M. Baltes, 1995), spricht Selektionsprozessen sowie nachfolgenden Optimierungs- und Kompensationsprozessen eine zentrale Funktion für die erfolgreiche Entwicklung über die Lebensspanne zu. Erfolgreiche Entwicklung wird dabei als Zielerreichung definiert, das heißt als die Erreichung erwünschter und die Vermeidung unerwünschter Zukunftereignisse (P. Baltes, M. Baltes, Freund & Lang, 1995; Freund & Baltes, 1996; Mar-

siske et al., 1995). Drei Prozesse sind dieser Zielerreichung dienlich: Selektion, Optimierung und Kompensation.

Selektionsprozesse bewerkstelligen, daß Entwicklung nur in spezifischen, ausgewählten Lebensbereichen stattfindet (z. B. hat sich eine Person für das Studium der Musik entschieden). Damit fördern sie den sparsamen Umgang mit den limitierten äußeren Ressourcen und inneren Reserven eines Organismus'. *Optimierungsprozesse* dagegen beziehen sich auf die Auswahl und Verfeinerung geeigneter Mittel für Wachstum und den Erhalt von Wissen und Fähigkeiten in dem selektierten Bereich (z. B. das persistente Üben der Geige). *Kompensationsprozesse* schließlich setzen dann ein, wenn Schwierigkeiten mit den im Rahmen der Optimierung ausgewählten Mittel auftreten oder diese ganz versagen. Die existierenden Mittel werden auf ihre Tauglichkeit überprüft und im Falle von Mängeln durch angemessenere Strategien ergänzt oder durch andere Herangehensweisen ersetzt (z. B. läßt sich ein Mittvierziger eine Lesebrille für die aufkommende Weitsichtigkeit verschreiben). Dadurch können erfahrene Rückschläge ausgeglichen oder «kompensiert» werden. Die drei Prozesse der Selektion, Optimierung und Kompensation wirken somit zusammen in der Förderung des Wachstums und dem Erhalt des Erreichten.

Die theoretischen Leitsätze zur Entwicklungspsychologie der Lebensspanne (P. Baltes, 1987) liegen dem Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation zugrunde. Diese Leitsätze betonen u.a., daß die Entwicklung ein lebenslanger Prozeß ist. Demnach gilt das Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation für Personen jeden Alters. Da Entwicklung in verschiedenen Lebensbereichen gleichzeitig stattfindet und die Richtung der Entwicklung durchaus variieren kann, geht das Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation davon aus, daß Mittel aus einem Lebensbereich für die Entwicklung in einem anderen Lebensbereich «geopfert» werden können. Gewinne und Verluste können demnach nebeneinander stehen, und eine erfolgreiche Entwicklung ist dann gegeben, wenn Gewinne maximiert und Verluste minimiert werden.

Das Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation bildet insofern einen Rahmen für andere Theorien, als es erlaubt, spezifische, für eine erfolgreiche Entwicklung über die Lebensspanne relevante Hypothesen aufzustellen (Marsiske et al., 1995). Damit stellt sich die Frage, inwieweit die hier

vorgetragene Theorie des Zukunftsdenkens Hypothesen in Hinblick auf Selektions-, Optimierungs- und Kompensationsprozesse generieren kann.

Das phantasierte Selbst und seine Bedeutung für Selektion, Optimierung und Kompensation

Die anhand der Theorie des Zukunftsdenkens erzielten Befunde beziehen sich auf die Verhaltenskonsequenzen des phantasierten und des erwarteten Selbst. Da es hier um subjektiv erlebte Zukunftsgedanken geht, werden die erwünschten und die unerwünschten Ereignisse sowie der Fortschritt in der Zielerreichung von der Person selbst definiert und nicht durch von außen gesetzte gesellschaftliche, institutionelle oder individuelle Instanzen, wie kulturelle Werte und Normen, statistische Vergleiche, Fachleute oder beobachtende Wissenschaftler (siehe M. Baltes & Carstensen, 1996). Auch aus dem Blickwinkel dieser Instanzen kann evaluiert werden, was ein attraktives Entwicklungsziel darstellt und inwieweit der erwünschte Zustand erreicht und der unerwünschte vermieden wurde und somit Erfolg oder Mißerfolg vorliegt (z. B. wird die reibungslose Einordnung in das momentane Gesellschaftssystem und die Anpassung an bestehende kulturelle Normen als erfolgreiche Entwicklung bewertet).

In dem Fokus auf die Subjektivität der Ziele und des Fortschritts bei der Zielerreichung unterscheidet sich der hier vorliegende Ansatz von anderen Arbeiten, die externe Kriterien zur Bewertung von Entwicklungsprozessen heranziehen und auf diese Weise den Rahmen des Modells der selektiven Optimierung mit Kompensation füllen (siehe M. Baltes & Carstensen, 1996; J. Heckhausen & Schulz, 1995). Schließlich impliziert der hier verfolgte Fokus auf die Subjektivität der Ziele und der Zielerreichung auch, daß biologische Selektions-, Optimierungs- und Kompensationsprozesse (z. B. Selektion durch genetische Vorgänge, Optimierung durch physische Reifung und Kompensation durch biologische Reparaturmechanismen) als Forschungsgegenstand ausgespart werden müssen.

Das phantasierte Selbst und Selektion. Wie die Ergebnisse der Studie zur Bedeutung des phantasierten Selbst für die Lebensplanung verdeutlichen, fördern positive Phantasien über das zukünftige Selbst dann die Selektion, wenn sie mit Reflexionen über

die widersprechende, negative Gegenwart mental kontrastiert werden. Die Kontrastierung gibt den Blick auf die subjektiven Realisierungschancen frei und bewirkt damit, daß eine Person in als machbar eingeschätzte Projekte investiert, während sie (subjektiv) weniger vielversprechende Unternehmungen bereitwillig aufgibt. Mit anderen Worten, sie wählt aus, und dies nach den in den Erwartungen reflektierten Erfahrungen.

Wenn eine Person dagegen in ihrem phantasierten Zukunfts-Selbst schwelgt oder lediglich über die triste Realität des momentanen Selbst grübelt, entsteht keine Handlungsnotwendigkeit, und die Erfolgchancen, das phantasierte Selbst in die Wirklichkeit umzusetzen, werden nicht berücksichtigt. Die Person wählt nicht aus und verspielt damit ihre erfolgreiche Entwicklung: Bei hohen Erfolgchancen vergeudet sie durch ihre *unangemessene Passivität* das eigene Potential, und die durch die Umgebung gebotenen Chancen bleiben ungenutzt (Unterforderung). Bei niedrigen Erfolgchancen entsteht die Vergeudung durch *unangemessen aktives Engagement*. Das eigene Potential und die durch die Umgebung gebotenen minimalen Chancen werden überstrapaziert (Überforderung). Langfristig dürften dadurch die Chancen schwinden, sich für andere, lohnendere Projekte erfolgreich einsetzen zu können.

Eine kinderlose Doktorandin z.B., die ausschließlich in Zukunftsphantasien über ihre Person als erfolgreiche Mutter und bewunderte Industriemanagerin schwelgt oder lediglich über die derzeit in Deutschland problematischen Bedingungen für berufstätige Mütter grübelt, bleibt der Idee, Beruf und Familie zu vereinbaren, verbunden, setzt diese jedoch weder aktiv in die Wirklichkeit um, noch löst sie sich von dem phantasierten Selbst als berufstätige Mutter ab. Durch das mit der fehlenden Ablösung einhergehende Gebundensein der Reserven kann sie sich alternativen Herausforderungen ebenfalls nicht stellen. Oder man denke an eine verliebte Studentin, die sich in Schwelgephantasien über das Zusammenkommen mit ihrem Schwarm ergeht. Sie setzt sich weder voll für eine Erfüllung ihrer Liebe ein, noch löst sie sich von der erträumten Beziehung mit der angehimmelten Person. Sie ist gefangen in ihrer eigenen Phantasie und verstellt sich damit den Blick auf andere Möglichkeiten, einen passenden Partner zu finden. Schwelgt eine Person in positiven Zukunftsträumen oder grübelt über die negative Gegenwart, schmälert sie ihre Handlungs-

freiheit und riskiert dadurch langfristig die Freisetzung ihres latenten Potentials.

Das phantasierte Selbst und Optimierung. Eine Kontrastierung angesichts hoher Erfolgserwartungen verstärkt unseren Befunden nach nicht nur die Handlungsbereitschaft in einem ausgewählten Bereich (und kommt damit der Selektion zugute), sondern fördert auch die Handlungsverpflichtung und begünstigt die mentale Simulation. Die Handlungsverpflichtung fördert wiederum Persistenz und Verzicht (Locke & Latham, 1990; Wicklund & Gollwitzer, 1982). Die mentale Simulation begünstigt das Schmieden von detaillierten Handlungsplänen, das Wappnen gegen eventuell auftretende Versuchungen sowie das Erstellen von Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen und Durstrecken auf dem Weg der Zielerreichung (Taylor & Schneider, 1989; Taylor & Pham, 1996). All dieses mag als Verfeinerung der Mittel zur Zielerreichung und damit als Optimierung interpretiert werden. Damit fördert bei günstigen Erfolgchancen die mentale Kontrastierung auch Optimierungsprozesse.

Die optimistischen Doktorandinnen der Kontrastierungsgruppe im zuvor dargestellten Experiment dürften eine hohe Verpflichtung spüren, die Mittel zur Verwirklichung des phantasierten Selbst als berufstätige Mutter bereitzustellen (z.B. die Dissertation rasch zu beenden, mit dem Partner Aspekte der Familiengründung zu diskutieren) sowie aktiv zu verzichten (z.B. auf die große Karriere, auf das Ausgehen mit Bekannten, auf Reisen). Darüber hinaus sollten sie den Weg zur Zielerreichung vor ihrem geistigen Auge simulieren (z.B. den Weg zur Kinderkrippe, das Gespräch über die Schwangerschaft mit dem Chef, die Anzeige für einen Babysitter, die Organisation der Erstausrüstung). Insgesamt also sollte das durch die Handlungsverpflichtung stimulierte Handeln und die im Geiste durchgespielte Verfeinerung der Mittel (Optimierung) den Erfolg bei der Umsetzung des phantasierten Selbst begünstigen. Damit kann die Doktorandin langfristig ihr Potential sowohl im Bereich der Arbeit als auch im Bereich des Familiengründens freisetzen.

Positiv im zukünftigen Erfolgs-Selbst Schwelgende und negativ im gegenwärtigen Mißerfolgs-Selbst Grübelnde zeigen dagegen trotz hoher Erfolgchancen eine unverhältnismäßig geringe Bereitschaft, das phantasierte Selbst auch tatsächlich zu erreichen. Positiv Schwelgende wännen sich be-

reits erfolgreich und verspüren somit keine subjektive Handlungsnotwendigkeit. Auch mangelt es ihnen an Ansatzpunkten, wie die Realität in Richtung des phantasierten Selbst verändert werden kann. Negativ Grübelnden fehlt die richtungweisende Zukunftsvision dadurch entstehen weder eine Handlungsbereitschaft noch eine Handlungsverpflichtung oder gar aufwendige mentale Simulationen über das Wie der Phantasieumsetzung. Das Schwelgen im phantasierten Selbst und das Grübeln im gegenwärtigen Misserfolg – Selbst verhindern eine Verfeinerung der Mittel zur Phantasieumsetzung und damit die Optimierung der eigenen Entwicklung.

Das phantasierte Selbst und Kompensation. Schließlich dürfte die Kontrastierung des phantasierten Selbst mit Reflexionen über die negative Realität auch Kompensationsprozesse begünstigen. Kompensationsprozesse sind auf die Beseitigung von möglichen Mängeln bei den gewählten Mitteln gerichtet. Deshalb sollten die im Rahmen der Kontrastierung angestellten Reflexionen über die negative Realität besonders relevant sein. Je detaillierter eine Person diese negative Realität vor dem geistigen Auge betrachtet, desto mehr Ansatzpunkte sollten für eine erfolgreiche Kompensation zu erkennen sein. Vorhandene Mangelzustände der eingeschlagenen Mittel werden sichtbar und ausgeklügelte Kompensationsstrategien können entdeckt werden.

Kompensationsstrategien mögen bereits anhand mentaler Simulationen erprobt werden. Die Doktorandin, die ihr phantasiertes Selbst als berufstätige Mutter mit Reflexionen über die negative Realität kontrastiert, wird das Versagen gewählter Mittel mit in ihre Planung einbeziehen. Für den Fall bspw., daß das Kind keinen Krippen- oder Hortplatz bekommt, könnte sie mit Kolleginnen eine Kinderfrau einstellen oder einen privaten Kindergarten suchen und das Geld durch zusätzliche Nacharbeit einholen oder an der Arbeitsstelle die Bildung einer betriebseigenen Krippe anregen. Da die Kontrastierung die Aufmerksamkeit auf die Erfolgswahrscheinlichkeiten richtet, profitiert die kontrastierende, auf Kompensation ausgerichtete Person auch noch insofern, als sie leichter einschätzen kann, wann für sie selbst Kompensationsbemühungen sinnlos sind und sie besser von der Realisierung des phantasierten Selbst Abstand nehmen sollte.

Zusammenfassung. Die Kontrastierung des phantasierten Erfolgs-Selbst mit Reflexionen über die negative Realität fördert alle drei Prozesse der erfolgreichen Entwicklung über die Lebensspanne. Sie begünstigt damit das Engagement in lohnende Unternehmungen und Zurückhaltung in weniger versprechende (erwartungsgebundene Selektion). Sind die subjektiven Erfolgchancen hoch, unterstützt die Kontrastierung dann auch das unverhohlene Engagement in Richtung Phantasieumsetzung und die damit einhergehende Verfeinerung relevanter Mittel (Optimierung). Schließlich begünstigt die Kontrastierung das Entdecken kreativer Kompensationsstrategien, die dann je nach den subjektiven Erfolgchancen entweder an Bewegkraft gewinnen oder das Disengagement von dem jeweiligen Projekt einleiten.

Der Einfluß des Entwicklungskontextes auf das phantasierte und erwartete Selbst

Das Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation unterscheidet, dem Leitsatz des Kontextualismus' folgend (siehe P. Baltes, 1987), zwischen biologischen (z.B. Pubertät), sozio-kulturellen (z.B. sozialisiert in der ehemaligen DDR) und nicht-normativen Entwicklungsfaktoren (z.B. Einzelkind), die mitbestimmen, inwieweit effektive Selektion, Optimierung und Kompensation stattfindet. Demnach müßte gelten, daß die genannten Faktoren auch auf die Inhalte von Zukunftsphantasien und die Höhe der relevanten Erwartungen einwirken. Im folgenden soll erkundet werden, inwieweit die biologischen, sozio-kulturellen und nicht-normativen Kontextfaktoren das phantasierte und das erwartete Selbst bestimmen können.

Kontextfaktoren und der Inhalt des phantasierten Selbst

Biologische Faktoren wie das Alter und die Reife einer Person beeinflussen den Inhalt des phantasierten Selbst. Ein Kind bspw. träumt davon, ein Mountain Bike, eine Barbie-Puppe oder einen Werkzeugkasten sein eigen zu nennen, ein Erwachsener von dem Kauf eines Sportautos, eines Hauses oder von dem lang ersehnten beruflichen Aufstieg. Auch der historische und geographische Kontext einer Person dürfte den Inhalt von Zukunftsphantasi-

en mitbestimmen. In Nachkriegszeiten bspw. träumt man vom Aufbau und der Schaffung einer Existenzgrundlage, während nachfolgende Generationen sich Gedanken machen, wie das Angesammelte wieder ausgegeben werden kann (z. B. wohin man in den Ferien fährt, welches Videogerät man kauft und welchen Teppich man verlegt). Schließlich sollten auch nicht-normative Einflußfaktoren relevant für den Inhalt der Zukunftsphantasien sein. Die Tochter eines Schauspielers sieht sich als Film-Diva oder Autorin, der Sohn eines Beamten als Rechtsanwalt oder Arzt.

Die Beispiele illustrieren, daß die Inhalte von Zukunftsphantasien zwar von biologischen, sozio-kulturellen und nicht-normativen Kontextfaktoren beeinflusst werden können, aber nicht notwendigerweise von ihnen determiniert sein müssen. Zukunftsphantasien können sich leicht über die in der Vergangenheit erlebte Realität hinwegsetzen. Sie basieren – und hier unterscheiden sie sich grundsätzlich von Erwartungsurteilen – nur lose auf der unmittelbar erlebten Wirklichkeit und damit auf den genannten Entwicklungsfaktoren. Ein Kind fährt in seinen Zukunftsphantasien einen Ferrari, eine Person in der Kriegszeit wähnt sich frei von Tyrannei und Not, und eine kinderlose Doktorandin sieht sich als berufstätige Mutter inmitten ihrer kinderreichen Familie.

Kontextfaktoren und das erwartete Selbst

Erfolgserwartungen dagegen fußen, anders als die spontanen Zukunftsphantasien, unmittelbar auf den in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen und damit auf der tatsächlich verwirklichten persönlichen Lebensgeschichte (siehe Bandura, 1977; in Druck; Mischel, 1973; zusammenfassend siehe H. Heckhausen, 1989). Die verwirklichte Lebensgeschichte wiederum ist entscheidend von den Lebensumständen und damit von den drei in der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne thematisierten Kontextfaktoren bestimmt. Damit sind die Erwartungsurteile oder subjektiven Erfolgchancen einer Person ein direkter Spiegel ihrer biologischen, kulturabhängigen sowie nicht-normativen Lebenssituation. Den Einfluß sozio-kultureller Kontextfaktoren auf das erwartete Selbst illustrieren Befunde, wonach in Schulkontexten, die Schülern mehr Kompetenz in mathematisch-naturwissenschaftlichen Fächern zugestehen als Schülerinnen,

Mädchen in diesen Fächern vergleichsweise geringere Erfolgserwartungen entwickeln (siehe z. B. Hackett, 1995; Hannover, 1991).

Beispiel: Die Vereinbarung von Familie und Beruf im Deutschland der neunziger Jahre

Anhand des zuvor dargestellten Experiments zum Thema Vereinbarung von Familie und Beruf soll der Einfluß der Kontextfaktoren auf den Inhalt des phantasierten Selbst einerseits und auf die Höhe der entsprechenden Erwartungsurteile andererseits kurz exemplifiziert werden.

Biologische Einflußfaktoren wie das Alter einer Frau dürften mitbestimmen, inwieweit das *phantasierte Selbst* «berufstätige Mutter» entsteht. Die an unserer Studie teilnehmenden kinderlosen Doktorandinnen bspw. gingen auf ein für die Familiengründung kritisches Alter zu, was die Generierung von relevanten Zukunftsphantasien erleichtert haben dürfte. Aber auch sozio-kulturelle Kontextfaktoren sollten für deren Entstehung insofern von Bedeutung sein, als im Deutschland des ausgehenden zwanzigsten Jahrhunderts die Vereinbarung von Familie und Beruf für Frauen (und insbesondere für Akademikerinnen) durchaus noch nicht selbstverständlich ist (siehe bspw. Hofer, 1992; Kuckartz, 1992). Dies impliziert, daß eine kinderlose Doktorandin, die positive Phantasien über die eigene Zukunft als berufstätige Mutter generiert, sich in ihren Phantasien über die derzeitigen prevalenten Normen und kulturellen Werte hinwegsetzt. Dieses Hinwegsetzen dürfte wiederum durch bestimmte nicht-normative Faktoren erleichtert werden: Eine Doktorandin bspw., deren Mutter im Beruf steht oder deren Freunde und Bekannte erfolgreich Familie und Beruf vereinbaren, dürfte eher positive Phantasien über die eigene Zukunft als berufstätige Mutter generieren als ihre Kollegin, die nicht auf solche Vorbilder zurückgreifen kann.

Der altersbedingte Einfluß auf das *erwartete Selbst* «berufstätige Mutter», also auf die Erfolgserwartung, Kind und Beruf zu vereinbaren, äußert sich bspw. in Form der noch verbleibenden Zeit bis zu den Wechseljahren, der kulturabhängige in Form der medizinischen Versorgung in Deutschland der neunziger Jahre und der nicht-normative Einfluß in Form der wahrgenommenen sozialen Unterstützung bei der Fürsorge des in der Phantasie vorgestellten Kindes (z.B. Eltern, Freunde, Bekannte).

Die Mißachtung der Erfolgserwartungen: Ein zweiseitiges Schwert

Schwelgt eine Doktorandin nur in ihrem zukünftigen Selbst als berufstätige Mutter (z.B. nach getaner Arbeit das Baby in den Armen zu halten) oder grübelt lediglich über die negativen Aspekte der momentanen Realität (z.B. die momentan prekäre berufliche Situation, die nicht vorhandene elterliche Unterstützung), fließen die Erfolgserwartungen und damit die Kontextfaktoren nicht in ihr Handeln und Entscheiden ein. Das Schwelgen und Grübeln führt dann zu einer Entwicklung, die von den biologischen, kulturellen und nicht-normativen Kontextfaktoren weitgehend abgekoppelt ist. Mögliche Konsequenzen dieser Mißachtung von Erwartungsurteilen für die Entwicklung über die Lebensspanne sollen im folgenden exemplarisch skizziert werden. Damit verlassen wir die subjektive Perspektive des einzelnen und diskutieren die Frage der Rationalität und Irrationalität des erwartungsabhängigen versus -unabhängigen Handelns aus der Perspektive der Kriterien erfolgreichen Alterns.

Nachteile des Schwelgens und Grübelns

Ein prototypisches Beispiel für das Ignorieren von Erwartungen, die *biologische* Einflußfaktoren widerspiegeln, ist die berufstätige Person im höheren Alter, die ihr Älterwerden in ihrem beruflichen Handeln nicht berücksichtigen will. Sie verharrt in positiven Zukunftsphantasien, die alte Leistungskraft erhalten zu können. Dies verhindert eine Optimierung der altersgemäßen Leistung (z.B. Verbessern von Strategien, die sich auf die kognitive Pragmatik beziehen) und die Verwendung von Kompensationsstrategien (z.B. an Jüngere delegieren, anderen Verantwortung und Entscheidungsfreiheit überlassen oder – profaner – ein Mikrophon zum Vortragen besorgen). Personen höheren Alters, die sich trotz geringer Erfolgserwartungen die alte Leistungskraft zurückphantasieren und sich nach wie vor als jung und dynamisch ausgeben, verpassen die Entwicklungsaufgabe, das Problem schwindender Leistungskraft konstruktiv zu bewältigen.

Aber auch das Ignorieren von durch *sozio-kulturelle* Einflußfaktoren determinierten Erwartungen kann problematisch sein. Schwelgt bspw. eine Person, die in einem sozio-kulturellen Kontext mit Werten hoher Machtdistanz aufgewachsen ist (d.h., ho-

hes Machtgefälle in der Gesellschaft wird bereitwillig akzeptiert, siehe Hofstede, 1991), in Phantasien, selbst einmal eine Position mit hohem Status zu erlangen, oder grübelt nur über die momentane, status-niedrige Stellung, wird sie sich in ihrem Verhalten nicht nach den niedrigen Wahrscheinlichkeiten richten, mit denen sie in ihrem Kulturkreis eine status-hohe Position erreichen kann. Die Folge ist ein Überengagement angesichts der niedrigen Erfolgswahrscheinlichkeiten sowie ein Ausbleiben des Disengagements, das Voraussetzung für eine Neuorientierung (z. B. Emigration) wäre. Man verharrt also in dem Gesellschaftssystem, dem man kritisch gegenübersteht. Damit werden dann auch Entwicklungsangebote, die die heimische Kultur anbietet, vertan.

Und schließlich ist auch das Ignorieren von Erwartungen, die durch *nicht-normative* Einflußfaktoren gespeist sind, problematisch. Schwelgt bspw. eine junge Frau in der Phantasie, sich als Geigen-solistin einen Namen zu machen, ohne darüber nachzudenken, daß sie nicht von Kindesbeinen an Unterricht bekommen hat und ihr dadurch die notwendige Virtuosität fehlt, wird sie sich in ihrem Handeln nicht nach ihren subjektiven Erfolgchancen richten. Dadurch riskiert sie, Optionen für solide, aber weniger prestigeträchtige Ausbildungswege (z.B. zur Musiklehrerin) erst gar nicht in Betracht zu ziehen. Zu spät mag sie schließlich erkennen, daß die Möglichkeit auf das Erlernen alternativer Berufe verspielt worden und die Lücke im Lebenslauf nicht mehr zu schließen ist.

Vorteile des Schwelgens und Grübelns

Das Schwelgen in positiven Zukunftsphantasien und die damit verbundene Mißachtung der Erfolgserwartungen muß allerdings nicht unter allen Umständen einer erfolgreichen Entwicklung abträglich sein. Hier sollen zwei Lebenssituationen beispielhaft skizziert werden, in denen das Schwelgen in positiven Zukunftsphantasien und das damit einhergehende erwartungsunabhängige Engagement durchaus dem Wachstum und dem Erhalt von Fähigkeiten zuträglich sein kann.

In Situationen, die weder durch intensives Engagement noch durch intensives Disengagement gelöst werden können (z.B. HIV-Infektion, terminaler Krebs, aufkommende Demenz), kann ein Schwelgen in positiven Zukunftsphantasien (z.B.

mit dem HIV-Virus zu überleben) ein erwartungsgebundenes Disengagement vom Leben verhindern. In solchen ausweglosen Situationen erlaubt das positive Schwelgen (ohne Kontrastierung) ein erwartungsunabhängiges Über-Engagement, das durchaus funktional im Sinne einer Entwicklung der noch verbliebenen Reserven bewertet werden kann. Analoges müßte für das Grübeln gelten, weil auch hier ein Disengagement verhindert wird. Allerdings dürfte das bloße Grübeln mit mehr depressiver Verstimmtheit einhergehen als das positive Schwelgen: Trotzdem sollte das negative Grübeln immer noch angenehmer (und entwicklungsfördernder) erlebt werden, als durch die Kontrastierung auf die ausweglose Situation hingewiesen zu werden.

Zum zweiten dürfte das durch das Schwelgen und Grübeln gestiftete irrationale Handeln dann entwicklungsförderlich sein, wenn die subjektiven Erwartungen eine hohe Erfolgchance nahelegen, die objektiven Gegebenheiten jedoch für eine Unkontrollierbarkeit der Situation sprechen (z. B. wenn Mitglieder einer Institution hohe subjektive Veränderungserwartungen hegen, dabei aber das Veränderungspotential der schwerfälligen Institution überschätzen) und damit ein ausgeprägter illusionärer Optimismus hinsichtlich des eigenen Wirkungskreises vorliegt (siehe Baumeister, 1989; Taylor & Brown, 1988). Hier würde die Kontrastierung zu einem aktiven Engagement führen, das angesichts der vorliegenden Situation unangebracht ist. Eine Person, die in einer solchen Situation über den positiven Ausgang schwelgt oder sich in negative Grübeleien zurückzieht, handelt weniger aktiv als ihre subjektiven Erwartungen suggerieren. Angesichts einer objektiv wenig aussichtsreichen Situation sollte das moderate Engagement einem Verschleiß der Reserven vorbeugen, was letztlich einer erfolgreichen Entwicklung zugute kommt. Auch aus der subjektiven Perspektive einer Person sollte hier ein Schwelgen und Grübeln vorteilhaft sein. In einer Situation, in der es objektiv keine Kontrolle gibt, führen aktive Kontrollbemühungen zu erlebter Frustration und Hilflosigkeit (Seligman, 1975, 1993). Das Schwelgen und Grübeln und die damit verbundenen lediglich moderaten Kontrollbemühungen dürften diesem Frustrations- und Hilflosigkeitserleben entgegen wirken.

Man darf sich aber durch die Vorteile des Schwelgens und Grübelns in ausweglos und fehleingeschätzten Situationen nicht blenden lassen. Insgesamt gesehen dürfte die Kontrastierung und das da-

mit verbundene rationale, erwartungsgebundene Handeln die Entwicklung über die Lebensspanne deutlicher fördern. Da die Erwartungsurteile auf den in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen einer Person beruhen, repräsentieren sie die Leistungschancen und die wahrscheinlichen Konsequenzen des eigenen Handelns. Eine Kontrastierung der positiven Zukunftsphantasien mit Reflexionen über die negative Realität und das damit verbundene Einbeziehen von Erwartungen beim Handeln führt somit dazu, daß eine Person sich Ziele steckt und Mittel wählt, die ihrem eigenen Entwicklungspotential und den Lebensumständen entsprechen. Damit dient die Kontrastierung positiver Zukunftsphantasien mit negativen Gegenwartsreflexionen einer erfolgreichen Entwicklung über die Lebensspanne in zweierlei Hinsicht: einmal über die Begünstigung von Selektions-, Optimierungs- und Kompensationsprozessen und zum anderen über die Förderung von erwartungsabhängigem und damit rationalem Handeln.

Abschließend wäre noch zu bedenken, daß Personen sicherlich ein Meta-Wissen erwerben können, wann es sich um Situationen handelt, in denen es sich lohnt, das phantasierte Selbst mit negativen Aspekten der Gegenwart zu kontrastieren, versus wann es angebracht ist, in seinem phantasierten Selbst zu schwelgen. Damit zeichnet sich das Wissen und die kompetente Urteilsfähigkeit hinsichtlich dieser Qualität von Situationen auch als Expertenwissen über die Probleme des Lebens aus und somit als Aspekt der Weisheit (Baltes, Smith & Staudinger, 1992; Staudinger & Baltes, 1994). Letztlich geht es dabei um den Erwerb von kategorialen und prozeduralem Wissen, das ein valides Urteil erlaubt, ob es sich um ausweglose oder nicht ausweglose Lebenssituationen handelt.

Literatur

- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Baltes, M. M. & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing and Society*, 16, 397-422.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1989). Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. *Zeitschrift für Pädagogik*, 35, 85-105.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Success*

- successful aging: *Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M. & Lang, F. R. (1995). *Measurement of selective optimization with compensation by questionnaire*. Berlin: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Baltes, P. B., Smith, J. & Staudinger, U. M. (1992). Wisdom and successful aging. In T. B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 39. Current theory and research in motivation* (pp. 123-167). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1989). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 19-86). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 69-163). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Bandura, A. (in Druck). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A., Barbaranella, C., Caprara, G. V. & Pastorelli, C. (1996). Mechanism of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 364-374.
- Bandura, A., Underwood, B. & Fromson, M. E. (1975). Disinhibition of aggression through diffusion of responsibility and dehumanization of victims. *Journal of Research in Personality*, 9, 253-269.
- Baumeister, R. F. (1989). The optimal margin of illusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 176-189.
- Carver, C. S. (1996). Some ways in which goals differ and some implications of those differences. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 645-672). New York: Guilford.
- Colvin, C. R. & Block, J. (1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 116, 3-20.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (1996). *Selective optimization with compensation as strategy of life-management: Correlation with subjective indicators of successful aging*. Manuskript eingereicht zur Veröffentlichung.
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 4, pp. 141-185). Chichester, UK: Wiley.
- Gollwitzer, P. M. (1996). The volitional benefits of planning. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 287-312). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P. M. & Moskowitz, G. B. (1996). Goal effects on action and cognition. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: A handbook of basic principles* (pp. 361-399). New York: Guilford Press.
- Hackett, G. (1995). Self-efficacy in career choice and development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 232-258). New York: Cambridge University Press.
- Hannover, B. (1991). Zur Unterrepräsentanz von Mädchen in Naturwissenschaften und Technik: Psychologische Prädiktoren der Fach- und Berufswahl. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 5, 169-186.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln: Lehrbuch der Motivationspsychologie* (2. Aufl.). Berlin: Springer.
- Heckhausen, J. & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- Hofer, M. (1992). Familie und Arbeit. In M. Hofer, E. Klein-Allemann & P. Noack (Hrsg.), *Familienbeziehungen: Eltern und Kinder in der Entwicklung* (S. 55-81). Göttingen: Hogrefe.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations: Software of the mind*. London: McGraw-Hill.
- Hull, J. G. & Young, R. D. (1983). Self-consciousness, self-esteem, and success-failure as determinants of alcohol consumption in male social drinkers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1097-1109.
- Jones, E. E. & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The role of alcohol and unachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Klinger, E. (1990). Daydreaming: Using waking fantasy and imagery for self-knowledge and creativity. Los Angeles: Tarcher.
- Kuckartz, U. (1992). Auf dem Weg zur Professorin. *Zeitschrift für Pädagogik*, 38, 681-700.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H. & Nurius, P. (1986). *Possible selves*. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Marsiske, M., Lang, F. R., Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1995). Selective optimization with compensation: Life-span perspectives on successful human development. In R. A. Dixon & L. Bäckman (Eds.), *Psychological compensation: Managing losses and promoting gains* (pp. 35-79). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 252-283.
- Oettingen, G. (1996). Positive fantasy and motivation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 236-259). New York: Guilford.
- Oettingen, G. (1997). *Psychologie des Zukunftsdenkens: Erwartungen und Phantasien*. Göttingen: Hogrefe.
- Oettingen, G. (im Druck). Culture and future thought. *Culture and Psychology*.
- Oettingen, G. & Wadden, T. A. (1991). Expectation, fantasy, and weight loss: Is the impact of positive thinking always positive? *Cognitive Therapy and Research*, 15, 167-175.
- Oyserman, D. & Markus, H. R. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 112-125.
- Pyszczynski, T., Holt, K. & Greenberg, J. (1987). Depression, self-focused attention, and expectancies for positive and negative future life events for self and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 994-1001.
- Ruvolo, A. P. & Markus, H. R. (1992). Possible selves and performance: The power of self-relevant imagery. *Social Cognition*, 10, 95-124.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.

- Seligmann, M. E. P. (1993). *What you can change and what you can't. Learning to accept who you are*. New York: Fawcett Columbine.
- Singer, J. L. (1966). *Daydreaming*. New York: Random House.
- Snyder, C. R. & Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin*, 104, 23-25.
- Staudinger, U. M. & Baltes, P. B. (1994). The psychology of wisdom. In R. J. Sternberg (Ed.), *Encyclopedia of Intelligence* (pp. 1143-1152). New York: MacMillan.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Taylor, S. E. & Pham L. B. (1996). Mental simulation, motivation, and action. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 219-235). New York: Guilford.
- Taylor, S. E. & Schneider, S. K. (1989). Coping and the simulation of events. *Social Cognition*, 7, 174-194.
- Tesser, A., Pilkington, V. J. & McIntosh, W. D. (1989). Self-evaluation maintenance and the mediational role of emotion: The perception of friends and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 442-456.
- Tolman, E. C. (1932/1967). *Purposive behavior in animals and men*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Wicklund, R. A. & Gollwitzer, P. M. (1982). *Symbolic self-completion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- Anette Losert, Birgit Böhringer, Doris Mayer, Nicole Ueltzhöfer und Verena von Olberg sei für ihre Hilfe bei der Datenerhebung und -analyse gedankt. Peter M. Gollwitzer, zwei anonyme Gutachter sowie die Herausgeber des vorliegenden Themenhfts gaben konstruktive Hinweise für die Verbesserung einer früheren Version des Manuskripts. Die Forschung wurde unterstützt durch ein Ausbildungsstipendium der Deutschen Forschungsgemeinschaft und durch das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Forschungsbereich Psychologie und Humanentwicklung, Berlin.



PD Dr. Gabriele Oettingen, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Lentzeallee 94, D-14195 Berlin,
e-mail: oettingen@mpib-berlin.mpg.de