

 **Universität
Zürich^{UZH}**
Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

Leistungsdruck

Ein zweiseitiges Schwert

Prof. Dr. Alexandra M. Freund
Universität Zürich, Psychologisches Institut

1

 **Universität
Zürich^{UZH}**
Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

Leistungsdruck

1- Wahrgenommene Situation:

- Leistung als zentrale Dimension in der Beurteilung einer Person
- Fokus auf Performanz (Ergebnis)
- Ranking von Individuen gemäss Performanz

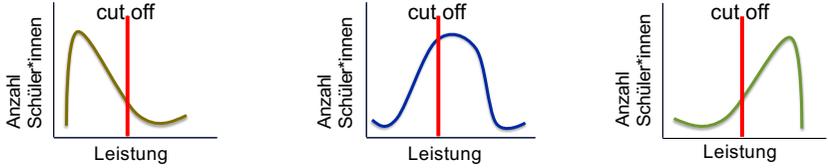
2


Universität Zürich
 Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

Leistungsdruck

1- Wahrgenommene Situation:

- Leistung als zentrale Dimension in der Beurteilung einer Person
- Fokus auf Performanz (Ergebnis)
- Ranking von Individuen gemäss Performanz
- sehr hohe Anforderungen



3


Universität Zürich
 Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

Leistungsdruck

1- Wahrgenommene Situation:

- Leistung als zentrale Dimension in der Beurteilung einer Person
- Fokus auf Performanz (Ergebnis)
- Ranking von Individuen gemäss Performanz
- sehr hohe Anforderungen

2- Subjektives Erleben als:

- Herausforderung (Hoffnung auf Erfolg)
- Bedrohung (Furcht vor Misserfolg)

4


**Universität
Zürich^{UNH}**
 Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

Wie wirkt sich Leistungsdruck auf die Motivation aus?

- Schwierige *und* klare Standards erhöhen die Motivation, die Anstrengung und die Leistung (z.B. Locke & Latham, 2000)
- Standards > **Fähigkeit** → subj. Bedrohung (Furcht vor Misserfolg)
 - verminderte Selbstwirksamkeit, Anstrengung und Leistung
 - negatives Selbstbild
- Standards = **Fertigkeit** → subj. Herausforderung (Hoffnung auf Erfolg)
 - hohe Selbstwirksamkeit, Anstrengung und Leistung
 - positives Selbstbild

5


**Universität
Zürich^{UNH}**
 Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

Dweck, 2022

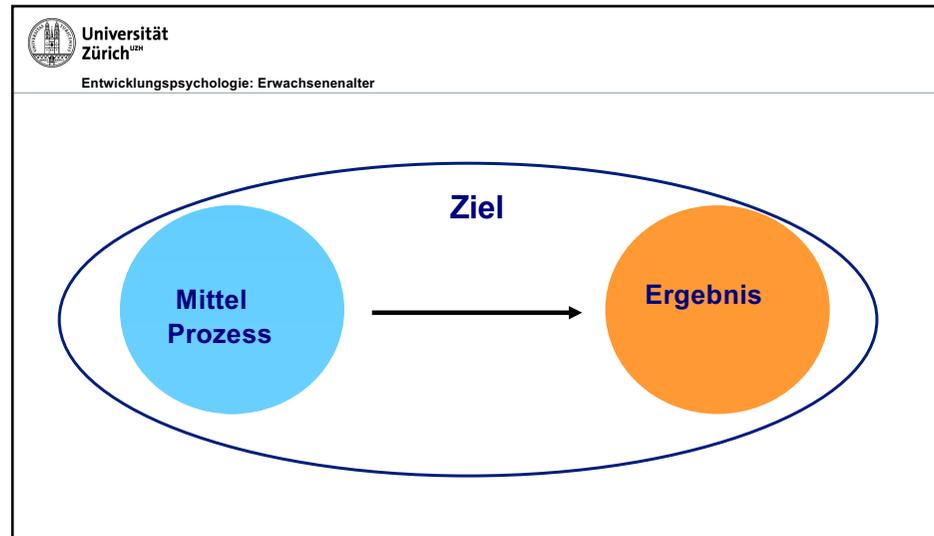
Mastery Orientierung

- *Fertigkeiten* können erworben werden und sind veränderbar
- Schwierigkeiten / Misserfolge zeigen, was verbessert werden sollte (Herausforderung)
- **Fokus auf Lernen (Ziel: Erwerb, Verbesserung der Fertigkeiten)**

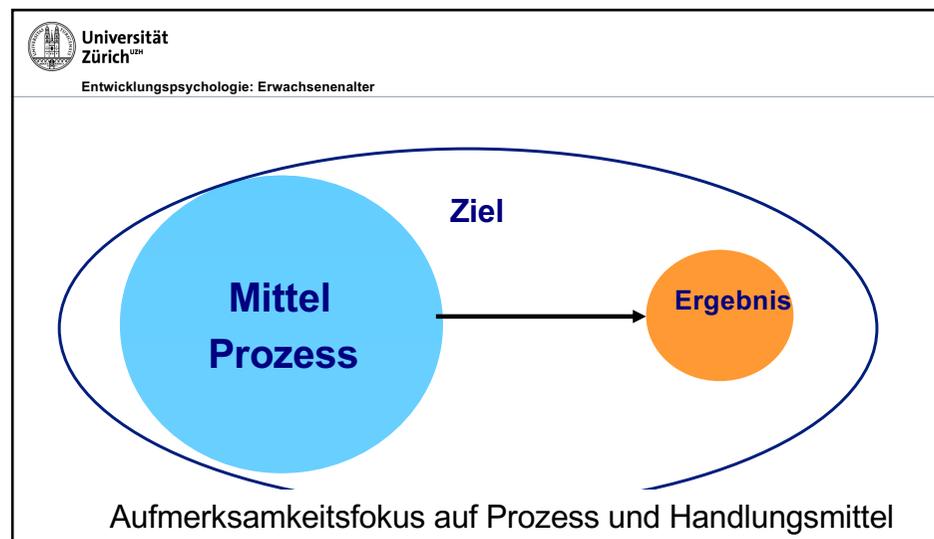
Performanz Orientierung

- *Fähigkeiten* sind stabile, unveränderbare Anlagen (Talent)
- Schwierigkeiten / Misserfolge sind Indikatoren der stabilen Fähigkeiten (Bedrohung)
- **Fokus auf Leistungsausweis (Ziel: besser als Andere)**

6



7



8

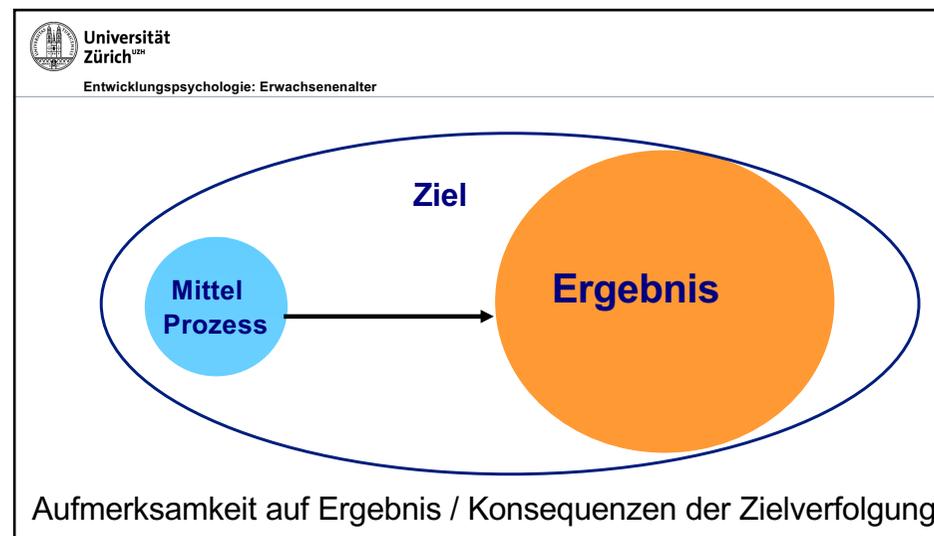

Universität Zürich
 Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

Prozessfokus



- Konkrete Repräsentation der zielbezogenen Handlungen (höhere Wahrscheinlichkeit, das Verhalten zu zeigen)
- Geringere Salienz der Diskrepanz von Ist- und Soll-Zustand:
 - bietet viele Möglichkeiten für positives Feedback während der Zielverfolgung (grössere Bedeutung der Zwischenschritte und des bereits zurückgelegten Wegs)
 - verstärkt die Valenz der Handlungsmittel
- Da Zielverfolgung wichtiger ist als das Ergebnis, unterminieren Rückschläge die Motivation weniger stark (erhöhte Persistenz angesichts von Schwierigkeiten)

9



10


Universität Zürich
 Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

Ergebnisfokus



- Angestrebtes Handlungsergebnis gibt Verhalten Richtung und Bedeutung
- Hohe Salienz des Vergleichsstandards hilft Verhalten “auf Kurs” zu halten
- Fokus auf negativer Diskrepanz von Ist- und Sollzustand während der Zielverfolgung kann Motivation bei langfristiger Zielverfolgung unterminieren
- “Treadmill Effekt”: Positive Effekte der Zielerreichung sind nur von kurzer Dauer, da erreichtes Ziel als Ausgangspunkt für neue (höhere) Ziele dient

11


Universität Zürich
 Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter

Zielfokus und die Verfolgung schwieriger Ziele

- **Ergebnisfokus** ist längsschnittlich assoziiert mit *abnehmender*
 - Zielinvolviertheit
 - Zielzufriedenheit
- **Prozessfokus** ist längsschnittlich assoziiert mit *zunehmender*
 - Zielinvolviertheit
 - Zielzufriedenheit
 - Zielfortschritt
 - Positiver Stimmung
 - Subjektiver und objektiver Zielerreichung
 - Verringerter Langeweile
 - Ersetzen von Mitteln bei Misserfolg (-> Persistenz)
 - Geringerer Prokrastination

12



Fazit: Lernkultur statt Leistungsdruck

- Betonung des **Fertigkeits**konzeptes
- stärkerer Fokus auf Lern**prozesse**
- Intra-individuelle Perspektive (eigene Verbesserung statt Vergleich mit Anderen)
- Testing-the-limits Ansatz (Grenzen ausloten)
- Schwierigkeiten / Misserfolge / Fehler als “challenge”
- Ganzheitliche Sichtweise auf Personen (Leistung ≠ Wert eines Menschen)