

Selbst und Identität I

Kognitive Repräsentation und Motivation

Einleitung

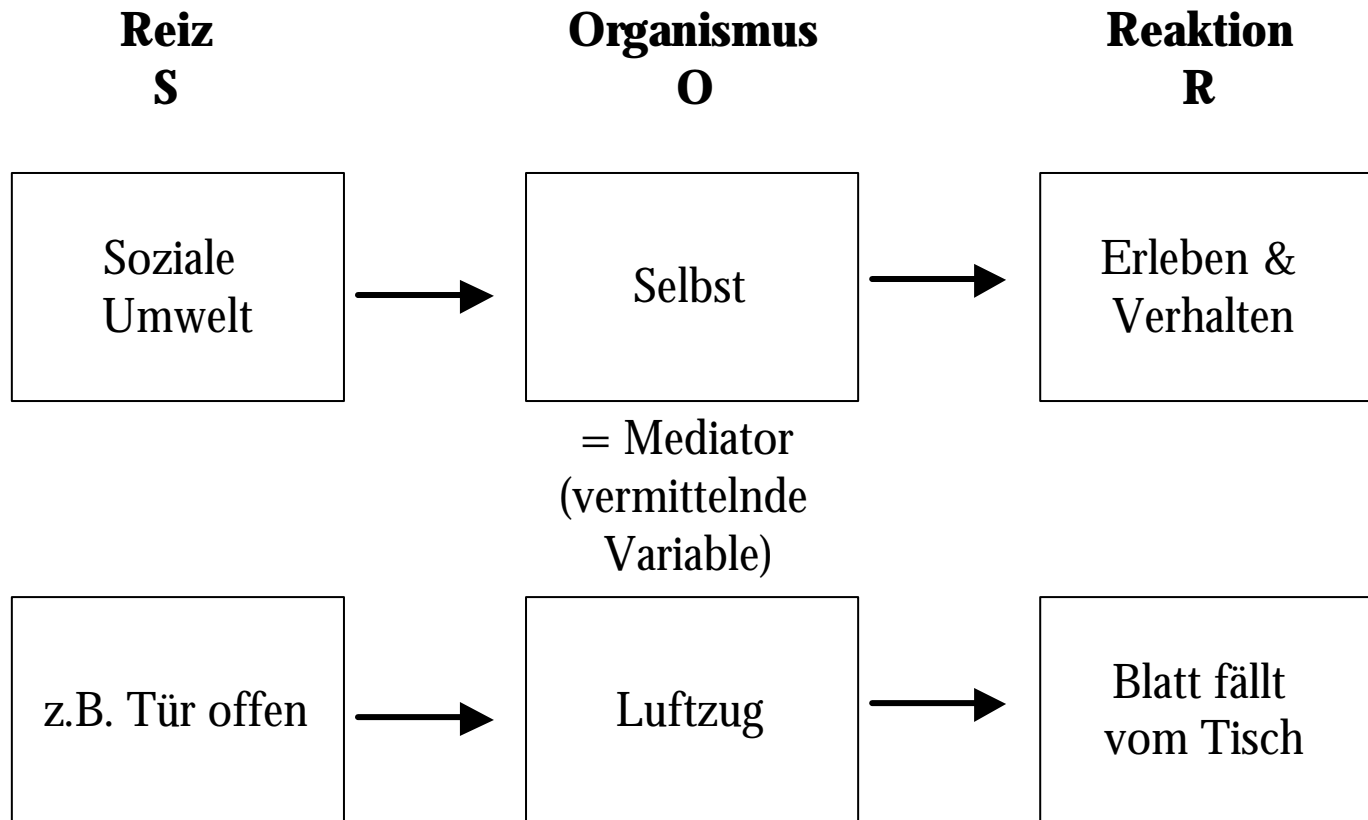
- Was versteht man unter dem Selbst?
- Warum ist das Selbst in der psychologischen Forschung wichtig?
- Brauchen wir das Selbst zur Erklärung des menschlichen Erlebens und Verhaltens?

Gefahren

- Die Einführung des „Selbst“ als Forschungsgegenstand in der Psychologie birgt Gefahren:
 - Selbst als Beschreibung bestimmter Phänomene (Label) => keine Erklärung sondern Zirkelschluss
 - Verdinglichung des Selbst (kleiner Mann im Ohr)
- Forderung von Allport:
 - Klare Konzeptualisierung des Selbst
 - Ableitung empirisch testbarer Hypothesen
 - Selbst muss erklärbar und vorhersagbar sein

Ziel

- Selbst als hilfreiche „Heuristik“ (Findeverfahren) zur Erklärung menschlichen Verhaltens und Erlebens: Selbst = analytische Fiktion
- Hilfreiches Konstrukt => Verhalten erhält einen Zusammenhang (für Forscher und Menschen)



Aspekte des Selbst

1. Körper-Selbst: Lebenslanger Anker des Selbst
2. Kontinuität über die Zeit: Kontinuierliches Gefühl des Selbst
3. Selbst-Erhöhung: positive Einstellung zum Selbst, Selbstliebe (nicht religiös); Egoismus als bekanntes Phänomen
4. Selbsterweiterung: auf andere Personen, Dinge, Umgebung
5. Rationales Selbst: Zusammenbringen von inneren Bedürfnissen und äußerer Realität
6. Bedürfnis Selbst: „Ich will“, „Ich brauche“, „Ich muss“ (Spannungsaufbau und -abbau)
7. Selbstbild: Selbstbeschreibung, eigenen Selbstbild gerecht werden

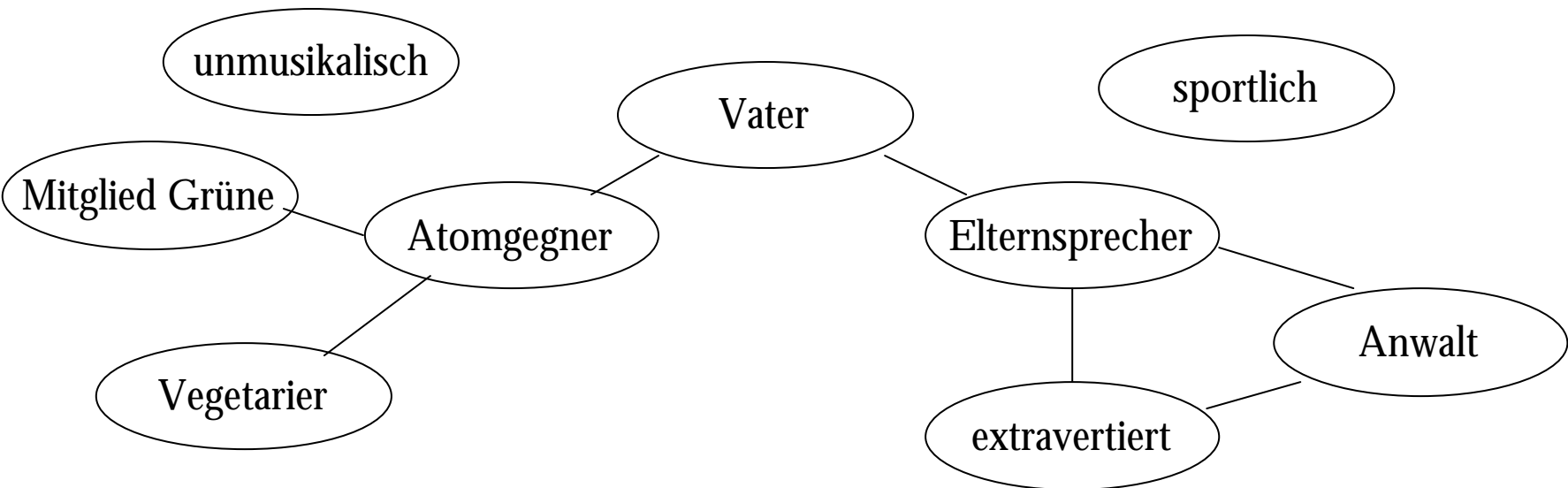
Selbst Schemata

Hazel Markus, 1977: Kognitive Generalisierung über die eigene Person

- Selbst Schemata organisieren und leiten die Verarbeitung von Informationen, die sich auf die eigene Person beziehen
- Selbst-Schemata Ansatz bezieht sich auf den Inhalt (Beispiel: Man kann sich selbst als Mann oder Frau, liberal oder konservativ, introvertiert oder extrovertiert wahrnehmen)
- Schematiker vs. Aschematiker:
 - Zentralität (Bedeutsamkeit) der Selbstbeurteilung
 - Extremität der Selbstbeurteilung
 - Konsequenzen (Schematiker): Schnellere Antworten bei „me“ Entscheidungen wenn passendes Adjektiv dargeboten wurde, größere Wahrscheinlichkeit, in der Zukunft passendes Verhalten zu zeigen, Größere Widerstand gegen falsches Feedback, mehr Selbstzuschreibung von passenden Adjektiven
 - Schematiker: Elaborierte Theorie über sich selbst und andere (Experten in ihrer Domäne)

Selbstkomplexität

- Linville (1985): Anzahl unabhängiger/ nicht redundanter Selbstaspekte (Eigenschaften, Hobbies, Rollen, Verhalten, Gruppenmitgliedschaften)
- Selbst Komplexität: Anzahl und Unabhängigkeit der Selbstaspekte
- Hohe Selbstkomplexität:
 - Positives/ Negatives Ereignis: = moderate Reaktion
- Niedrige Selbstkomplexität:
 - Positives/ Negatives Ereignis = starke Reaktion
- Selbstkomplexität als Puffer gegen Stress, Depression, physische Krankheit



Selbst und Motivation

- Bedürfnis nach Genauigkeit: Menschen streben nach genauer, korrekter Selbsteinschätzung (Trope: Vpn wählen Aufgaben, die für Ihre Fähigkeiten diagnostisch waren)
- Bedürfnis nach Selbst-Erhöhung: Menschen streben nach einer positive Selbsteinschätzung bzw. versuchen den Selbstwert aufrechtzuerhalten (self-serving bias bei Attribution, meisten Menschen behaupten besser zu sein als der Durchschnitt)
- Bedürfnis nach Konsistenz von Selbstbild und Realität (Swann, 1983) => Selbstverifikation

Widerspruch

Selbsterhöhung:

		Selbst-Bild	
		+	-
Rückmeldung über Leistung	+	Akzeptanz	Akzeptanz
	-	Ablehnung	Ablehnung

Haupteffekt Rückmeldung

Selbstkonsistenz:

		Selbst-Bild	
		+	-
Rückmeldung über Leistung	+	Akzeptanz	Ablehnung
	-	Ablehnung	Akzeptanz

Interaktion

Lösung

- Selbsterhöhung: Muster bei affektiven Maßen
- Selbstkonsistenz: Muster bei kognitiven Maßen
 - ⇒ Entkopplung von Affekt und Kognition
 - ⇒ Zwei Systeme mit unterschiedlichen Aufgaben
- Affekt:
 - Schnelle Reaktion (z.B. bei Gefahr)
 - Schnelles abklingen
 - Primitiv, älter
- Kognition
 - Zeitraubend
 - Genaue Analyse
 - obsiegt langfristig

Kognitiv-Affektives Kreuzfeuer

- Positive Rückmeldung & positives Selbstbild
 - Affekt und Kognition signalisieren o.k. => kein Crossfire
- Negative Rückmeldung & negatives Selbstbild:
 - Kognition und Affekt melden „Alarm“ => kein Crossfire
- Positive Rückmeldung & negatives Selbstbild:
 - Affekt o.k., Kognition Alarm => kognitiv-affektives Kreuzfeuer
- Negative Rückmeldung & positive Selbstbild:
 - Affekt Alarm, Kognition o.k. => kognitiv-affektives Kreuzfeuer

Selbstkonzept und Selbstwahrnehmung

- Cocktail-Party-Effekt
- Selbstkonzept: Summe der Überzeugungen, die Personen über sich selbst haben
- Selbstwahrnehmung: Spiegelexperimente mit Menschen und Tieren
 - Tiere ohne Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung: Soziales Verhalten beim Anblick des Spiegelbildes
 - Primaten mit Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung: Reaktion auf roten Punkt im Gesicht beim Anblick des Spiegelbildes
 - Menschen entwickeln die Fähigkeit sich selbst im Spiegel zu erkennen zwischen dem 18. und dem 24. Lebensmonat
- Selbstwahrnehmung: Soziale Komponente
 - Die soziale Umwelt dient als „Spiegel“ für die Selbstwahrnehmung
 - Affen, die ohne sozialen Kontakt aufwachsen, zeigen seltener die Fähigkeit, sich im Spiegel selbst zu erkennen.

Entwicklung des Selbstkonzepts

- Wie entwickeln Menschen ihr Selbstkonzept?
- Fünf wichtige Quellen:
 - Introspektion
 - Wahrnehmung des eigenen Verhaltens
 - Autobiographisches Wissen
 - Kulturelle Einflüsse
 - Einfluss der sozialen Umwelt

Introspektion

- Introspektion: Wissen über das „Selbst“ durch den nach „Innen“ gerichteten Blick.
- Durch Introspektion sind Menschen davon überzeugt, dass keiner sie so gut kennt, wie sie sich selbst.
- „Affektives Forecasting“: Menschen überschätzen die Dauerhaftigkeit ihrer emotionalen Reaktionen auf positive (z.B. „im Lotto gewinnen“) und negative Ereignisse (z.B. „durch die Prüfung fallen“). Gründe:
 - Menschen unterschätzen bei negativen Ereignissen ihre Copingfähigkeiten
 - Andere Ereignisse verlieren an Bedeutung, wenn Menschen versuchen, die Auswirkungen bestimmter Ereignisse vorherzusagen.

Wahrnehmung des eigenen Verhaltens

Daryl Bem's (1972) Self-Perception Theory:

- Menschen machen Selbsterfahrungen durch Beobachtung ihres eigenen Verhaltens (z.B. laute Stimme => Ärger).
- Beobachtung des eigenen Verhaltens findet vor allem in Situationen statt, in denen internale Hinweisreize schwer zu interpretieren sind.

Selbstwahrnehmung von Emotionen

- Facial Feedback Hypothese: Der eigene Gesichtsausdruck und die eigene Körperhaltung können die Selbstwahrnehmung von Emotionen beeinflussen
- Experiment von Laird (1974): Vpn sollten Cartoons bewerten während sie angewiesen worden waren zu lächeln oder die Stirn zu runzeln. Vpn die lächelten bewerteten die Cartoons als lustiger als jene, die angewiesen worden waren, die Stirn zu runzeln.
- Experiment von Kleinke et al. (1998): Vpn sollten Gesichtsausdrücke auf dargebotenen Bildern nachahmen. Teil der Vpn machten die Übung vor einem Spiegel. Vpn die ein glückliches Gesicht nachahmten füllten sich glücklicher, während Vpn die ein ärgerliches Bild nachahmten sich schlechter fühlten als eine Kontrollgruppe. Dies vor allem in der Bedingung mit Spiegel.
- Zajonc (1993): Gesichtsausdruck beeinflusst physiologische Reaktionen.
- Nicht nur der Gesichtsausdruck, sondern auch die Körperhaltung beeinflusst die Selbstwahrnehmung.
 - Experiment von Stepper und Strack (1993): Vpn wurde gezwungen entweder aufrecht oder gebeugt zu sitzen. Vpn die aufrecht saßen berichteten höheren Stolz bei der Bewältigung einer Aufgabe als Vpn in gebeugter Haltung.

Selbstwahrnehmung von Motivation

- Intrinsische (z.B. Stolz, Freude) und extrinsische Motivation (Geld, Anerkennung)
- Overjustification Effect: Extrinsische Belohnung verringert die intrinsische Motivation
 - Experiment von Lepper et al. (1977): Kinder durften mit attraktiven Spielzeug spielen.
 - Drei Gruppen mit gleichem Level an intrinsischer Motivation: Kinder ohne Belohnung, Kinder mit unerwarteter Belohnung und Kinder mit angekündigter Belohnung.
 - Ergebnis: Intrinsische Motivation (Dauer des Spieles mit Spielzeug im Anschluss) signifikant niedriger bei Kindern mit angekündigter Belohnung.
 - Der Overjustification Effect wurde in vielen Experimenten nachgewiesen (z.B. wurde ein Spiel durch extrinsische Belohnung zur Arbeit).
 - Extrinsische Belohnung verringert die Kreativität.
- Einschränkung des Overjustifikation Effect:
 - Besondere Formen der extrinsischen Belohnung können intrinsische Motivation steigern (z.B. Lob).
 - Zeitpunkt der extrinsischen Belohnung spielt eine Rolle
 - Persönlichkeitsunterschiede (manche Personen lassen sich von Natur aus mehr durch extrinsische Belohnung motivieren)

Autobiographisches Gedächtnis

- Das Autobiographische Wissen dient dazu eine Kontinuität im eigenen Lebenslauf zu erkennen: wichtig zur Identitätsbildung
- Ohne autobiographisches Wissen ist die Entwicklung eines Selbstkonzepts unmöglich.
- Das Autobiographische Wissen weicht häufig stark von den Ereignissen der Realität ab:
- Experiment von Bahrck et al. 1996
 - Studenten sollten sich an ihre Schulnoten erinnern
 - Ergebnis: Bessere Noten wurden mit höherer Genauigkeit erinnert als schlechtere Noten
 - Schlussfolgerung: Autobiographisches Wissen wird konstruiert um die eigene Identität zu schützen oder das Bild vom Selbst aufrechtzuerhalten
- Studie von Ross (1989):
 - Ältere Menschen vergleichen jüngere Menschen mit ihrer aktuellen Identität und nicht mit ihrer Identität als sie jung waren: Generationenkonflikt?
- Menschen tendieren dazu, Selbsterfahrungen aus der unmittelbaren Vergangenheit zu berichten. Zwei Ausnahmen:
 - Ältere Menschen tendieren dazu Erfahrungen aus der Jugend oder dem Kindesalter zu berichten, da diese Zeit prägend und ereignisreich ist.
 - Menschen erinnern sich stärker an Umbruchphasen (z.B. Abitur, Studienbeginn)
- Flashbulb Memories: Nicht alle Ereignisse aus der Vergangenheit hinterlassen die gleichen Gedächtnisspuren (z.B. Anschlag auf JFK am 22. November 1963)
 - Flashbulb Memories dienen als Anhaltspunkte im biographischen Gedächtnis
 - Flashbulb Memories stimmen nicht immer mit der Realität überein

Kulturelle Perspektive

- Das Selbstkonzept wird stark durch kulturelle Einflüsse bestimmt:
 - Individualistische Gesellschaft: Menschen haben ein „unabhängiges Selbstkonzept“: Unterschiede werden unterstrichen, Autonomie spielt eine wichtige Rolle, Einmaligkeit wird anerkannt.
 - Kollektivistische Gesellschaft: Menschen haben ein Selbstkonzept, das auf sozialer Eingebundenheit beruht: Gemeinsamkeiten werden gesucht, soziale Integration ist wichtig.
- Experiment von Trafimore et al. (1991): Vorgabe „Ich bin...“
 - Amerikaner: „...schüchtern“, „...selbstbewusst“
 - Chinesen: „...ein Student“, „...aus Hong Kong.“
- Markus & Kitayama (1991)
 - Amerikaner überschätzen ihren Beitrag bei Teamwork und werfen Fehler ihren Mitarbeitern stärker vor.
 - Japaner unterschätzen ihren Beitrag bei Teamwork und sehen ihre Arbeit eher in Abhängigkeit der Gruppe.
- Kim & Markus (1999):
 - Einheitliche Figuren vs. Figuren mit „Abweichungen“ (Bsp. Buch S. 67): Amerikaner bevorzugten Figuren mit Abweichungen während Asiaten einheitliche Figuren bevorzugten
 - Flughafenstudie: Versuchspersonen sollten aus einer Vielzahl von Kugelschreibern einen auswählen. $\frac{3}{4}$ der Kugelschreiber waren gleich $\frac{1}{4}$ unterschiedlich. Asiaten wählten eher gleiche Kugelschreiber, Amerikaner eher unterschiedliche Kugelschreiber.

Einfluss der sozialen Umwelt

Festinger (1954) Social Comparison Theory:

- Menschen vergleichen sich permanent mit ihrer sozialen Umwelt. Das Selbstkonzept ist stets relativ (zur sozialen Umwelt).
- Menschen aus westlichen Kulturen heben vor allem Unterschiede zur ihrer sozialen Umwelt hervor (z.B. Mädchen in einer „maskulin-dominanten“ Familie oder ältere Studenten).

- Zwei wichtige Fragen:
 1. Wann vergleichen wir uns mit unserer sozialen Umwelt?
 2. Mit wem vergleichen wir uns?

- Zu 1: Vergleiche mit der sozialen Umwelt finden laut Festinger vor allem in unsicheren und mehrdeutigen Situationen statt.
- Zu 2: Der Vergleich findet vor allem mit Personen statt, die in zentralen Eigenschaften dem Selbstkonzept ähnlich sind.

Einfluss der sozialen Umwelt

- Zwei Faktoren Theorie der Emotionen (Singer, 1962):
- Personen orientieren sich bei der Interpretation ihrer emotionalen Reaktionen an ihrer sozialen Umwelt.
- Zwei zentrale Bedingungen:
 - Die Person muss eine physiologische Erregung bei sich selbst wahrnehmen.
 - Die Person muss eine kognitive Interpretation der physiologischen Erregung vornehmen.
- Experiment von Schachter et al. (1962):
 - Versuchspersonen bekamen ein Medikament das die physiologische Erregung erhöht. Drei Bedingungen:
 - Vpn mit Hinweis auf die Wirkung des Medikaments
 - Vpn ohne Hinweis auf die Wirkung des Medikaments
 - Kontrollgruppe.
 - Helfer des Versuchsleiters täuschte vor der Wirkung des Medikaments unterschiedliche emotionale Zustände vor.
 - Ergebnis: Vpn ohne Hinweis auf die Wirkung des Medikaments passten sich in der Interpretation ihres emotionalen Zustandes der des Helfers des Versuchsleiters an.

Selbstwert

- Bewertung der eigenen Person: Emotionale Komponente des Selbstkonzepts
- Sehr sensibler Bereich des Selbstkonzepts: Bewertung durch sich selbst oder durch die soziale Umwelt.
- Selbstwert als Persönlichkeitsvariable: Personen mit hohem vs. Personen mit niedrigem Selbstwert (Interindividuelle Unterschiede)
- Jedoch: Selbstwert keine eigenschaftsübergreifende, dauerhafte Persönlichkeitsgröße : Bereichsspezifischer, situationsabhängiger Selbstwert (Intraindividuelle Unterschiede).

Selbstwert als grundlegendes Bedürfnis (Need for Self-Esteem)

- Selbstwert wird als grundlegendes menschliches Bedürfnis betrachtet
- Zwei sozialpsychologische Erklärungsansätze:
 - Leary & Baumeister (2000): Menschen sind soziale Wesen. Der Selbstwert dient als „Soziometer“, d.h. als Messgröße für die Anerkennung in der sozialen Umwelt.
 - Greenberg et al. (1997): Menschen haben das Bedürfnis sich als wertvolles Mitglied ihrer sozialen Umwelt zu sehen. Selbstwert dient als grundlegende Copingstrategie.
- Die Befriedigung des Bedürfnisses nach Selbstwert hat weitreichende Auswirkungen auf die Lebensqualität: höhere Gesundheit, mehr Erfolg, höhere Produktivität
- Gefahr: Teufelskreis „niedriger Selbstwert“:
 - Niedriger Selbstwert => negative Selbstwirksamkeitserwartung => Geringe Anstrengung & hohe Angst => Versagen => Selbstvorwurf => niedriger Selbstwert

Selbstwert: Geschlechter, Rasse und kulturelle Einflüsse

- Nicht nur Individuen sondern auch soziale Gruppen unterschieden sich in ihrem Selbstwert.
- Gibt es Unterschiede im Selbstwert zwischen Männern und Frauen?
 - Metaanalyse über 216 Studien mit 48 000 Versuchsteilnehmern:
 - Signifikant höhere Selbstwert von Männern im Vergleich zu Frauen vor allem in der Adoleszenz.
 - Jedoch: Geringe Effektstärke
- Gibt es Unterschiede im Selbstwert zwischen Minoritäten (z.B. Randgruppen) und Majoritäten?
 - Metaanalyse aus den USA: Jugendliche Schwarze habe höheren Selbstwert als jugendliche Weiße.
- Gibt es kulturelle Unterschiede im Selbstwert?
 - Heine: Japaner weisen moderatere Testergebnisse in Selbstwertfragebögen auf als die kanadische Vergleichsgruppe.
 - Problem: Kulturelle Unterschiede oder soziale Norm?
 - Impliziter Test von Greenberg: eigenes Bild und positive Wörter (glücklich, Sonnenschein) vs. eigenes Bild und negative Wörter (Gift, Erbrechen): Keine kulturellen Unterschiede.

Selbst-Diskrepanz-Theorie

Higgins (1989): Drei Komponenten des Selbstkonzepts:

- Actual Self: Gegenwärtiges, „aktuelles“ Selbstbild
- Ideal Self: selbstbezogene Hoffnungen, Wünsche, Träume
- Ought Self: Pflichtgefühl, Verantwortungsbewusstsein
- Menschen streben nach Übereinstimmung zwischen ihrem aktuellen Selbst und ihrem Ideal/Ought Selbst (Match)
- Diskrepanz (Mismatch) zwischen
 - Actual Self und Ought Self führen zu: negative Emotionen wie Schuldgefühl, Scham, Ärger
 - Actual Self und Ideal Self führen zu: Niedergeschlagenheit, Frustration, Traurigkeit.
- Laut Higgins hängt der Selbstwert unter anderem von der Stärke der Diskrepanz ab. Weitere Faktoren: Subjektive Wichtigkeit des Bereiches in dem die Selbstdiskrepanz auftritt, Copingstrategien.
- Selbst Diskrepanz Theorie und Privat vs. Public Self Consciousness:
 - Privat Self Consciousness: Tendenz auf innere Gedanken und Gefühle zu achten
 - Public Self Consciousness: Tendenz auf das „öffentliche“ Image zu achten.

Selbstaufmerksamkeit

- Wie häufig tritt Selbstaufmerksamkeit auf?
 - Csikszentmihalyi & Figurski: 1 Woche lange Erhebung von Gedankengängen mit Beeper. Ergebnis: nur 8 Prozent aller Gedanken sind selbstbezogen.
- Führt Selbstaufmerksamkeit eher zu positiven oder eher zu negativen Selbstbefinden?
 - Wicklund (1972): Selbstaufmerksamkeit führt dazu, dass man sich mit bestimmten Standards (z.B. Ideal oder Ought Self) vergleicht. Folge: häufig wird eine negative Diskrepanz wahrgenommen.
 - Verschieden Studien zeigen, dass Personen, die zur Selbstaufmerksamkeit gezwungen werden (z.B. Spiegel), sich häufiger von negativer Stimmung berichten
- Selbstaufmerksamkeit und der Vergleich mit Standards
 - Studie von Gibbons (1990): Kinder an Halloween stahlen weniger Bonbons wenn ein Spiegel aufgestellt worden war (Selbstaufmerksamkeit => Standards)
 - Studie von Macrae et al. (1998): Personen vor einem Spiegel berichteten von weniger stereotypen Gedanken als Personen ohne Spiegel
- Die Flucht aus der Selbstaufmerksamkeit
 - Flucht aus der Selbstaufmerksamkeit z.B. durch Alkohol- oder Drogenkonsum
 - Experiment von Hull: Vpn nahmen einen IQ Test teil und bekamen positives oder negatives Feedback. Danach sollten Vpn in einem scheinbar unabhängigen Test verschiedene Weinsorten testen. Ergebnis: Vpn mit negativem Feedback tranken mehr Wein.
 - Alkoholgenuss verringert nicht nur die Selbstaufmerksamkeit sondern verbessert auch die Selbstbewertung
 - Experiment von Banaji & Steel (1989): Vpn nahmen nach dem Genuss von einem Wodka-Cocktail weniger Diskrepanz zwischen Ideal und Aktuellem Selbst wahr als vor dem Genuss dieser Cocktails. Keine Effekt bei einer Placebo Kontrollgruppe.

Selbstregulation

- **Selbstregulation:** Alle Prozesse die darauf abzielen, die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu steuern.
- **Selbst-Kontrolltheorie von Muraven & Baumeister (2000):**
 - Alle selbstregulatorische Prozesse greifen auf die gleichen Ressourcen zurück.
 - Selbstregulative Ressourcen sind begrenzt.
 - Selbstregulation in einem Bereich verringert kurzfristig die selbstregulatorischen Fähigkeiten in anderen Bereichen.
 - **Experiment von Muraven und Baumeister:**
 - Vorführung eines ekelerregenden Films (sterbende Tiere)
 - 3 Between Gruppen: Unterdrückung von Emotionen, Übertreibung von Emotionen und Kontrollgruppe
 - Within Faktor: Dauer der Fähigkeit einen Handexpander zusammenzudrücken (vor und nach der Vorführung des Films)
 - Ergebnis: Siehe Graphik S. 75
 - **Experiment von Vohls & Heatherton (2000):**
 - Studentinnen sollte sich eine Film ansehen.
 - Between Faktor 1: Studentinnen die chronisch Diät machten vs. „normale“ Frauen
 - Between Faktor 2: Schüssel mit Süßigkeiten direkt neben den Vpn oder 3 m entfernt
 - Im Anschluss sollten die Vpn Eiscreme testen (Exp.1) bzw ein Puzzle lösen (Exp 2).
 - Ergebnis: Studentinnen die chronisch Diät machten, testeten mehr Eiscreme/zeigten weniger Ausdauer im Puzzle wenn sie nah an den Süßigkeiten gegessen hatten als alle anderen Vpn.

Ironische Prozesse der Selbstregulation

- Wegner (1994): Je stärker man versucht, bestimmten Gedanken zu unterdrücken, desto erfolgloser ist man hierbei. Zwei kognitive Prozesse:
 - Operating Process: Unterdrückung unerwünschter Gedanken. Fordert viele kognitive Ressourcen.
 - Monitoring Process: Suchen nach unerwünschten Gedanken. Fordert wenig kognitive Ressourcen.
 - Problem: Unter kognitiver Belastung fällt der Operating Process aus => Monitoring Process aktiviert unerwünschte Gedankeninhalte => Ironic Effect
 - Effekt tritt auch bei der Verhaltenssteuerung auf
- Experiment von Wegner et al. (1998):
 - Vpn wurden angewiesen ein Pendel an einer Angelleine ruhig zu halten.
 - !. Between-Faktor: Instruktionen Pendel ruhig zu halten vs. Instruktionen Pendel ruhig zu halten plus horizontale Bewegungen zu vermeiden
 - 2. Between Faktor: Mit oder ohne Mental Load (rückwärts zählen)
 - Ergebnis: Horizontale Abweichungen waren bei Versuchspersonen unter kognitiver Belastung und spezifischen Instruktionen am stärksten

Selbstaufwertung

- In westlichen Kulturen haben die meisten Menschen eine positive Meinung von sich selbst:
- Menschen überschätzen ihre Beliebtheit bei ihren Bekannten, ihre Fähigkeiten in psychologischen Tests, ihren Beitrag zur Teamleistung oder ihre Fähigkeit kritische Lebensereignisse kontrollieren zu können.
- Impliziter Egoismus:
 - Menschen bewerten Buchstaben ihres eigenen Namens positiver als andere Buchstaben.
 - Menschen reagieren auf positive Wörter schneller wenn der eigenen Namen zuvor dargeboten wird als auf neutrale oder negative Worte.
- Frage: Woher kommt die Tendenz zur Selbstaufwertung und welche Funktion hat sie?
 - Wir können nicht alle perfekt sein...
 - Wir können nicht alle besser als der Durchschnitt sein...

Selbstwertschützende Strategien 1: Kognitionen

- Selbstwertschützende Kognitionen: Erfolg wird der eigenen Person zugeschrieben, Misserfolg der Umwelt oder dem Zufall.
- Unrealistischer Optimismus: Menschen unterschätzen die Wahrscheinlichkeit geschieden zu werden, überschätzen ihren beruflichen Erfolg oder unterschätzen die Wahrscheinlichkeit zu erkranken.
- Funktion: Selbstwertschutz und Motivation eine bessere Zukunft anzustreben.

Selbstwertschützende Strategien 2:

Self-Handicapping

- Normalerweise sind Entschuldigungen auf die Vergangenheit bezogen: „Mein Hund hat meine Hausarbeit aufgeessen...“
- Entschuldigungen die auf die Zukunft bezogen sind: Self-Handicapping
- Self-Handicapping: Handlungen die die eigene Leistung behindern.
- Funktion von Self-Handicapping: Entschuldigung bereits im Voraus aufbauen.
- Experiment von Berglas & Jones (1978):
 - Vpn sollten zwei Tests bearbeiten.
 - UV 1 (Between Faktor): 1. Test schwer vs. 1. Test leicht
 - UV 2 (Between Faktor): männliche vs. weibliche Vpn
 - Vpn sollten vor dem Test zwischen zwei Medikamenten (Placebo) wählen: Eines, das die Leistungsfähigkeit erhöht und eines das die Leistungsfähigkeit verringert.
 - Männer die im ersten Test an der schweren Aufgaben arbeiteten wählten eher das leistungsmindernde Medikament
- Menschen unterscheiden sich in ihren Selbsthandicapping Strategien:
 - Männer trinken häufiger Alkohol oder versäumen es, sich auf die anstehende Aufgaben vorzubereiten.
 - Frauen berichten bereits im Vornherein häufig von Stress oder physischen Symptomen.
- Häufig angewandte Selfhandicapping Strategie: Ziele zu hoch stecken.
- Selfhandicapping kann aber auch funktional sein: Man kann ohne Angst vor einem Angriff auf den Selbstwert an der anstehenden Aufgabe arbeiten.

Selbstwertschützende Strategien 3:

Basking in the Glory of Others

- Basking in the Glory of Others: Menschen tendieren dazu, ihre Verbindung mit anderen bekannten/erfolgreichen Personen/ Gruppen hervorzuheben und sich mit diesen zu identifizieren. Bsp.: Fußballfans
- Experiment von Cialdini (1989):
 - Männliche Vpn sollten an einem Leistungstest arbeiten.
 - UV: Vpn bekamen negatives, positives oder kein Feedback über ihre Leistung
 - Vpn sollten danach die Leistung ihres Lieblingsfootballteams am vergangenen Wochenende beschreiben.
 - Ergebnis: Vpn mit negativem Feedback äußerten im Fall eines Sieges häufiger Aussagen wie „Wir haben gewonnen“ und im Fall einer Niederlage „Die haben verloren“
- Experiment von Snyder et al. (1986):
 - Vpn nahmen an einem Gruppenexperiment mit einer Problemlöseaufgabe teil.
 - UV: Vpn bekamen negatives, positives oder kein Feedback über ihre Gruppenleistung
 - Vpn hatten danach die Wahl für eine weitere Aufgabe ein „Gruppenemblem“ anzustecken.
 - Ergebnis: Vpn mit negativem Feedback wollten seltener das Gruppenemblem (9 Prozent) als Vpn mit einem positiven Feedback (68 Prozent).

Selbstwertschützende Strategien 4:

Downward Social Comparison

- Menschen tendieren in selbstwertgefährdenden Situationen sich mit Personen zu vergleichen, die ihnen in relevanten Eigenschaften unterlegen sind (Interpersoneller Vergleich).
- Menschen tendieren auch dazu, sich mit ihrer persönlichen Vergangenheit zu Vergleichen um den Selbstwert zu erhöhen (Intrapersoneller Vergleich).
- Downward Social Comparison kann sehr funktional und hilfreich sein, z.B. bei schweren Erkrankungen oder in finanziell schwierigen Lagen => erhöht das Wohlbefinden.
- Problem: Es finden sich nicht immer Personen für den „Downward Social Comparison“
- Wann neigt man zum „Downward Social Comparison“ und wann zu „Basking in the Glory of Others“?
 - Wichtig: Ist das Vergleichsattribut zentral für das eigene Selbstkonzept oder nicht.
 - Vergleichsattribut zentral: Neid bei „Upward Social Comparison“ und Tendenz zum „Downward Social Comparison“
 - Vergleichsattribut nicht zentral: „Basking in the Glory of Others“