

Gute Vorsätze im Berufsalltag umsetzen

Entscheidend: Wie schätzen wir unsere Fähigkeit zur Selbstkontrolle ein?

Zum Jahreswechsel formulierten viele nicht nur private, sondern auch berufliche Vorsätze. Um diese im Arbeitsalltag umsetzen sowie zahlreiche Aufgaben im Job meistern zu können, braucht es Willenskraft. Dabei spielt es eine Rolle, wie wir unsere Fähigkeit zur Selbstkontrolle einschätzen: Wer davon ausgeht, dass Willenskraft kaum Grenzen kennt, fühlt sich nach mental anstrengenden Aufgaben weniger erschöpft und kann Selbstkontrolle erfolgreicher aufrechterhalten. Zu diesen Erkenntnissen kommt eine aktuelle Studie am Leibniz-Institut für Arbeitsforschung.

„Im kommenden Jahr nehme ich den Job lockerer und arbeite besser mit Kollegen und Kunden zusammen“ – berufliche Neujahrsvorsätze gehen aktuell wohl vielen durch den Kopf. Die Beispiele verdeutlichen, dass Anforderungen, bei denen wir unsere Emotionen im Griff haben müssen, in vielen Bereichen der modernen Arbeitswelt selbstverständlich geworden sind. Vom Verkaufspersonal wird beispielsweise erwartet, dass es im Kundenkontakt stets freundlich ist. Unsere wahren Gefühle zugunsten zielorientierten Verhaltens zu unterdrücken, verlangt ein hohes Maß an Selbstkontrolle. Das strengt uns an und kann zur Erschöpfung führen.

Frühere Studien konnten zeigen, dass die Fähigkeit zur Selbstkontrolle stark abnimmt, wenn wiederholt Aufgaben erledigt werden müssen, bei denen man sich kontrollieren muss. Diese lange vorherr-

schende Annahme von Willenskraft als eine nur begrenzt verfügbare Ressource wird jedoch seit einigen Jahren infrage gestellt. Neuere Erkenntnisse deuten darauf hin, dass es einen Einfluss hat, welches Konzept von Willenskraft in unserem Kopf vorherrscht: Wer davon ausgeht, dass Willenskraft nicht leicht erschöpfbar ist, sondern uns unlimitiert zur Verfügung steht, schneidet bei anhaltenden mental an-

strengenden Aufgaben besser ab als Personen, die von einer nur begrenzt verfügbaren Ressource der Willenskraft ausgehen. Diese Erkenntnisse beruhen bislang auf Laborexperimenten. Forschende am Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund (IfADo) haben nun erstmals auch für den Berufsalltag bestätigt, dass sich bestimmte Vorstellungen



in Kontakt mit Kunden, Patienten oder Geschäftspartnern stehen. An zehn aufeinanderfolgenden Arbeitstagen beantworteten die Probanden zweimal pro Tag online einen Fragebogen. Am Nachmittag wurde abgefragt, wie häufig die Probanden am Tag ihre Emotionen der jeweiligen Situation anpassen und somit Selbstkontrolle ausüben mussten. Zudem ging es um die Frage, wie erschöpft sie sich fühlten.

„Probanden, die bei der Arbeit ihre Emotionen kontrollieren mussten, profitierten unmittelbar von der Vorstellung, dass Willenskraft nahezu unbegrenzt verfügbar ist. Sie fühlten sich weniger erschöpft durch die Emotionsarbeit, auch zu Hause nach einem anstrengenden Arbeitstag“, fasst IfADo-Studien-

autorin Anne-Kathrin Konze einen Teil der Studie zusammen, die im *European Journal of Work and Organizational Psychology* veröffentlicht wurde.

Nicht Grenzen, sondern Möglichkeiten betonen

„Unsere Willenskraft ist möglicherweise nicht so stark begrenzt, wie wir ursprünglich vermutet haben. Gehen wir dennoch davon aus, dass unsere Fähigkeit zur Selbstkontrolle schnell aufgebraucht ist, werden wir gewohnheitsmäßig unsere eigenen Fähigkeiten unterschätzen“, so Konze weiter. Auch die Unternehmenskultur kann einen Einfluss darauf nehmen, welche Einstellung Angestellte bezüglich der Grenzen von Willenskraft haben. „In einem Unternehmen, in dem eher die Grenzen des Machbaren betont, statt Möglichkeiten herausgestellt werden, können Mitarbeiter dazu verleitet werden, an eine sehr stark begrenzte Ressource der Willenskraft zu glauben. Das kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass einzelne Teammitglieder das Optimum ihrer Leistungsfähigkeit verfehlen“, sagt IfADo-Arbeitspsychologin Konze.

Wer sich für 2019 vorgenommen hat, im Job disziplinierter zu sein, der profitiert bei der Umsetzung dieses Vorsatzes von der Vorstellung, dass uns Willenskraft nahezu unbegrenzt zur Verfügung steht. [DU](#)

Quelle:
Leibniz-Institut für Arbeitsforschung

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“

Wie sich Gehirne von Aufschiebern und Machern unterscheiden.

Warum manche Menschen Aufgaben eher vor sich herschieben, als sofort zu handeln, haben Forscher der Ruhr-Universität Bochum untersucht. Mittels Kernspintomografie identifizierten sie zwei Hirnbereiche, deren Größe und funktionelle Verknüpfung damit zusammenhängen, wie gut eine Person ihre Handlungen kontrollieren kann. Die Ergebnisse berichtet das Team um Caroline Schlüter, Dr. Marlies Pinnow, Prof. Dr. Dr. h.c. Onur Güntürkün und Dr. Erhan Genç von der Arbeitseinheit Biopsychologie in der Zeitschrift *Psychological Science*.

Zwei Hirnregionen hängen mit Handlungskontrolle zusammen

Die Biopsychologen untersuchten 264 Frauen und Männer im Kernspintomografen. Sie bestimmten das Volumen einzelner Hirnareale und ihre funktionelle Vernetzung. Außerdem füllten alle Probanden einen Fragebogen aus, mit dem ihre Fähigkeiten zur Handlungskontrolle eingeschätzt wurden.

Menschen mit schlechter Handlungskontrolle hatten eine größere Amygdala. Außerdem war bei ihnen die funktionelle Verbindung zwischen der Amygdala und dem sogenannten dorsalen anterioren cingulären Kortex (dorsaler ACC) weniger stark aus-

geprägt. „Die beiden Hirnregionen sind bereits in früheren Studien mit der Steuerung von Handlungen in Verbindung gebracht worden“, sagt Dr. Genç.

Handlungen bewerten und auswählen

Die Funktion der Amygdala ist es vor allem, eine Situation und ihren jeweiligen Ausgang zu beurteilen und uns vor möglichen negativen Konsequenzen einer Handlung zu warnen. Der dorsale ACC nutzt hingegen Informationen über den potenziellen Ausgang einer Handlung, um Handlungen auszuwählen, die in die Tat umgesetzt werden. Er unterdrückt auch konkurrierende Handlungen und Emotionen, sodass eine ausgewählte Handlung erfolgreich abgeschlossen werden kann.

Ist das Zusammenspiel zwischen Amygdala und dorsalem ACC gestört, kann die Handlungskontrolle nicht mehr erfolgreich ausgeführt werden, so die Theorie der Forscher. „Menschen mit höherem Amygdala-Volumen könnten eine größere Furcht vor den negativen Konsequenzen einer Handlung haben – sie zögern und schieben Dinge auf“, vermutet Dr. Genç. „Die geringe funktionelle Kopplung zwischen der Amygdala

und dem dorsalen ACC könnte diesen Effekt weiter verstärken, indem störende negative Emotionen und Handlungsalternativen unzureichend reguliert werden.“

Trainierbar oder nicht?

Künftige Studien sollen zeigen, ob die unterschiedlich gut ausgeprägte Handlungskontrolle durch spezifische Trainings oder Hirnstimulation verändert werden kann. „Obwohl die individuellen Unterschiede in der Fähigkeit zur Handlungskontrolle einen großen Einfluss auf unseren persönlichen und beruflichen Erfolg sowie unsere psychische und physische Gesundheit haben, sind ihre neuronalen Grundlagen bisher nur wenig erforscht“, sagt Caroline Schlüter, die sich dem Thema in ihrer Promotion widmet.

Förderung

Die Deutsche Forschungsgemeinschaft förderte die Arbeiten im Rahmen der Grants mit den Nummern GU 227/16-1 und GE 2777/2-1 sowie im Rahmen des Sonderforschungsbereichs 1280. Weitere Unterstützung kam vom Mercator Research Center Ruhr durch den Grant An-2015-0044. [DU](#)

Quelle: Ruhr-Universität Bochum

Computer Assistierte Lokal Anästhesie

Kontrollierte Fließgeschwindigkeit verhindert Schmerz.

Anästhesie ohne Unannehmlichkeiten ist heute möglich: CALAJECT™ hilft, schmerzfrei zu injizieren. Das Geheimnis ist ein intelligentes und sanftes Verabreichen von Lokalanästhetika. CALAJECT™ kontrolliert die Fließgeschwindigkeit des Anästhetikums in jedem Programm und verhindert damit Schmerzen, die üblicherweise durch eine hohe Geschwindigkeit der Injektion und die anschließende Schwellung des Gewebes entstehen.

Das Steuergerät besteht aus einem hygienisch glatten Touchscreen und überzeugt durch einfache Programmwahl mit nur einer Berührung und übersichtlicher Programmanzeige.

Absolut geräuschloser und vibrationsfreier Betrieb sind durch das Handstück bei allen Einstellungen mit Sichtbarkeit der Zylinderampulle während der gesamten Injektion gegeben. Alle Standard-Dentalkanülen können benützt werden. CALAJECT™ ist für alle Injektionstechniken einsetzbar und bietet drei Injektionseinstellungen für die Infiltrations-, Leitungs- und intraligamentäre (sowie palatinale) Anästhesie.

Das Gerät ist kostengünstig in der Anwendung – keine Mehrkosten für zusätzliche Einwegverbrauchsmaterialien – und die sanfte, schmerzfreie Injektion mit CALAJECT™ fördert eine vertrauensbildende Behandlung Ihrer Patienten! [DU](#)

RÖNVIG Dental Mfg. A/S

Vertrieb D-A-CH
Tel.: +49 171 7717937
www.calaject.de

