

# WENN-DANN PLÄNE

## Theoretischer Hintergrund

Nach Faude-Koivisto & Gollwitzer (2009) reicht oftmals eine starke Motivation nicht aus, um ein gesetztes Ziel zu erreichen. Die Zielrealisierung ist von Prozessen der Selbstregulation abhängig, da auf dem Weg zwischen dem Setzen und der Verwirklichung eines Ziels unterschiedlichste Herausforderungen gemeistert werden müssen. Das von Gollwitzer (1993, 1999, zit. nach Faude-Koivisto & Gollwitzer, 2009) entwickelte Planungsinstrument der Wenn-Dann Pläne stellt eine wirkungsvolle Strategie der Selbstregulation dar. In verschiedenen Studien konnte aufgezeigt werden, dass mit Wenn-Dann Plänen ausgestattete Ziele eine höhere Erfolgsrate aufweisen als Ziele ohne solche Pläne.

Die Wenn-Dann Regel besagt: «**Wenn** die Situation X auftaucht, **dann** werde ich mit Verhalten Y reagieren».

## Ziel des Arbeitsblattes

- Die Erarbeitung von Wenn-Dann Plänen initiiert neues, erwünschtes Verhalten. Wenn-Dann Pläne helfen zu handeln und Hindernisse zu überwinden, wenn sich die Person fest vorgenommen hat, ein Ziel zu erreichen (Oettingen, 2015).
- Wenn-Dann Pläne verleihen der Kundin ein Gefühl von Kontrolle über die Situation.
- Das Suchen nach Strategien, um Hindernisse auf dem Weg zu beruflichen Zielen zu überwinden, trägt zur Stärkung der Hoffnung bei (Valero et al., 2015).

## Einsatz des Arbeitsblattes

Für dieses Arbeitsblatt gibt es zwei verschiedene Einsatzmöglichkeiten:

1. Im Verlaufe des Beratungsprozesses können Hindernisse auftreten und eine Zielerreichung erschweren. Um **Hindernisse aus dem Weg zu räumen**, können WENN-DANN Pläne eingesetzt werden.

### Beispiel:

*Eine Jugendliche sucht eine Lehrstelle als Logistikerin und möchte bei mehreren Lehrbetrieben nach dem Stand ihrer Bewerbung fragen. Sie schiebt diese Aufgabe jedoch vor sich hin. Im Beratungsgespräch stellt sich heraus, dass sie sich unsicher fühlt und nicht weiss, wie sie auf allfällig unerwartete Reaktionen des Gegenübers am Telefon reagieren soll. Zudem hat sie Angst vor einer Absage. Die Beratungsperson erarbeitet mit der Schülerin, ausgehend von nachfolgenden Fragen, WENN-DANN PLÄNE.*

*Welchen Reaktionen am Telefon könntest du begegnen und was wäre das Schlimmste, das passieren könnte? Was könntest du dann tun? Wie könntest du das machen? Was würde dir in diesem Moment helfen? Wie machen es andere? Was machen andere, wenn sie in einer solchen Situation sind?*

Wichtig ist, dass die Beratungsperson Fortschritte in Bezug auf ein vereinbartes Ziel resp. eine vereinbarte Aufgabe (z.B. Ich frage bei den Lehrbetrieben nach dem Stand meiner Bewerbung nach) «überwacht».

2. Im vierten Beratungsmodul wird eine Strategie zur Realisierung der in der Beratung erarbeiteten beruflichen Ziele erarbeitet (→ Ziellandkarte, 4. Modul; → Handlungsplan, 4. Modul). Ergänzend dazu kann anhand von WENN-DANN PLÄNEN festgehalten werden, wie eine Person – **je nach Erreichung oder Nichterreicherung eines Zwischenziels** – plant, weiter vorzugehen.

### Beispiel:

**Wenn** ich die Zusage für den internen Stellenwechsel erhalte, **dann** melde ich mich für den Kurs «X» an und organisiere die Kinderbetreuung neu.

**Wenn** ich die Zusage für den internen Stellenwechsel nicht erhalte, **dann** suche ich extern nach einer neuen Arbeitsstelle im Bereich «Y».

# WENN - DANN PLÄNE

Bezogen auf folgendes Ziel erstelle ich Wenn-Dann PLÄNE: \_\_\_\_\_

<p style="text-align: center;"><b>WENN</b></p> <p style="text-align: center;">Situation «X» auftaucht...</p>	<p style="text-align: center;"><b>DANN</b></p> <p style="text-align: center;">werde ich mit dem Verhalten «Y» reagieren.</p>

Mich kann man mehrmals ausdrucken!

© BSL Oberwallis 2020

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.  
 Faude-Koivisto, T. & Gollwitzer, P. (2009). Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie. In: Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun? / Bernd Birgmeier (Hrsg.). - Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., 2009. - S. 207-225.  
[https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/17196/Faude-Koivisto\\_171968.pdf?sequence=2](https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/17196/Faude-Koivisto_171968.pdf?sequence=2) (abgerufen am 11.07.2019)  
 Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 3 (18), pp. 301-315.  
 Hirschi, A. (in press). Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework. In: Career Development Quarterly.  
 Oettingen, G. (2015). Die Psychologie des Gelingens. Verlag: Pattloch  
 Valero, D., Hirschi, A. & Strauss, K. (2015). Hope in adolescent careers: Mediating effects of work motivation on career outcomes in Swiss apprentices. Journal of Career Development, 42(5), 381-395.