

Resilienz stärken mit Priming - Priming als Resilienz-Methode nutzen

Die Ergebnisse der Priming-Forschung zeigen, dass Priming genutzt werden kann, um gewünschte Haltungen und Einstellungen zu fördern. Daher kann durch Priming auch die Resilienz gestärkt werden. Der Artikel beschreibt anhand von Studien, wie Priming wirkt und bietet Beispiele, wie Priming als Resilienz-Methode genutzt werden kann.

Was ist Priming?

Als Priming wird der Effekt bezeichnet, wenn durch einen Reiz unbewusst Emotionen, Einstellungen, Ziele und Absichten neuronal aktiviert und in Folge dadurch das Denken und Handeln beeinflusst wird.

Priming-Forschung: schon kleine, unbewusst wahrgenommene Reize haben Auswirkungen

Wie Priming wirkt und wie stark der Effekt sein kann, veranschaulicht das bekannte Experiment des Sozialpsychologen Bargh: Er und seine Kollegen luden eine Gruppe von Versuchspersonen zu einem Sprachtest ein. Eine Gruppe bekam dabei u.a. auch Worte vorgelegt, die mit „Alter“ assoziiert werden. Bargh maß dann, wie lange diese Probanden brauchten, um nach dem Verlassen des Experimentalraumes den Korridor entlang zu gehen. Die Gruppe mit dem Alters-Priming brauchte dafür signifikant mehr Zeit als die Vergleichsgruppen ohne das Priming zum Thema „Alter“.¹

Welche positiven Wirkungen kann Priming haben?

Dass Priming auch positiv genutzt werden kann, zeigt z.B. ein Experiment von Stajkovic von der Universität von Wisconsin. Er primte zwei Gruppen: Die eine Gruppe auf die Worte „gewinnen, meistern, konkurrieren“, die andere auf neutrale Wörter. Die Gruppe mit dem Erfolgs-Priming war bei anschließenden Aufgaben deutlich besser als die Vergleichsgruppe mit dem neutralen Priming. Stajkovic konnte auch zeigen, dass wenn das unbewusste Priming bewusste und herausfordernde Ziele unterstützt, der Priming-Effekt besonders stark wirkte.²

Auch die eigene Phantasie kann primen, wie ein Experiment von Ad van Kippenberg von der Universität Amsterdam zeigt: Seine Probanden, die sich vorstellten, wie es wäre, Professorin oder Professor zu sein und sich dazu ein paar Gedanken notierten, waren in mentalen Tests fitter als die Vergleichsgruppe.³

(Siehe auch <https://www.coachingzentrumheidelberg.de/2020/05/17/priming-das-unbewusste-nutzen-um-ziele-zu-erreichen/>)

Wie lässt sich Priming nutzen, um die Resilienz zu steigern?

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen gut zu meistern. Wie jemand mit Krisen umgeht, hängt maßgeblich von den jeweiligen Emotionen und Gedanken ab. Priming kann in Krisen helfen, die eigenen Emotionen sowie das Denken und Handeln in eine konstruktive Richtung zu lenken. Wie die Resilienzforschung zeigt, kommt besser durch Krisen, wer zuversichtlich ist, lösungsorientiert denkt und handelt, an die eigene Selbstwirksamkeit glaubt und den anstehenden Schwierigkeiten mit einer Gestalter- statt einer Opferhaltung begegnet. Diese Haltungen und Einstellungen lassen sich durch Priming ganz bewusst stärken. Dies gelingt, wenn das Gehirn immer wieder Reize angeboten bekommt, die mit den gewünschten positiven Einstellungen und Gedanken verknüpft sind. Dazu

¹ Barg, JA et al.: *Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype priming on action*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. Nr. 71, 1996, S. 230–244.

² Stajkovic, A. D., Locke, E. A. & Blair, E. S. (2006). *A first examination of the relationships between primed subconscious goals, assigned conscious goals, and task performance*. *Journal of Applied Psychology*, 91 (5), 1172–1180.

³ Martens, Jens-Uwe: *Praxis der Selbstmotivierung*. Kohlhammer; 2012, S. 69

lassen sich Bilder, Symbole, Musik, Düfte, Texte sowie auch Erinnerungen oder Phantasien nutzen, die stärkende und resilienzfördernde Gedanken und Gefühle wecken.

Hier einige Beispiele, wie es gelingt, durch Priming die eigene Resilienz zu stärken:

- Symbole für Stärke und Resilienz sichtbar machen (an Pinnwänden, Fotos, Bildschirmschoner, Smartphone-Hintergrund etc.)
- Bilder, die ein Ziel oder einen gewünschten Zustand repräsentieren, an Stellen aufhängen, die oft im Blickfeld sind,
- Ein Visionsboard mit attraktiven, stärkenden Bildern gestalten,
- Symbole für das angestrebte Ziel bzw. die Einstellung suchen und nutzen (z.B. als Schlüsselanhänger),
- sich in Gedanken ausmalen, wie es wäre, bereits die Schwierigkeiten und Herausforderungen bewältigt zu haben,
- sich Vorbilder suchen, die resilient sind und darüber nachdenken, wie diese wohl ihren Schwierigkeiten begegnen,
- Biographien resilienter Menschen lesen (z.B. Nelson Mandela)

Dies sind nur einige Beispiele, wie Sie mit Priming Ihre Kraft und Ihre Zuversicht und damit auch Ihre Resilienz in Krisenzeiten stärken können. Wenn Sie das Priming-Prinzip verstanden haben, können Sie auch Ihre eigenen Methoden dazu entwickeln. Seien Sie also kreativ und lassen Sie Ihre Phantasie spielen, um für sich selbst die passende Priming-Methoden zu finden und zu nutzen.

Wie lässt sich negatives Priming reduzieren?

Auch ohne Wissen über Priming-Effekte haben die meisten Menschen schon die Erfahrung gemacht, dass die Überflutung mit negativen Informationen oder das Grübeln über Probleme, die Laune sinken lässt. Wer negatives Priming begrenzen will, sollte sich daher nicht ständig belastenden Reizen aussetzen. Nun ist es in persönlichen oder gesellschaftspolitischen Krisenzeiten natürlich weder möglich noch sinnvoll, allen belastenden Informationen aus dem Weg zu gehen. Dennoch kann man darauf achten, sich keiner permanenten Überflutung mit Negativ-Reizen auszusetzen. Dazu gehört z.B. die Frage, wie informiere ich mich ausreichend und sachlich, ohne mich in den Sog von Negativnachrichten hineinziehen zu lassen. Auch lange und unfruchtbare Diskussionen darüber, wie schlimm alles ist, helfen nicht wirklich weiter, sorgen aber für ein negatives Priming. Wer seine mentalen Ressourcen besser nutzen will, sollte sich daher den stärkenden Möglichkeiten des Priming zuwenden.

Mit unseren Inhouse-Seminaren zum Thema Resilienz unterstützen wir Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams von Unternehmen und Organisationen, ihre Resilienz zu stärken, um Krisenzeiten besser zu bewältigen. Kontaktieren Sie uns gerne, wir beraten Sie zu Resilienz-Seminaren für Ihre Mitarbeiter:innen.