



# WARUM ICH TUE, WAS ICH TUE – UND WAS DAS MIT BELOHNUNG ZU TUN HAT

---

Operante Konditionierung



1. Ich **mache etwas**.
2. Ich **werde belohnt**.
3. Die **Wahrscheinlichkeit steigt**, dass ich es **wieder tue**.

 *So funktioniert operantes Konditionieren.*

# SIND WIR WIRKLICH FREI – ODER VORHERSEHBAR?

---

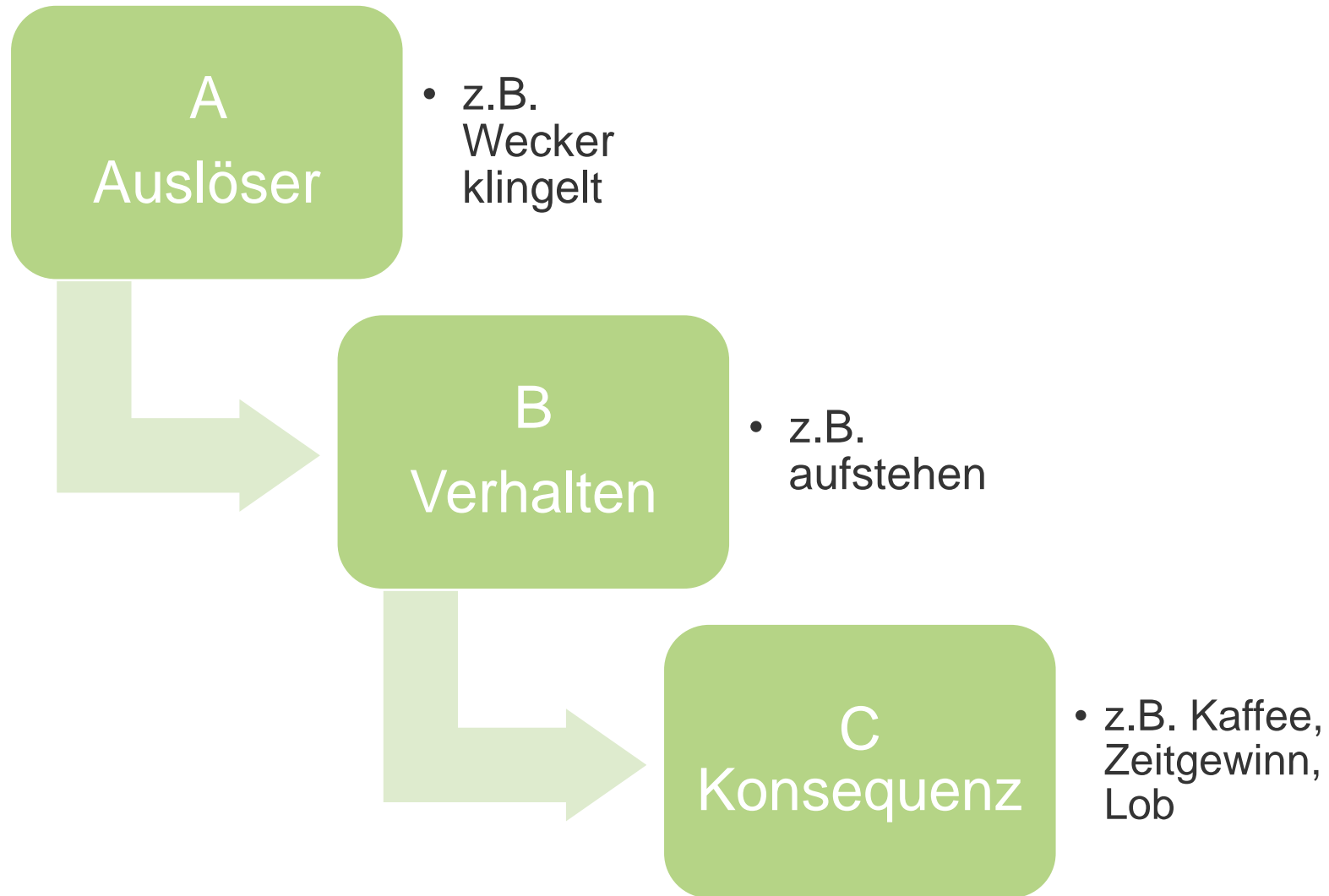
**Wie sehr sind unsere Entscheidungen wirklich frei – oder folgen wir oft einem unsichtbaren Belohnungsplan?**

- *Denken Sie an heute früh...*
  - Warum sind Sie aufgestanden, obwohl es gemütlich war?
  - Warum haben Sie sich angezogen, Zähne geputzt, Kaffee gemacht?



Heben Sie die Hand, wenn Sie heute früh etwas **nicht gemacht haben**, weil die Belohnung zu klein schien.

# VERHALTEN VERSTEHEN – MIT DER ABC-FORMEL



## WELCHE HANDLUNG HABEN SIE HEUTE WEGEN EINER BELOHNUNG AUSGEFÜHRT?

---

Schreiben Sie auf einen Zettel:

Eine Handlung von heute, die Sie gemacht haben,  
weil Sie sich davon *eine Belohnung oder Vermeidung einer Strafe* versprochen haben.

# WAS WIR GLAUBEN – UND WAS UNS WIRKLICH STEUERT

---

## *Selbstbild*

„Ich entscheide frei.“

„Ich bin konsequent.“

## *Psychologische Realität*

„Ich wurde durch frühere Belohnung geprägt.“

„Ich reagiere auf Situationen + Konsequenzen.“

Wer hat schon mal geglaubt, etwas „aus freien Stücken“ zu tun und später gemerkt, dass eine Belohnung dahintersteckte?



## OPERANTES KONDITIONIEREN: SCHON IM BABYALTER





- **Lernen beginnt vor dem ersten Wort**
- **Ein Lächeln ist ein Verstärker - für die Mutter und das Baby**

**Fehlende Rückkoppelung = emotionale Isolation**



*„Emotionale Verknüpfung entsteht aus Reaktion.“*

# WIE BEEINFLUSSEN KONSEQUENZEN UNSER VERHALTEN?

<i>Belohnung</i>	Etwas hinzufügen (positiv)	Etwas entfernen (negativ)
Verhalten soll zunehmen	 Lob, Belohnung geben	 Erleichterung schaffen (z.B. Druck wegnehmen)
<i>Bestrafung</i>	Etwas hinzufügen (positiv)	Etwas entfernen (negativ)
Verhalten soll abnehmen	 Tadel, Schimpfen	 Belohnung entziehen (z.B. Fernsehverbot)

## FEHLENDE RÜCKMELDUNG – WAS MACHT DAS MIT UNS?

---

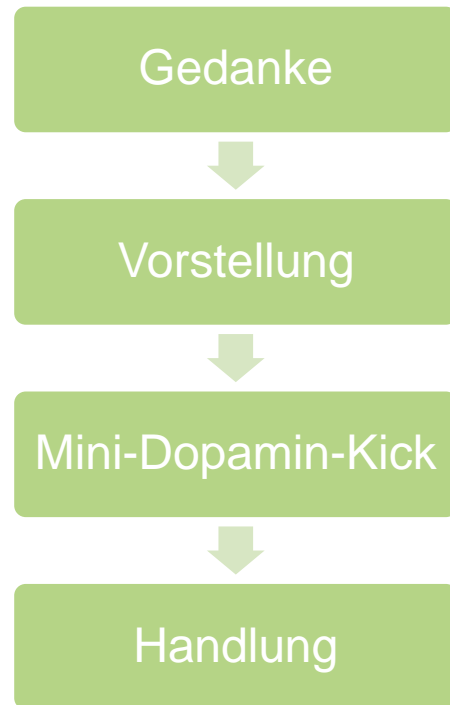
*Gab es in meiner Kindheit ein Verhalten, das sich „ausgelöscht“ hat, weil positive Rückmeldung fehlte?*

*Beispiel: „Ich habe aufgehört zu singen, weil niemand reagiert hat...“*

Welche alltäglichen Dinge tun Sie -  
oder tun Sie nicht - weil Sie sich  
davon eine Belohnung oder  
Erleichterung versprechen?



# DER TRICK MIT DER VORSTELLUNG – WIE GEDANKEN BELOHNUNG AUSLÖSEN



📌 *Psychologisch gesehen: Die antizipierte Belohnung aktiviert unser Belohnungssystem - auch ohne tatsächliches Ereignis.*

- 😊 Was habe ich mir zuletzt in Aussicht gestellt, um mich selbst zu motivieren?
- zzz Und wann habe ich einfach nur aufgeschoben?
- 🎯 Was wäre eine Belohnung, die mich heute Abend noch antreibt?

## BELOHNUNG MUSS NICHT KARIBIK SEIN

---

### Oft weniger hilfreich

„Wenn ich das Exposé fertig habe, fliege ich nach Bali.“

„Ich belohne mich mit neuer Kleidung, wenn ich 5 Kilo abnehme.“

### Besser im Alltag

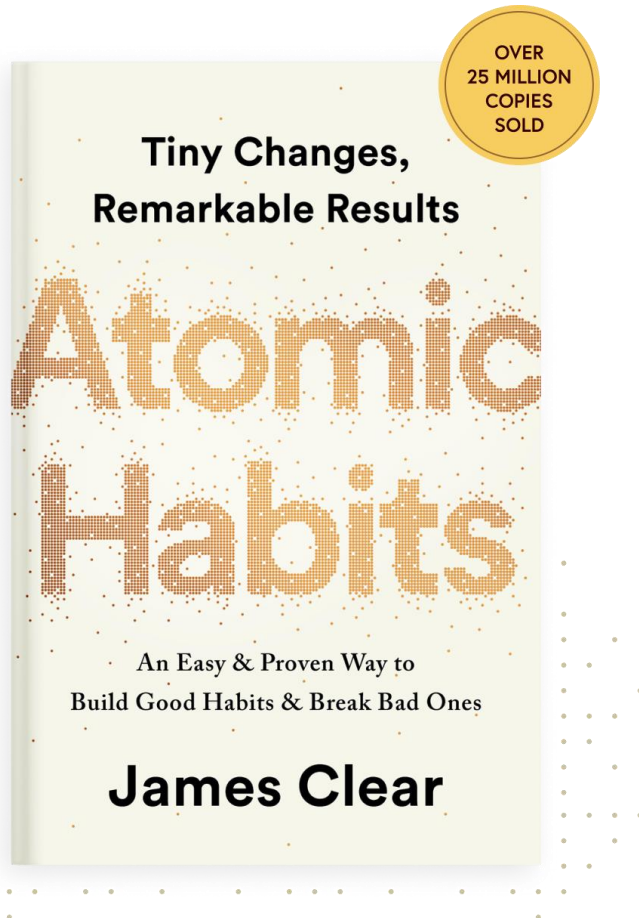
„Wenn ich 20 Minuten schreibe, höre ich mein Lieblingslied.“

„Nach dem Workout gönne ich mir eine heiße Dusche & Serie.“

**Wirksam ist, was *heute* spürbar belohnt, nicht erst in 3 Monaten.**

# FÜR ALLE, DIE'S GANZ GENAU WISSEN WOLLEN

---



*Atomic Habits* von James Clear (→ Mini-Gewohnheiten & Verstärkerketten)

Deutscher Titel: *Die 1%-Methode*



Die Patientin versucht, **Sicherheit zu schaffen** →  
eigentlich gesunder Mechanismus.

---

Die Zwangshandlung führt zu:  
→ **Wegfall der schrecklichen Vorstellung**  
→ **sofortiger Erleichterung**

---

Das Gehirn lernt:  
„**Wenn ich kontrolliere, geht es mir sofort besser.**“

---

Kurzfristige Erleichterung – langfristige Gefangenschaft.

# WIE ANGST UND ERLEICHTERUNG EIN VERHALTEN FESTIGEN

---



- Welche Handlung mache ich, *um unangenehme Gefühle zu vermeiden?*
- Welche davon fühlt sich sofort besser an, macht aber langfristig Probleme?
- Was wäre ein Beispiel aus meinem eigenen Leben?

---

# THERAPEUTISCHE ANTWORTEN AUF EINEN STARKEN VERSTÄRKER

## Problemmechanismus

- Kurzfristige Erleichterung
- Starke Verstärkung
- Zunehmende Einschränkung
- Hohe Erwartungsangst

## Therapieprinzipien

- Exposition + Reaktionsverhinderung (ERP)
  - „Ich fühle die Angst, aber ich kontrolliere nicht“
- Kognitive Umstrukturierung
  - Wie realistisch ist das Szenario wirklich?
- Imaginative Verfahren
  - Arbeit mit inneren Bildern / Bedrohungsszenarien
- Schrittweise Angstreduktion statt kurzfristiger Erleichterung



YouTube

