

# Hacking Yourself

## Teil 2

Autosuggestion & Habituation

# Vorstellungskraft, I

- zwei Psychologen (Uni Pittsburgh) uneinig:
  - Einfluss der menschlichen Vorstellungskraft auf Ess- und Suchtverhalten
  - Sättigungsgefühl manipulierbar?

# Vorstellungskraft, 2

- Carey Morewedges These: „Nur ans Essen zu denken zügelt den Appetit!“
- Joachim Vosgerau meint: „Das widerspricht jeder Erfahrung!“

# Die Wette

- Kollegin (Carnegie Mellon Universität, Pittsburgh)
- Young Eun Huh (Tepper School of Business Ph.D. candidate)

# Experiment zur Klärung

- Forscher zeigten ihren Versuchspersonen Speisen
- Vorstellung die Speisen zu essen
- (z.B. M&Ms oder Käsewürfel)
- → die Vorstellung allein reduziert Appetit!

# Habituierung, I

- Psychologen: „Habituierung“
- Gewöhnungsprozess
- Stimulus führt nicht mehr zur ursprünglich gewohnten Reaktion

# Habituation, 2

- Wiederholung schwächt Stimulus-Reaktion-Prozess
- ab einem bestimmten Punkt:
  - Stimulus löst Reaktion nicht mehr aus
- → Lernprozess

# Gewöhnung

- Habituation wirkt nur auf jeweils einen spezifischen Stimulus
- lauter Ort:
  - Lärm wird immer weniger bewusst
- man lernt:
  - Lärm hat keine Bedeutung



# Weitere Konsequenzen

- Habituation reguliert auch Genuss und Neugier
- motiviert uns Vielfalt zu suchen:
  - Gewöhnung an Altes
  - Suche nach Neuem

# Manuelles Auslösen

- Vorgang im Geist ausmalen
- auch physisch simulieren
- im gewohnten Tempo

# Konkret, I

- Essenshappen
  - einzelnen zum Mund führen
  - kauen
  - schlucken

# Konkret, 2

- so viel „essen“, wie man zum satt werden braucht
- Körperbewegungen helfen sehr

# Sattwerden

- primär zwei Faktoren
  - Magen signalisiert, wenn er voll ist
  - Habituation
- Habituation reagiert sehr viel schneller
- während einer kürzeren Mahlzeit ist sie dominant

# Weitere Anwendungsfelder

- Rauchen
- Alkohol
- Suchtmittel im Allgemeinen

# Quellen

- [nano: nano vom 23. August 2013](#)
- [Habituation – Wikipedia](#)
- [Thought for food: Imagining food consumption reduces actual consumption](#)
- [Carey Morewedge serves up an imaginary feast | The Blobologist](#)
- [Thought for Food: Imagined Consumption Reduces Actual Consumption/6010/1530.full](#)