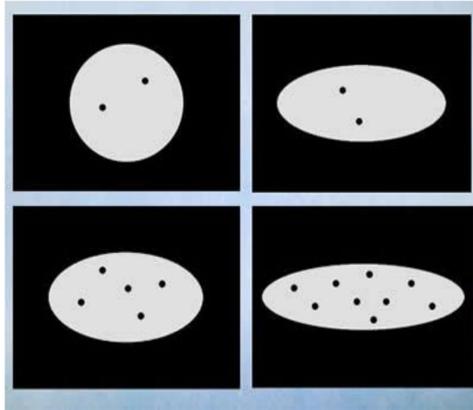


# Macht uns Meditation zu besseren Entscheidern?

## Theoretischer Hintergrund

Sie schauen in Ihre Geldbörse und bemerken erstaunt, dass Sie einen 10€-Schein scheinbar verloren haben. Den Rest des Tages haben Sie schlechte Laune und denken immer wieder an dieses Ärgernis. An einem anderen Tag finden Sie zufälligerweise auf der Straße einen 10€-Schein und sind erfreut darüber. Nach einer kurzen Weile haben Sie das Ereignis wieder vergessen und gehen weiter Ihrem Alltag nach. Dass bei objektiver Gleichheit ein negatives Ereignis stärker gewichtet wird als ein positives ist in der Psychologie als *Negativity Bias* bekannt.

Obwohl evolutionär in manchen Kontexten wie beispielsweise der Essensuche sinnvoll, kann dieses Phänomen vor allem bei wirtschaftlichen Entscheidungen zu **gravierenden Fehlentscheidungen** führen. Als potentielle Intervention zur Reduzierung des Negativity Bias testeten wir ein **15-minütiges Meditationstraining**.



BeanFest-Spiel: Wie gut erinnern Probanden negative vs. positive „Bohnen“ ?

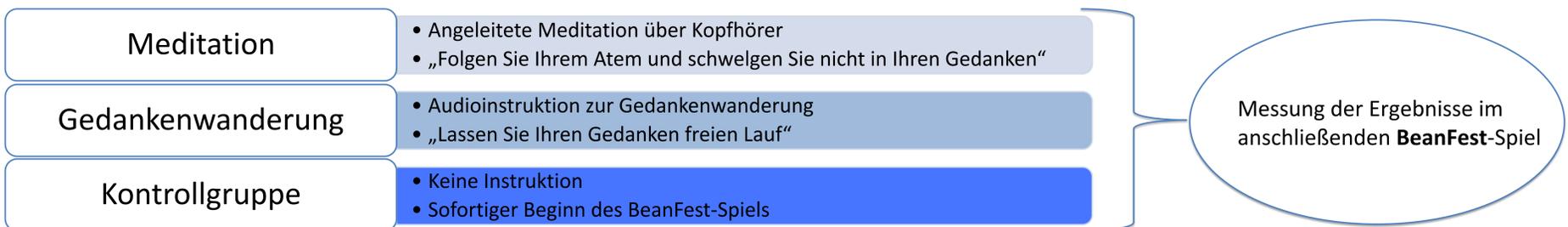
In einer Fantasiewelt muss der Proband überleben. Es gibt positive Bohnen, die Lebensenergie bringen und negative, die Energie kosten. Ziel ist das Erlernen, welche Bohnen das Überleben sichern und welche vermieden werden sollten. Mit diesem Computerspiel kann der Negativity Bias objektiv erfasst werden.



## Methodik

Frage: Vermindert ein 15-minütiges Meditationstraining den Negativity Bias?

Bedingungen:



Ergebnisse:

In allen drei Bedingungen waren die Probanden besser im Klassifizieren negativer als positiver Bohnen. Das bestätigt das Vorhandensein eines Negativity Bias. Es konnte jedoch nicht repliziert werden, dass ein kurzes 15-minütiges Meditationstraining diesen Bias verringert.

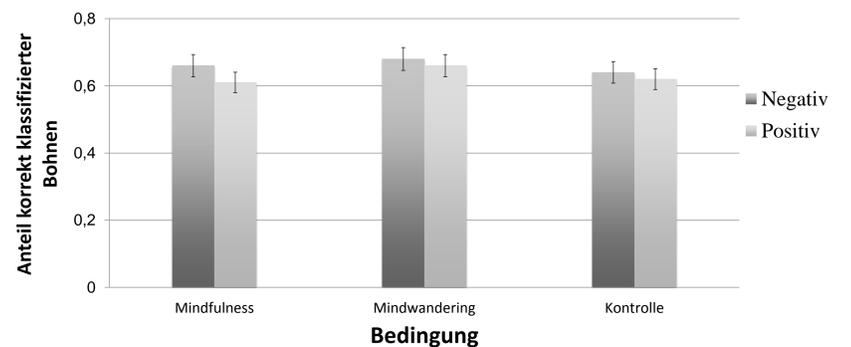


Abb.: Anteil korrekt klassifizierter Bohnen in Abhängigkeit der Bedingung

## Diskussion

- Ist durch eine kurzfristige 15-minütige Intervention überhaupt ein Bewusstseinszustand zu erreichen, mit dem der Negativity Bias reduziert werden kann?
- Entfaltet vielleicht erst langfristiges, regelmäßiges Meditationstraining sein Potential und lassen sich erst so die Effekte des Negativity Bias verringern?
- Kann man in einem psychologischen Labor Meditation überhaupt adäquat durchführen?

Literatur:

Fazio, R. H., Eiser, J. R., & Shook, N. J. (2004). Attitude Formation Through Exploration: Valence Asymmetries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 293–311.  
Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2011). Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 425-431