

## **Dissonanz**

- unangenehmer emotionaler Zustand
- Bei 2 unvereinbaren Kognitionen
- Bei 1 Kognition, die unvereinbar mit 1 eigenem Verhalten ist
- Psychologische Unvereinbarkeit
- Beispiel:
- Man raucht + man weiß, dass es ungesund ist

## **Generalisierbarkeit**

- Allgemeingültig für alle Menschen
- Hat Forschung angeregt
- Auch in Nachbardisziplinen
- 4.400 Einträge in relevanten Suchmaschinen

## **Buch von Festinger**

**Link:**

[An Introduction to the Theory of Dissonance](#)

## **Erste Hypothese**

Der Mensch strebt danach, Gleichgewicht herzustellen, die negativen Gefühle zu reduzieren.

Annahmen aus:

- Gestaltpsychologie (Köhler)
- Triebtheorie (Hull, Spence)

### **Zweite Hypothese**

Mensch vermeidet Situationen und Informationen, die den Zustand aufrechterhalten oder verschlechtern.

Beispiel:

Rauchen → Mensch vermeidet Informationen über Schädlichkeit des Verhaltens. Oder vermeidet Informationen darüber, dass er stark raucht.

### **Dissonanz und Konsonanz**

Beziehungen aus einem Paar von Elementen/Kognitionen. (Also: bei Dissonanz und Konsonanz gibt es immer 2 Dinge, die sich aufeinander beziehen, z. B. Rauchen und Schädlichkeit des Rauchens)

Elemente sind relevant oder irrelevant (Stehen in einem Sinnzusammenhang oder nicht)

Relevant: Elemente sind vereinbar = konsonant oder unvereinbar = dissonant

### **Mathematisch formuliert**

Dissonant ist, wenn aus y nicht-x folgt

### **Quellen der Dissonanz**

- Logische Unvereinbarkeit
- Kulturelle Normen im Gegensatz zu individuellem Verhalten
- Überzeugungen: generell vs. spezifisch
- Erfahrungen: alt vs. Neu

### **Ausmaß der Dissonanz**

Importance = Wichtigkeit der Elemente steigert die Dissonanz

Cluster: Es können mehrere Elemente auf der einen und anderen Seite stehen → erhöht Dissonanz

### **Dissonanz zwischen Überzeugung und Verhalten**

- Verhalten ändern (nicht rauchen, weniger rauchen)
- Überzeugung ändern (rauchen ist nicht ungesund)
- Wahrnehmung ändern (z. B. Gelegenheitsraucher sein statt starker Raucher sein)

### **Veränderung kognitiver Elemente**

- Addition: konsonante Kognitionen hinzufügen (z. B. Rauchen entspannt)
- Subtraktion: dissonante Kognitionen wegnehmen (Verdrängung, Uminterpretation)

### **Weiterentwicklung/ Modifikation**

- Aronson: Rolle des Selbstkonzepts
- Selbstverpflichtung/ Entscheidungsfreiheit
- New look model