

Thesepapier	Kognitive Dissonanz
Autor	Adi Busch
Erstellt	Januar 2021



[Link zum Artikel](#)

Film-Abend statt Fitness-Studio, Schokolade statt Rohkost: Das neue Jahr ist erst wenige Wochen alt und schon sind die guten Vorsätze gebrochen. Trotz schlechten Gewissens änderst du dein Verhalten nicht. Stattdessen suchst du nach Rechtfertigungen und belügst dich selbst. Dieser negative Gefühlszustand ist als kognitive Dissonanz bekannt. Was es damit genau auf sich hat und wie du am besten damit umgehst, erfährst du hier.

Definition von kognitiver Dissonanz

Was kognitive Dissonanz eigentlich ist:

Wahrnehmungen, Gedanken, Meinungen, Wünsche – all das sind Kognitionen des Menschen. In seltensten Fällen sind all diese unterschiedlichen Kognitionen miteinander vereinbar. Meistens kommt es jedoch zu **Konflikten** und die einzelnen Kognitionen kämpfen in deinem Unterbewusstsein gegeneinander an. Dieser Konflikt äußert sich in einem **unangenehmen Gefühlszustand**, der als kognitive Dissonanz bekannt ist.

Was hat "Kognitive Dissonanz" mit der Kommunalpolitik von Schenkklengsfeld zu tun?

Sehr viel. Wenn man in der Sache nicht mehr weiterkommt, also keine sachlichen Argumente mehr hat, aber trotzdem etwas will/nicht will, dann beruht das in der Regel darauf, dass man sich innerlich zerrissen und damit unwohl fühlt.

Von außen kann man diese innere Zerrissenheit in der Regel durch unlogische Gedankenketten und die Verwendung von **~Scheinargumenten~** erkennen.

Wenn ein gewisser Punkt überschritten ist, ist die Diskussion festgefahren. Man führt Spiegelgefechte und, obwohl es jede/r weiß, kommt man in der Sache keinen Millimeter weiter.



Kognitive Dissoanz

Manchmal haben die Menschen einen sehr starken Kerngedanken. Wenn ihnen Beweise vorgelegt werden, die gegen diese Überzeugung arbeiten, können die neuen Beweise nicht akzeptiert werden. Es erzeugt ein Gefühl, das extrem unangenehm ist, das als kognitive Dissonanz bezeichnet wird. Und weil es so wichtig ist, die Kernüberzeugung zu schützen, werden sie alles, was nicht zu dieser Kernüberzeugung passt, rationalisieren, ignorieren und sogar leugnen.

Kognitive Dissonanz



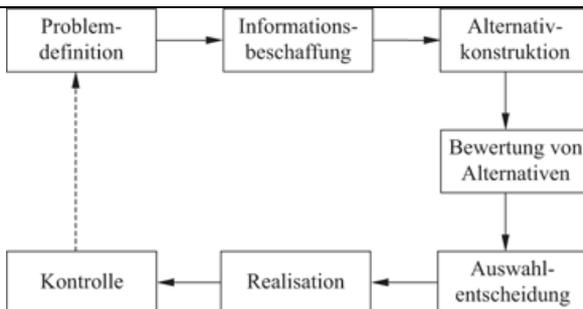
www.bolormaamueller.de

Wenn ein Mensch strikte Überzeugungen hat, die ins Wanken geraten, weil Fakten dagegensprechen...

...befindet er sich in einem unangenehm empfundenen Gefühlszustand (kognitive Dissonanz).

Akzeptiert er die Gegenbeweise, führt das zur weiteren *inneren* Widersprüchen und zur Verstärkung der eigenen Überzeugungen.

Nur die eigene Einsicht kann eine Dissonanz auflösen, denn ein Mensch mit Überzeugungen lässt sich nur schwer ändern.



MATCHING

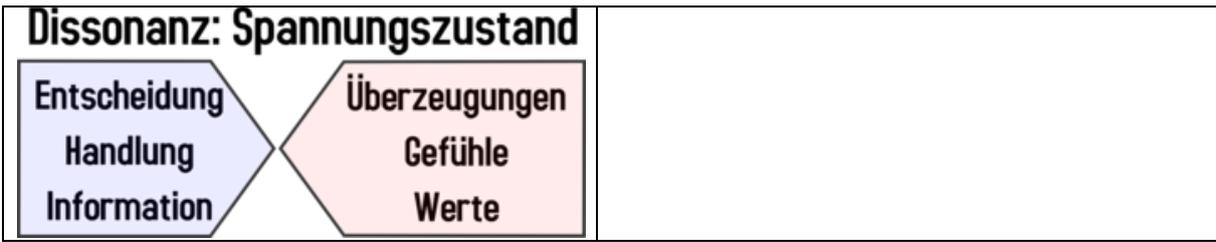
Die Körpersprache des anderen wird analysiert und zunächst nur zu maximal 50 Prozent durch die eigene reflektiert.

PACING

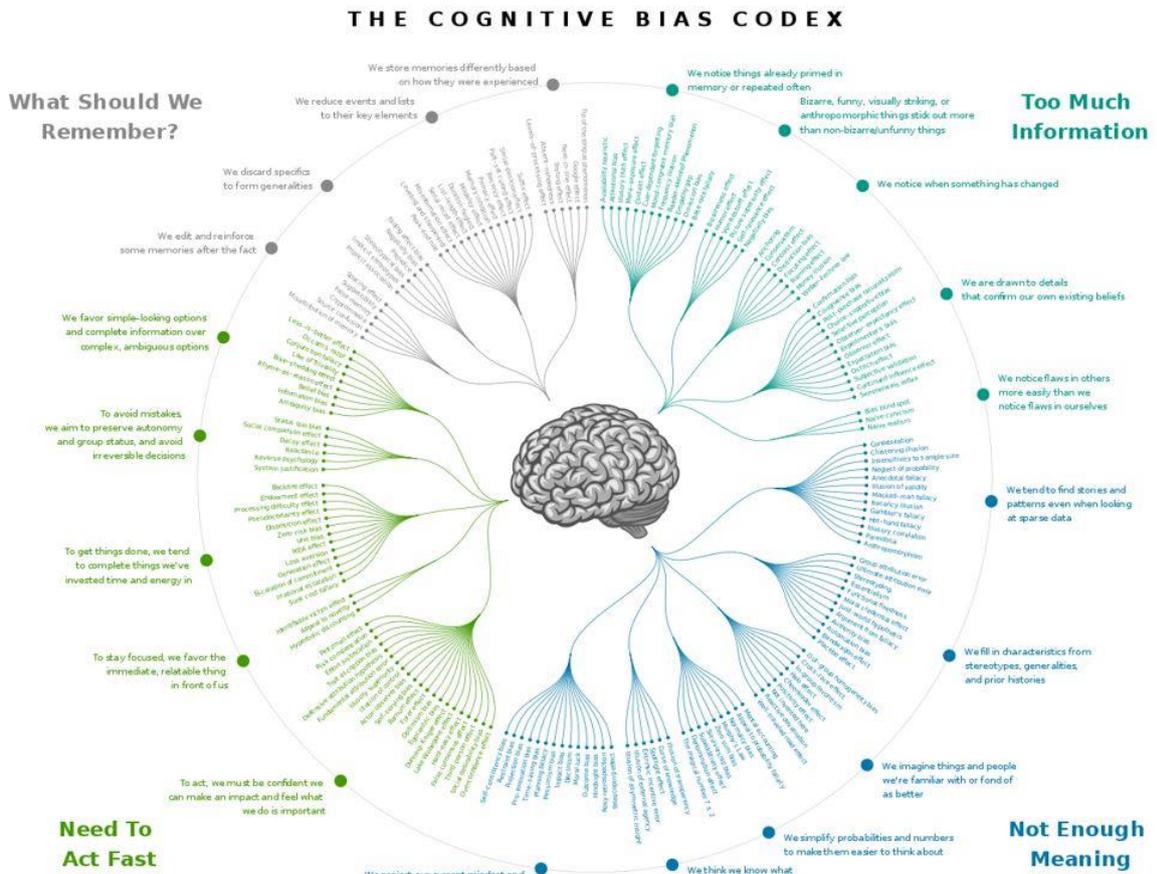
Körpersprache, Gestik, Mimik und Sprache werden nun zunehmend angeglichen.

RAPPORT

Nahezu vollständige Symmetrie – beide Partner nehmen jedes Mal durch ihr Verhalten auf einander Bezug.



Und hier mal, nur so zur Info, eine Übersicht über einige Informationen, die jeder Mensch jeden Tag unbewusst und ganz nebenbei verarbeitet.



Von design: John Manoogian III categories and descriptions: Buster Benson implementation: Tilmann R - Diese Datei wurde von diesem Werk abgeleitet: The Cognitive Bias Codex - 180+ biases, designed by John Manoogian III (jm3).png, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=69756809>

Erklärvideos

 <p>Im Gespräch mit: Prof. Dr. Hans-Peter Erb</p>	<p>Eine grundlegende, leicht verständliche Einführung</p>
 <p>KOGNITIVE DISSONANZ</p> <p>Kognitive Konsistenz</p>	<p>Am Beispiel „Welthunger“</p>
 <p>Ich rauche gerne!</p> <p>Es hilft mir, mich zu beruhigen!</p> <p>Ich kenne jemanden, der hat geraucht und ist über 90 geworden!</p>	<p>Und noch eine 3.Version der Erklärung</p>

Ist also gar nicht so schwer.

Wenn man das Prinzip kennt, fällt es einem leichter, die Argumentation anderer in einer Diskussion zu verstehen.

Meine liebsten Beispiele für „Kognitive Dissonanz“ kommen allerdings aus Alltagssituationen.

Beispiel: Wichtige Prüfung

Es ist mir mehr als einmal passiert, dass ich vor wichtigen Prüfungen, vor denen ich Angst hatte, urplötzlich sehr häuslich wurde. Die Küche in der Studenten-WG musste geputzt werden. Ebenso die Schuhe usw.

Alle Dinge waren plötzlich für mich Depp wichtig. Nur nicht das, was wirklich wichtig war.

Na ja. Zum Glück gab es meist eine zweite Chance. 😊

Beispiel: Manta-Witze

Der Opel Manta war in den 70er Jahren ein Super Auto.

Qualitativ hochwertig und trotzdem für Normalos noch bezahlbar.

20 Jahre später waren die Autos natürlich verbraucht und reparaturanfällig.

Aber anstatt man das Blech auswechselte, den Motor generalüberholte, motzte man sie einfach nur auf. „Pioneer-Aufkleber“, „Fuchsschwanz an der Antenne“ usw.

Liebhaber des Autos wollten einfach nicht wahrhaben, dass die Lebenszeit ihres Autos sich dem Ende näherte. (Lifecycle-Management“)

Aus einem Klasse-Stück Ingenieurs-Kunst wurden platte Witze.

Siehe den Film „Manta, Manta“.

Es gibt 1001 weitere Beispiele.

FAZIT:

Kognitive Dissonanz ist ein ur-menschliches Phänomen.

Problematisch wird es, wenn eine Gruppe von Menschen, z.B. die Abgeordneten der Gemeindevertretung sich GEMEINSAM dieser bewussten Realitätsverzerrung hingeben.

Dann kommt jeglicher Fortschritt zum Erliegen.