

SUBJEKTIVE ZEITHORIZONT- INTERVENTION (Szi)

Eine psychologische Methode zur Steigerung von Motivation und Prioritätensetzung im mittleren Erwachsenenalter.

WHITEPAPER

1. Abstract

Die **Subjektive Zeithorizont-Intervention (Szi)** ist eine von Jürgen Koller entwickelte psychologische Methode, die darauf abzielt, Motivation, Zielklarheit und Handlungsbereitschaft insbesondere im mittleren Erwachsenenalter zu steigern.

Sie basiert auf der bewussten **mentalens Simulation einer fiktiven Lebenszeitgrenze**, die 6–10 Jahre in der Zukunft liegt, stets auf eine volle 5er-Jahresmarke gerundet (z. B. 50, 55, 60, 65).

Diese gedachte Altersmarke steht in keinem Zusammenhang mit der tatsächlichen Lebenserwartung und dient ausschließlich als kognitives Instrument zur Verknappung des subjektiv wahrgenommenen Lebenszeitfensters. Die Szi erzeugt dadurch einen konstruktiven Handlungsdruck, ohne lähmende Angst zu induzieren und fördert die Priorisierung von Projekten, die bislang aufgeschoben wurden.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1 Existenzielle Psychologie

Die Szi knüpft an die Grundannahmen der existenziellen Psychologie an, wonach die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit eine tiefgreifende Neuordnung persönlicher Werte und Ziele auslöst (Yalom, 1980). Im Gegensatz zu memento-mori-orientierten Ansätzen, die den Tod als unbestimmtes, potenziell nahe Ereignis thematisieren, strukturiert die Szi diese Auseinandersetzung **zeitlich konkret** und **emotional dosiert**.

2.2 Construal Level Theory (CLT)

Die CLT beschreibt, wie psychologische Distanz die mentale Repräsentation von Ereignissen beeinflusst (Trope & Liberman, 2010). Ein näher gerücktes „Endalter“ reduziert die zeitliche Distanz zu existenziellen Endpunkten, was zu einer **konkreteren, handlungsorientierteren Denkweise** führt.

2.3 Temporal Discounting

Temporal Discounting bezeichnet die Tendenz, zukünftige Belohnungen geringer zu gewichten als unmittelbare (Ainslie, 1975). Durch die Szi wird der wahrgenommene Zeitpunkt, an dem Handlungsoptionen enden, künstlich vorverlegt, wodurch die Dringlichkeit steigt und die „Abzinsung“ zukünftiger Ziele abnimmt.

2.4 Self-Determination Theory (SDT)

Die SDT (Deci & Ryan, 2000) betont die Bedeutung von Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit für Motivation. Die Szi wirkt primär auf den Aspekt **Autonomie**: sie initiiert selbstbestimmte Entscheidungen über die verbleibende Zeit und deren Nutzung.

3. Methodik

3.1 Zielgruppe

Empfohlen für Personen **zwischen 40 und 65 Jahren**.

- Vor 40 Jahren sind Zielorientierung, Selbstantrieb und körperliche Leistungsfähigkeit oft noch hoch, sodass der Motivationsimpuls der Szi Methode ins Leere geht
- Ab 40 treten häufiger Motivationsplateaus und „Lebensmittelfragen“ auf
- Jenseits von 65 steigt die Wahrscheinlichkeit realer gesundheitlicher Einschränkungen stark - der intendierte Effekt der fiktiven Zeitbegrenzung entfällt

3.2 Ablauf der Intervention

- 1. Bestimmung der fiktiven Lebenszeitgrenze** gemäß Altersmatrix (s. Tabelle)
- 2. Mentale Simulation:** sich intensiv vorstellen, das Leben würde exakt mit dieser Altersmarke enden
- 3. Visualisierung der Restzeit:** die verbleibenden Jahre wie eine knappe, wertvolle Ressource betrachten
- 4. Prioritäten setzen:** unwichtige Vorhaben ausblenden, wesentliche Projekte in den Fokus rücken
- 5. Handlungsstart:** Umsetzung erster Schritte innerhalb von 72 Stunden
- 6. Regelmäßige Wiederholung:** alle 6 Monate, um den Effekt aufrechtzuerhalten

3.3 Altersmatrix der SZI

Aktuelles Alter	Fiktive Lebenszeit	Simulierte Restjahre
40-44	50 Jahre	6 bis 10
45-49	55 Jahre	6 bis 10
50-54	60 Jahre	6 bis 10
55-59	65 Jahre	6 bis 10
60-65	70 Jahre	5 bis 10

4. Wirkmechanismus

Die SZI beruht auf vier psychologischen Kernmechanismen:

- 1. Subjektive Zeitverknappung** – Die bewusste Festlegung einer fiktiven Altersgrenze reduziert den wahrgenommenen Handlungshorizont und steigert dadurch das Gefühl zeitlicher Dringlichkeit.
- 2. Kognitive Rekalibrierung** – Die gedankliche Endpunktsetzung führt zu einer Neubewertung von Zielen und Projekten, wobei Vorhaben mit geringer persönlicher Relevanz in den Hintergrund treten und bedeutsame Projekte stärker priorisiert werden.
- 3. Affektive Aktivierung** – Die Intervention erzeugt eine moderate existenzielle Erregung, die ausreichend emotionalen Antrieb liefert, ohne lähmende Angst auszulösen.
- 4. Fokusverstärkung** – Die künstlich verknappete Zeitperspektive fördert eine klare Konzentration auf wenige, aber strategisch entscheidende Ziele, wodurch Ablenkungen reduziert und Ressourcen gezielter eingesetzt werden können.

5. Abgrenzung

Konzept	Unterschied zur SZI
Memento Mori	Allgemeiner Todesgedanke ohne feste Alterslogik
Bucket List	Sammlung von Lebenszielen ohne zeitliche Nahsetzung
Terror Management Theory	Fokus auf Angstbewältigung; SZI fokussiert sich auf positive Handlungsaktivierung

6. Potenziale

- Niedrigschwellige, rein kognitive Intervention
- Sofortige Wirkung durch Perspektivwechsel
- Kombinierbar mit Coaching, Therapie und Selbstreflexion
- Anwendbar in Einzel- oder Gruppensettings

7. Limitationen

- Wirkung abhängig von kognitiver Vorstellungsfähigkeit
- Mögliche Überforderung bei Personen mit akuter Todesangst
- Keine Langzeitdaten zu Wirkdauer und Wiederholungseffekten

8. Ethische Überlegungen

- **Freiwilligkeit** ist zentral
- Einsatz bei psychisch vulnerablen Personen nur mit professioneller Begleitung
- Keine Verbindung zu realen medizinischen Prognosen herstellen

9. Fazit

Die Subjektive Zeithorizont-Intervention (Szi) ist ein strukturierter Ansatz, der die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit in ein **zeitlich konkretes, handlungsorientiertes Format** überführt. Sie eignet sich als Werkzeug zur Reaktivierung von Motivation und zur Fokussierung auf wesentliche Lebensziele – besonders in Lebensphasen, in denen Routinen und Trägheit überwiegen.

10. Literatur

- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463–496.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440–463.
- Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy.

Über den Autor



Jürgen Koller aus Baden bei Wien beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Fragen der persönlichen Motivation, positiver Lebensplanung und Prioritätensetzung. Aus Interesse an psychologischen Selbsthilfemethoden entwickelte und erprobte er die Subjektive Zeithorizont-Intervention (Szi) zunächst im eigenen Leben, bevor er sie in strukturierter Form veröffentlichte. Seine Arbeit versteht sich als praxisorientierter Beitrag zur Verbindung von psychologischen Erkenntnissen und alltagsnaher Anwendung.

„Begrenze deine gedachte Zeit – und fülle sie bewusster mit Leben.“
- Jürgen Koller