

Die Peak-End-Regel

Denkwerkzeuge für eine kluge Lebensführung

vorgelegt der

Hochschule Esslingen
Fakultät Betriebswirtschaft
im Studiengang Technische Betriebswirtschaft/Automobilindustrie
Sommersemester 2020

am 06.05.2020

von

Salma Elsayed
Matr.-Nr.: 757970

Prüfende Person: Prof. Dr. Sven Ulrich

Persönlicher Bezug

Im Jahr 2015 war ich mit meiner Familie in Ägypten im Urlaub. Nach 2 Wochen Urlaub hatte ich einen schweren Autounfall. Ich brach mir das Bein und verletzte mich schwer am Arm. Danach war ich 12 Stunden lang im Operationssaal und hatte hinter mir eine schwere Rekonstruktion der Knochen in meinem Arm. Der Urlaub dauerte weitere zwei Wochen, aber leider konnte ich ihn nicht wirklich genießen. Wenn ich mich an diese Zeit zurückerinnere, vergesse ich alles Positive oder die schönen Ereignisse, die sich in diesen 4 Wochen trotz des schweren Unfalls ereignet haben. Denn der Unfall war die stärkste Erinnerung aus meinem Urlaub und hatte einen negativen Einfluss auf die gesamten 4 Wochen. Im Rückblick sind meine Erinnerungen an das Jahr 2015 eher negativ als positiv, wie es normalerweise bei Erinnerungen an einen Urlaub der Fall ist, denn Urlaub bedeutet meist Ausruhen, Spaß haben, Abenteuer erleben, viele schöne und positive Erinnerungen sammeln.

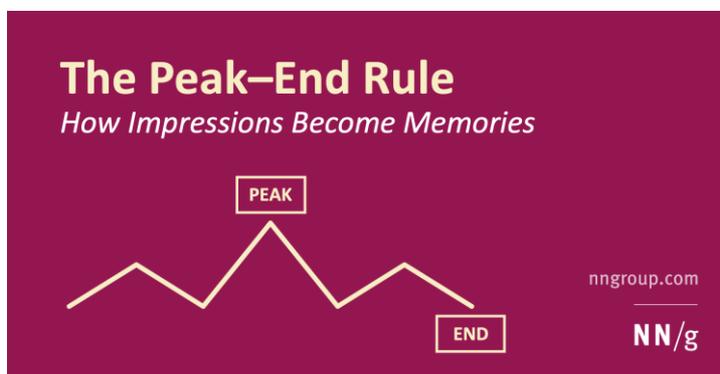
Der Höhepunkt meines Urlaubs war also der Autounfall - eine negative Erinnerung, so dass das Ende dieser Erinnerung oder das Gesamtbild negativ ist.

Zu dieser Zeit kannte ich die Peak-End-Regel noch nicht.

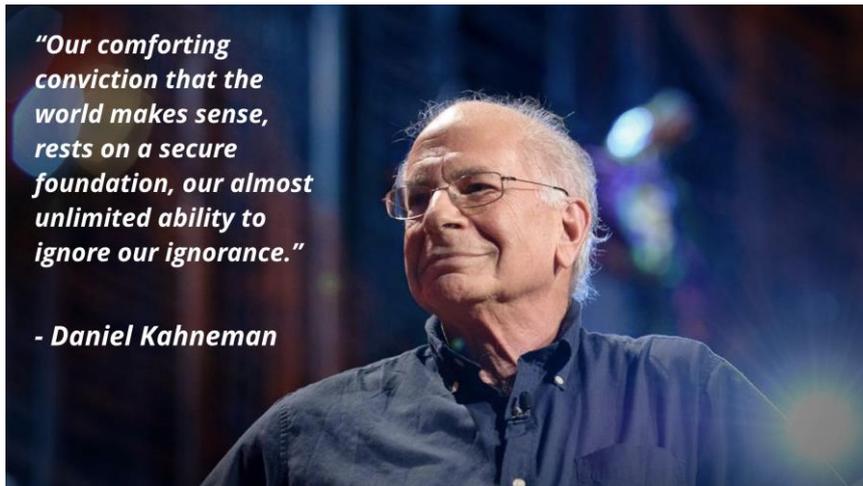
These/Grundannahme

Die "Peak-End"-Regel ist eine psychologische Heuristik, bei der Menschen eine Erfahrung weitgehend danach beurteilen, wie sie sich am Höhepunkt (d.h. am intensivsten Punkt) und am Ende der Erfahrung gefühlt haben, und nicht nach der Gesamtsumme oder dem Durchschnitt jedes Augenblicks der Erfahrung. Der Effekt tritt unabhängig davon ein, ob die Erfahrung angenehm oder unangenehm ist. Nach der Heuristik gehen neben der Information über den Höhepunkt und das Ende des Erlebnisses andere Informationen nicht verloren, aber sie werden nicht verwendet.

Zitate/Sprüche



„wie Eindrücke zu Erinnerungen werden“



Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Ausschnitt aus dem Artikel - **PEAK END RULE**

Oder: *Wie wir uns an Schmerzen erinnern* von Gerhard Schütz

„Haben Sie schon einmal etwas über die Peak **end Rule** gehört? Nein, dann werden Sie gleich erfahren, wie Ihr Gehirn oder das Ihres Patienten sich an Schmerzen erinnert; und das ist wahrlich anders, als Sie vielleicht vermuten. Vor einigen Jahren kam der Nobelpreisträger Daniel Kahnemann auf die Idee, die Schmerzerinnerung zu untersuchen. Hierbei befragte er Patienten, bei denen gerade eine Darmspiegelung vorgenommen wurde jede Minute, wie stark ihr Schmerzempfinden gerade sei. Die Patienten sollten auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (höllische Schmerzen) ihre erlebte Schmerzstärke einstufen.

Im Nachhinein werden beide Patienten berichten, dass sie ungefähr die gleichen Schmerzen hatten. Wie kann das sein und welche Mechanismen sind hier am Werk? Bei der retrospektiven Beurteilung schmerzhafter (aber auch schöner) Erlebnisse unterliegen wir offensichtlich schwerwiegenden Fehleinschätzungen - unser Gedächtnis berücksichtigt nicht die Dauer der Schmerzen. Dieser Effekt wird auch als **duration neglect** bezeichnet. Stattdessen spielen zwei weitere Parameter eine zentrale Rolle bei der retrospektiven Beurteilung von Schmerzen

1. der maximal wahrgenommene Schmerz während einer Behandlung **PEAK**
2. das Schmerzniveau am Ende der Behandlung **END**

Kritik

Meiner Meinung nach besteht der einzige Kritikpunkt an der Peak-End-Regel darin, dass man beim Eintreten eines negativen Ereignisses den anderen positiven und schönen Ereignissen, die sich ereignet haben, keine Aufmerksamkeit schenkt und sich nur an das negative Ereignis erinnert. Dies wirkt sich auf die negative Energie im Allgemeinen aus und kann Ängste vor der Wiederholung einer ähnlichen Sache oder einer Reise am gleichen Ort auslösen. Meiner Meinung nach sollte man sowohl das Positive als auch das Negative in Betracht ziehen, auch wenn das Negative überwiegt.

Wie sagt man so schön, ist das Glas halb voll oder halb leer?
Das hängt immer von der Einstellung der Person ab

Appell

Wie ich bereits in meinem persönlichen Bezug auf die Peak-End-Regel sagte, verbinde ich meine Erinnerungen an meinen Urlaub mit negativen und unangenehmen Gedanken und Gefühlen. Aber ich denke, dass diese Einstellung nicht gut ist, denn es ist einmal passiert und das bedeutet nicht automatisch, dass es wieder passieren muss. Deshalb ist dies eine menschliche Einstellung. Ich sehe auch die kleinen guten Dinge und Erinnerungen und klammere mich so fest an sie, dass ich das Negative vergesse und hoffe, dass so etwas nicht wieder passiert. Ich mache das Beste daraus, und das gibt mir ein Gefühl der Zufriedenheit und Lebensfreude. Das ist mein Appell an jeden, der diese Erfahrung einmal gemacht hat.

Quellenverzeichnis

https://en.wikipedia.org/wiki/Peak-end_rule

<https://medium.theuxblog.com/the-peak-end-rule-ff7246115248>

[www.dgzh.de › start › datei › fname=2008-1-peakendr...](http://www.dgzh.de/start/datei/fname=2008-1-peakendr...)

https://www.youtube.com/watch?v=Rm3_82IFH28

<https://blick-heben.com/kognitives/die-macht-der-erinnerung/>