

# SELBSTKONTROLLE BEGINNERS GUIDE

Selbstkontrolliertes Verhalten bezeichnet freiwillige Handlungen, die eine Person unternimmt, um persönlich bedeutsame langfristige Ziele zu verfolgen – trotz kurzfristiger, im Moment oft stärkerer Versuchungen oder Impulse, die diesen Zielen entgegenstehen (Duckworth & Steinberg, 2015).

## WIE KANN SIE BEEINFLUSST WERDEN?

Veränderung von Reizbedingungen, um gewünschtes Verhalten zu fördern (Elsässer et al., 2009).

Formulieren konkreter Wenn-Dann-Pläne, um Verhalten zuverlässig umzusetzen (Gollwitzer et al., 2009).

**Stimuli**

**Intention**

**Impulse**

**Kontingenz**

Bewusstes Wahrnehmen und Protokollieren des eigenen Verhaltens (Elsässer et al., 2009).

Belohnungen für erledigte Aufgaben einplanen, um Motivation und Ausdauer zu fördern (Elsässer et al., 2009).

## WELCHE KONKRETEN STRATEGIEN HELFEN MIR?



### STIMULUS-KONTROLLE

1. Störende Stimuli identifizieren
2. Störende Stimuli entfernen
3. Freunde als Überwachende einsetzen



### IMPULS-KONTROLLE

1. Stopp-Mechanismus vor Reaktionen
2. 4-7-8-Atemtechnik einsetzen
3. Selbstreflexionszeiten nehmen



### INTENTIONS-KONTROLLE

1. Wenn-Dann-Regeln formulieren
2. Back-up-Pläne erstellen
3. Reflexion: Hindernisse identifizieren



### KONTINGENZ-KONTROLLE

1. Leistungen belohnen
2. Fortschritte visualisieren
3. Teilziele setzen, die vom sozialen Umfeld kontrolliert werden können

# SELBSTKONTROLLE UND IHRE VORTEILE

## Duckworth & Seligmann (2005)

Untersuchung von 8.-Klässlern zeigte, dass Selbstkontrolle ein stärkerer Prädiktor für schulische Leistungen ist als der IQ.

## Tangney et al. (2004)

Menschen mit hoher Selbstkontrolle weisen bessere akademische Leistungen und eine höhere emotionale Stabilität auf.

## Hofmann et al. (2013)

Menschen mit ausgeprägter Selbstkontrolle erleben mehr Lebenszufriedenheit, haben bessere soziale Beziehungen und weniger psychische Belastungen.

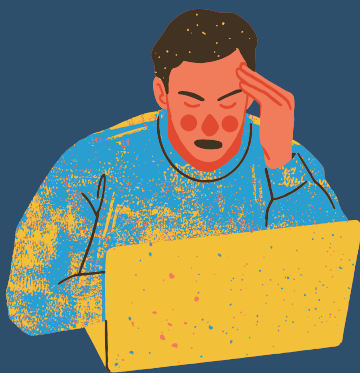
## Bertrams & Dickhäuser (2009)

Selbstkontrolle ist mit besserem Stressmanagement und weniger Prüfungsangst assoziiert.

## Hisler & Križan (2024)

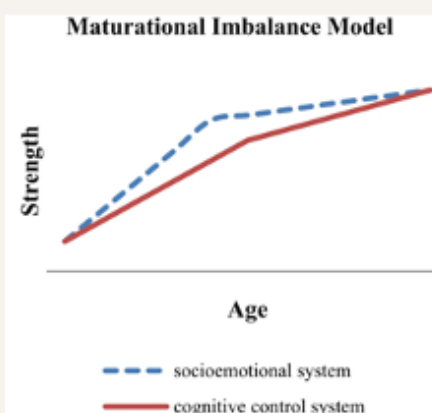
Schlaf und Selbstkontrolle stehen in einer wechselseitigen Beziehung zueinander: hohe Selbstkontrolle ist ein Prädiktor für guten Schlaf.

## WARUM IST SELBSKONTROLLE FÜR MICH RELEVANT?



### VIEL STRESS

Stress ist mit einer stärkeren funktionalen Verbindung zwischen ventromedialem präfrontalen Kortex (vmPFC), der Amygdala und striatalen Regionen verbunden. Die Konnektivität zwischen vmPFC und dorsolateralem präfrontalen Kortex nimmt hingegen ab: wir bevorzugen unmittelbare Belohnungen und können uns schlechter selbst kontrollieren (Maier et al., 2015).



### JUNGES ALTER

Die Fähigkeit, sich selbst zu kontrollieren, wächst mit dem kognitiven Kontrollsystem, dem auch unsere Exekutivfunktionen angehören. Je nach Modell sind diese erst so weit ausgereift, dass wir Umweltreizen adäquat widerstehen können, wenn wir 25 Jahre alt sind (Meeus et al., 2021).



### SOLDAT SEIN

Die Prävalenz für ADHS ist im Militär mit 7,6% - 9,0% etwa doppelt so hoch wie in der Allgemeinbevölkerung. Wir sind also wahrscheinlicher von einer beeinträchtigten Selbstkontrolle betroffen. (Kok et al., 2016).