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 Verhalten (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)

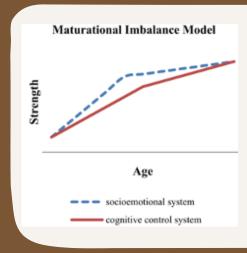
Schlaf und Selbstkontrolle stehen in einer wechselseitigen Beziehung zueinander: hohe Selbstkontrolle ist ein Prädiktor für guten Schlaf.

WARUM IST SELBSKONTROLLE FÜR MICH RELEVANT?



VIEL STRESS

Stress ist mit einer stärkeren funktionalen Verbindung zwischen ventromedialem präfrontalen Kotrex (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 wiederstehen 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).

Duckworth, A. L. & Seligman, M. E. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. Psychological Science, 16(12), 939-944. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D. & Baumeister, R. F. (2013). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. Journal Of Personality, 82(4), 265–277. https://doi.org/10.1111/jopy.12050 Hisler, G. & Križan, Z. (2024). Dynamik zwischen Schlaf und Selbstkontrolle. In Springer eBooks (S. 109–128). https://doi.org/10.1007/978-3-031-49766-7_7

Kok, B. C., Reed, D. E., Wickham, R. E. & Brown, L. M. (2016). Adult ADHD Symptomatology in Active Duty Army Personnel: Results Fromthe Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers. Journal Of Attention Disorders, 23(9), 968-975. https://doi.org/10.1177/1087054716673451

Maier, S. U., Makwana, A. B. & Hare, T. A. (2015). Acute Stress Impairs Self-Control in Goal-Directed Choice by Altering Multiple Functional Connections within the Brain's Decision Circuits. Neuron, 87(3), 621-631. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.07.005

Meeus, W., Vollebergh, W., Branje, S., Crocetti, E., Ormel, J., Van De Schoot, R., Crone, E. A. & Becht, A. (2021). On Imbalance of Impulse Control and Sensation Seeking and Adolescent Risk: An Intra-individual Developmental Test of the Dual Systems and MaturationalImbalance Models. Journal Of Youth And Adolescence, 50(5), 827-840. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01419-x

Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Journal Of Personality, 72(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x