

Vortragsreihe Reden, die >>bewegen

Titel: Dranbleiben, wenn das Murmeltier ruft. Mentale Strategien für einen >>bewegten Winter

Referent: Mag. (FH) Simon Nußbaumer, MPH, MSc

Inhalte:

Selbstdisziplin - Wozu könnte sie von Nutzen für uns sein?

Selbstdisziplin - Was ist das?

Mentale Ideen für die Weiterentwicklung der eigenen Selbstdisziplin

1. Selbstdisziplin: Wozu könnte sie von Nutzen sein?

Der Persönlichkeitspsychologe Walter Mischel fand in einer Langzeitstudie heraus, dass Personen, die es schaffen, längere Zeit als andere auf eine Belohnung zu warten, langfristig sozial kompetenter, beliebter und erfolgreicher sind. Weitere Studien belegen die positive Wirkung von Selbstdisziplin auch in anderen Bereichen.

2. Selbstdisziplin: Was ist Selbstdisziplin und warum tun wir uns manchmal schwer damit?

Mit Selbstdisziplin ist die Fähigkeit gemeint, ein Vorhaben oder ein Verhalten, das man sich vornimmt, über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Eng mit diesem Begriff sind die Selbstkontrolle, das Selbstmanagement oder der in der Alltagssprache oft verwendete Begriff des „Dranbleiben-Könnens“ verbunden. Eine mögliche Antwort auf die Gründe, warum wir uns trotzdem oft sehr schwer tun, an einer bestimmten Sache dranzubleiben, finden wir in unserer Gehirnanatomie. Es gibt vereinfacht gesagt zwei Systeme in unserem Gehirn, die darüber bestimmen, was wir tun oder eben nicht tun – ob wir dranbleiben, oder eben nicht. Auf der einen Seite der bewusste Verstand, der danach bewertet, ob etwas richtig oder falsch, vernünftig oder unvernünftig ist. Andererseits das limbische (unbewusste) System, das etwas danach bewertet, ob etwas angenehm oder unangenehm bzw. anstrengend ist. Langfristige Vorsätze können wir daher, wenn sie nicht angenehm sind, oft nicht dauerhaft über unseren Verstand aufrechterhalten. Wir brauchen dazu auch unser „Bauchgefühl“. Es müsste uns also gelingen, die beiden Systeme möglichst miteinander zu „synchronisieren“.

3. Mentale Ideen für die Weiterentwicklung der eigenen Selbstdisziplin

Wie kann es uns gelingen, unsere Selbstdisziplin weiter zu entwickeln? Überhaupt nicht hilfreich sind Selbstvorwürfe. Es müsste uns vielmehr gelingen, Bilder und Worte zu finden, die unsere Gedanken positiv beeinflussen. Denn diese Gedanken hätten eine positive Wirkung auf unsere Gefühle, welche in der Lage sind, unser Verhalten steuern.

Wie könnte es uns gelingen, solche positiv besetzten Bilder zu produzieren?

Hierfür eignen sich Tierbilder oder „Role Models“ (Vorbilder) sehr gut. Wenn es uns gelingt, dazu noch ein geeignetes Motto zu definieren, das uns zusätzlich hilft, unseren Gedankenkanal erfolgreich zu besetzen, dann ist uns ein erster großer Schritt in eine langfristige und erfolgreiche Umsetzung gelungen.

Maya Storch, die sich sehr stark mit den Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche auseinandergesetzt hat, plädiert den zusätzlichen Einsatz des Körpers, um gewünschte psychische Zustände zu erzielen. Bestimmte Körperhaltungen können uns in unserem Vorhaben, über einen längeren Zeitraum an einer Sache dran zu bleiben, sehr gut unterstützen. In der Fachsprache wird dieser Ansatz auch Embodiment genannt.

Eine weitere Möglichkeit, durch Informationen unsere Gedanken, unsere Gefühle und damit unser Verhalten zu steuern, liegt in der Aktivierung unseres Wortschatzes.

Mit einfachen Wortschatzübungen, die wir über einen längeren Zeitraum durchführen, kann es uns gelingen, Reize zu produzieren, die uns langfristig darin unterstützen, unser Verhalten zu beeinflussen. Dieser sogenannte Priming-Effekt ist auf den amerikanischen Psychologen John Bargh zurückzuführen.

Eine letzte Methode, wie es uns gelingen kann, unser Selbstmanagement und unsere Selbstkontrolle zu steigern, besteht in der sogenannten Technik „Inner Game“. Dieses vom amerikanischen Sportpsychologen Timothy Gallwey entwickelte Verfahren plädiert darauf, neben dem „äußeren „Spiel“, das beobachtbar ist (z.B. die warme Stube, das gute Essen, die verlockende Couch, die einem am Abend, wenn man nach Hause kommt) insbesondere das „innere Spiel“ (unsere Gedanken, die uns dann durch den Kopf gehen) genau zu notieren und völlig wertfrei zu beschreiben. Der nächste und abschließende Schritt dieser Methode besteht dann darin, in solchen Situationen, in denen der „impulsive heiße Kreislauf“ in Gang setzt, einen Text zu formulieren, der uns darin unterstützt, das Vorhaben trotzdem in die Tat umzusetzen.

Abschließend ist es wichtig, über einen längeren Zeitraum zu üben und an diesen Strategien festzuhalten. Denn unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel: Nur durch regelmäßiges Training ist eine Weiterentwicklung möglich.

Zur Person:

Simon Nußbaumer hat an der Universität Salzburg Mental Coaching studiert. Er arbeitet im Olympiazentrum Vorarlberg und betreut dort u.a. Einzelspitzensportlerinnen und Einzelspitzensportler als Mentalcoach.

Quelle: Julia A. Leonard, Lee, Yuna, E. Schulz, Laura (2017): Infants make more attempts to achieve a goal when they see adults persist, *Science* 357/6357, S. 1290-1294; In: *Gehirn & Geist*, 12/2017, S. 9.



SPLENDENS / GETTY IMAGES / ISTOCK

Durchhaltevermögen

Kinder schauen sich Hartnäckigkeit von Erwachsenen ab

Wenn Kleinkinder beobachten, dass Erwachsene beharrlich bei etwas bleiben, werfen sie anschließend auch selbst weniger schnell die Flinte ins Korn. Das entdeckten Forscherinnen um Julia Leonard vom Massachusetts Institute of Technology. Sie teilten rund 100 Kinder im Alter von 13 bis 18 Monaten per Zufall in eine von drei Gruppen ein. Probanden der ersten Gruppe beobachteten, wie eine Versuchsleiterin sich bemühte, eine Kiste zu öffnen und einen Schlüsselanhänger von einem Karabiner zu entfernen. Das gelang ihr jedoch nicht auf Anhieb: Für jede der Aufgaben brauchte sie mehrere Anläufe, erst nach jeweils 30 Sekunden schaffte sie es schließlich. Kinder der zweiten Gruppe wurden mit derselben Szene konfrontiert – allerdings konnte die Versuchsleiterin in diesem Fall beide Aufgaben mühelos nach etwa jeweils zehn Sekunden bewältigen. Die dritte Gruppe fungierte als Kontrollgruppe und bekam gar nichts vorgeführt.

Im Anschluss mussten alle Kleinkinder selbst eine Aufgabe lösen: Die Forscherinnen zeigten ihnen eine Musikbox, die sich vorgeblich ganz einfach per Knopfdruck aktivieren ließ. In Wirklichkeit war der Knopf aber kaputt, so dass die kleinen Probanden so lange darauf herumdrücken konnten, wie sie wollten, es ertönte einfach keine Musik. Die Wissenschaftlerinnen

zählten bei jedem Kind nach, wie oft es den Knopf während des zweiminütigen Experiments drückte.

Das Ergebnis war eindeutig: Hatten Kinder die Versuchsleiterin zunächst herumprobieren sehen, blieben sie bei ihrer eigenen Aufgabe ebenfalls länger am Ball als die Teilnehmer der beiden anderen Gruppen. Außerdem hielten sie länger durch, bis sie ihrer Frustration Luft machten und das Spielzeug zum Beispiel zu Boden pfefferten. Ein zweiter Versuch unter ähnlichen Bedingungen bestätigte den Effekt.

Leonard und ihre Kolleginnen deuten dies als Hinweis darauf, dass sich offenbar schon Kleinkinder eine gewisse Beharrlichkeit von Erwachsenen abschauen. Allerdings lernten die Kleinen nur dann, am Ball zu bleiben, wenn die Vorführung der Versuchsleiterin mit gewissen »pädagogischen Schlüsselsignalen« verknüpft war – wenn sie die Kinder also zu Beginn des Versuchs mit ihrem Namen ansprach, ihnen ihr Vorhaben erklärte (»Schau mal, in der Kiste ist etwas drin! Ich möchte es herausholen. Wie ich das wohl am besten mache?«) und während des Experiments immer wieder Augenkontakt hielt. In einem zweiten Experiment, in dem all diese Reize fehlten, hoben sich die Kinder aus der »Beharrlichkeitsgruppe« nur schwach von den anderen Probanden ab.

Science 357, S. 1290–1294, 2017