

SELBSTKONTROLLE

Selbstkontrolle

Ihr Schreibtisch ist voll, der Vormittag war anstrengend – ein Telefonat nach dem anderen, nervige, wenig produktive Besprechungen, keine Zeit für eine richtige Mittagspause, zwei Kunden warten auf Ihren Rückruf und jetzt kommt Ihr Chef rein und behauptet, Sie hätten einen Termin versäumt. Als der Chef draußen ist, fahren Sie Ihren Kollegen an. Für den mühsamen Datenabgleich haben Sie jetzt auch keinen Nerv mehr. Zurück zu Hause sind Sie verärgert über Ihren Mann, weil er die Milch nicht mitgebracht hat. Sie sind so erschöpft, dass Sie das Joggen wieder sein lassen und landen alleine mit einer Chipstüte unzufrieden vor dem Fernseher. Wie konnte das passieren?

Ihre **Selbstkontrollstärke** ist erschöpft. Mit Selbstdisziplin haben Sie in den unterschiedlichsten Situationen über den Tag versucht, Ihre unterschiedlichsten **Gefühle** zu kontrollieren und Ihr Verhalten gegen **innere Impulse, Ablenkungen** oder **Widerstände** aufrechtzuerhalten. Jetzt ist Ihre Willensstärke aufgebraucht.

Was **Selbstkontrollstärke** ausmacht, wodurch sie sich erschöpfen kann, warum gerade am Abend z. B. die meisten Diäten gebrochen werden und wie wir diese **Ressource generell stärken** können, erfahren Sie in den Monaten Januar bis März. Wie wir verbrauchte Willenskraft durch **wirksame Erholung** zurückgewinnen, ist Thema im April und Mai. Im Juni werden Faktoren beschrieben, die das **Nachlassen der Selbstkontrollstärke abpuffern** können. Wie Sie zum Schutz Ihrer Selbstkontrollstärke **Einfluss auf Ihre Umwelt nehmen** können, lernen Sie im Juli kennen. Im August stellen wir Ihnen SOFT vor, eine Methode, mit der Sie **in akuten, herausfordernden Situationen selbstkontrolliert agieren** können und im September WOOP, eine Technik, um **innere Barrieren abzubauen** und so persönliche Wünsche zu realisieren. Im Oktober und November geht es darum, wie Sie Ihre **Emotionen besser regulieren** können. Im Dezember bekommen Sie Tipps für eine „**persönliche Inventur**“.

Wir wünschen Ihnen ein Jahr, in dem Sie willensstark und selbstdiszipliniert Ihre Ziele verfolgen und dabei gesund und zufrieden bleiben.

Jurij Ryschka, Wiebke Stegh, Christina Demmerle, Rebecca Hartmann,
Vera Müller und Ulrike Ryschka

Zugreifen?

Januar

...oder abwarten?

Selbstkontrolle ist das **Ausüben von Kontrolle über sich selbst**, umgangssprachlich Willensstärke oder Selbstdisziplin. Wir sind in der Lage, **kurzfristige Impulse**, aktuelle Bedürfnisse, Wünsche, Emotionen oder Verhaltensroutinen zu unterdrücken, um langfristige Ziele zu erreichen (vgl. Baumeister, 2002; Baumeister, Vohs & Tice, 2007; Gailliot et al., 2007; Muraven & Baumeister, 2000). Selbstkontrolle ist in verschiedenen Bereichen gefragt (Diestel & Schmidt, 2010; Schmidt & Neubach, 2010):

- **Impulse kontrollieren (Verhaltensdimension):** spontane, automatische Verhaltenstendenzen unterdrücken, wie z. B. morgens im Büro den gewohnten Gang zum Kaffeeautomaten unterlassen
- **Ablenkungen widerstehen (kognitive Dimension):** aufgabenirrelevanten Reizen nicht nachgeben, z. B. während eines persönlichen Gesprächs das blinkende Handy ignorieren
- **Innere Widerstände überwinden (motivationale Dimension):** Abneigungen oder innere Hemmungen unterdrücken, die mit einer Aufgabe verknüpft sind, z. B. die eigene Steuererklärung angehen
- **Gefühle regulieren (emotionale Dimension):** die eigenen Emotionen so regulieren, dass unpassende Gefühle die Handlung nicht beeinträchtigen, z. B. trotz innerlich aufsteigender Wut mit einem unverschämten Kunden sachlich und freundlich sprechen

Studien haben gezeigt, dass Selbstkontrollstärke eine **Schlüsselkompetenz für gelingendes Leben** ist.

Kinder wurden in einem Experiment vor einen Marshmallow gesetzt. Ihnen wurde in Aussicht gestellt, zwei zu bekommen, wenn sie das eine nicht sofort essen. Kinder, die abwarten konnten, waren in ihrem späteren Leben erfolgreicher und zufriedener (Shoda, Mischel & Peake, 1990). Auch neuere Studien haben gezeigt, dass Menschen mit guten Selbstkontrollfähigkeiten selbstbewusster, gewissenhafter und emotional stabiler sind, weniger Aggression zeigen, bessere Beziehungen zu anderen Menschen haben, effektiver in der Bewältigung von Stress und weniger anfällig für Alkoholmissbrauch und psychische Störungen sind sowie bessere akademischen Leistungen zeigen (Tangney, Baumeister & Boone, 2004).

Fehlt beim Einsatz von Selbstkontrollstärke allerdings die Wahrnehmung und Berücksichtigung eigener Gefühle und Bedürfnisse, kann es zu perfektionistischen Tendenzen, Burnout bis hin zu Depression kommen (Kuhl, 2004).

- Wo ist bei Ihnen **im Privaten** immer wieder Selbstkontrolle gefragt?
- Welche Situationen oder Aufgaben erfordern von Ihnen **im Beruf** die meiste Willensstärke?
- In welchen der vier oben beschriebenen Dimensionen gelingt es Ihnen besser, selbstkontrolliert zu agieren, in welchen weniger?

Unsere Ressourcen...

www.ryschka.de

Februar

...sind begrenzt!

Sie sitzen vor einem Teller mit **Radieschen** und einem mit **lecker duftenden Keksen**. Von den Radieschen dürfen Sie sich bedienen, von den Keksen nicht.

Dies war die eine Bedingung in einem **klassischen Experiment** zur Selbstkontrollstärke. Andere Versuchspersonen durften die Kekse essen. Anschließend bearbeiteten beide Gruppen eine unlösbare Aufgabe. Die Personen, die sich bei den Keksen zurückhalten und damit Selbstkontrolle ausüben mussten, gaben durchschnittlich nach acht Minuten auf, die anderen hielten 18 Minuten durch. Den Keksen zu widerstehen, hatte Selbstkontrollstärke verbraucht, die dann bei der folgenden Problemlöseaufgabe fehlte (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998).

Aus diesen und weiteren Experimenten wurde ein **Modell der Selbstkontrollstärke** entwickelt (Baumeister, 2012; Muraven & Baumeister, 2000):

1. Selbstkontrollstärke ist eine **wichtige Ressource** für den **„exekutiven Teil des Selbst“**, der z.B. Entscheidungen trifft sowie unser Verhalten initiiert, steuert und aufrechterhält.
2. Das **Ausmaß dieser Ressource** ist von Person zu Person **unterschiedlich**.
3. **Selbstkontrollstärke** ist bei allen Menschen **begrenzt**. Sie ist bis zu einem gewissen Grad **trainierbar**.
4. Selbstkontrollstärke wird bei **Selbstkontrollprozessen verbraucht** („Ego-Depletion“) und muss sich erst einmal erholen, damit erneut Selbstkontrolle ausgeübt werden kann.
5. So **unterschiedlich Selbstkontrollprozesse** sein können, sie verbrauchen doch **immer dieselbe Ressource**.

Dieses Modell erklärt, warum es uns morgens bzw. nach Erholungspausen besser gelingt, unliebsame Arbeiten in Angriff zu nehmen, ruhig und gelassen zu reagieren oder Keksen zu widerstehen, und warum am Abend bei erschöpfter Willenskraft z.B. Diäten am häufigsten gebrochen werden (Baumeister, 2012).

Neben niedrigerer Impulskontrolle und geringerem Durchhaltevermögen hat **„Ego-Depletion“** auch erhöhte subjektive Erschöpfung und größere negative Affektivität, erhöhte wahrgenommene Schwierigkeit von Aufgaben sowie passivere Entscheidungen zur Folge (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998; Hagger, Wood, Stiff & Chatzisarantis, 2010; Vohs & Faber, 2007).

- **Woran merken Sie, dass Ihre Selbstkontrollstärke nachlässt?** Bereiten Ihnen verschiedene Dinge mehr Ärger als gewohnt? Nehmen Sie Geräusche und Bewegungen intensiver wahr? Ist Ihre Fähigkeit zur Meinungsbildung geschwächt? Sträuben Sie sich dagegen, Entscheidungen zu treffen und sich körperlich oder geistig zu betätigen?

Training...

März



...hilft.

Eine eingängige Metapher für Selbstkontrollstärke ist der Vergleich mit einem **Muskel**: Jeder von uns hat eine gewisse Muskelkraft zur Verfügung. Jede Belastung erfordert einen Krafteinsatz und lässt den Muskel ermüden. Erst nach Erholung ist er wieder einsatzfähig. Wenn der Muskel pausenlos überfordert ist, verkrampft er – das System bricht zusammen, es kann dauerhaften Schaden nehmen. So wie sich ein Muskel **durch Training stärken** lässt, kann durch **regelmäßige Übungen mit Selbstkontrollanforderungen** die **Ausdauer** der Willenskraft (nicht das Ausgangsvorkommen) verbessert und der Zustand der Selbstkontrollerschöpfung hinausgezögert werden (Baumeister, Vohs & Tice, 2007; Muraven, Baumeister & Tice, 1999; Oaten & Cheng, 2006a; Oaten & Cheng, 2006b).

Versuchspersonen, die über acht Wochen an einem Sportprogramm teilgenommen hatten, zeigten in einem Experiment weniger Erschöpfung der Selbstkontrollstärke als eine Kontrollgruppe. Sie schnitten nicht nur bei den experimentellen Selbstkontrollaufgaben besser ab, sondern berichteten auch von verringertem Stresserleben, geringerem Alkohol-, Zigaretten- und Kaffeekonsum, gesünderem Ernährungsverhalten, weniger Aufschieben von unangenehmen Aufgaben und erhöhter Zuverlässigkeit (Oaten & Cheng, 2006a).

Hart an der Änderung eines **gewohnheitsbedingten Verhaltens** zu arbeiten, steigert die Selbstkontrollstärke. Die Art der Trainingsaufgabe spielt keine Rolle, es muss „nur“ der **„innere Schweinehund“ überwunden** werden. Hart an einer Aufgabe zu arbeiten, die keine Selbstkontrolle fordert, hat dagegen – genauso wie eine rein geistige Auseinandersetzung – keinen Effekt.

Ändern Sie eine Verhaltensgewohnheit. Je gewissenhafter Sie dies tun, umso stärker sind die Effekte auf die Ausdauer der Selbstkontrollstärke. Fangen Sie mit leichteren Projekten an, bevor Sie schwierigere angehen:

- Trainieren Sie eine aufrechte Sitzhaltung.
- Ändern Sie Ihre Sprechgewohnheiten, vermeiden Sie „Ähs“ oder Schimpfwörter.
- Machen Sie drei Mal pro Woche Rücken- oder Bauchübungen.
- Legen Sie sich ein Stück Ihrer Lieblingsschokolade vor die Nase, schauen Sie es sich zwei Minuten an und legen Sie es zurück in den Schrank.
- Halten Sie bis zum 1. April durch, bevor Sie umblättern und weiterlesen.

Verändern Sie
Ihre Umgebung...

www.ryschka.de

Juli

...verändert sich Ihr Verhalten!

Haben Sie schon einmal während eines wichtigen Gesprächs auf Ihr Handy geschaut? Haben Sie schon einmal eine ganze Tafel Schokolade verschlungen? Es wird immer Situationen geben, die unsere Selbstdisziplin hart auf die Probe stellen. Selbstmanagement bedeutet in manchen Fällen, unsere **Umfeldbedingungen** nicht als gegeben hinzunehmen sondern aktiv zu verändern. Prüfen Sie bei störenden Umständen, was sich zum Positiven verändern lässt. Wenn wir **Umweltkontrolle** üben, d.h. uns **störenden Einflüssen entziehen** oder diese **aktiv ausschalten**, können wir uns besser auf die Zielerreichung konzentrieren (Kehr, 2002). Lassen Sie z.B. Ihren Laptop im Büro, wenn Sie im Urlaub abschalten wollen.

Donnerstag, 17 Uhr, Verkaufsgespräch: Meine Kollegin Frau Maier präsentiert ihre Ausarbeitung gerade unserem Kunden. Diese Kekse duften ja verlockend... aber ich habe mir doch fest vorgenommen, weniger Süßigkeiten zu essen... dieser Geruch...

Wie können Sie hier die Umwelt so gestalten, dass der „Reiz der Kekse“ Ihre Selbstdisziplin nicht (so stark) fordert? Natürlich können Sie der Besprechung nicht fernbleiben. Aber Sie haben vielfältige andere Möglichkeiten, die bestehende Situation zu beeinflussen, damit Ihr erwarteter Impuls („Griff zum Teller“) sich nicht im Verhalten durchsetzen kann:

- Sie können den Keksteller weit von sich schieben.
- Sie können einen Platz am anderen Ende des Tisches wählen.
- Sie können ein Bonbon lutschen.
- Sie können sich offenbaren: „Ich mache gerade eine Diät. Es fällt mir schwer, die Kekse zu ignorieren. Darf ich sie in die Küche stellen, damit ich Ihnen besser zuhören kann?“

Bei der **Umweltkontrolle** werden **zwei Richtungen** unterschieden:

- **Beschränken** bedeutet im obigen Beispiel, den Keksreiz möglichst auszuschalten (Teller wegschieben etc.), damit das unerwünschte Verhalten (zugreifen und essen) kaum noch möglich ist.
- **Ausweitung** bedeutet, die Situation so zu gestalten, dass weitere Verhaltensweisen möglich werden, hier z.B. das zuckerfreie Bonbon zu lutschen.

Prüfen Sie in Situationen mit Selbstkontrollanforderungen, was sich an den äußeren Umständen ändern lässt, um Ihnen das Leben leichter zu machen. **Schaffen Sie sich gute Rahmenbedingungen:**

- Bei Teammeetings alle Smartphones auf einen Tisch an der Tür ablegen.
- Obst und Nüsse mit ins Büro nehmen, damit nicht schnell beim Bäcker der Heißhunger gestillt wird.

Impressum

Autoren

Prof. Dr. Jurij Ryschka, Dr. Wiebke Stegh, Christina Demmerle, Rebecca Hartmann,
Vera Müller und Ulrike Ryschka

Unser herzlicher Dank für alles Organisatorische rund um den Kalender gilt Christina Meysing.

Photographie Jurij Ryschka, Julia Teine, www.julia-teine.de

Druck typographys GmbH, Darmstadt, www.27a.de

Der Kalender ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche Rechte liegen bei Verlag Dr. Jurij Ryschka. 2016.

Rathausstraße 7 – 55128 Mainz – Fon +49.(0)6131.7207650 – Fax +49.(0)6131.7207655

www.verlag-ryschka.de – info@verlag-ryschka.de

REVLAGE
DR. JURIJ RYSCHKA

ISBN 978-3-944618-01-2

In dieser Reihe ebenfalls erschienen:

Ich habe entschieden – ISBN 978-3-9812712-5-6

Zeit für Zeit – ISBN 978-3-9812712-1-8

Net(t)works! – ISBN 978-3-9812712-2-5

Ich selbst reflektiert – ISBN 978-3-9812712-3-2

Balance – ISBN 978-3-9812712-4-9

Karriere – ISBN 978-3-9812712-6-3

Kreativität und Innovation – ISBN 978-3-944618-00-5

Kooperation – ISBN 978-3-9812712-9-4

In der Reihe Performance Support erschienen:

Psychologische Kontrakte gestalten, Verhalten steuern, Leistung steigern – Handlungsempfehlungen für Mitarbeiterführung. (2013) von Marc Solga und Jurij Ryschka – ISBN 978-3-9812712-7-0