

## Wie funktioniert Selbstkontrolle?

**Selbstkontrolle ist ein Begriff, der sehr umfassend benutzt wird, sowohl im alltäglichen Sprachgebrauch als auch in der psychologischen Fachsprache. Im Alltag steht er oft gleichbedeutend mit „sich zusammenreißen“ oder „sich selbst disziplinieren“. In der Psychologie ist damit die Fähigkeit gemeint, sich selbst zu disziplinieren, also die eigenen Emotionen, Wünsche und Gelüste unter Kontrolle zu haben und sich selbst zu dem erwünschtem Verhalten zu motivieren.**



Foto: Unsplash/Chase Clark

Der Begriff „Selbstkontrolle“ bezeichnet also vereinfacht gesagt, den systematischen Versuch einer Person, ihr eigenes Verhalten zu verändern, zum Beispiel den täglichen Zigarettenkonsum zu senken, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen oder die tägliche Spielzeit an Computer oder Smartphone zu verringern. Den psychologischen Hintergrund aller Selbstkontrollprogramme bilden lerntheoretische Gesetze, die unter anderem erklären, weshalb einige Verhaltensweisen häufig gezeigt werden, andere dagegen selten oder nie.

Unter **Lernen** wird dabei eine tatsächliche oder mögliche Verhaltensänderung aufgrund früherer Erfahrungen verstanden (z. B. ein Kind äußert seine Bedürfnisse durch Worte, wenn es sprechen gelernt hat und nicht mehr nur durch Weinen). Man spricht auch von Lernen, wenn eine Person ihren Zigarettenkonsum über längere Zeit reduziert (sie lernt, weniger zu rauchen) oder sich langfristig gesund ernährt. Lernen liegt dagegen nicht vor, wenn die Person nur in einem Ausnahmefall weniger raucht, vielleicht weil sie gerade krank ist.

Das Ziel aller Selbstlernprogramme lautet also: **Eine Person versucht selbstständig, ihr eigenes Verhalten langfristig zu verändern, indem sie neues Verhalten lernt.** Die spannende Frage ist nun, wie das funktionieren kann. Und hier kommt die Fähigkeit zur Selbstmotivation oder auch intrinsischen Motivation ins Spiel.

### Vergangene Erfahrungen lassen sich nur schwer überwinden

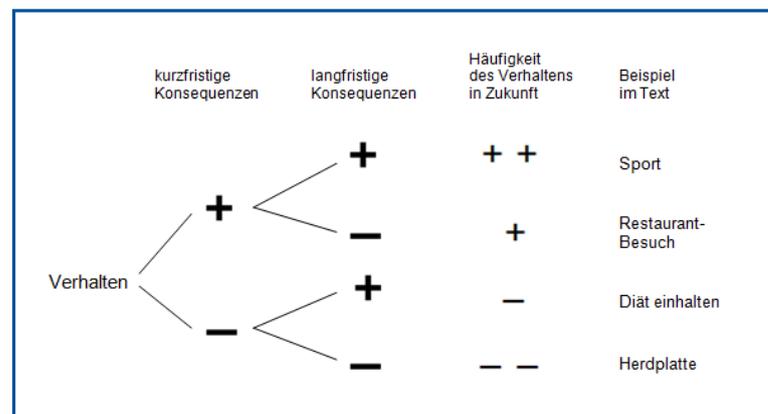
Warum verhält sich ein Mensch genau so, wie er es tut? Und ein anderer in der gleichen Situation vollkommen anders? Um diese Frage zu beantworten, haben Psychologen analysiert, welche Konsequenzen eine Person früher kurz- und langfristig durch ihr Verhalten erfahren hat. Ein Schüler oder eine Schülerin, der oder die keine Probleme hat, sich zu motivieren und generell viel für die Schule lernt, wird in früheren Jahren kurz- und langfristig angenehme Auswirkungen durch das eigene Lernverhalten erfahren haben (gute Noten, Lob der Lehrkräfte und Eltern schon während des Lernens, Anerkennung bei den Mitschülern). Ein Schüler oder eine Schülerin, der oder die wenig lernt – auch mit der Gewissheit, dass dieses Verhalten aller Wahrscheinlichkeit nach schlechte Noten nach sich zieht –, wird dagegen negative Wirkungen erfahren haben: Seine oder ihre Bemühungen wurden nicht anerkannt, vielleicht sogar mit abfälligen Bemerkungen abgetan etc. Eines steht zweifelsfrei fest: Die Reaktionen, die eine Person in ihrer Vergangenheit auf ein bestimmtes Verhalten bekommen hat, bestimmen die Häufigkeit dieses Verhaltens in der Gegenwart und Zukunft. Verallgemeinert und vereinfacht kann man sagen: Verhalten, das unmittelbar nachdem es gezeigt wurde und auch längerfristig danach zu positiven Konsequenzen (Belohnungen)

geführt hat, wird in Zukunft häufiger auftreten, während Verhalten, das unangenehme Konsequenzen nach sich gezogen hat (Bestrafungen), in Zukunft entsprechend seltener auftreten wird. Ob aber eine Konsequenz von einer Person als Belohnung oder nicht oder sogar als Bestrafung erlebt wird, kann von Außenstehenden oft gar nicht eindeutig beurteilt werden. Den einen ist eine gute Note als Belohnung wichtig, anderen ist sie völlig gleichgültig. Wieder andere empfinden sie vielleicht sogar als unangenehm, ja fast als Strafe, fürchten sie doch, bei den Mitschülerinnen und Mitschülern als Streber zu gelten.

### Wann folgt welche Konsequenz auf welches Verhalten?

Will man das menschliche Verhalten in punkto Selbstmotivation und Selbstkontrolle besser verstehen, ist die Frage nach dem Zeitpunkt, zu dem eine Konsequenz auf ein Verhalten folgt, extrem wichtig. Fast jedes Verhalten zieht nämlich sowohl kurz- als auch langfristige Konsequenzen nach sich. Das zeigt folgendes Beispiel: Ein junger Mann ist stark übergewichtig. Dennoch geht er häufig in Fastfoodrestaurants essen, denn die unmittelbare Konsequenz auf diesen Restaurantbesuch ist für ihn positiv. Er empfindet die Atmosphäre als angenehm, trifft sich dort mit Freunden, das Essen schmeckt ihm etc. Die direkten Wirkungen werden also als angenehm, ja als Belohnung erlebt. Langfristig sind die Konsequenzen aber eher unangenehm, besonders durch die schleichende Gewichtszunahme. Dennoch behält er sein Verhalten bei: Wichtig für das Auftreten eines Verhaltens sind also insbesondere die kurzfristigen Konsequenzen.

Werden die beiden möglichen Konsequenzen kurz- und langfristig, also nach dem Zeitpunkt ihres Eintreffens aufgeteilt, ergeben sich die folgenden vier Konstellationen, die in der Abbildung visualisiert sind:



Auf ein Verhalten folgt kurz- und langfristig eine positive Konsequenz – das ist etwa der Fall, wenn eine Person Sport treibt, was unmittelbar zur Ausschüttung von Glückshormonen führt (direkte Belohnung) und auch langfristig zu allgemeinem Wohlbefinden und Fitness (langfristige Belohnung). Verhalten, auf das sowohl kurz- als auch langfristig Belohnungen erfolgen, wird mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit in Zukunft häufiger auftreten.

Möglich ist aber auch, dass eine Person nur negative Konsequenzen auf ein Verhalten erfährt. Zum Beispiel ein Kind, das aus Neugier die Hand auf eine heiße Herdplatte legt. Es wird durch Schmerz sofort dafür bestraft und auch langfristig wird dieser Schmerz ihm im Gedächtnis bleiben. Es ist unwahrscheinlich, dass das Kind dieses Verhalten noch einmal zeigt.

Besonders häufig sind jedoch Konsequenzen, die sich widersprechen. Zuerst angenehm und später unangenehm sind sie im oben genannten Restaurantbesuch. Da die kurzfristigen Konsequenzen stärker verhaltenssteuernd wirken als die langfristigen, wird das

Verhalten in Zukunft wahrscheinlich wieder gezeigt. Wenn die Person sich jedoch bemüht, eine Diät einzuhalten, erfährt sie genau entgegengesetzte Konsequenzen: Kurzfristig ist die Diät unangenehm (Hungergefühl), langfristig aber angenehm (Gewichtsverlust).

### Unmittelbar negativen Konsequenzen angenehme hinzufügen

Ein Verhalten, das jemand ändern möchte, wird in der Regel kurzfristig belohnt und langfristig bestraft (z. B. beim Rauchen kurzfristig: unmittelbarer Genuss, Gruppenzugehörigkeitsgefühl; langfristig: Unwohlsein, gesundheitliche Risiken, finanzielle Einbußen). Das gegenteilige Verhalten dagegen (also nicht zu rauchen) hat unmittelbar unangenehme Konsequenzen (Nervosität, Unwohlsein), langfristig aber positive (Stolz, steigendes Wohlbefinden). Aufgrund dieser Folge – erst Bestrafung, dann Belohnung – fällt es schwer, diese Verhaltensänderung konsequent auszuführen.

Das Ziel eines Selbstkontrollprogrammes ist es nun, diesen unmittelbaren negativen Konsequenzen angenehme Konsequenzen hinzuzufügen, so dass auf das erwünschte Verhalten in Zukunft nicht nur langfristig, sondern auch kurzfristig angenehme Konsequenzen folgen. Nicht zu rauchen, darf also nicht nur langfristig belohnt werden, sondern muss auch kurzfristig Anreize schaffen. Welche könnten das sein? Beispielsweise anerkennende Worte von Freunden und Kollegen, der Partner freut sich, dass es in der Wohnung nicht mehr nach Rauch riecht, man selbst schmeckt und riecht besser.

Denkbar und vielleicht naheliegend wäre auch die Variante, das unerwünschte Verhalten sowohl kurz- als auch langfristig zu bestrafen. Dann würde dieses Verhalten in den allermeisten Fällen nicht mehr auftreten. Dieses Vorgehen (Verhalten durch Bestrafung zu verändern) lehnen Psychologinnen und Psychologen allerdings kategorisch ab, wenn andere Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Der Grund liegt darin, dass durch Bestrafung allein kein neues Verhalten erlernt wird. Verhaltensänderungen sollten daher durch Belohnung von erwünschtem Verhalten, nicht nur Bestrafung von unerwünschtem Verhalten erfolgen.

Wenn ein neues, erwünschtes Verhalten auf diese Art und Weise einige Zeit gezeigt wird, verselbstständigt es sich. Das heißt, dass nach und nach die systematischen Belohnungen ausbleiben können, das erwünschte Verhalten aber bestehen bleibt. Wenn dies gelingt, ist aus der kurzfristigen Motivierung zu einem Verhalten ein stabiles Verhalten entstanden.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Selbstmotivation, Februar 2022

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Gabriele Albert, Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Prof. Dr. Dirk Windemuth, Dresden



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht