

Selbstkontrolle – Führe dein Selbst! Teil 3

Selbstkontrolle ist ein Aspekt der Selbststeuerung.

Selbstkontrolle ist diktatorische Form der Selbststeuerung. Sie kann nur kurzweilig eingesetzt werden.

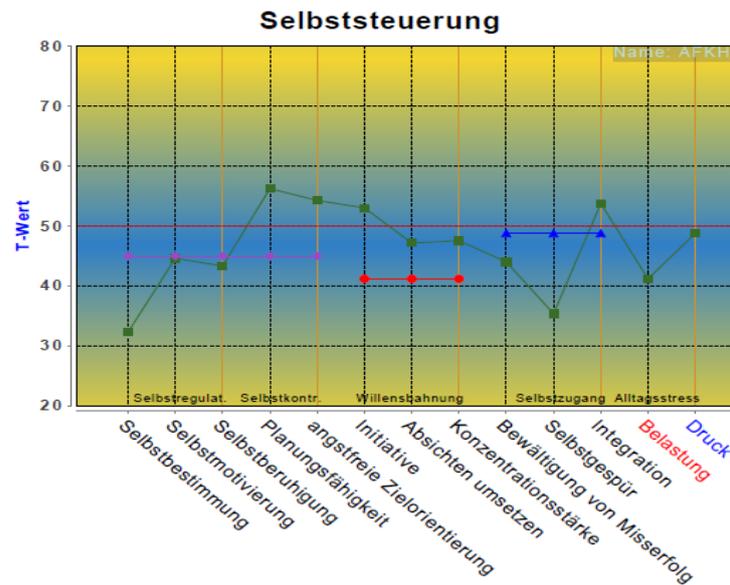
Dauerhafte Selbstkontrolle kann körperliche und psychische Beschwerden hervorrufen.



Diktatur des Verstandes

Worum geht es bei Selbstkontrolle?

Es geht um die ziel- und erfolgsorientierten Handlungen. Hier brauchen wir das analytische Denken und die strategische Handlungsplanung, um unsere selbstgewählte Ziele zu erreichen – auch die Fähigkeit, auf unsere Wünsche und Bedürfnisse kurzzeitig zu verzichten, da sie die Zielerreichung hindern können.



Die Selbstkontrolle ist eine diktatorische Form der Selbststeuerung.

Um Ziele zu erreichen, müssen wir kurzfristig auf unsere Bedürfnisse verzichten (innere Diktatur).

Ein Beispiel:

Für die Steuererklärung habe ich wenige Tage Zeit. Ich habe geplant, wie viel Zeit für welche Aufgaben nötig sind.

Die Sonne scheint herrlich, die Düfte des Frühlings und auch die tollen Angebote: Essen gehen, Radtour, Tanz-Party ... Oh! Ich halte inne, um nicht spontan JA zu sagen. Klar, ich hätte so gerne mit lieben Freunden etwas Schönes erleben wollen.

Das gefällt meinem Lumly (dem Unbewussten) natürlich nicht. Er versucht, seinen Verbündeten (den Schweinehund) vorzuschicken. Mir fehlt erst mal die intrinsische Motivation.

Halt! Ich will die Unterlagen für den Steuerberater endlich fertig machen. Ich kann später auch etwas mit Freunden unternehmen.

Meine Aufgabe ist nun, den ersten Impuls (Freude mit Freunden) zu stoppen, zu kontrollieren, Inne zu halten, um die Ablenkungen abschirmen zu können. Nun habe ich erst natürlich keine gute Laune (Motivation) und keinen Bock auf die Quittungen. Um mich selbst zu motivieren und Energie zum Handeln aufzutanken, brauche ich die freudige Vorstellung des Ergebnisses, das mich durch Erledigung dieser Aufgaben erwartet 😊



Achtung:



Wir können unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse nur kurzfristig unterdrücken.

Die langfristige Unterordnung der Bedürfnisse kann

- Stress verursachen,
- Energie rauben
- psychische Störungen wie Depressionen, Burnout und körperliche Beschwerden hervorrufen.

Komponenten der Selbstkontrolle (Selbstdisziplin):

1- Kognitive Selbstkontrolle: Planungsfähigkeit

Wie gut gelingt es mir, planvoll und strukturiert an schwierigen Aufgaben und Ziele heranzugehen?

Diese Skala erfasst, ob wir unsere Ziele erfolgsorientiert verfolgen (Selbstverpflichtung / Commitment / Handlungsorientierung), ob wir unsere Handlungen in Teilschritte überlegen können, um Probleme und Schwierigkeiten zu erkennen und nach Lösungen zu suchen.

2- Affektive Selbstkontrolle:

Kann ich auch unangenehme, schwierige Dinge anpacken, ohne mich selbst allzu sehr unter Druck zu setzen? Neige ich zu Aufschieberitis?

Bei affektiver Selbstkontrolle geht es um (oft unbewusste) Angst vor Misserfolg und den Versuch, ihn zu vermeiden. Die Handlungen und das Verhalten werden geleitet von:

- Fokus auf negative Konsequenzen unserer Handlungen
- Konzentration auf die Misserfolgs-Vermeidung (negative innere Haltung).

Wir sprechen hier von ängstlicher Selbstmotivierung. Das bedeutet, die Angst vor negativen Konsequenzen motiviert zum Handeln. Sich unter Druck setzen: Ich-Muss-Mechanismus

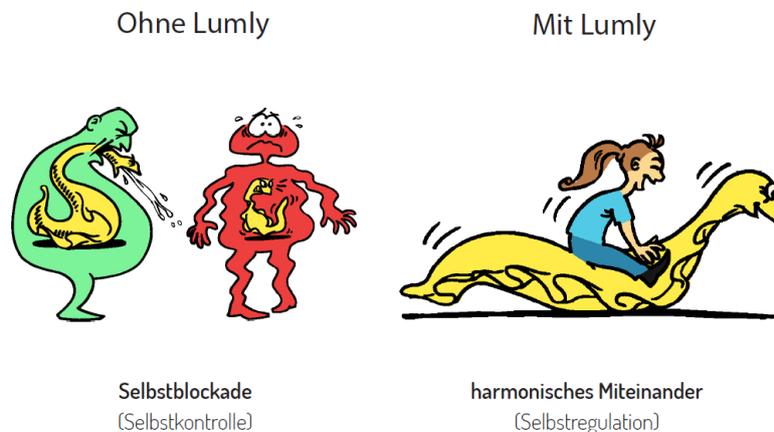
Negative Gefühle (Affekte) sperren aber den Zugang zu unserem Selbst, zu unseren Erfahrungen und Fähigkeiten. Unter Stress fällt uns keine kreativen Lösungsmöglichkeiten ein -> Blackout, Selbstblockierung!



Menschen, die nicht stressresistent sind, die nicht negative Gefühle der Unsicherheiten aushalten können, setzen sich keine Ziele.

Vera (das Beispiel im Teil 2) hat einen guten Wert bei Planungsfähigkeit, und sehr niedrigen Wert bei „Angstfreier Zielorientierung“. Sie gerät bei schwierigen Aufgaben unter Druck und überlegt keine Handlungsstrategie, ist gestresst, ihr fehlt die Gelassenheit.

In solchen Fällen hat Vera keinen Zugang mehr zu ihrem Selbst, zu ihrer Kreativität.



Tipps für die Angstfreie Zielorientierung, Selbstdisziplin und Misserfolgsbewältigung

Tipp Nr. 1: Systemische Verschlimmerungsfragen

Meine Fragen regen Vera an, nachzudenken:

- Was Vera selber tun könnte, damit der Misserfolg mit Sicherheit eintreten würde?
- Was könnten andere zu ihrem Misserfolg beitragen?

Mein persisches Motto hilft mir immer: „Über schwarze Farbe gibt es keine andere Farbe.“

Das ist ein Metapher für das Katastrophisieren. Das passt sinngemäß gut zu Katastrophen-Gedanken:

- Was könnte Schlimmes bei Fehlern und Misserfolgen passieren?
- passt auch gut bei falschen Entscheidungen

Sie will lernen:

- mit ihren Gefühlen besser umzugehen,
- negative und positive Gefühle zu regulieren,
- die negativen Gefühle auszuhalten. Das führt zu ihrem Selbstwachstum.



Tip Nr. 2: Wenn-Dann-Pläne nach dem [\(Zürcher Ressourcen Modell\(ZRM®\)\)](#):

Ich schlage Vera vor, ein Bild aus meiner Bildkartei auszuwählen, um herauszufinden, was ihr Lumly braucht.

Ja, Lumly versteht die Bildersprache. Mit einem positiven Bild kann Vera Maßnahmen gegen ihren Stress und Aufschieberitis treffen, planen.

Vera wählte ein schönes Bild: eine Frau auf dem Gipfel eines Berges. Aus Ideen über ihr Bild baut sie einen Motto-Satz (Haltungsziel).

Vera listet auf:

- Situationen, die für sie schwierig sind,
- ihre Gedanken über diese Situationen und
- Gefühle, die durch ihre Gedanken erzeugt sind.

Wir erarbeiten Situationen und Themen, die ihr Angst machen.

Vera entwickelt einen konkreten Plan für verschiedene Situationen und deren Tücken:

Wenn X auftritt, dann mache ich Y.

Wenn-Dann-Pläne sind wie die Schule für Lumly.

Du kannst deinen Lumly so lange auf dem Weg zur Schule an die Hand nehmen (bewusste Handlung und Planung) bis er selbst den Weg alleine gehen kann (automatische Durchführung des Gelernten = vom Trampelpfad zur Autobahn).

Bei diesem Vorgang ist es besonders wichtig, auf Körpergefühle und Emotionen (somatische Marker von Damasio) zu achten. Klar, wir brauchen Lumly-Kommentare 😊

Möchtest du herausfinden, welche Selbstmanagement-Kompetenzen bei dir gut ausgeprägt sind und welche Entwicklungspotenziale vorhanden sind?

[Kontaktiere mich einfach!](#)

Herzlichst mit besten Wünschen für dich!

Soheila

[... dein Selbst – Selbstmanagement Teil 2](#)

[Führe dein SELBST! Selbstmanagement Teil 1](#)

[Initiative-Willenskraft! Führe dein Selbst! Teil 4](#)

[Selbstbewusstsein – Führe dein Selbst! Teil 5](#)

