

Marshmallow – 40 Jahre später

Wieder testeten die Psychologen in mehreren Experimenten die Willensstärke der Teilnehmer. Diesmal allerdings nicht mit Süßigkeiten. Stattdessen setzten sie sich vor einen Monitor, auf dem verschiedene Gesichter gezeigt wurden.

Manche schauten glücklich, andere traurig, wieder andere blickten neutral drein. Die Herausforderung bestand nun darin, immer dann einen Knopf zu drücken, wenn ein fröhliches Gesicht auftauchte.



Das Kalkül der Forscher: Menschen fühlen sich tendenziell stärker zu freundlicher Mimik hingezogen. Mit anderen Worten: Die Aufgabe erforderte zumindest ein gewisses Maß an Disziplin. Ein Kinderspiel? Von wegen. Einige der Probanden taten sich dabei wesentlich schwerer als andere. Sie drückten bisweilen sogar den Knopf, selbst wenn das Antlitz auf dem Bildschirm nicht lächelte. Ahnen Sie es schon? Richtig geraten: Am meisten Schwierigkeiten hatten diejenigen Teilnehmer, die im Marshmallow-Test vor 40 Jahren gleich die erste Süßigkeit gemampft hatten, anstatt auf die zweite zu warten. 26 der Teilnehmer unterzogen sich danach noch einem Hirnscan. Dabei entdeckten Casey und Co. Unterschiede in den Hirnstrukturen, die mit Belohnungen zu tun haben.

„Die Willensstärke, einer Versuchung zu widerstehen, ist eine relativ stabile Eigenschaft“, schreibt Casey. Mit anderen Worten: Wer schon als Kind willensstark ist, weist diese Eigenschaft auch noch als Erwachsener auf. (mls)

NEWS



Dozentur an der **FOM Hochschule für Oekonomie & Management** in Aachen ab dem Sommersemester 2016 - Frau Dr. Mechthild Laumen-Schiel wird dort Module der **Arbeits- und Organisationspsychologie** lehren

Vorgestellt: Jutta Eckart



- ▶ Reiseverkehrskauffrau; seit Januar 2016 als Assistentin bei SCG tätig
- ▶ langjährige Erfahrungen in der Organisation von Reisen und Veranstaltungen
- ▶ Ansprechpartnerin für Sie zu den Themen: Office Management, organisatorische und projektbezogene Fragen

Kontakt unter: scg@schielconsulting.de

Mit Selbstverantwortung ins Glück

... und in jedem Jahr die guten, neuen Vorsätze ...



Was sind Ihre Vorsätze? Welche dieser Vorsätze sind im Moment noch aktuell? Waren es die richtigen oder wichtigen Vorsätze?

Was halten Sie von ein wenig mehr Lebensglück? Ein Vorsatz, der zu jeder Zeit im Jahr getroffen werden kann. Denn jeder ist seines Glückes Schmied (Appian Claudius Caecus, ca 300 v. Chr). Jeder ist selbst dafür verantwortlich, dass er in seinem Leben glücklich und erfolgreich wird.

Natürlich kann jetzt eine jede Person gegenhalten, ja, aber ...

...die Genetik, meine erblichen Anlagen, mein Temperament,

...in welche soziale Schicht ich hineingeboren wurde,

...in welchem Kulturkreis ich aufgewachsen bin,

...meine ersten Peergroups,

...das alles kann ich nicht ändern, und es hat auch Einfluss.

Ja, das stimmt. Doch als erwachsene Menschen sind wir durchaus in der Lage selbstverantwortlich zu entscheiden, inwieweit wir uns von unseren genetischen Dispositionen, von der Erziehung unserer Eltern, von (scheinbaren) Erwartungen unseres Umfelds determinieren lassen. Oder ob wir uns doch dafür entscheiden, etwas zu verändern und uns neue Ziele zu setzen, die uns langfristig zufriedener, erfolgreicher und glücklicher machen. Ob wir etwas dafür tun wollen, die alltäglichen Glücksmomente intensiv positiv wahrzunehmen.

Ausgabe 01/2016

Aktuelle Themen

- ▶ **Mit Selbstverantwortung ins Glück** Seite 1
- ▶ **NEWS** Seite 4
- ▶ **Vorstellung neue SCG-Assistenz** Seite 4

[Beiblätter](#)

- ▶ **Offene Trainings/ Workshops**

Zu den alltäglichen Glücksmomenten ein Zitat von Franz Kafka: „ Man sieht die Sonne langsam untergehen und erschrickt doch, wenn es plötzlich dunkel ist.“

All die schönen kleinen Momente im Leben, die einfach da sind und die wir doch nicht aufnehmen. Die Schönheit der Natur, das Lachen einer Person, der Genuss eines guten Essens. Weggewischt von der Geschwindigkeit und Komplexität der Ereignisse, die auf uns einströmen. Ein wenig Innehalten würde da schon gut tun. Ein kleiner Stopp im Strom der Zeit.

Die Geschwindigkeit und Komplexität der Ereignisse hält auch ein wenig davon ab, uns auf das für uns Wesentliche und Wichtige im Leben zu konzentrieren. Ist das, was ich tue, das, was ich wirklich möchte, was zu mir passt, was mir dauerhaft Stimmigkeit mit mir selbst verleiht? Oder halte ich mich mit all meinen Aktivitäten davon ab, mir diese Frage überhaupt zu stellen?

Jeder ist seines Glückes Schmied!

... stand auch in meinem Poesiealbum. Im Alter von 8 Jahren noch unverstündlich, weiß ich heute, was der Schreiber mir damit sagen wollte. Wenn du haderst mit dem, was passiert, mit dem, was du tust, mit dem, wie es dir geht, schau nicht auf andere.

Überlege, was du selbst dazu beiträgt und dementsprechend ändern kannst. Selbstverantwortung im reinsten Sinn. Auch, wenn wir dazu neigen, gerade Unangenehmes gerne extern zu attribuieren, zeigen diverse Untersuchungen, dass wir uns lebendiger, echter, wahrhaftiger fühlen, wenn wir **eigeninitiativ** handeln. Denn dann lassen wir uns nicht nur von anderen (in gewissem Maße ist das wohl zu tolerieren) steuern, sondern werden primär selbst aktiv und entscheiden nach eigenem Ermessen. Wir übernehmen Selbstverantwortung.

Exkurs Psychologische Theorien mit Hinweis auf die Bedeutsamkeit der Selbstverantwortung: Attributionstheorien, Erwartungs-Wert-Theorien, Theorien zur Handlungskontrolle

Die Attributionstheorien (Heider; Kelley) beschäftigen sich damit, wie der Mensch bestimmte Ereignisse und die Ursachen dieser bewertet. Werden Ursachen von Ereignissen immer extern attribuiert (alles nur Zufall), so wird damit die Möglichkeit der **eigenen Einflussnahme** oder auch des Impacts eigenen Lernens sowie der Handlungsaktivierung negiert. Dies kann das Leben einerseits leicht machen (Schuld sind ja andere), jedoch selten zu Zufriedenheit und Glück (im Sinne von etwas positiv Bewertetes wurde mit eigener Anstrengung erreicht) führen.

Auch die sozialen Austausch- und Erwartungs-Wert-Theorien (Rotter, Lewin, Heckhausen,...) weisen auf die Bedeutsamkeit des Konstruktes der Selbstverantwortung hin. Sie postulieren, dass Personen bei Vorliegen von Handlungsoptionen diejenige wählen, die aus ihrer Sicht mit der höchsten Wahrscheinlichkeit zum besten Ergebnis führt. Dies impliziert eine **Bewertung** der Ergebnisse (im Sinne von: was nutzt das Ergebnis meinem Ziel?). Inwieweit diese Bewertung immer bewusst getroffen wird, bleibt leider offen.

Die Theorien zur Handlungskontrolle (Seligman, Kuhl) zeigen auf, dass eine zu starke Wahrnehmung von **Unkontrollierbarkeit** oder eine zu starke Fokussierung auf unkontrollierbare Aspekte direkten negativen Einfluss auf die eigene Aktivitätsbereitschaft haben. Das klassische Experiment dazu zeigt den Hund, der in einem Käfig eingesperrt gelernt hat, dass es sich nicht lohnt, auf schmerzhaftes Stromstöße zu reagieren. Erlebt er dies oft genug, bleibt er nachfolgend bei schmerzhaften Stromstößen auch dann sitzen, wenn der Käfig weggenommen wird.

Für die Praxis bedeutet das: ist meine Inaktivität und häufig damit einhergehendes Selbstmitleid groß genug, bleibt es auch dann bestehen, wenn neue Optionen für Außenstehende offensichtlich sind.

Fazit: Setzen Sie sich selbst Ziele, sonst tun es andere.

Glück, damit meinen wir oft etwas Zufälliges, Kurzanhaltendes. Literatur und Medien unterstützen dies und signalisieren, mit einfachen Maßnahmen geht's zum dauerhaften Glück. Dazu gehören Lächeltrainings, Bettkantenübungen nach Hirschhausen (auf der Bettkante darüber nachdenken, worauf man sich heute freut) oder so tun, als sei man extrovertiert. Ja, zum dauerhaften Glück, das Schöne im Leben zu tun und zu sehen. Täglich, wöchentlich, kurzfristig.

Dauerhaftes Glück, dauerhafte Stimmigkeit mit sich selbst ist so noch nicht erreicht. Dies bedeutet intensive Arbeit. Diverse Langzeituntersuchungen (Harvard 1979, Yale 1953) zeigen, dass Menschen, welche sich Ziele im Leben setzen (berufliche oder private) auf Dauer zufriedener sind. Weil sie alle ihre Ziele erreichen? Nein! Sondern weil sie selbstverantwortlich mit diesen Zielen umgehen und sich regelmäßig fragen, inwieweit diese Ziele weiterhin gut, realistisch, richtig sind und sich gegebenenfalls auch erlauben, diese Ziele oder ihre Maßnahmen, dahin zu gelangen, zu ändern. Dies bedeutet auch, temporär Dissonanz auszuhalten und in unangenehmen Phasen **Durchhaltevermögen** zu zeigen. Sich anzustrengen, ob beruflich oder privat, um bestimmte Dinge, die wir erstreben, zu erreichen; Belohnungsaufschub wieder zu lernen.

Exkurs Belohnungsaufschub:



Sie kennen die Untersuchung mit dem Überraschungsei? Ein Kind erhält ein Überraschungsei vom Versuchsleiter und gleichzeitig die Information, dass es ein weiteres bekommt, wenn es dieses 15 Minuten, so lange bis die Person wiederkommt, nicht isst. Dieses Experiment stammt ursprünglich von Walter Mischel, der sich Ende der 60er Jahre schon mit dem Thema Belohnungsaufschub beschäftigt hat.

Er nutzte in seinem Experiment jedoch Marshmallows und führte das Experiment mit 500 Kindern (4-5 Jahre alt) durch. Die Strategien der Kinder, nicht zuzugreifen, waren damals wie heute: auf dem Stuhl rutschen, Süßigkeit anfassen, riechen, rappeln, anknabbern, aufstehen und um den Stuhl und die Tische gehen, Spiele erfinden ... Und dennoch – ob Marshmallow oder Überraschungsei – 15 Minuten sind für viele Kinder in dem Alter zu lang und schwupps, ist das Überraschungsei oder der Marshmallow im Mund. Doch diejenigen, die es geschafft zu warten, bekamen natürlich wie versprochen den zweiten Marshmallow oder das zweite Überraschungsei.

Wer warten kann, ist erfolgreicher

15 Jahre nach dem Marshmallow-Test lud Psychologe Mischel 100 der 500 Kinder erneut ein und überprüfte deren soziale und schulische Fähigkeiten. Was er dabei herausfand, war erstaunlich. Je länger die Mädchen und Jungen damals vor dem Marshmallow warteten, desto besser waren sie später in der Schule und desto besser konnten sie mit Frustration umgehen. Obwohl zwischen dem ersten und dem zweiten Test anderthalb Jahrzehnte lagen, in denen die Kinder zahlreichen Einflüssen ausgesetzt waren, konnte der Marshmallow-Test also in gewisser Weise schulische und soziale Fähigkeiten voraussagen (moderater Zusammenhang).

Erfolg abhängig von Selbstkontrolle

Da die Kinder alle einen ähnlichen Hintergrund hatten (ihre Eltern waren allesamt Akademiker), konnte der Test beweisen, dass Erfolg nicht nur von Intelligenz abhängig ist, sondern auch von der Fähigkeit zur Selbstkontrolle, also die Fähigkeit, sich jetzt anzustrengen (der Versuchung der sofortigen Süßigkeit zu widerstehen) und später die Lorbeeren zu ernten (den zweiten Marshmallow). Belohnungsaufschub wie im Lehrbuch. Deswegen sagt man: Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Also: Erst die Arbeit, dann das Glück

Gut, sie haben die Ziele und den Willen durchzuhalten, um ihre Ziele zu erreichen. Was ist weiter ausschlaggebend, damit dies realisierbar wird? Zwei Dinge: **smarte** (spezifisch, messbar, aktiv, realistische, terminiert) **Ziele** und **konkrete Pläne**.

Setzen Sie sich positiv-konkrete Ziele, damit sie auf etwas Positiv-Konkretes hin und nicht lediglich von etwas Negativ-Konkretem weg arbeiten. „Nicht mehr so viel Zeit mit Aufgaben verbringen, die eigentlich auch andere tun können oder sogar laut Stellenbeschreibung sollen“ kann ein Ziel sein, wirkt jedoch noch wenig richtungsweisend.

Wieviel ist weniger? Wer kann das prüfen? Selbstüberlistung und der innere Schweinehund, der z.B. immer sagt: „wenn ich 's selbst mache, geht 's schneller und besser“, siegen.

Ein Ziel in der Art: „ich möchte mich auf meine Kernaufgaben konzentrieren und dazu Mitarbeiter Henry in folgende Aufgaben bis zum 01.03. des Jahres einarbeiten“ wird schon konkreter. Dazu bedarf es zunächst **des Mutes**, dieses Ziel für sich zu definieren (der erste Schritt, den inneren Schweinehund an die enge Leine zu legen). Es bedarf der **Kommunikation** mit den betreffenden Menschen und gewinnt somit deutlich an Verbindlichkeit (als zweiter Schritt, den inneren Schweinehund an die Kandare zu nehmen: „nicht nur ich weiß Bescheid, sondern auch andere“). Es entsteht ein konkreter Plan, der das Thema in den Fokus rückt und eine permanente **Kontrolle** sowie **ggfs. Kurskorrekturen** erlaubt (doch nicht wieder der Schweinehund? Doch! Denn bewusste Kurskorrekturen erlauben weiterhin Zufriedenheit).

Der konkrete Plan erlaubt auch, die Konsequenzen der Veränderungen für einen selbst sowie für andere zu berücksichtigen. Denn bei allem selbstverantwortlichen Streben nach Glück - bitte nicht nur einseitig zulasten anderer.

Denn Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt.

