

# Buchbonus 9:

## Top 10 Life-Hacks für mehr Selbstdisziplin und Willensstärke

Wusstest du, dass Selbstdisziplin entscheidender für Lebenszufriedenheit, beruflichen und schulischen Erfolg ist, als Intelligenz.

Der US-Psychologe Walter Mischel zeigte in einer als »Marshmallow-Test« bekannt gewordenen Studie, dass Kinder, die die Selbstdisziplin aufbringen, Belohnungen auf später zu verschieben (im Experiment verzichteten diese Kinder darauf, ein Marshmallow gleich zu essen, weil sie für diesen Verzicht später ein zweites Marshmallow erhielten), im Schnitt bessere Noten bekommen und bei Leistungstests besser abschneiden. In weiterer Folge studieren diese Kinder häufiger, sind beruflich erfolgreicher, pflegen glücklichere Ehen und langfristige Freundschaften.

Die Psychologin Angela Duckworth konnte nicht nur nachweisen, dass Selbstdisziplin wichtiger für ein erfolgreiches Leben als Intelligenz ist, sondern auch dass Selbstdisziplin das Fragezeichen der unterschiedlichen Schulleistung von Mädchen und Jungen löst. Mädchen haben von der Grundschule bis zum College bessere Noten als Jungen, obwohl beide im Durchschnitt einen gleich hohen Intelligenzquotienten haben. Der Unterschied? Es ist die Selbstdisziplin. Sie ist der Hauptfaktor für bessere Noten im Unterricht und Mädchen haben eine höhere Selbstdisziplin, so Duckworth.

### Wie funktioniert Selbstdisziplin?

Mischels Studien zeigen, dass unser Gehirn über zwei Systeme für Selbstdisziplin verfügt: ein »heißes« und ein »kühles« System. Das »kühle« System agiert langsamer, denkt reflektierend und erfordert bewusste Anstrengung. Es ist für Problemlösung, kreatives Denken und Impulskontrolle zuständig. Das »heiße« System reagiert emotional, reflexgesteuert und unbewusst. Es ist bei Verlangen, Lust und Sucht aktiv.

Selbstdisziplin funktioniert dann gut, wenn das kühle System aktiv ist. Der Schlüssel zu mehr Selbstdisziplin liegt somit im bewussten Denken. Wir bleiben leichter dran, wenn unser kühles System die Umsetzung plant. Ebenso können wir Verlockungen besser widerstehen, wenn wir sie einfach »abkühlen« – sprich: beschreiben, bewerten und vorbereitete Strategien für »heiße« Momente in der Tasche haben. Mach es dir also ein-

fach und trainiere dein »kühles« System für mehr Selbstdisziplin und Willensstärke in deinem Alltag.

### Top 10 Life-Hacks für mehr Selbstdisziplin & Willensstärke

**1.** Lege dir Strategien zurecht, wie du dein »kühles« System in Akutfällen aktivieren kannst.

So habe ich zum Beispiel mein kühles System programmiert, keine Speisekarten für Desserts zu lesen (wenn mir eine Dessertkarte angeboten wird, sage ich »danke, jetzt nicht – vielleicht später.«). Mit dieser Strategie fällt mir leichter, nicht in Versuchung zu kommen, da ich das »heiße« System umgehe und mir die Verlockungen gar nicht erst ansehe.

**2.** Sorge für ausreichend Schlaf – wenn wir ausgeschlafen sind, sind unsere Selbstdisziplin und Willensstärke am höchsten

**3.** Nutze die Gunst der frühen Stunde – morgens fällt uns diszipliniertes Verhalten besonders leicht und wir folgen unseren eigenen Vorgaben und Plänen eher als im Verlauf des restlichen Tages.

**4.** Vermeide Stress – Stress schwächt die Willenskraft und besonders das »kühle« System. Daher neigen wir im Stress dazu, gesunde Routinen zu vernachlässigen.

**5.** Sorge für Ordnung – vom gemachten Bett bis zum aufgeräumten Schreibtisch. Ordnung fördert Konzentration und Disziplin.

**6.** Bleib in Bewegung – schon 15 Minuten täglicher Bewegung steigern deine Entspannung und deine Fähigkeit zur Selbstdisziplin.

**7.** Trainiere deine Selbstdisziplin, indem du Dinge regelmäßig tust und – auch wenn es nur in kleinen Einheiten ist – konsequent dranbleibst.

**8.** Lege deine kleinste Einheit für alle wichtige Gewohnheiten fest, an der du jedenfalls dranbleiben willst.

**9.** Verzichte auf Alkohol – er macht dich willensschwach, schläfrig und bequem. Er schadet deiner Gesundheit und führt dazu, dass du auch andere gute Gewohnheiten vernachlässigst.

**10.** Verstärke gewünschte Verhaltensweisen und freu dich, wenn es dir gelingt, deine Ziele diszipliniert zu verfolgen. Freu dich über deine Erfolge.