Mit Köpfchen statt Kurzschluss

Selbst- und Impulskontrolle – Methoden und Übungen

Strategien zur Stärkung der Selbst- und Impulskontrolle können vielseitig und in unterschiedlichen Alltagssituationen hilfreich sein – und konfliktreiche Situationen entschärfen. Sie unterstützen soziale Interaktionen und sorgen durch bewusstes Handeln für ein wertschätzendes Miteinander. Sie wirken aber ebenso beispielsweise beim Lernen oder beim Konsumverhalten (zum Beispiel Essen, Einkauf, soziale Medien). Zu den Strategien gehören:

Routinen und klare Strukturen unterstützen die positive Entwicklung zusätzlich und können dazu beitragen, sich selbst besser verstehen und beherrschen zu können.

ÜBUNG 1: KRITIK POSITIV NUTZEN

Diese Übung dient zum Perspektivenwechsel und kann eine konstruktive Problemlösung fördern. Der Ansatz hilft, konstruktiv auf Kritik zu reagieren, ohne impulsiv zu werden. Er unterstützt dabei, Kritik positiv zu nutzen und gezielt an Verbesserungen zu arbeiten.

Stellt euch vor, dass eure Lehrkraft, eure Ausbilderin oder euer Ausbilder zu euch sagt: „Du arbeitest zu langsam."

- Denkt an **fünf positive Dinge** über euch selbst oder eure Arbeit. Zum Beispiel: „Ich bin zuverlässig, ich arbeite gern, ich habe gute Ideen, ich bin hilfsbereit, ich lerne schnell."
- Findet **zwei hilfreiche Aspekte** in der Kritik, die ihr als nützlich empfindet. Beispiel: „Vielleicht könnte ich meine Zeit besser einteilen." Oder: „Ich könnte mich mehr auf meine Aufgaben konzentrieren."
- Überlegt euch **eine konkrete Maßnahme**, die ihr ergreifen könnt, um die Kritik umzusetzen. Beispiel: „Ich werde einen Zeitplan erstellen, um meine Aufgaben effizienter zu erledigen."

ÜBUNG 2: POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE

Diese Übung dient zur Förderung einer positiven Selbstwahrnehmung und Impulskontrolle.

Denkt an eine Situation, in der ihr euch in der Vergangenheit impulsiv verhalten habt. Woran merkt ihr, dass ihr auf eine solche Situation zusteuert? Formuliert dann einen positiven Satz, den ihr euch in ähnlichen Situationen sagen könnt, zum Beispiel: „Ich kann ruhig bleiben und nachdenken, bevor ich reagiere."

Welche Sätze und Strategien haben die anderen? Diese Übung gibt Raum zur Reflexion, hilft, Impulse zu unterbrechen und Emotionen besser zu regulieren. Das kann langfristig zu weniger impulsiven Handlungen führen.

NOTFALLÜBUNGEN

Wenn ihr bei euch oder anderen das Gefühl habt, dass ihr kurz davor seid zu eskalieren, helfen folgende Übungen, impulsive Reaktionen zu verzögern und gut überlegte Entscheidungen zu treffen.

Bei sich selbst: Impulse reflektieren

Wenn ihr das Gefühl habt, impulsiv reagieren zu wollen, zählt innerlich bis fünf, bevor ihr handelt. Überlegt dann, welche möglichen Konsequenzen dieser Impuls haben könnte, zum Beispiel: „Wie würde sich mein Gegenüber fühlen?" oder „Wie könnte meine Reaktion das langfristige Arbeitsverhältnis verändern?" Danach könnt ihr die Entscheidung über eure Reaktion bewusster treffen.

Bei anderen: Störimpulse setzen

Eine kritische Interaktion kann entschärft werden, indem sie unterbrochen wird. Dadurch wird die Impulshandlung verzögert und ggf. verhindert. Wenn ihr selbst in der Situation seid, funktioniert das zum Beispiel, indem ihr aufsteht und ein Fenster öffnet oder ein Glas Wasser holt. Wenn ihr eine kritische Interaktion beobachtet, kann es helfen, eine weitere Person hinzuzurufen oder die involvierten Personen auf ein anderes Thema anzusprechen.