

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Übungsplatz: Impulskontrolle steigern

In der Rubrik „Übungsplatz“ beschreiben wir diesmal, wie wir unsere Impulskontrolle steigern können.

VON ENYA WOLF

 06. MAI 2022

- Gerade wenn wir gestresst sind, ist es schwer, sich zusammenzureißen. Sich selbst Mut zuzusprechen kann jedoch helfen – wenn wir dabei ein paar Dinge beachten.
- Vielleicht kennen Sie das Problem mit der offenen Schokoladentafel. Man wollte nur ein Stück und schon ist die halbe Packung leer. Dabei wollte man sich gesünder ernähren.
- „Das hast du schlecht gemacht“, schimpft unser innerer Kritiker. Wir reden mit uns wie mit einem ungezogenen Kind.

- Der negative Selbstdialog aber verstärkt den Stress und das senkt - wiederum die Impulskontrolle. Je strenger wir also zu uns sind, desto eher geben wir unseren Gelüsten nach – ein Teufelskreis.
- Doch wir können trainieren, zugunsten langfristiger Ziele auf kurzfristige Belohnungen zu verzichten
- Versuchen Sie dafür zuerst, im Alltag negative Selbstzuschreibungen (zum Beispiel: „Du schaffst das nicht“) zu erkennen. Sie zu notieren kann helfen, sie mit mehr Distanz zu betrachten. Vielleicht stellen Sie fest, dass die Aussagen überzogen oder nicht zielführend sind.
- Im nächsten Schritt geht es darum, neue, positive Formulierungen zu finden (etwa: „Ich schaffe das“). Knüpfen Sie hierbei an vergangene Erfolge an (zum Beispiel: „Ich habe schon viel Schwierigeres geschafft“). Auch hier kann es hilfreich sein, die Sätze aufzuschreiben.
- Stellen Sie sich dann das Szenario vor, in dem Sie sich mehr Impulskontrolle wünschen. Sprechen Sie in Gedanken Ihre Mutsätze. Wenn Sie das nächste Mal in diese Situation kommen, rufen Sie sich die hilfreiche Formulierung ins Gedächtnis.
- Sollte es mit den positiven Botschaften erst mal nicht klappen, seien Sie nicht zu streng mit sich: Jede Tafel Schokolade ist ein neues Trainingsfeld.

Literatur:

Matias Valente, Yvonne Reusch: Selbstregulation und Impulskontrolle durch Schematherapie aufbauen, Beltz, Weinheim 2017.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

GESELLSCHAFT

2 **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

Jede Bewegung ist eine geistige Leistung

Spazierengehen, Laufen, Radfahren, sogar Putzen: Bewegung macht gute Laune, senkt Stress, beugt Erkrankungen vor und hilft beim Denken.

Warum ist das so?