

Impulskontrolle

Es ist für viele Menschen neu und ungewohnt, auch für die eigenen Gedanken (und die damit zwangsläufig verbundenen Gefühle) die Verantwortung zu übernehmen. Jugendliche tun sich damit besonders schwer. Sie sind es häufig gewohnt (auch weil sie dies bei den Erwachsenen so beobachten), für unangenehme Gedanken und Gefühle andere verantwortlich zu machen.

Da sagt jemand beispielsweise: „immer wenn ich daran denke, könnte ich platzen!“ – und schon hält er oder sie damit seinen oder ihren Ärger am Köcheln. Genauso gut könnte sich diese Person aber entscheiden, an etwas anderes zu denken.

Jugendliche brauchen immer mal wieder eine Erinnerung daran, dass sie für sich selbst verantwortlich sind und die volle Verantwortung für ihre Taten und Gedanken übernehmen sollten. Eine gute Technik hierfür ist die Ampel.

Daniel Goleman beschreibt in seinem Bestseller 'Emotionale Intelligenz' S. 346 die folgende Möglichkeit für Lehrpersonen: Ein auffallend platziertes Poster mit sechs Schritten, auf das die Lehrperson im Falle eines Falles hinweist.

Ampel

ROT	1	Halte an, beruhige dich und denke, bevor du handelst.
GELB	2	Benenne das Problem und sag, wie du dich fühlst.
	3	Setze ein positives Ziel.
	4	Denke an viele Lösungen
	5	Bedenke im Voraus die Folgen.
GRÜN	6	Geh los und probiere es mit dem besten Plan.

Je nach Gefühl gibt es unterschiedliche Verhaltensalternativen:

Gefühl	Verhalten
Wut, Ärger	Abstand nehmen (räumlich, aber auch innerlich: von sich in der 3. Person reden, Situation von aussen ansehen, ...) Gelassenheit, Vertrauen (das positive Erinnerungsbild...) Bewertungen ändern nach Verständnis suchen statt den Zorn hochzuschaukeln
Konkurrenz	Humor, Distanz Bewertung ändern
Enttäuschung, Frustration	Ablenkung, Spass, Lust Bewertungen ändern
Grübeln	Entspannung, Aufmerksamkeit auf anderes lenken Sorgen kritisch hinterfragen Selbstwertgefühl stärken
Trauer, Mutlosigkeit	Zerstreuung (lesen, Sport, Genuss, lustiger Film, nicht: Fernsehen) an andere denken, helfen sich ein Erfolgserlebnis verschaffen

Grundsätzlich

ein Schritt zurück

ich stelle mir vor, ich sehe mich selbst im Spiegel...

oder

einen Schritt neben sich

ich schaue mir selber zu, was ich hier tue ...

oder

auf den Lampenschirm

ich beobachte die ganze Situation von oben ...

Eine weitere Möglichkeit, **präventiv** auf unkontrollierte Impulse einzuwirken, ist das Gespräch über auslösende Situationen. Nachfolgend ein Test zum Konkurrenz-Gefühl: Nach J. B. Theilacker / B. Sobeck, EQ Ihr Weg zum Erfolg, S. 135

Was tust du, wenn jemand etwas besser kann, besser weiss, besser macht als du? Was tust du, wenn dieser Jemand sich besser darstellen und verkaufen kann? Wenn es ihm gelingt, dich ins Abseits zu drängen?

	Ja	Nein
Ich werde sauer.		
Ich ziehe mich beleidigt in mein Schneckenhaus zurück.		
Ich mache krampfhaft gute Miene zum bösen Spiel?		
Ich ignoriere diesen Jemand?		
Ich suche nach etwas, das seine Leistung schmälern könnte?		

Besser:

Betrachte deine Konkurrenz einfach mal aus einem anderen Blickwinkel: So unangenehm sie auch sein mag, finde in ihr, wenn auch vielleicht zähneknirschend, eine Chance. Nimm die Konkurrenz als Fingerzeig dafür, dass es an der Zeit ist, etwas zu unternehmen. Mach dich von alten Verhaltensmustern frei, sei offen für Neues:

- Sei fair in der Einschätzung deiner Konkurrenz
- Schau genau hin, was der / die Andere eventuell besser macht als du
- Hinterfrage dich selbst: Tust du tatsächlich dein Bestes?
- Überprüfe, ob du in der Lage bist, an deinem eigenen Handeln / Auftreten / Aussehen etwas zu verbessern?
- Gib dir selbst einen Kick: Verbessere, was es zu verbessern gilt.
- Zeige dem andern deine Anerkennung.
- Sei offen, und bitte ihn oder sie wenn möglich um Tipps oder gar um Hilfe.