



Die Kraft der Selbstregulation

Eva Kracke

Verhalten zu ändern, ist nicht leicht. Trotz guter Vorsätze kehren wir meist schnell zu unseren bekannten Verhaltensmustern zurück. Wie gelingt es, Veränderungen langfristig im Alltag zu verankern?

Sonja jongliert Beruf, Familie und Haushalt. Ihre innere To-do-Liste ist lang und ihr Alltag geprägt von *Mental Load* – der unsichtbaren Last der Verantwortung. Sie weiß, dass sie mehr für sich selbst tun müsste, doch zwischen all den Pflichten findet sie keinen Freiraum. Abends vor dem Fernseher denkt sie dann: „Ich sollte eigentlich ... aber ich schaff es einfach nicht.“ Das Dilemma kennen viele. Wir nehmen uns vor mehr Sport zu treiben, entspannter zu sein oder uns ausgewogener zu

ernähren und scheitern dennoch am Alltag. Liegt es an mangelnder Willenskraft? Neuere Erkenntnisse aus Motivationsforschung und Neurowissenschaft geben eine andere Antwort. Sie zeigen Wege auf, die es ermöglichen, Ziele so zu gestalten, dass Veränderungen dauerhaft gelingen.

Was uns antreibt – Psychologie und Gehirn

Unser Verhalten wird nicht nur vom Verstand, sondern auch von unseren Gefühlen gesteuert. Ein

Vorsatz wie „dreimal die Woche joggen“ bleibt oft wirkungslos, wenn unbewusste Anteile etwas anderes wollen, zum Beispiel Entspannung auf dem Sofa.

Neurowissenschaftlich vereinfacht betrachtet, lassen sich im Gehirn zwei Funktionsbereiche unterscheiden, die für unsere Verhaltenssteuerung relevant sind: die unbewusst arbeitenden limbischen Zentren und der bewusst arbeitende Verstand. Der Verstand ist für Planung, Bewertung und Selbststeuerung zuständig. Er bewertet mit *richtig* und *falsch* und kann Impulse bremsen.

Warum Entscheidungen nicht nur Kopfsache sind

Im limbischen System speichert unser Belohnungssystem alle Erfahrungen, die positive Gefühle auslösen. Über Botenstoffe wie Dopamin verstärkt es Handlungen, die zu positiven Empfindungen führen. Ein Stück Schokolade nach einem stressigen Tag aktiviert das System sofort, Sport hingegen erst, wenn die positiven Folgen spürbar werden. Negative Erfahrungen wiederum sind im Mandelkern (Amygdala) gespeichert und verstärken Angst- oder Vermeidungsverhalten.

Vereinfacht gesagt sendet das limbische System Signale wie „mag ich“ oder „mag ich nicht“. Diese haben großen Einfluss auf unsere Entscheidungen. Deshalb gelingt nachhaltige Verhaltensänderung nur dann, wenn kognitive Ziele, emotionale Bedürfnisse und unbewusste Motive im Einklang stehen.

Oft heißt es: „Man muss nur genug Disziplin haben, um ein Ziel zu erreichen.“ Das ist die klassische Vorstellung von Selbstkontrolle. Ein Impuls „mag ich“ (auf dem Sofa ausruhen) wird unterdrückt,

um ein als richtig bewertetes Verhalten umzusetzen („Ich gehe jetzt laufen, obwohl ich müde bin“). Das funktioniert kurzfristig, etwa um für eine Prüfung zu lernen oder zum Zahnarzt zu gehen, ist aber kräftezehrend.

Warum Selbstregulation gesünder ist

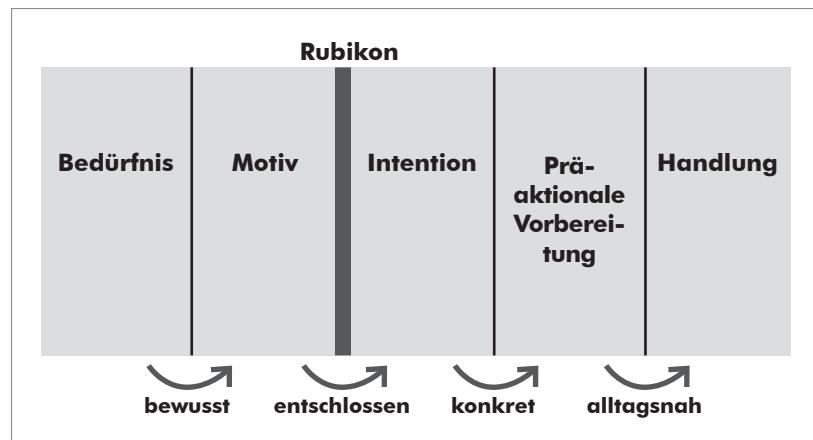
Selbstregulation geht weiter. Hier werden Ziele so gestaltet, dass sie zu den eigenen Motiven und Bedürfnissen passen. Das Verhalten fühlt sich stimmig an und ist mit positiven Emotionen verknüpft. Ein Beispiel: Statt „Ich esse keine Süßigkeiten mehr“ könnte man sagen: „Ich genieße, was mir guttut.“ Diese Formulierung aktiviert innere Ressourcen und löst weniger Widerstand aus.



Eva Kracke ist Diplom-Oecotrophologin und hat Aus- und Weiterbildungen u.a. in klientenzentrierter Gesprächsführung und systemischer Beratung sowie zur ZRM®-Trainerin und Natur-Resilienz-Trainerin® absolviert. Seit mehr als 30 Jahren ist sie sowohl haupt- als auch freiberuflich in der Gesundheits- und Erwachsenenbildung tätig.

Forschungsergebnisse legen nahe, dass Selbstkontrolle störungsanfällig ist. Sie versagt besonders, wenn wir erschöpft sind, uns langweilen oder grundlegende Bedürfnisse wie Schlaf und Ernährung vernachlässigen. Wer sich ständig disziplinieren muss, verbraucht psychische Energiereserven. Frustration, Rückfall oder Resignation sind die Folge. Dauerhafte Selbstkontrolle kann sogar Stress und gesundheitliche Belastungen verstärken.

Selbstregulation dagegen bindet innere Motive, Werte und Gefühle in die Zielgestaltung ein. Veränderung wird nicht als Zwang erlebt, sondern als selbstbestimmt. Menschen mit guter Selbstregulation berichten häufiger von Wohlbefinden, Resilienz und höherer Lebenszufriedenheit. Für eine gesunde Lebensweise ist dieser Unterschied



Der Rubikon-Prozess beschreibt den Weg, damit aus einem Wunsch eine Tat resultiert.

nach M. Storch, F. Krause: Selbstmanagement – ressourcenorientiert, S. 97, Bern 2022

entscheidend: Mehr Bewegung, gesündere Ernährung oder Stressmanagement gelingen langfristig nur, wenn sie im Einklang mit den eigenen Motiven stehen.

Vom Wunsch zur Tat: Das Rubikon-Modell

Doch wie gelingt es, Veränderungswünsche so zu formulieren, dass sie auf der Ebene der Selbstregulation wirksam sind? Hier hilft das „Rubikon-Modell der Handlungsphasen“ der Motivationspsychologen Dr. Heinz Heckhausen und Dr. Peter M. Gollwitzer weiter. Es beschreibt den Weg, den ein Wunsch durchlaufen muss, bis er handlungswirksam wird (siehe Abb. 1). Kurz: Der Weg vom Wunsch zur Tat.

Der entscheidende Moment ist hierbei das Überschreiten des Rubikon, dem Moment, an dem aus einem bloßen Wunsch ein fester Entschluss wird. Der Name des Rubikon-Modells geht auf die Redewendung „den Rubikon überschreiten“ zurück. Sie beschreibt eine Handlung, nach der es kein Zurück mehr gibt, und basiert auf einer Geschichte aus der Antike.

Der Rubikon markiert sinnbildlich die Schwelle zwischen Wunsch (Motiv) und Ziel (Intention = klare Absicht). Ein Wunsch ist ein unbestimmtes „Ich möchte“, ein Ziel hingegen ein klares „Ich will“. Besonders wirksam gelingt der Schritt vom Abwagen zum Wollen, wenn wir ein Ziel auf der Haltungsebene formulieren („Ich sorge für mich und esse, was mir guttut“) statt auf der Verhaltensebene („Ich esse keine Chips mehr“). Haltungziele sind motivational kraftvoller als Ziele auf der Verhaltensebene. Sie sind positiv, weiter gefasst und mit Gefühlen verknüpft.

Veränderte Handlungen gut vorbereiten

Um sicherzustellen, dass ein einmal formuliertes Ziel im Alltagstrubel nicht aus dem Blickfeld gerät, gibt es im Rubikon-Modell eine weitere Phase, die sogenannte präaktionale Vorbereitung. Hier kommen unter anderem Verhaltensziele zum Einsatz und spezifizieren die konkrete Handlungsausführung. Dies kann in Form von sogenannten Wenn-Dann-Plänen erfolgen: „Wenn Gelegenheit X auftritt, dann führe ich Verhalten Y aus!“, „Wenn ich beim Fernsehen nach Schokolade greifen möch-



Ein Bild, das positive Gefühle auslöst, ist hilfreich für den Veränderungsprozess.

te, dann stelle ich einen Teller mit frischem Obst oder Gemüsesticks neben mich.“

Ein besonders praxisnaher Ansatz, um Selbstregulation gezielt zu fördern, ist das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelte Selbstmanagement-Training baut auf dem Rubikon-Modell auf und ergänzt es um eine wichtige Dimension: die Bedürfnisse. Dieses erweiterte Modell wird Rubikon-Prozess genannt. Es berücksichtigt, dass neben bewussten Wünschen auch unbewusste Motive unsere Entscheidungen beeinflussen. Stimmen beide nicht überein, scheitert Veränderung oft.

Mit positiven Bildern arbeiten

Um die unbewussten Anteile zugänglich zu machen, arbeitet das ZRM® mit Bildern. Untersuchungen weisen darauf hin, dass über Bilder eine Kontaktaufnahme mit den unbewussten, den sogenannten impliziten Motiven möglich ist, während Sprache den Verstand und somit die bewussten Motive

anspricht. Im ZRM® geht es um die Kontaktaufnahme mit Verstand und Unbewusstem.

Die Teilnehmenden wählen Bilder aus, die ausschließlich positive Gefühle auslösen. Aus diesen Bildern leiten sie ihr persönliches Motto-Ziel ab, ein emotional positiv besetztes Haltungsziel wie „Ich bewege mich frei und mit Freude“. Ein Motto-Ziel beschreibt keine konkrete Handlung, sondern eine innere Haltung. Es ist positiv formuliert, weckt Ressourcen und erleichtert den Schritt vom „Ich möchte“ zum „Ich will“. In der präaktionalen Phase wird die geplante Handlung vorbereitet und konkretisiert, beispielsweise mit Erinnerungshilfen. Dies sind Gegenstände aller Art, die Assoziationen zum Motto-Ziel hervorrufen. Ebenso unterstützen Achtsamkeitsübungen und Verhaltensziele in Form von Wenn-Dann-Plänen (Implementierungshilfen) die Umsetzung der gewünschten Handlung.

Assoziationen für positive Gefühle wecken

Ein Beispiel: Sonja, die eingangs erwähnte berufstätige Mutter, weiß, dass sie mehr für sich selbst tun müsste, doch zwischen all den Pflichten findet sie keinen Freiraum. In einem ZRM®-Kurs wählt sie ein Bild von einer Bank mit weitem Ausblick, das bei ihr stark positive Gefühle auslöst. Sie notiert ihre eigenen positiven Gedanken zu dem Bild und erhält in einer Kleingruppenarbeit weitere hilfreiche Assoziationen. Aus der Fülle der Ideen sucht sie sich Formulierungen, die in ihr ausschließlich gute Gefühle auslösen und mit ihrem Thema zu tun haben. Aus diesen Begriffen formuliert sie ihr Motto-Ziel: „Ich atme Freiraum, gönne mir Bewegung und erholsame Pausen.“

Damit sie im Alltag ihr Ziel nicht aus den Augen verliert, sucht sie sich passende Erinnerungshilfen: Das Bild wird ihr Hintergrund auf dem Laptop, sie besorgt sich eine Kaffeetasse in himmelblau, an den Kühlschrank kommt ein Magnet mit Bergmotiv und an den Badezimmerspiegel ein Sticker mit Sonne. Hinzu kommen Achtsamkeitsübungen und Wenn-Dann-Pläne für kritische Situationen: „Wenn jemand mich um Hilfe bittet und ich merke, dass ich selbst erschöpft bin, dann atme ich tief ein und sage freundlich: „Gib mir ein bisschen Zeit zum Durchatmen, ich helfe dir gerne nach einer Pause.“ So ausgerüstet gelingt es ihr leichter, einen Schritt zurückzutreten, durchzuatmen und sich zu erlauben, auch mal Nein zu sagen.

Mit sich selbst im Einklang sein

Unsere Willenskraft ist begrenzt. Ein Vorsatz gelingt nicht automatisch, wenn wir ihn fassen und der Verstand Ja sagt. Wir wissen heute, dass nachhaltige Veränderungen leichter gelingen, wenn Ziele im Einklang mit inneren Motiven und positiven Gefühlen stehen. Methoden wie das Zürcher Ressourcen Modell zeigen, dass es möglich ist, diesen Einklang von Verstand und Gefühl gezielt zu fördern. Der Schlüssel ist nicht Selbstkontrolle, sondern Selbstregulation, nicht das ständige „Ich muss“, sondern das kraftvolle „Ich will“.



Kontakt: eva.kracke@web.de

Eine ausführliche Literaturliste finden Sie online unter www.ugb.de/literatur

Ressourcen-Modell

Neugierig geworden? Das ZRM® Online-Tool (www.zrm.ch) bietet eine praktische Möglichkeit, eine neue innere Haltung für sich selbst zu entwickeln.