Zehn Tage Praxis und eine eigene Übung

Veröffentlicht: 2026-10-25

Dies ist ein Versuch, kein Versprechen einer Charakteränderung in zehn Tagen. Tage 1-2: eine Handlung, einen persönlichen Grund und einen Auslöser wählen. Tage 3-5: die kleinste Version ausführen und festhalten. Tage 6-8: ein wiederkehrendes Hindernis erkennen und die Bedingungen ändern. Tage 9-10: Plan und tatsächlichen Verlauf vergleichen und den nächsten kleinen Schritt wählen. Übung: „Mein Grund - genaue Handlung - Zeitpunkt - Nachweis - Anpassung bei Störung“. Beispiel: „Zur Prüfungsvorbereitung löse ich nach dem Abendessen eine Aufgabe und bewahre den Rechenweg auf. Komme ich spät heim, lese ich die Aufgabe und plane die Fortsetzung.“

Name / Projekt: _____

Fülle die leeren Zeilen mit eigenen Beispielen aus.

Selbstkontrolle, Willenskraft und Eigenmotivation verständlich erklärt

Selbstkontrolle heißt, einen Impuls zu bemerken und eine Handlung passend zu einer Regel oder einem Ziel zu wählen: Man möchte unterbrechen, hört aber zunächst zu. Psychologische Selbstregulation umfasst außerdem Beobachten, Vergleichen mit der eigenen Absicht und Anpassen. Willenskraft bezeichnet im Alltag die Anstrengung, wenn ein unmittelbarer Wunsch mit einer Aufgabe konkurriert. Selbstdisziplin macht aus der Absicht eine wiederholbare Praxis. Pädagogisch übernimmt ein Kind schrittweise überschaubare Verantwortung. Ein gesellschaftliches Beispiel ist, ohne Erinnerung auf die eigene Reihe zu warten.

Eigenmotivation bedeutet, einen eigenen Grund zum Handeln zu finden und ohne ständiges Anschieben anzufangen. Für die Klassen 9 und 10: „Ich möchte Physik verstehen; heute bearbeite ich selbst eine Aufgabe.“ Das entspricht der Richtung der CBSE-Lernmaterialien zum selbstständigen Arbeiten. Für eine Prüfungsdefinition gilt der eigene Lehrplan.

Für ein Kind kann Eigenmotivation heißen: „Ich möchte ein Haus bauen und suche deshalb selbst den ersten Stein.“ Erwachsene helfen, den Zweck verständlich zu machen, ohne jeden Schritt anzustoßen.

Selbstdisziplin mit Kindern üben

Vereinbart eine machbare Handlung, etwa nach dem Spielen fünf Bausteine zurückzulegen. Zeige sie, biete zwei passende Zeitpunkte an und lege eine verständliche Erinnerung bereit. Übt zunächst gemeinsam, danach markiert das Kind seinen Versuch selbst. Beschreibe konkret: „Du hast die Steine zurückgelegt.“ Sucht nach einem ausgelassenen Versuch das Hindernis und verkleinert den Schritt. Für jüngere Kinder kann Willenskraft heißen, vor dem nächsten Spiel zwei Sätze fertigzuschreiben. Schlaf, Essen, Sicherheit und Respekt bleiben Grundbedürfnisse. Schreien und Demütigung vermitteln diese Fähigkeit nicht.

Zehn Tage Praxis und eine eigene Übung

Dies ist ein Versuch, kein Versprechen einer Charakteränderung in zehn Tagen. Tage 1-2: eine Handlung, einen persönlichen Grund und einen Auslöser wählen. Tage 3-5: die kleinste Version ausführen und festhalten. Tage 6-8: ein wiederkehrendes Hindernis erkennen und die Bedingungen ändern. Tage 9-10: Plan und tatsächlichen Verlauf vergleichen und den nächsten kleinen Schritt wählen. Übung: „Mein Grund - genaue Handlung - Zeitpunkt - Nachweis - Anpassung bei Störung“. Beispiel: „Zur Prüfungsvorbereitung löse ich nach dem Abendessen eine Aufgabe und bewahre den Rechenweg auf. Komme ich spät heim, lese ich die Aufgabe und plane die Fortsetzung.“

Selbstbeobachtung und eigene kurze Sprüche

Diese eigene Selbstbeobachtung ist kein diagnostischer oder validierter psychologischer Test. Zähle für sieben Tage Situationen, in denen du einen Ablenkungsimpuls bemerkt, vor einer Antwort pausiert, nach einem Aussetzer

weitergemacht oder vor einem Konflikt Hilfe erbeten hast. Ergänze fürs Gespräch je ein Beispiel für Zuhören und Unterbrechen. Leite daraus keinen Persönlichkeitswert ab; wähle ein Verhalten für die nächste Woche.

Diese Sätze stammen von unserer Redaktion, nicht von berühmten Personen: „Mein nächster Schritt zählt mehr als perfekte Stimmung.“ Für Lernende: „Eine gelöste Aufgabe bringt Bewegung.“ Für Kinder: „Ich kann es mit einem kleineren Schritt erneut versuchen.“ Fürs Training: „Ein Kalendereintrag hilft mir hinzugehen.“ Für Frauen mit mehreren Rollen: „Mein Tag lässt Platz für mein eigenes Vorhaben.“ Kurze Bildunterschrift: „Heute ein bewusster Schritt.“ Es sind Textsprüche, keine fertigen Hintergrundbilder oder Bilddateien.

Zwei weitere eigene Redaktionssätze: „Ich darf vor der Antwort pausieren“; „Motivation gibt mir einen Grund, Disziplin meinem nächsten Schritt einen Zeitpunkt.“

Feld	Meine Antwort
Mein Grund	
Eine beobachtbare Handlung	
Wann und nach welchem Anlass	
Nachweis	
Anpassung bei Störung	

Quellen

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/effective-time-management
- APA Dictionary: self-regulation
  https://dictionary.apa.org/self-regulation
- AAP: discipline and guidance
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx
- CBSE Employability Skills IX
  https://www.cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum20/publication/secondary/Employability_Skills_IX.pdf
- CBSE Employability Skills X
  https://cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum21/publication/secondary/Employability_Skills10.pdf