



Wie viel weniger ist mehr?

Zur Psychologie des Verzichts

**Psychotherapeutische Versorgung
wohnungsloser Menschen** S. 26

**Neurodivergent arbeiten
und studieren** S. 42



Selbstdisziplin

Die Bedeutung des Verzichts gegenüber uns selbst

Disziplin ist die härteste Form der Selbstliebe: der tägliche Kampf zwischen dem, was jetzt angenehm ist, und dem, was später wirklich zählt. Die vielen Herausforderungen, vor die uns das moderne Leben immer wieder stellt, beinhalten im Kern fast immer dieselbe Prüfung: Wir sollen in diesem Moment etwas aufgeben oder auf etwas verzichten, damit es uns in der Zukunft besser geht. Unser Alltag ist voll von solchen kleinen Disziplin-Momenten:

- Ich habe mir fest vorgenommen, spätestens um 22.30 Uhr im Bett zu liegen, damit ich morgen nicht wieder so erschöpft bin, aber gerade läuft diese eine richtig spannende Serie auf Netflix ...
- Eigentlich will ich endlich abnehmen, doch die Lasagne ist so unglaublich lecker. Noch ein Teller kann doch nicht schaden, oder?
- Die Mathe-Klausur ist in ein paar Tagen, aber draußen scheint die Sonne, die Freunde sind unterwegs. Soll ich nicht lieber später lernen?
- Wir hatten uns als Paar vorgenommen, diese Woche jeden Abend nach der Arbeit gemeinsam spazieren zu gehen und etwas Bewegung an der frischen Luft zu haben. Blöd nur, dass das Wetter jetzt total mies ist.
- Jeden Monat will ich eigentlich 10 % meines Einkommens zurücklegen, um irgendwann ein bisschen Vermögen aufzubauen, aber genau jetzt gibt es diese richtig schöne Jacke im Mega-Angebot.
- Ich muss regelmäßig mein Medikament nehmen, damit mein Körper die Spenderniere nicht abstößt, aber es ist echt mühsam, immer daran zu denken.

So unterschiedlich diese Situationen sind, in allen geht es um genau dasselbe: den Kampf zwischen dem, was

sofort guttut, und dem, was später wirklich zählt. Die »undisziplinierte« Alternative ist unmittelbar belohnend, schadet aber langfristig, und die »disziplinierte« Alternative ist unmittelbar nicht belohnend, nutzt aber langfristig. Wir erkennen das zwar rational, dennoch fällt es uns schwer, dieser besseren Einsicht im Verhalten zu folgen.

Kurz: Wir sind gefordert, in der Gegenwart zu verzichten. Und dabei hilft uns Selbstdisziplin. Hier die Definition (Becker, 2024):

Selbstdisziplin beschreibt, wie sehr eine Person ihre Aufmerksamkeit, ihr Denken und ihr Verhalten bei Motivkonflikten steuern kann, um Ziele zu erreichen.

Was passiert ohne Selbstdisziplin?

Wenn wir keine Selbstdisziplin haben, verkaufen wir unsere Zukunft immer wieder für den kurzfristigen Genuss und die Bequemlichkeit im Moment. Wir machen ein schlechtes Geschäft, jedes Mal aufs Neue.

Ein passendes Sinnbild dafür ist das Märchen »Hans im Glück« der Brüder Grimm. Hans bekommt nach sieben Jahren treuer Arbeit einen großen Klumpen Gold als Lohn. In dem Gold können wir ein Symbol für unser ganzes Potenzial sehen, das wir erreichen könnten. Auf dem Heimweg tauscht er diesen Goldklumpen gegen ein Pferd, weil er müde vom Tragen ist. Das Pferd tauscht er gegen eine Kuh, weil er Durst hat. Die Kuh gegen ein Schwein, das Schwein gegen eine Gans und die Gans schließlich gegen einen Schleifstein (plus einen Feldstein). Am Ende fallen ihm die schweren Steine beim Trinken in den Brunnen, und er ist überglücklich, weil er nun endlich frei von aller Last ist.

Hans tauscht sein großes Potenzial Schritt für Schritt gegen kleine, sofortige Erleichterungen ein. Am Schluss hat er nichts Materielles mehr, aber im Märchen fühlt er sich trotzdem »im Glück«. In unserem Leben ist das leider oft anders: Wir geben langfristige Chancen auf, ohne am Ende wirklich frei oder glücklicher zu sein.

Die entscheidende Frage bleibt: Werden wir den »Klumpen Gold«, der in uns schlummert – unser Potenzial für Erfolg, Gesundheit, Sicherheit und Erfüllung – nach Hause bringen? Und wie viel davon erreichen wir wirklich? Das hängt maßgeblich von unserer Selbstdisziplin ab.

Tatsächlich belegen zahlreiche psychologische Studien die enorme Bedeutung der Selbstdisziplin, auch Selbstkontrolle genannt (Tice & Bratslavsky, 2000). Menschen mit hoher Selbstdisziplin schneiden in der Regel deutlich besser ab: Sie erzielen höhere schulische und akademische Leistungen, pflegen stabilere und erfüllendere soziale Freundschaften und Partnerschaften, gehen vernünftiger mit Geld um und geraten seltener in Überschuldung (ebd.). Außerdem profitieren sie von besserer körperlicher und psychischer Gesundheit sowie der Fähigkeit, Aufgaben pünktlich anzugehen und kontinuierlich daran zu arbeiten, statt in Aufschieberitis

zu verfallen – ein Zusammenhang, den Piers Steel (2007) in seiner umfassenden Analyse zur Prokrastination belegt.

Umgekehrt führt geringe Selbstdisziplin häufig zu erheblichen Problemen: impulsivem, krankhaftem Konsum, finanzieller Überschuldung, verbaler und körperlicher Aggression, riskantem Sexualverhalten, übermäßigem Essen mit entsprechender Gewichtszunahme sowie dem Missbrauch von Alkohol, Nikotin oder anderen Substanzen (Tice & Bratslavsky, 2000).

Zusammengefasst ist Selbstdisziplin eine wichtige Voraussetzung für Erfolg, Gesundheit und ein gelungenes Leben.

Selbstdisziplin ist heute unverzichtbar

In unserer modernen Welt ist Selbstdisziplin von enormer Bedeutung. Dafür gibt es vor allem zwei Gründe:

- Erstens ist unsere Umwelt voller Verlockungen und Ablenkungen – vom Smartphone über Streaming bis hin zu Fast Food und ständig verfügbarem Konsum und Kredit. Viele Menschen haben damit zu kämpfen, den vielen Versuchungen zu widerstehen. Laut der VAUNET-Mediennutzungsanalyse nutzen die Menschen in Deutschland täglich über fünf Stunden Bewegtbild (Stand 2025), und mehr als die Hälfte der Erwachsenen ist übergewichtig (laut RKI-Daten und früheren Erhebungen des Statistischen Bundesamts).
- Zweitens erfordert Erfolg heute meist, dass wir aktuelle Impulse kontrollieren, um Ziele zu erreichen, die sich oft über Jahrzehnte erstrecken. Das gilt für Bildung (fleißig lernen in der Schule für das Abitur und das Studium Jahre später), Gesundheit (heute auf Ernährung und Sport achten, um im Alter fit zu bleiben) oder Finanzen (jetzt sparen und investieren, damit man später ein Haus kaufen kann oder im Alter abgesichert ist). Manche arbeiten jahrelang an einem Buch, einem Projekt oder einer Karriere, bis der Ertrag kommt.

Deshalb ist Selbstdisziplin eine der entscheidenden Fähigkeiten unserer Zeit. Trotzdem tun sich viele Menschen genau damit schwer. Es steht also die Frage im Raum, ob und wie man Selbstdisziplin entwickeln kann.

Die Marshmallow-Experimente als Lösung?

Der Psychologe Walter Mischel wählte ab den späten 1960er-Jahren Kinder im Vorschulalter für seine »grausamen« Experimente aus (z. B. Mischel & Ebbesen, 1970; Mischel, Ebbesen & Raskoff Zeiss, 1972). Was machte er mit diesen Vorschulkindern? Er gab ihnen ein Marshmallow und stellte sie vor eine harte Wahl: entweder das Marshmallow sofort essen oder 15 Minuten das Marshmallow nicht essen und dann ein zweites als Belohnung bekommen.

Es ging bei seinen Experimenten immer um das gleiche Thema: Aufschub von Belohnung (*delayed gratification*),

um nach dem disziplinierten Abwarten einer Zeitspanne eine umso größere Belohnung zu bekommen.

Was sagt der Marshmallow-Test vorher? Walter Mischel begleitete die Kinder über viele Jahre. Wer im Vorschulalter den »Marshmallow-Test« bestanden hatte, war viele Jahre später

- besser in der Schule (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989),
- besser im Studium (Ayduk et al., 2000),
- sozial kompetenter und handlungsfähiger (Ayduk et al., 2000),
- beliebter bei Freunden und Gleichaltrigen (Shoda, Mischel & Peake, 1990),
- seltener übergewichtig (Schlam, Wilson, Shoda, Mischel & Ayduk, 2013) und
- besser im Umgang mit Frustration und Stress (Shoda et al., 1990).

Aus diesen Korrelationsstudien wurde rasch abgeleitet, dass die Fähigkeit, auf eine Belohnung zu warten, für Kinder sehr entscheidend sei. Man glaubte, eine »silver bullet« gefunden zu haben, einen zentralen Ansatzpunkt, um Kinder zum Erfolg zu trainieren.

Entsprechen fingen Eltern in Südkorea, den USA und anderen Ländern an, ihre Kinder darin zu trainieren, auf Belohnungen zu warten. Es gibt Berichte, dass Eltern eigene Marshmallow-Tests zu Hause durchführen: Sie legen ein Marshmallow (oder ein anderes Lieblingsleckli) hin, erklären die Regel (»Wenn du wartest, bis ich zurückkomme, bekommst du zwei«) und verlassen den Raum. Ihr Ziel ist es, dem Kind Strategien beizubringen, wie Ablenkung oder Umdeutung (»Das ist nur ein rundes weißes Ding«), um die Wartezeit zu überstehen.

Doch die Hoffnungen dieser Eltern erhielten einen großen Dämpfer durch Replikationsstudien. Mit einer größeren und diverseren Stichprobe von 900 Kindern, zeigten Watts, Duncan und Quan (2018), dass die Korrelation zwischen Wartezeit und späteren Erfolgen stark reduziert ist, sobald Faktoren wie sozioökonomischer Status und frühe kognitive Fähigkeiten berücksichtigt werden. Die Frage kam auf, ob der Test wirklich Selbstdisziplin misst oder eher die Erfahrungen von Kindern abbildet, ob Versprechen auf Belohnungen überhaupt eingehalten werden (Sperber, Vandell, Duncan & Watts, 2024). Tatsächlich scheint es beim Abwarten auf ein zweites Marshmallow um mehr zu gehen als um bloße Selbstdisziplin. Kognitive Fähigkeiten und Strategien spielen eine Rolle (Duckworth, Tsukayama & Kirby, 2013).

Ist Selbstdisziplin »Schicksal« oder trainierbar?

Es ist also nicht so trivial, dass wir Menschen einfach beibringen können, auf Belohnungen zu warten, und damit automatisch mehr Selbstdisziplin erzeugen. Inwieweit lässt sich Selbstdisziplin überhaupt trainieren im Sinne einer Intervention?

Offenbar ist nicht alles formbar. So zeigen Studien, dass etwa die Hälfte der Varianz bei Selbstdisziplin auf ge-

netische Faktoren zurückgeht (Willems et al., 2018). Das könnte auch die Bedeutsamkeit des sozioökonomischen Status der Eltern für die Selbstdisziplin der Kinder erklären. Wer schon als Kind Selbstdisziplin hat, verfügt als Erwachsener über ein höheres Einkommen (Ferguson, Boden & Horwood, 2013). Diese Effekte sind auch robust, wenn der sozioökonomische Status der Eltern statistisch kontrolliert wird. Geld und sozialer Status sind daher womöglich eher ein »Abfallprodukt« der Selbstdisziplin der Eltern, die diese partiell wieder an die Kinder vererben.

Das lässt immer noch Raum für 50 %, die nicht angeboren sind. Doch einiges davon wird an Umwelteinflüssen liegen, die bereits abgeschlossen sind und in der Vergangenheit liegen. Kurz: Wir sollten keine Wunder erwarten, wenn wir versuchen, Selbstdisziplin durch gezieltes Training anzuheben. Dennoch scheint es Spielraum für Optimierung zu geben.

Mögliche Ansatzpunkte für Interventionen für mehr Selbstdisziplin

Die Positive Psychologie (Becker, 2024) hat sich mit Themenfeldern befasst, die mögliche Ansatzpunkte sein können, um die Selbstdisziplin von Menschen zu fördern.

Öffentliches Commitment

Wenn wir ein Ziel öffentlich ankündigen, entsteht Verpflichtung (Klein, Lount, Park & Linfood, 2020). Aber: Das wirkt oft nur positiv, wenn wir es einer Person mit hohem Status mitteilen – jemandem, den wir bewundern und dessen Anerkennung wir uns erst verdienen müssen. Teilen wir das Ziel hingegen mit Leuten ohne hohen Status (oder solchen, die uns schon allein dafür loben), kann dies kontraproduktiv sein und die Motivation sogar senken (Gollwitzer, Sheeran, Michalski & Seifert, 2009). Warum? Weil wir uns dadurch bereits »sozial komplett« fühlen, als hätten wir die Identität (z. B. »Ich bin diszipliniert/erfolgreich«) schon erreicht, ohne wirklich hart dafür gearbeitet zu haben. Kurz: Echte Disziplin entsteht durch Verpflichtung gegenüber Menschen, deren Respekt uns wichtig und nicht selbstverständlich ist.

Gewohnheitsbildung

»Wenn-dann-Pläne« können ein effektives Mittel sein, um gewünschte Verhaltensweisen, die Disziplin erfordern, zur Gewohnheit zu machen (Gollwitzer & Sheeran, 2006). Zum Beispiel: »Immer wenn ich ein Papier vom Drucker hole, mache ich vorher fünf Liegestützen.« Ziel ist, dass das gewünschte Verhalten letztlich weitgehend automatisch als unbewusste Gewohnheit abläuft.

Temptation-Bundling

Hierbei wird ein Verhalten, das Disziplin erfordert, mit einer attraktiven Belohnung verknüpft (Milkman, Minson & Volpp, 2014). Beispiel: »Nur wenn ich im Gym trainiere, darf ich mein Lieblings-Hörbuch hören.« Dadurch wird ein »Should-Verhalten« mit einem »Want-Verhalten« fest verbunden.

Selbstüberwachung (Self-Monitoring)

Wenn wir Verhalten täglich protokollieren, schaffen wir Transparenz (z. B. via App, Tagebuch: Schritte, Essverhalten, Lernzeit; vgl. z. B. Compornolle et al., 2019). Das scheint konsistent wirksam in vielen Domänen (Gesundheit, Lernen, Finanzen).

Entfernung der Versuchung

Je konsequenter Ablenkungsquellen wie das Smartphone oder ungesundes Essen aus dem direkten Umfeld entfernt werden, desto weniger Willenskraft für Widerstand gegen Versuchungen muss im Alltag aufgebracht werden, und desto stärker wird die Disziplin (Wood & Neal, 2016). Der Preis dafür ist hoch, aber genau dieser Preis ist der entscheidende Hebel für langfristigen Erfolg. Wie groß dieser Hebel ist, zeigt sich beispielsweise daran, dass Angestellte im Bereich der Wissensarbeit durchschnittlich alle paar Minuten bei der Arbeit unterbrochen werden, wodurch sie täglich über zwei Arbeitsstunden verlieren (Wajcman & Rose, 2011).

Fazit und kritischer Blick

Selbstdisziplin ist eine wichtige psychologische Kompetenz und Ressource in der modernen Welt. Doch sind Training und Veränderung komplexer als zunächst gedacht. Wenig hilfreich scheint es, Kinder einfach warten zu lassen oder sich selbst wiederholt kleine Freuden im Alltag zu versagen, indem man »hart« zu sich ist. Zu einer realistischen Einschätzung gehören ein beträchtlicher angeborener Anteil sowie viele Einflüsse,

die bereits in der Vergangenheit von Menschen liegen. So ist die Entwicklung von kognitiven Kompetenzen und Strategien, um mit Versuchungen umzugehen, der erfolgversprechendste Weg, der zu einem Verhalten mit mehr Selbstdisziplin führt.

Dieser Beitrag fokussiert sich auf die positiven Aspekte von Selbstdisziplin und deren Förderung. Dennoch lohnt sich auch hier ein kritischer Blick, denn es gibt Verhaltensmuster, bei denen sich Selbstdisziplin auch gegen die Person und ihre langfristigen Interessen wenden kann. Zu denken ist an Workaholismus, übertriebenes Training im Sport oder Essstörungen. Zudem fokussiert Selbstdisziplin auf »Opfer« in der Gegenwart zugunsten von »Gewinnen« in der Zukunft. Doch durch ein permanentes gedankliches Leben in der Zukunft droht die Gegenwart grau und emotionslos zu werden. Wie bei allen psychologischen Kompetenzen geht es also letztlich um die vernünftige und nachhaltige Anwendung. Anders formuliert: Disziplin ist die härteste Form der Selbstliebe. Und auch diese Liebe will gelernt sein.

Prof. Dr. Florian Becker

Anmerkung: Der Beitrag basiert auf dem Kapitel »Disziplin lernen« aus dem Fachbuch »Positive Psychologie: Wege zu Erfolg, Resilienz und Glück« (Becker, 2024).



Foto: Florian Becker

Prof. Dr. Florian Becker ist Professor an der Technischen Hochschule Rosenheim. Er forschte und lehrte lange an der Ludwig-Maximilians-Universität in München und ist Autor des Buches »Positive Psychologie – Wege zu Erfolg, Resilienz und Glück«. Sein Arbeitsschwerpunkt liegt auf Positiver Psychologie und Führung.

E: florian.becker@th-rosenheim.de

Literatur:
Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: s.koch@psychologenverlag.de

ANZEIGE



DpV Deutscher Psychologen Verlag GmbH

Autofahrangst erfolgreich behandeln

Das Therapiemanual mit Arbeitsmaterialien zum Download

Carolin Fischer, Jens Heider

Angstfrei Auto fahren

Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmニュアル

2024, 96 Seiten, Broschur, ISBN 978-3-942761-84-0, 39,00 EUR

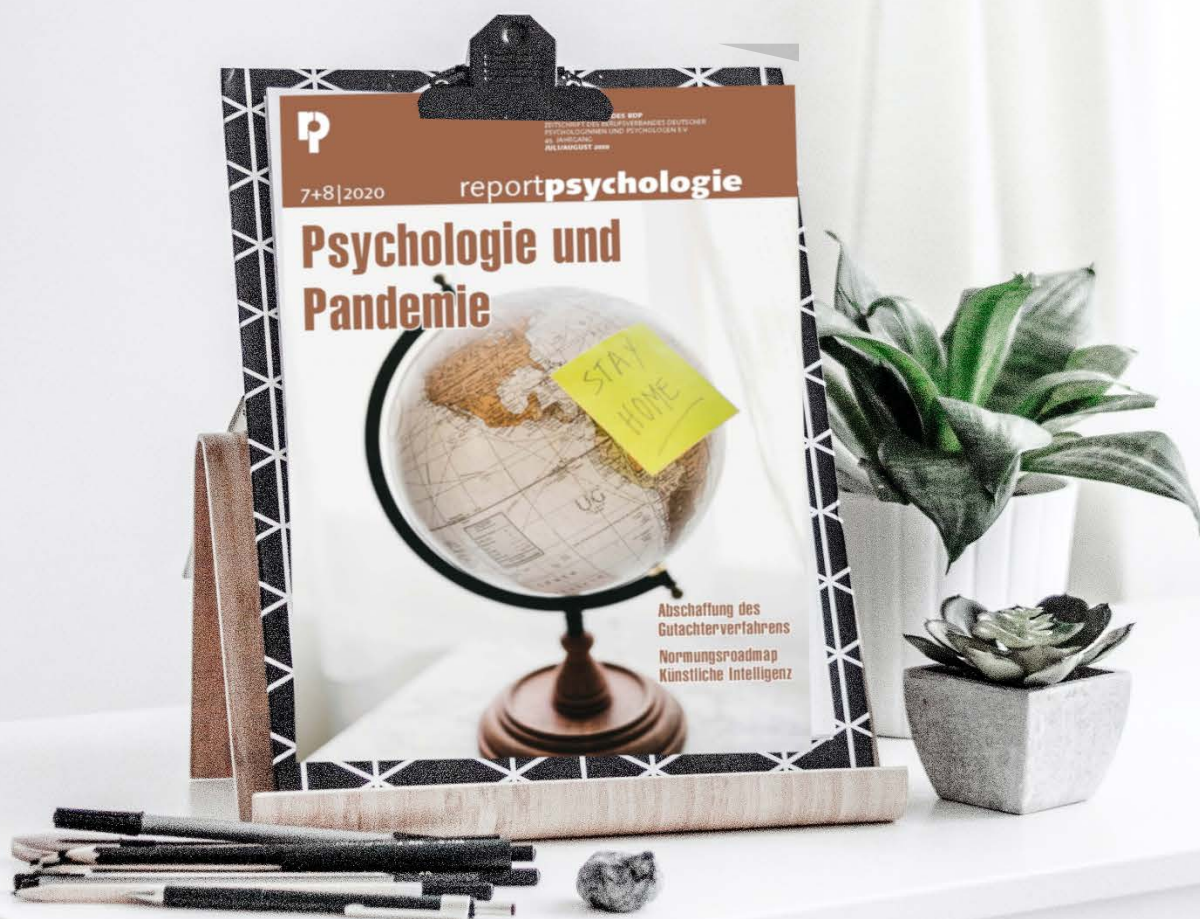
Zu beziehen über den Buchhandel oder direkt beim Verlag:

Deutscher Psychologen Verlag GmbH · Am Köllnischen Park 2 · 10179 Berlin · verlag@psychologenverlag.de

WWW.PSYCHOLOGENVERLAG.DE

reportpsychologie

[Bestellen Sie hier Ihr Probeabonnement](#)



Deutscher
Psychologen
Verlag GmbH

Am Kölnischen Park 2 • 10179 Berlin

verlag@psychologenverlag.de

www.psychologenverlag.de