



Liebe Schülerinnen und Schüler,

bei diesem zweiten „Disziplin-Brief“ geht es aus Platzgründen nur um zwei Experimente aus dem aktuellen Buch von Baumeister/Tierney: „Die Macht der Disziplin“ (Campus-Verlag, 18€). Das bekannteste und überzeugendste will ich dabei in den Mittelpunkt stellen, das Marshmallow-Experiment, in Deutschland wurde es mit „Mäusespeck“ (Süßware) nachgestellt und bestätigt:

Walter Mischel ging es Ende der 60er um die Selbstregulation von Kindern, also die Frage: Können sie für ein höheres Ziel die aktuellen Bedürfnisse aufschieben oder nicht. Mischel brachte Vierjährige in einen Raum, auf dem Tisch lag ein Marshmallow und Mischel sagte, er

müsse den Raum leider für paar Minuten verlassen. Die Kinder könnten das Marshmallow jederzeit essen. Wenn sie jedoch warteten, bis er wieder zurückkommt, bekommen sie ein weiteres Marshmallow. Einige Kinder hauten das Marshmallow sofort rein, kaum war Mischel aus dem Raum, andere warteten bis zu einer Viertelstunde. An der Schule, an der das Experiment durchgeführt wurde, waren auch Mischels Töchter. Sie erzählten immer wieder von ihren Mitschülern und auch von denen, die am Experiment teilgenommen hatten. So berichteten sie von schulischen und privaten Problemen der Mitschüler, die das Marshmallow sofort „weggefressen“ hatten. Mischel ließen diese Erzählungen keine Ruhe, er wollte wissen, ob sich dahinter ein Muster verberge, und nach Jahren spürte Mischel rund hundert ehemalige Teilnehmer des Experiments auf. Das Ergebnis: Wer im Alter von vier Jahren eine Willenskraft von einer Viertelstunde gezeigt hatte, hatte beim Hochschulzugang zehn Prozent bessere Ergebnisse als die „Schnell-Fresser“, verdiente mehr Geld, war seltener übergewichtig und hatte weniger Drogenprobleme. „Selbstdisziplin [war] die einzige Eigenschaft, die in direktem Zusammenhang mit Noten stand. Selbst der Intelligenzquotient und das Ergebnis des Hochschulzugangstests gaben weniger Aufschluss über die späteren Leistungen an der Universität.“ (S. 19)

Das nächste Forschungsergebnis – der „Zeigarnik-Effekt“ – begann als kleine Geschichte: Die russische Psychologiestudentin Zeigarnik und andere Studenten und Professoren besuchten Mitte der zwanziger Jahre des letzten Jahrhunderts ein Restaurant in der Nähe der Humboldt-Universität zu Berlin. Ein Kellner nahm alle Bestellungen auf, notierte sich nichts, nickte einfach und jeder bekam danach das

Essen, das er bestellt hatte. Alle staunten über diese Gedächtnisleistung des Kellners. Als alle bezahlt hatten und schon draußen waren, merkte ein Student, dass er etwas vergessen hatte. Er eilte zurück, ging natürlich zu dem Super-Gedächtnis-Kellner in der Überzeugung, dieser werde ihm das Vergessene locker geben. Der Kellner schaute nur „blöd“, er konnte sich nicht mal mehr an den Studenten erinnern, geschweige denn an das, was dieser vergessen hatte. Auf die Frage, wie er so schnell alles vergessen könne, gab er die einfache Antwort: Er erinnere sich nur, bis er die Bestellung abgeschlossen, also serviert habe. Es war die einfache Entscheidung des Gehirns zwischen erledigten und zu erledigenden Aufgaben. Dies wurde dann mit mehreren Experimenten überprüft, ich fasse für euch verkürzt, auf das Schulische reduziert die Ergebnisse zusammen: Wer sich vor Prüfungen einen realistischen Zeitplan erstellte, war deutlich entspannter und aufnahmefähiger für neuen Stoff als der, bei dem der Gedanke an die Prüfung planlos, also ständig chaotisch im Gehirn rumspukete. „Das Unbewusste fordert das Bewusstsein auf, einen Plan zu erstellen..., deshalb quengelt es, bis das Bewusstsein Ort, Zeit und andere Einzelheiten in einem Plan festlegt.“ (S. 99)

Das geht schon in Richtung „Tipps“ für unseren dritten „Disziplin-Brief“.

Selbstdisziplin und Plan für Erfolg und Entspannung – nicht nur zustimmend nicken, sondern anpackend handeln!

Klaus Schenck

Links zu verschiedenen Materialien und Artikeln:

- 1. „Disziplin-Brief“/Einführung:
- 2. „Disziplin-Brief“/Experimente:
- 3. „Disziplin-Brief“/Tipps:
- **Ordner** mit allen Disziplin-„Briefen“ und -Artikeln: XXX
- **„Die Stunde der Disziplinierten!“** (Corona-Reihe), Artikel im Mitteilungsblatt der Stadt Tauberbischofsheim, 18.11.2020:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/170-2020-11-18-disziplin-artikel.jpg.pdf>
- **„Selbstmanagement“**: Schüler scheitern meist nicht an ihren intellektuellen Fähigkeiten, sondern an fehlender Disziplin, fehlendem Sinn, fehlenden Zielen: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk088-selbstmanagement.pdf>
- **„Disziplin macht erfolgreich, stressfrei und glücklich“**: Zusammenfassung des Buches von Marli Huijter: „Disziplin! – Überleben im Überfluss“, Theiss-Verlag, Darmstadt 2016 auf neun Seiten – eine persönliche

Auseinandersetzung mit dem Buch:

<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-disziplin-huijer.pdf>

➤ Für **Psychologie-Interessierte**:

- „**Tag-Träume** – **die** Kreativitäts-Chance“:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk094-tagtraeume.pdf>
- „**Handys** – vom klugen **Umgang** mit ihnen“:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk092-handy-umgang.pdf>
- „**Handys** – psychologische **Forschungsergebnisse**“:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk091-handy-forschung.pdf>
- „**Beschleunigung** – Stress, Zeitnot, Lösungsansatz“:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk093-beschleunigung.pdf>

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

„**Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie**“/Bange-Verlag 2020:

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf>

Überblicks-Ordner: <http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

