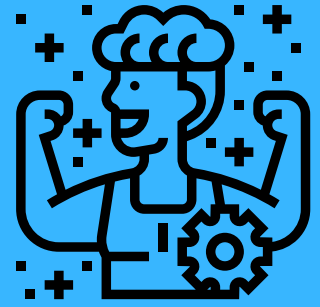


Charakterstärke Selbstregulierung

Kannst du warten? (II)



Selbstregulierung bedeutet:

- ... dich selbst zu kontrollieren, sodass andere dies nicht tun brauchen.
- ... schlechte Gewohnheiten abzulegen und sie durch gute zu ersetzen.
- ... die Zeit zu begrenzen, die man für bestimmte Aktivitäten aufwendet.
- ... dich selbst dazu zu bringen, Dinge zu tun, die gesund oder gut für dich sind.

Lernziel:

Selbstregulierung einsetzen, um sich selbst zu kontrollieren und warten zu können.

Gesprächsleitfaden:

“Letzte Woche haben wir darüber gesprochen, wie wir Selbstdisziplin einsetzen können, um auf Dinge zu warten. Hebt die Hand, wenn ihr euch zu Beginn der Stunde ein Bonbon genommen habt. Wünscht ihr euch, ihr hättet bis zum Ende der Stunde gewartet, um zwei Bonbons zu bekommen? ... Warum? ... Hebt die Hand, wenn ihr gewartet habt, um zwei Bonbons zu bekommen. Seid ihr zufrieden mit eurer Entscheidung? ... Warum? ... Sehr gut, ihr habt Selbstdisziplin gezeigt, indem ihr gewartet habt, um ein besseres Ergebnis zu erzielen.

Selbstdisziplin kann uns helfen, neue Denk-, Handlungs-, und Sprachgewohnheiten zu entwickeln, die uns verbessern und uns helfen, unsere Ziele zu erreichen. Wann sonst könnten wir vielleicht Selbstdisziplin einsetzen, um zu warten, bevor wir etwas tun?”

Ein Vorschlag könnte sein: “Jemand sagt etwas, dem du nicht zustimmst, und es ärgert dich. Deine erste Reaktion könnte sein, zurückzuschlagen und etwas zu sagen, das die Gefühle des anderen verletzt und zu einem Streit führt. Aber was wäre, wenn du erst einmal abwartest, bevor du etwas sagst, und dir Zeit nimmst, deine Worte sorgfältig zu wählen? Wie könnte das Ergebnis dann aussehen? Welche Reaktion wäre besser?”

Übung für den Unterricht:

Die Schüler/innen sprechen in Partnerarbeit über Situationen, in denen sie Selbstdisziplin durch Warten zeigen könnten, um ein besseres Ergebnis zu erzielen. Anschließend schreiben sie die Situation sowie die Lösung auf und sprechen darüber, wo sie Selbstdisziplin durch Warten anwenden könnten.

Persönlichkeitsbildung:

Fallen dir eine Situation im Schulalltag und eine Situation außerhalb der Schule ein, in denen du selbst mehr Selbstdisziplin zeigen könntest?

Überlege für dich und halte deine Gedanken schriftlich fest.

Zum Nachdenken und gemeinsamen Diskutieren:

Wie könnte Selbstdisziplin aussehen, wenn du ausgehen möchtest, deine Eltern es jedoch nicht erlauben.

Überlegt zuerst in der Kleingruppe eine Lösung und tauscht euch dann im Plenum aus.

Arbeitsblatt zur Persönlichkeitsbildung des Jubilee Centres for Character and Virtues, Universität Birmingham; übersetzt im Rahmen der Charakterinitiative von Celine Paulitsch, überarbeitet für den MOOC “Schulische Persönlichkeitsbildung für psychische Gesundheit”.