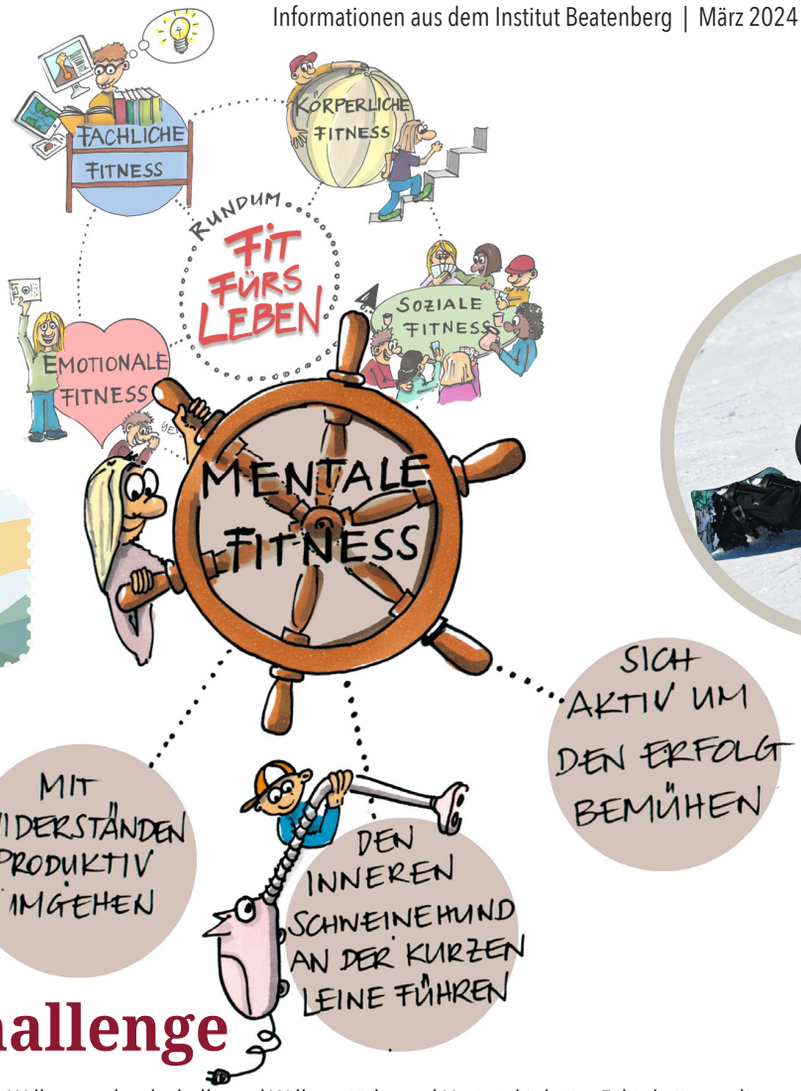

Lesen Sie die wöchentlichen NEWS auf unserer Homepage!

Die Micro-Challenge

Was ist entscheidend, wenn es um Willensstärke und Hartnäckigkeit geht? Es gibt zunehmend Studien, die Daten und Hinweise darauf liefern, dass es dafür eine spezifische Region im Gehirn gibt. Die Rede ist vom «Anterior midcingulate cortex». Diese Struktur erhält Input von und gibt Input an die verschiedensten anderen Gehirnregionen. Dr. Alexandra Touroutoglou von der Harvard School of Medicine beschreibt das aMCC in ihrer Arbeit «The tenacious Brain» als «major structural hub», also als einer der wichtigen strukturellen Knotenpunkte im Gehirn. Als eine spezielle Eigenschaft des aMCC gilt zudem dessen hohe Fähigkeit, sich zu verändern und zu entwickeln, also zur Neuroplastizität. Interessant ist das deshalb, weil Willensstärke und Hartnäckigkeit wissenschaftlich zu den Fähigkeiten zählen, die Menschen erfolgreich, eigenständig und gesund machen und erhalten. Sogenannte Super-Ager, also Menschen, die mit 60ig über die kognitiven Fähigkeiten von 30ig jährigen verfügen, zeigen einen sehr aktiven aMCC. Menschen, die hingegen zu Depressionen oder zu starkem Übergewicht neigen, haben im Vergleich eine reduzierte Aktivität. Und bei Menschen, die ausgesprochen alt werden, widersteht der aMCC oft sogar der Hirnatrophie, also des natürlichen Rückgangs des Volumens.

Für das Gehirn gilt grundsätzlich dieselbe Weisheit wie für den Rest unseres Körpers: **Use it or lose it ...** . Doch wie gelingt es, die überaus nützlichen Fähigkeiten dieser Region und die Tatsache, dass sich der aMCC entwickeln lässt, zu aktivieren? Antwort: Dabei können uns Micro-Challenges helfen.

Die höchste Aktivität (und damit verbunden das höchste Entwicklungspotential für Willensstärke und Hartnäckigkeit) zeigt sich beim aMCC in Momenten, **wenn wir etwas nicht tun, das wir uns sehr wünschen, oder etwas tun, das uns so richtig «anscheisst».** Je höher der innere Widerstand, desto besser (siehe Box).

Diese bewusst gewählten Micro-Challenges können erheblich zur Aktivierung des aMCC beitragen. Und sie dienen längerfristig dazu, Herausforderungen und Schwierigkeiten, die das Leben so bietet, mit Zuversicht erfolgreich zu meistern. **Denn: Glück lässt sich nicht erzwingen, aber es mag hartnäckige Menschen.**

Micro Challenges

- Am Ende des Trainings noch 100 Liegestützen dranhängen.
- Am Morgen kalt duschen
- Obwohl es knapp reichen würde, auf den nächsten Bus warten
- Nach dem Essen mal keinen Espresso trinken

Fit auf der Piste

Hüften kreisen, Hampelmann und die Beine dehnen. Aus dem Skiunterricht kennt jedes Kind die Übungen, damit man aufgewärmt auf der Piste steht, das Verletzungsrisiko sinkt und man Spass haben kann. Im schulischen Kontext kann und soll es nicht nur darum gehen, am Abend erfreut und heil zuhause anzukommen. Bildungsorganisationen haben einen spezifischen Auftrag. Den ihnen anvertrauten Menschen einen Kontext zu bieten, in welchem diese sich und ihre Fähigkeiten so entwickeln können und sollen, damit sie künftig ihr Leben nach ihren Wünschen, Bedürfnissen und Möglichkeiten selbstständig gestalten können. Ein wenig akademischer? Selbstgestaltungskompetenz.

Skifahren ist diesbezüglich die ideale Metapher. An jedem Mittwochnachmittag, an welchem die Lernenden des Instituts gemeinsam auf die Piste gehen, steht natürlich die Sicherheit an erster Stelle. Explizit gehört es jedoch auch dazu, dass wir in Gruppen unterwegs sind. Wir achten also aufeinander, und auch wenn ich schneller könnte oder möchte, so darf ich lernen, mich der Gruppe anzupassen. Auch findet Wintersport nicht nur bei strahlendem Sonnenschein statt. Wir gehen auch, wenn es schneit, und das benötigt manchmal Überwindung. «An einem Mittwoch ist das Wetter hingegen stürmisch und der Wintersport kann nicht stattfinden, obwohl ich mich soo darauf gefreut habe.» – Dann geht's nur mit Resilienz.

Menschen mit mentaler Fitness stellen sich Herausforderungen und empfinden die Fähigkeit, flexibel auf Veränderungen und Stress zu reagieren, unabhängig davon, was der Alltag mit sich bringt.

Hampelmänner

Wer sich kompetent erleben will, braucht hohe Anforderungen. Und wenn die Leistungsansprüche in den kollektiven Sinkflug manövriert werden, macht es für die Einzelnen wenig Sinn, sich anzustrengen. Die entsprechende Bezugsnorm fehlt. *Ellen Langer*, Professorin in Harvard, hat dazu spannende Experimente gemacht. Eines beispielsweise bestand darin, dass sie verschiedene Gruppen unterschiedlich viele Hampelmänner vorturnen liess. Wer zwölf machen sollte, fühlte sich nach deren acht schon erschöpft. Waren aber dreissig Wiederholungen das Ziel, gingen die ersten zwanzig locker vom Hocker.

Für die Schule bedeutet das unter anderem: Eine Kultur des Überwindens aufbauen, die Lernenden beim Gutsein erwischen. Und gut sein heisst in diesem Falle, nicht aufzugeben und Hindernisse zu meistern. Dabei spielen Feedbacks eine wichtige Rolle. Die wiederum setzen voraus, dass man als Lehrperson solche «Ich-bin-allen-Widerständen- zum-Trotz-drangeblieben-Verhaltensweisen» wahrnimmt. Dass man bewusst darauf achtet, dass man sie den Lernenden zurückmeldet.

Erfolgfaktor

Um den inneren Schweinehund an der kurzen Leine zu halten, sich aktiv um den Erfolg zu bemühen und mit Widerständen produktiv umgehen zu können, bedarf es so einigem.

Ein Faktor, der dabei eine zentrale Rolle spielt, jedoch auch oft zu wenig Aufmerksamkeit geniesst, ist der (idealerweise) Drittel der Lebenszeit, in welcher wir unsere mentale Fitness weder unter Beweis stellen noch trainieren können. **Schlaf**.

Damit Heranwachsende (und Ausgewachsene) sich in und ausserhalb der Schule die nötigen Fähigkeiten und Gewohnheiten aneignen und stärken können, müssen sie sprichwörtlich ausgeschlafen sein. Manchmal ist das einfacher gesagt als getan.

Pädiatrie Schweiz, die Fachgesellschaft in der Kinder- und Jugendmedizin empfiehlt daher:

- Fixe Bettzeiten am Abend, auch am Wochenende
- Strukturierter Tagesablauf, inkl. regelmässige Mahlzeiten
- Fernseher, Computer oder Smartphones sollten aus dem Schlafzimmer entfernt werden
- Tägliche Aktivitäten im Freien
- Kein Koffein (Kaffee, Tee, Cola, Energy Drinks) 3-4 Stunden vor dem geplanten Einschlafen

Haben Sie Fragen?
Möchten Sie mehr wissen?
Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg
0041 33 841 81 81
info@institutbeatenberg.ch
www. institutbeatenberg.ch
www.ifwb.ch