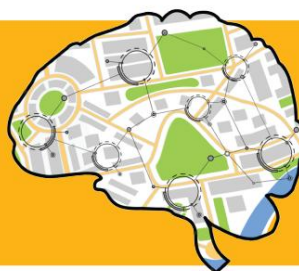
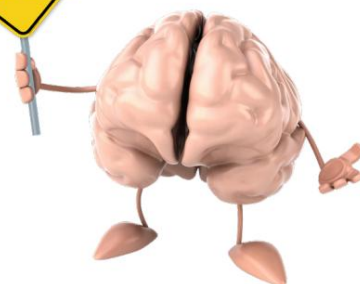


# Impulskontrollfähigkeiten

## Aktivitätsleitfaden Klasse 3-5



# Know Your Neuro



### Quizfragen

1. Was ist Impulskontrolle? Antwort: Die Fähigkeit, sein Verhalten unabhängig von den Umständen zu kontrollieren.  
Du denkst oder fühlst.
2. Welcher Teil des Gehirns wird scherzhaft als „Beschleuniger“ bezeichnet? Antwort: Das limbische System.
3. Welches Organ innerhalb des limbischen Systems ist dafür bekannt, nach neuen Dingen zu suchen, die einem ein gutes Gefühl geben?  
Antwort: Der Nucleus accumbens oder das „Gaspedal“.
4. Welcher Teil des Gehirns wird als „Bremse“ bezeichnet und steuert Impulse? Antwort: Der Frontallappen.
5. Was ist laut Forschungsergebnissen der wichtigste Faktor für Erfolg im Erwachsenenalter? Antwort: Selbstkontrolle.
6. Was gelang den Kindern im Marshmallow-Test, die den Verzehr des Marshmallows verzögerten? Antwort: Mehr von ihnen kennenlernen ihre eigenen langfristigen Ziele, darunter ein höherer Bildungsabschluss, mehr Selbstvertrauen, gesündere Ernährung und mehr Zufriedenstellende Beziehungen und mehr Geld sparen.
8. Wie viele Sekunden dauert es, bis der Drang nachlässt? Antwort: Ungefähr 4 Sekunden.
9. Die Technik, bei der man dreimal tief durchatmet, um abzuwarten, bis der Harndrang nachlässt, heißt? Antwort: Harndrang-Surfen.
10. Welche anderen Techniken zur Impulskontrolle gibt es? Antwort: Langsamer werden, innehalten, sich ablenken, Ideen sammeln alternative Verhaltensweisen entwickeln, abwägen, welches Verhalten besser wäre, und reifer handeln.

## Aktivitäten im Klassenzimmer

### Ehrliche Momente

Bitten Sie die Schüler, sich in Paare oder kleine Gruppen aufzuteilen oder diese Aktivität als ganze Klasse durchzuführen.

Bitten Sie sie, Situationen zu benennen, in denen es ihnen am schwersten fällt, ihre Impulse zu kontrollieren. Fordern Sie sie auf, darüber zu diskutieren, warum.

Geben Sie den Schülern zwei Minuten Zeit, um sich so viele Strategien wie möglich zur Impulskontrolle zu überlegen. Schreiben Sie ihre Antworten an die Tafel.

Entscheide, welche die lustigste, die effektivste und die albernste ist.

### Risikoverhalten

In Zweierpaaren, kleinen Gruppen oder im Klassenverband. Bitten Sie die Schüler, zu besprechen, wie Drogen, Alkohol oder Stimmungsprobleme können die Impulskontrolle beeinträchtigen.

### Marshmallow-Test

Schauen Sie sich im Unterricht das Video über den Marshmallow-Test der Stanford University an. Bitten Sie die Schüler, auf Impulskontrolletechniken zu achten und zu notieren, wie viele sie bei den Kindern beobachtet haben. Besprechen Sie dies anschließend.

[https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ)

An mein jugendliches und erwachsenes Ich

Da Selbstkontrolle der wichtigste Faktor für Erfolg im Erwachsenenalter ist, sollen Schülerinnen und Schüler einen zweiteiligen Brief an sich selbst schreiben: einen Absatz für ihr 15-jähriges und einen für ihr 25-jähriges Ich. In den Absätzen sollen sie beschreiben, was sie bis zu diesem Alter erreichen möchten. Der Brief soll außerdem Ratschläge enthalten, welche Impulskontrollfähigkeiten sie üben müssen, um diese Ziele zu erreichen.

### Diskussionsfragen

- Bewerten Sie Ihre Impulskontrollfähigkeiten auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 die beste Bewertung ist.
- Wie gut können Sie die Folgen Ihres Verhaltens reflektieren und vorhersagen?
- Beeinflusst der Umgang mit bestimmten Gleichaltrigen Ihre Impulskontrolle? Warum?
- Wie wirkt sich Schlafmangel oder Nahrungsmangel auf Ihre Selbstkontrolle aus?
- Wann haben Sie impulsiv reagiert und welche Folgen hatte das?
- Wie sieht Ihr innerer Dialog aus, wenn Sie versuchen, einen Impuls zu kontrollieren? Verstärkt oder schwächt Ihr innerer Dialog Ihre Selbstkontrolle? Warum?
- Welche Technik wenden Sie am liebsten an, um Ihren Impuls zu kontrollieren, ungesunde Lebensmittel zu essen? Ein riskantes Verhalten wie Alkoholkonsum auszuprobieren? Etwas Gemeines zu sagen oder jemanden anzuschreien?