

Tipps für Eltern

Was Jugendliche fit fürs Lernen
und stark im Leben macht



Was Jugendliche fit fürs Lernen
und stark im Leben macht

Selbstregulation

Sabine Kubesch

Mit freundlicher Unterstützung



Autorin: Dr. Sabine Kubesch, INSTITUT BILDUNG plus
www.bildungplus.org

Sabine Kubesch leitet das INSTITUT BILDUNG plus, dessen Schwerpunkt auf der Förderung der Selbstregulation und der exekutiven Funktionen von Kindern und Jugendlichen liegt.

Weitere Informationen zur Selbstregulationsförderung finden Sie bei INSTITUT BILDUNG plus:



Illustrationen: Sonja Hansen, Illustratorin, Grafikerin und Künstlerin.

© 2026 Gemeinnützige Elternstiftung Baden-Württemberg

Selbstregulation

Was Jugendliche fit fürs Lernen uns stark im Leben macht

Kennen Sie das auch? Was vorher noch selbstverständlich war, wie geregelte Schlaf- und Essenszeiten oder gemeinsame Unternehmungen, scheint es plötzlich nicht mehr zu geben.

Das einst so vertraute Kind mutiert zu einem fremdartigen Wesen. Auseinandersetzungen am Tag folgen sorgenvolle Nächte. Man hofft, das Kind möge diese Lebensphase ebenso heil überstehen wie die eigene Partnerschaft auch.

An Schultagen wandeln die einen ungeduscht, die anderen top gestylt, mit Kopfhörern auf den Ohren, dem Handy in der einen Hand, einen Energydrink in der anderen schlaftrunken aus dem Haus. Hat er denn heute wirklich erst zur dritten Stunde Unterricht? Fische man zu Grundschulzeiten noch ein gammeliges Brötchen aus dem Ranzen, stößt man nun im Rucksack seines Teenagers zwischen Bergen an zerknüllten Aufgabenblättern fassungslos auf Zigarettenfilter und Kondome.

Und das Zimmer!!! Wer braucht schon einen Esstisch, wenn man ein Bett hat? Auch ein Kleiderschrank wird heutzutage völlig überbewertet. Ist die elterliche Schmerzgrenze erreicht, ist der Zimmerservice mal wieder inklusive. Dabei hat man doch immer sein Bestes gegeben. Oder hat man tatsächlich alles falsch gemacht?

Nein, natürlich nicht! Im Jugendalter kommt nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung, sondern auch die Reifung des Gehirns aus dem Gleichgewicht, weshalb es Jugendlichen vorübergehend noch einmal schwerer fällt, sich zu regulieren. Vor allem, wenn Emotionen im Spiel sind oder es darum geht, seine Motivation zu steuern.

Selbstregulation – muss man lernen

Verfügt man über eine gute Selbstregulationsfähigkeit, fällt und gelingt einem vieles im Leben leichter und besser. Wer selbstreguliert ist, ist flexibel, kann seine Aufmerksamkeit fokussieren, seine Gefühle und die Motivation bewusst steuern, verliert die eigenen Ziele nicht aus dem Blick, ist in der Lage, planvoll, organisiert und strukturiert vorzugehen. Das sind wichtige Fähigkeiten, auf die es beim Lernen und im Leben ankommt. Das alles liest sich einfach und hört sich schön an. Diese Kompetenzen und ihre Umsetzung können jedoch in Abhängigkeit von der jeweiligen Situation und der eigenen körperlichen und psychischen Verfassung unendlich schwerfallen.

Selbstregulation ist eine Lebensaufgabe. Je früher und häufiger man sich darin üben kann, desto leichter gelingt sie. Selbstregulation muss man üben, wie das Lesen, Schreiben und Fahrradfahren. Nur dauert dieser Lernprozess um ein Vielfaches länger. Kinder und Jugendliche sind dabei auf die Unterstützung der Eltern und weiterer erwachsener Bezugspersonen angewiesen.

Autoritativer Erziehungsstil – freundlich und bestimmt

Der Erziehungsstil, der die Entwicklung der Selbstregulationsfähigkeit am besten fördert, ist der autoritative Erziehungsstil. Es ist der goldene Mittelweg, der zwischen der autoritären und antiautoritären Erziehung liegt. Der autoritative Erziehungsstil ist von Liebe, Wertschätzung und Unterstützung geprägt, bei dem die Meinung der Kinder respektiert und, wenn sinnvoll und möglich, einbezogen wird. Gleichzeitig gibt es klare Regeln und Konsequenzen, auf deren Einhaltung die Eltern achten.¹ Das Gehirn sucht ständig Regeln. Man bezeichnet es deshalb auch als einen Regelextraktor. Diese Erziehungsform ist damit eine gehirngerechte und auf Logik aufbauende Erziehung. Regeln und Konsequenzen werden im Vorfeld ruhig und verständlich erklärt, sodass sie von den Kindern nachvollzogen werden können.¹

Regeln und Konsequenzen sind kein Selbstzweck, sondern machen Kinder und Jugendliche kompetent und lassen sie zu verantwor-

tungsbewussten Menschen heranreifen. Ermöglichen Sie also Ihren Kindern, die Konsequenzen ihres Verhaltens tragen zu dürfen.² Es ist wissenschaftlich belegt, dass Kinder bei einer autoritativen Erziehung der Eltern bessere Schulleistungen zeigen und über bessere soziale und emotionale Kompetenzen verfügen.³

Bewegen sich die Heranwachsenden innerhalb der vereinbarten Regeln, erfahren sie viel Autonomie.¹ Beim Überschreiten von Regeln, bleiben die Eltern möglichst ruhig, sie halten den Frust der Kinder und das Chaos aus, das in diesen Situationen entstehen kann. Wenn Eltern impulsiv und mit Wutausbrüchen reagieren, kann das Kind nur schwer lernen, bedacht zu reagieren und bei Wut ruhig zu bleiben. Selbstregulation ist also eine Vorbild- und Erziehungsaufgabe. Diese Aufgabe müssen wir als Eltern (gesetzlich betrachtet mindestens bis zur Volljährigkeit unserer Kinder) annehmen, auch und gerade dann, wenn es herausfordernd und anstrengend wird.

Damit Heranwachsende also Selbstregulation lernen und mentale Stärke entwickeln können, brauchen sie starke Eltern. Eltern, die Konfliktsituationen mit ihren Kindern nicht scheuen, sondern die Chancen und Übungsmöglichkeiten für sie darin erkennen und diese nutzen.



Superkräfte für die Selbstregulation – die exekutiven Funktionen

Die Gehirnfunktionen, die die Selbstregulationsfähigkeit unterstützen, sind die exekutiven Funktionen des Stirnhirns:



Das Arbeitsgedächtnis

Es kann Informationen kurzzeitig speichern (z. B. sich merken, was der Lehrer oder die Lehrerin gerade gesagt hat), mit den gespeicherten Informationen arbeiten (z. B. Zwischenergebnisse bei Kopfrechenaufgaben, Gelerntes auf andere Bereiche übertragen, aus Fehlern lernen) und Informationen aus dem Zwischen- oder Langzeitspeicher abrufen (z. B. das Gelernte bei Klassenarbeiten und Tests oder die vereinbarten Regeln, die zu Hause gelten).

Die Inhibition

Sie zeigt sich in der Impulskontrolle (z. B. im Unterricht nicht dazwischenrufen, das Handy ausgeschaltet lassen, einen Streit beenden können, beim „Angebot“ einer Zigarette oder anderer Drogen „Nein!“ zu sagen) und in der Aufmerksamkeitskontrolle (sich beim Lernen nicht ablenken lassen).

Die kognitive Flexibilität

Sie ermöglicht die Umstellungsfähigkeit im Verhalten (z. B. vom Chillen ins Machen kommen, von der Pause auf den Unterricht umstellen) und in der Aufmerksamkeitssteuerung (z. B. vom Gespräch mit dem Sitznachbarn auf die Lehrperson oder auf die sich ständig verändernden Situationen im Straßenverkehr).

Die Initiierung

Darunter versteht man das selbstständige Beginnen und die Durchführung einer Handlung (z. B. die Erledigung der Hausaufgaben oder das Aufräumen des Zimmers).



Es ist sehr hilfreich, wenn die Heranwachsenden die exekutiven Funktionen kennen, die in nahezu jeder Lebenssituation gefordert sind. Meist in Kombination und vor allem dann, wenn die aktuelle Situation herausfordernd ist. Um solche Situationen erfolgreich meistern zu können, müssen sich die Jugendlichen eigentlich „nur“ noch fragen: „Welche exekutiven Funktionen brauche ich jetzt?“ und diese dann umsetzen.

Stellen wir uns einen Teenager vor, der am Nachmittag zu Hause in seinem Bett am Handy abhängt. Eigentlich sollte er sich aber an die Vorbereitung der Klassenarbeit machen.

- Daran muss er sich zunächst erinnern – Arbeitsgedächtnis.
- Dann muss er das, was er gerade am Handy macht, stoppen – Inhibition.
- Das Handy weglegen, raus aus dem Bett und sich an den Schreibtisch setzen – Flexibilität und Initiierung.
- Überlegen, was zum Stoff der Klassenarbeit alles dazugehört und was er zum Lernen benötigt – Arbeitsgedächtnis.
- Mit dem Lernen loslegen – Initiierung.
- Sich dabei nicht ablenken lassen – fokussierte Aufmerksamkeit/Inhibition.

Wenn er seine Aufgaben durchzieht, trainiert er gleichzeitig seine Anstrengungsbereitschaft, sein Durchhaltevermögen und damit

seine Selbstdisziplin und Willensstärke. Diese Kompetenzen lassen sich in alltäglichen Situationen tatsächlich wie ein Muskel trainieren.⁴ Insbesondere dann, wenn sie Motivation und Anstrengung erfordern, wie beim Lernen, Instrument üben, Aufräumen oder beim Sport.

Leicht kann jeder!

Herausfordernde Situationen sind zentral, um Selbstregulation üben und lernen zu können. Mentale Stärke und Widerstandsfähigkeit (Resilienz) entwickeln sich, wenn man sich immer wieder kognitiv (beim Lernen), körperlich (beim Sport), emotional (unter Stress, bei Angst und Wut oder nach einer Enttäuschung) und motivational (bei unliebsamen Aufgaben) herausfordernden Situationen stellt und diese zu meistern lernt.

Wenn man diese Motivation und Anstrengung selbst nach Rückschlägen und Misserfolgen (leider war das Ergebnis der Klassenarbeit nicht wie erhofft eine 3, sondern eine 4 minus) immer wieder an den Tag legt, ist man auf der Erfolgsspur. Erfolgreiche Menschen zeichnet diese Kompetenz aus: Wenn sie scheitern, geben sie



nicht auf, sondern sie motivieren sich immer wieder aufs Neue. Sie strengen sich erneut an und verfolgen ihre Ziele über eine längere Zeit, über Jahre hinweg. Für den Erfolg beim Lernen und im Leben kommt es nämlich vor allem auf den Einsatz an und weniger auf das Talent.^{5, 6} Loben Sie deshalb die Anstrengungsbereitschaft Ihres Kindes.⁷ Auf diese Weise entwickeln die Heranwachsenden Lust auf Anstrengung und Lust auf Leistung.⁸

Selbstregulation – eine Frage der Gehirnentwicklung und der Übung

Dass Kinder und Jugendliche zunächst noch größere Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit, ihr Verhalten, ihre Gefühle und Motivation zielgerichtet zu steuern, ist neurobiologisch begründet. Ihr vorderer Anteil des Stirnhirns, der präfrontale Kortex, der wesentlich an der Steuerung dieser Fähigkeiten beteiligt ist, ist noch nicht ausgereift. Der Entwicklungsprozess erstreckt sich über die gesamte Kindheit und Jugendphase hinweg bis ins Erwachsenenalter von ca. 25 Jahren. Da sich der präfrontale Kortex nicht nur langsam entwickelt, sondern auch vergleichsweise langsam lernt, benötigen Kinder und Jugendliche im Laufe ihrer Entwicklung tausende von Situationen, in denen sie ihre exekutiven Funktionen trainieren und Selbstregulation und Selbstkontrolle üben können. Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, auch nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre bis Jahrzehnte.

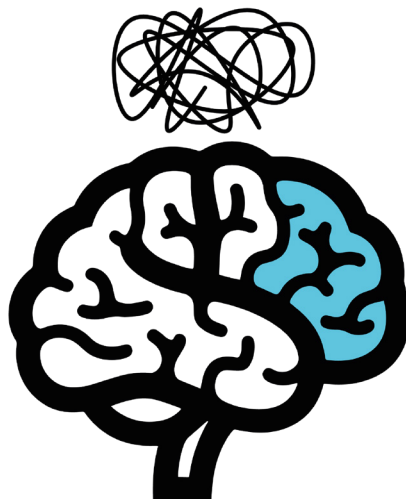
Es wäre jedoch ein Irrglaube zu denken, das Gehirn muss nur ausreichend lange reifen, dann sind wir alle Experten in Sachen Selbstregulation. Weit gefehlt! Selbstregulation gelingt eben nicht von selbst. Keiner von uns kann im Handstand laufen, nur weil der Motorkortex ausgereift ist. Übung macht den Meister! Das gilt auch für die Selbstregulation. Wem diese Übungsmöglichkeit vorenthalten wird, wird sie nicht erlernen. Muten Sie Ihren Kindern deshalb Herausforderungen zu. Es ist z. B. wichtig, dass sie die Erfahrung machen dürfen, als Verlierer vom Platz zu gehen. Wir werden im Laufe des Lebens alles und jeden verlieren. Im Spiel verlieren zu lernen, ist damit eine wertvolle Möglichkeit, sich auf das Leben vorzubereiten.

Dasselbe gilt für die Anstrengungsbereitschaft und das Durchhaltevermögen, gerade wenn einem die Motivation dazu fehlt. Die Fähigkeit etwas zu machen, auch wenn man keine Lust verspürt, bezeichnet man als Belohnungsaufschub. Sie ist zentral für den Erfolg beim Lernen und im Leben und Grundlage für die Zufriedenheit.⁹ Aber wie sollen junge Erwachsene diese Fähigkeiten im Berufsleben an den Tag legen können, wenn sie sich als Kinder und Jugendliche nicht darin üben konnten – weil sie nicht mussten, wenn sie nicht wollten.

Ich will Spaß! Ich geb Gas! – Wenn die neuronale Bremse versagt

Der präfrontale Kortex unterstützt die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub. Er ist dafür da, Situationen zu analysieren, das Lernen zu planen, in diesem Augenblick zu machen, was gemacht werden muss. Er ist der Steuermann, die Leitzentrale und für die Kontrolle der Emotionen und damit des limbischen Systems zuständig.

Das limbische System ist das „emotionale Gehirn“. Dort sitzt die Amygdala (Mandelkern), die vor allem negative Emotionen verarbeitet und der Nucleus accumbens, der am Erleben positiver Emotionen beteiligt ist¹⁰ und dem gehirneigenen Belohnungssystem an-



gehört. Das Belohnungssystem ist für die Steuerung der Motivation zuständig, mit dem Ziel, eine Belohnung zu erlangen. Es ist auf Genuss und Glück aus.

Sie können sich den präfrontalen Kortex als Bremse und Gangschaltung vorstellen und das Belohnungssystem als Gaspedal. Ein gesundes, ausgereiftes Gehirn schaltet situationsangemessen, es gibt Gas, tritt aber auch auf die Bremse.

Der präfrontale Kortex hängt von Anfang an der Entwicklung des limbischen Systems hinterher. Im Jugendalter übernimmt das limbische System aber noch einmal verstärkt die Kontrolle.¹¹ Oder anders ausgedrückt: Im Jugendalter funktionieren Bremse und Gangschaltung nicht so gut, das Gaspedal aber läuft auf Hochtouren. Alles, was das Belohnungssystem als „gut“ bewertet, was neu, aufregend oder auch risikoreich ist, zieht Jugendliche in den Bann.

Im Vergleich zum Kindes- und Erwachsenenalter ist das Belohnungs- bzw. Motivationssystem von Jugendlichen besonders aktiv. Das scheint paradox zu sein. Denn für Aufgaben, die Eltern für wichtig erachten, fehlt ihnen häufig jegliche Motivation. Das ist kein Wunder, denn zu Hause und in der Schule ist nahezu nichts mehr neu und nur wenig ist aufregend.

Zu einer korrekten Risikoeinschätzung, das ist eine Aufgabe des präfrontalen Kortex, sind Jugendliche bereits in der Lage. Unter Gleichaltrigen neigen sie jedoch zu einem risikoreichen Verhalten.¹² Das zeigt sich zum Beispiel darin, dass sie vermehrt Alkohol konsumieren, rauchen, Drogen einnehmen, sich in Kleinkriminalität üben und ungewollt schwanger werden.¹³ Im Leben der Jugendlichen zählt weniger, was wir Eltern als gut und richtig bewerten, dafür zunehmend die Einschätzungen und Erwartungen der Gleichaltrigen.

Auch wenn uns Eltern diese Sichtweise schwerfällt: In gewisser Weise ist dieser Wandel sinnvoll und notwendig. Denn die Jugendlichen sollen sich ja von zu Hause wegorientieren, sich schrittweise vom Elternhaus abnabeln, selbstständig werden und neue, eigene Bindungen und Beziehungen aufbauen. Diese Entwicklungsschritte werden biologisch beeinflusst.

Dazu zählt auch die Tatsache, dass der jugendliche Körper ein bis drei Stunden später müde wird, was ebenfalls dazu beiträgt, dass Jugendliche sich verstärkt ihrer Peergroup zuwenden.¹⁴ Während die Eltern bereits müde vom Tag ins Bett fallen, tigern die Jugendlichen noch einmal los, um mit Freunden etwas zu erleben oder einer neuen Liebe begegnen zu können. Doch Schlafmangel schafft Unruhe, beeinträchtigt die Konzentrationsleistung und bewirkt, dass der Lernstoff weniger gut abgespeichert und schneller vergessen wird.¹⁴ Ein Dilemma, in dem unsere jugendlichen Kinder stecken.

Dopamin – Das Gleichgewicht muss stimmen

Doch bleiben wir zunächst noch einen Abschnitt lang beim menschlichen Belohnungssystem und einem Stoff, der entscheidend ist für die Motivation: dem Dopamin. Er ist der Botenstoff, den wir alle benötigen, um das zu erledigen, was ansteht. Wie viel Dopamin uns zur Verfügung steht, hängt wesentlich davon ab, was wir wann und wie oft machen bzw. unterlassen.

Wenn Mäuse genetisch so verändert werden, dass ihnen kein Dopamin im Belohnungssystem zur Verfügung steht, dann haben sie nicht einmal mehr die Motivation, sich zu ihrem Fressen zu bewegen, selbst wenn es nicht viel weiter als nur eine Körperlänge von ihnen entfernt ist. Legt man ihnen die Nahrung jedoch ins Maul, lassen sie sich ihr Fressen schmecken.¹⁵ Ohne Dopamin bringt man also nicht einmal die Motivation auf, um das zu tun, was man fürs Überleben braucht.

Alles, was wir tun, um ein Vergnügen zu erzielen, löst eine Dopaminausschüttung im Belohnungssystem aus. Dazu zählen Verhaltensweisen und Substanzen wie Zucker, Bildschirmmedien, Musik, Shoppen, Sex, Alkohol, Zigaretten, Cannabis, Kokain und Amphetamin.

Auch alles Neue führt zu einer Dopaminausschüttung. Das gilt für jedes neue Video auf YouTube, TikTok, Instagram und den verschiedenen Streamingplattformen.

Bewegung aktiviert ebenfalls das Belohnungssystem. Das ist ein-

leuchtend, denn zu Urzeiten war Bewegung überlebenswichtig. Körperliche Anstrengung war gefordert beim Jagen und Erlegen von Tieren, beim Sammeln von Beeren, Wurzeln und Pilzen und bei der Suche nach Wasserquellen. Um Vergnügen zu finden, musste man sich bewegen. Das ist heute nicht mehr notwendig. Während man früher seinem Braten nachgejagt ist, bekommt man ihn heute fix und fertig zubereitet ins Haus geliefert. Über das Internet erhält man alles, was man sich wünscht. Ganz ohne Anstrengung.

Auf diese Form des Vergnügens ist unser Gehirn jedoch nicht programmiert. Es hat sich in der Form entwickelt – und darauf ist es immer noch ausgerichtet – dass man sich zunächst anstrengen muss, um eine kleine Belohnung zu erhalten. Zudem sind Gehirn und Körper auf ein Gleichgewicht bedacht. Sie versuchen, eine Homöostase zu erzeugen. Deshalb folgt einem Dopaminanstieg (z. B. am Handy) – ein Dopaminrückgang (beim Weglegen des Handys).¹⁵ Es ist damit äußerst ungünstig, vor dem Lernen Zeit am Handy zu verbringen und danach einen Dopaminrückgang zu erfahren. Lernen erfordert Motivation und damit Dopamin. Nach einem Dopaminrückgang fällt es doppelt schwer, in die Anstrengung zu gehen.

Eine dem Stimulus entgegengesetzte Nachreaktion, erfolgt aber auch in die andere Richtung.¹⁵ Machen wir zunächst etwas, was Anstrengung erfordert oder langweilig ist, worauf wir keine Lust verspüren und am liebsten aufschieben würden, dann geht das ungute Gefühl, das sich dabei einstellt, mit einem Rückgang an Dopamin einher. Anschließend aber, wenn die Hausaufgaben erledigt sind oder das Zimmer aufgeräumt ist, steigen das Dopamin und damit die Stimmung automatisch an. Das gute Gefühl nach dem Lernen ist also vorprogrammiert.

Wenn eine Balance zwischen Anstrengung und Vergnügen besteht, zwischen Arbeit und Belohnung, dann bleibt der Dopaminspiegel im Gleichgewicht und damit auf einem gesunden Niveau. Wenn man sich jedoch ständig belohnt, ohne in die Anstrengung zu gehen, dann fährt das Gehirn die Dopaminkonzentration nach und nach herunter. Das Baseline-Level senkt sich ab. Dadurch wird man zunehmend energielos, man verliert allmählich die Lust an allem und kann sich selbst zu einfachen Aufgaben nicht mehr motivieren.¹⁵ Die

Regel „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ lässt sich also neurobiologisch begründen.

Serotonin – Botenstoff für die Selbstregulation

Während Dopamin im Belohnungssystem eher getrieben macht (nach einem Video schaut man sich meist ein weiteres Video an und anschließend noch eins ...), schafft der Neurotransmitter Serotonin ein Gefühl von Zufriedenheit. Serotonin sorgt für Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung. Es macht gute Laune und wirkt angstlösend.

Serotonin lässt sich über drei Wege steigern:

1. Über die durch körperliche Aktivität ausgelöste Fettverbrennung,
2. über die Ernährung und
3. durch Erfolgserlebnisse.

Sich zum Sport zu motivieren, auf eine gesunde und natürliche Ernährung zu achten (z. B. orientiert am Glycoplan von Dr. med. Kurt Mosetter¹⁶), sich Erfolgserlebnisse zu erarbeiten, erfordert aber vor allem eines: Selbstregulation.¹⁷



Tipps für Eltern

Abschließend möchten wir Ihnen ein paar konkrete Empfehlungen und Hilfestellungen geben, die Sie bei der Erziehung Ihrer Kinder und der Förderung ihrer Selbstregulationsfähigkeit unterstützen können.

Vorbild sein und Ruhe bewahren

Seien Sie möglichst Vorbild für eine gelungene Selbstregulation. Das Verhalten der Eltern ist entscheidend dafür, wie gut die Heranwachsenden lernen können, sich zu regulieren. Das ist besonders wichtig, wenn sie eine Veranlagung für eine geringere Selbstregulationsfähigkeit haben.¹⁸ Da Sprache die Selbstregulation unterstützt und das Gehirn durch Wiederholung lernt, kann man im Vorfeld oder wenn sich ein Konflikt anbahnt (gedanklich) zu sich sagen: „Wenn ich wütend werde, spreche ich leise.“, „Ich bleibe freundlich, aber bestimmt.“ oder „Ich halte ihren/seinen Frust aus!“. Solche Formulierungen helfen, in Konfliktsituationen selbst leichter die Ruhe bewahren zu können.^{2, 19}

Man muss Konflikte auch nicht immer sofort klären und schon gar nicht in eigentlich schönen Situationen, wie bei gemeinsamen Mahlzeiten. Häufig ist es besser, das Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Man könnte seinem Kind sagen: „Lass uns nachher darüber noch einmal reden.“ oder „Dein Verhalten wird eine Konsequenz haben. Ich werde mir bis morgen überlegen, welche das sein wird.“¹⁹ Außerdem kann es hilfreich sein, solche Entscheidungen vorher mit einer vertrauten Person zu besprechen, um gemeinsam die beste Lösung oder Konsequenz für das Kind zu finden.¹⁹

Basiskompetenzen vermitteln – die exekutiven Funktionen

Wir benötigen die exekutiven Funktionen ständig. Machen Sie Ihrem Kind bewusst, welche Rolle diese grundlegenden Funktionsfähigkeiten beim Lernen und im Leben spielen. Sie sind entscheidend für den Lernerfolg und essenziell, um mit Freunden gut auszukommen, aber auch, um die Stärke aufbringen zu können, sich einem

Gruppenzwang zu entziehen. Es sind insbesondere die schwierigen Momente, in denen die Heranwachsenden ihre exekutiven Funktionen benötigen. Sie unterstützen sie dabei, die richtige Entscheidung zu treffen und nicht impulsiv zu reagieren.

Darauf kommt es an:

1. **Stoppen**
Zunächst sollte man kurz innehalten, um nicht aus einem schlechten Impuls heraus zu reagieren.
Impulskontrolle/Inhibition.
2. **Nachdenken**
Sich an das erinnern, worauf es in der aktuellen Situation ankommt: Was wollte oder sollte ich tun? Was hatte ich mir vorgenommen? Was hatte ich mit meinen Eltern für so eine Situation vereinbart?
Arbeitsgedächtnis.
3. **Umstellen**
Sein Verhalten zielorientiert und situationsangemessen anpassen. **Kognitive Flexibilität.**
4. **Loslegen**
Das machen, was jetzt erforderlich ist. **Initiierung.**
5. **Nicht ablenken lassen**
Sich auf seine Aufgabe, sein Ziel konzentrieren.
Fokussierte Aufmerksamkeit/Inhibition.
6. **Durchhalten**
Selbst wenn es anstrengend, langweilig oder schwierig ist. Dabei entwickelt man **Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Willensstärke und Selbstdisziplin.**



Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind – die Bindung stärken

Gerade weil Jugendliche in dieser Lebensphase beginnen, sich von zu Hause zu lösen, ist es für Eltern besonders wichtig, die Bindung zu ihren jugendlichen Kindern aufrechtzuerhalten, sie weiterhin zu pflegen und dadurch zu stärken. Dies lässt sich gut erreichen, indem man gemeinsame Rituale und feste Abläufe etabliert. Beispielsweise können verbindliche Zeiten für gemeinsame Aktivitäten wie Kochen, Aufräumen oder Familienausflüge, Spieleabende oder Urlaube festgelegt werden. Ziel ist, die Eltern-Kind-Beziehung auch im Jugendalter zu bewahren, damit die Kinder nicht ausschließlich von Gleichaltrigen, die nicht immer die besten Ratgeber sind, oder dem Internet beeinflusst werden.²⁰

Für möglichst jeden Tag sollte gelten: Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit, in denen Sie Ihrem Kind einfach nur zuhören, in denen Sie nicht erziehen und auch keine elterlichen Hinweise geben. Auf positives Verhalten reagieren Sie wertschätzend, aber nach der Formel: Mehr zuhören als reden. Sie werden erstaunt sein, was Sie von Ihrem Kind und über es erfahren werden.²

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln fest

Formulieren Sie gemeinsam Regeln für das Zusammenleben in der Familie, z. B. zum respektvollen Umgang miteinander, zu den Aufgaben des Kindes im Haushalt, zum Einsatz für das Lernen in der Schule, zu Schlafenszeiten und zum Medien- und Alkoholkonsum. Es ist hilfreich, diese Regeln schriftlich festzuhalten, sie gut sichtbar aufzuhängen und sich dazu in regelmäßigen Abständen auszutauschen (z. B. einmal im Monat). Auf diese Weise kann man prüfen, was gut läuft und wo ggf. Handlungsbedarf besteht.

Vom Handy weg ins Machen kommen

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Zusammenhänge von Dopamin und Medienkonsum. Wenn man versteht, was im Gehirn abläuft,

- während man zum Handy greift (Dopaminanstieg = Motivationsanstieg),
- wenn man es anschließend wieder weglegt (Dopaminabfall = Motivationsrückgang)
- und es überdauernd über mehrere Stunden am Tag nutzt (Rückgang des Dopamin-Grundniveaus = anhaltende Motivationslosigkeit, Reizbarkeit, schlechte Befindlichkeit, Schlafstörungen),

fällt es leichter, den eigenen Medienkonsum einzuschränken.

Bei einem Überkonsum ist es hilfreich, dass Sie mit Ihrem Kind Selbstbindungsstrategien erarbeiten, indem es handyfreie Zeiten für sich festlegt und sich in den Verzicht begibt (also das Handy zu den selbstbestimmten Zeiten ausgeschaltet lässt, in eine Schublade legt oder an Sie übergibt).¹⁵ Ihr Kind sollte die negativen Gefühle (Entzugserscheinungen) beobachten, die mit dem Handyentzug einhergehen, und diese Gefühle aushalten lernen. Indem sich Ihr Kind diesen Gefühlen aussetzt, werden sie nach und nach schwächer und es empfindet wieder mehr Freude an alltäglichen Dingen.¹⁵ Ziel ist es, in einen moderaten bis geringen Handykonsum zu wechseln und diesen beizubehalten bzw. nicht mehr in einen Überkonsum zu rut-

schen und ständig reflexartig und unter Sucht danach zu greifen.¹⁵ Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass es dabei seine Willensstärke trainiert.

Nachfolgend finden Sie Bildschirmzeiten, die einem moderaten Medienkonsum entsprechen. Generell gilt, je weniger desto besser:

10 bis 12 Jahre: Maximal 45 bis 60 Minuten an einzelnen Tagen. Wurden Medien bereits in der Schule genutzt, möglichst keine weitere Bildschirmzeit an diesem Tag.

12 bis 16 Jahre: Maximal ein bis eineinhalb Stunden und spätestens bis 19.00 Uhr (12- bis 13-Jährige), 20.00 Uhr (14 bis 15-Jährige) oder 21.00 Uhr (16-Jährige).

16 bis 18 Jahre: Die Bildschirmzeit weiterhin durch Regeln festlegen. Maximal zwei Stunden Nutzung in der Freizeit pro Tag und spätestens bis 22.00 Uhr.

Auf dem Handy Ihres Kindes können Sie unter „Einstellungen“ und weiter unter „Bildschirmzeit“ oder „Digitales Wohlbefinden und Kindersicherung“ seine Bildschirmzeiten und die Nutzung von Apps prüfen sowie altersgerechte Einstellungen (wie Altersfreigaben und Datenschutzeinstellungen) vornehmen und Regeln für die Bildschirmzeit bzw. Zeitlimits festlegen sowie unangemessene Inhalte blockieren. Nutzen Sie diese einfache Möglichkeit zum Schutz Ihres Kindes.

Abschließend: Seien Sie auch in dieser Hinsicht ein gutes Vorbild und nutzen Sie Ihr Handy im Alltag mit Ihrem Kind so wenig wie möglich. Legen Sie es zu Hause z. B. auf Ihren Schreibtisch oder tagsüber in Ihrem Schlafzimmer ab. Bei Mahlzeiten sollten Bildschirmmedien tabu sein. Ebenso beim Lernen.

Lässt sich ihr Kind bei den Hausaufgaben oder der Klassenarbeitsvorbereitung vom Handy ablenken, benötigt es dafür etwa 50 Prozent länger und macht 50 Prozent mehr Fehler, als wenn es ohne

Ablenkung arbeitet.²¹ Nach den Hausaufgaben bzw. nach dem Lernen sollte noch mindestens 30 Minuten medienfreie Zeit herrschen. Nur so kann sich der Lernstoff in Ruhe festigen.¹⁴ Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte das Handy ausgeschaltet sein, weshalb es nicht sinnvoll ist, das Handy als Wecker zu nutzen.

In der Mediathek von INSTITUT BILDUNG plus findet man 10 kostenlos zugängliche Videos, die Schüler und Schülerinnen diese und weitere interessante neurobiologische und psychologische Erkenntnisse zum selbstregulierten Lernen vermitteln.

Raus aus der Komfortzone – Konfrontieren Sie Ihr Kind mit der Realität

Arbeiten gehen ist die Basis dafür, dass wir unsere Miete, Lebensmittel, das Auto und den Urlaub finanzieren können. Nichts bezahlt sich durch Nichtstun. Die neuen Sneaker nicht, das Fitnessstudio, die Eintrittskarte fürs Konzert und das Kino samt Popcorn auch nicht. Eltern geben teilweise Unsummen für die aktuellen Macs, Pads, Phones, Pods und Watches ihrer Kinder aus. Auch der Führerschein kostet inzwischen ein kleines Vermögen.

Alles muss finanziert und vorher erarbeitet werden. Lassen Sie Ihre jugendlichen Kinder ihren Beitrag dazu leisten, indem sie zu Hause mithelfen und sich mit einem Ferien- oder Nebenjob für Schülerinnen und Schüler etwas dazuverdienen. Das bereitet sie auf ihre nächste Lebensphase vor, stärkt ihr Selbstbewusstsein und ihr Sozialverhalten.

Nach § 1619 im Bürgerlichen Gesetzbuch sind unsere Kinder zum Mithelfen verpflichtet: „Das Kind ist, solange es dem elterlichen Hausstand angehört und von den Eltern erzogen oder unterhalten wird, verpflichtet, in einer seinen Kräften und seiner Lebensstellung entsprechenden Weise den Eltern in ihrem Hauswesen und Geschäft Dienste zu leisten.“

Es sollte für Ihr Kind selbstverständlich sein, im Haushalt mitzuhelfen und sich etwas dazuverdienen. Dadurch übt es sich regelmä-

ßig in Selbstregulation, in Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen und es lernt, den Wert dessen, was es erhält oder sich erarbeitet, mehr zu schätzen und sorgfältiger damit umzugehen.

Fazit mit Ausblick auf Entspannung

Der Alltag bietet zahlreiche Gelegenheiten, in denen Heranwachsende ihre Selbstregulationsfähigkeit erproben können. Diese Chancen sollten wir bewusst wahrnehmen und aktiv nutzen. Gleichzeitig sind jedoch auch freie Zeiten, wie der Feierabend, das Wochenende sowie Ferien- und Urlaubszeiten, von großer Bedeutung. Sie dienen der Erholung und Regeneration. Die Selbstregulation lässt sich nämlich nicht nur wie ein Muskel trainieren, wie ein Muskel ermüdet sie auch. Echte Ruhephasen – fern von Bildschirmmedien und Multitasking - sind entscheidend damit wir unseren Akku für die Selbstregulation wieder aufladen können. Das gilt für unsere Kinder ebenso wie für uns selbst. Um aus dem Stress in die Regeneration zu kommen, braucht es reizarme Zeiten (ohne Handy und Internet), ausreichend Schlaf in hoher Qualität, eine gesunde, natürliche Ernährung sowie Sport und Bewegung. Außerdem helfen Body-Mind-Praktiken (wie Meditation, Achtsamkeit und Yoga) und Naturerleben dabei, in die Tiefenentspannung zu kommen.²²

Literaturempfehlungen zum Nachlesen und Vertiefen

- 1 Siegler, R., Eisenberg, N., De Loache, J., Saffran, J. (2016). Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter. Springer
- 2 Amen, D.G., Fay, C. (2024). Raising Mentally Strong Kids. How to Combine the Power of Neuroscience with Love and Logic to Grow Confident, Kind, Responsible and Resilient Children and Young Adults. Tyndale
- 3 Wirtz, M.A. (Hrsg) (2021). Dorsch - Lexikon der Psychologie. Hogrefe
- 4 Bausmeister, R.F., Tierney, J. (2021). Die Macht der Disziplin. Wie wir unseren Willen trainieren können. Campus
- 5 Duckworth, A. (2017). GRIT - Die neue Formel zum Erfolg: Mit Begeisterung und Ausdauer ans Ziel. C. Bertelsmann
- 6 Hagger, M., Hamilton, K. (2019). Grit and self-discipline as predictors of effort and academic attainment. British Journal of Educational Psychology, 89(2), 324-342
- 7 Dweck, C. (2017). Selbstbild Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Piper
- 8 Emrich, A. (2017). Mein Verhalten muss auch in der Niederlage ein positiv konstruktives, ein selbstreguliertes Verhalten sein. In: S. Kubesch, S. Hansen: Sport im Fokus. Exekutive Funktionen trainieren, Leistung optimieren, Mentale Stärke ausbilden (38-45). VERLAG BILDUNG plus
- 9 Mischel, W. (2017). Selbstkontrolle kann man lernen. In: S. Kubesch (Hrsg). Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis (273-278). Hogrefe
- 10 Spitzer, M., Herschkowitz, N. (2023). Pubertät ist, wenn die Eltern seltsam werden. Was im Gehirn von Jugendlichen passiert. mvg Verlag
- 11 Telzer E.H. (2016). Dopaminergic reward sensitivity can promote adolescent health: A new perspective on the mechanism of ventral striatum activation. Dev Cogn Neurosci 17: 57-67.

- 12 Konrad, K., Firk, C, Uhlhaas, P.J. (2013). Brain development during adolescence: Neuroscientific insights into this developmental period. Dtsch Arztebl Int 110(25): 425-31
- 13 Spitzer, M. (2016). Geld und Glück, Karies und Kriminalität. In: S. Kubesch (Hrsg). Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis (57-66). Hogrefe
- 14 Walker, M. (2018). Das große Buch vom Schlaf. Die enorme Bedeutung des Schlafs. Goldmann
- 15 Lembke, A. (2022). Die Dopamin Nation. Balance finden im Zeitalter des Vergnügens. Unimedica
- 16 Mosetter, K. (2026). Glycoplan. Natürlich, heilsam, gesund. VERLAG BILDUNG plus
- 17 Kubesch, S. Hansen, S. (2017). Sport im Fokus. Exekutive Funktionen trainieren, Leistung optimieren, Mentale Stärke ausbilden. VERLAG BILDUNG plus
- 18 Kubesch, S., Meyer, S., Hansen, S. (2020). Tipps für Eltern. So lernen Kinder Selbstregulation und Durchhaltevermögen. VERLAG BILDUNG plus
- 19 Cline, F., Fay, J. (2020). Parenting Teens with Love & Logic. Preparing Adolescents for Responsible Adulthood. NavPress
- 20 Neufeld, G., Maté, G. (2023). Unsere Kinder brauchen uns! Wie Eltern sich ihre Rolle zurückerobern. Unimedica
- 21 Medina, J. (2009). Gehirn und Erfolg. Heidelberg: Spektrum
- 22 Eppel, E. (2024). Das 7-Tage-Rezept für weniger Stress. Ullstein

„Wir stärken Eltern“

Seminare

Infomaterial

persönliche Beratung

 @elternstiftungbw | www.elternstiftung.de | www.wegweiser-bw.de | info@elternstiftung.de

Wir bieten ebenfalls eine Broschüre zum Thema Selbstregulation bei Kindern an.

Jetzt kostenlos bestellen auf www.elternstiftung.de



Hier finden Sie unser Bestellformular

Kontakt

Gemeinnützige Elternstiftung
Baden-Württemberg
Silberburgstr. 158
70178 Stuttgart
Tel.: 0711 - 2734 150
info@elternstiftung.de
www.elternstiftung.de
www.wegweiser-bw.de

Stand
Januar 2026 | 1. Auflage

Linkübersicht der Elternstiftung auf Allmylinks

