

# **Potenziale nutzen**

## **Selbstregulation als Schlüssel zum Erfolg**

Ein Vortrag mit Thomas Grüner

Was macht Kinder stark? Was müssen sie lernen, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können? Forschungsergebnisse zum Thema „delay of gratification“ zeigen, dass Gesundheit, Beziehungsfähigkeit, Lebenszufriedenheit sowie der schulische und berufliche Erfolg weniger vom Intelligenzquotienten abhängen, sondern vielmehr von der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Impulskontrolle. Die Metakompetenzen Bedürfnisaufschub und Frustrationstoleranz stärken die Resilienz der Kinder und Jugendlichen und wirken präventiv gegen Gewalt, Sucht und andere Auffälligkeiten. Der Vortrag thematisiert wissenschaftliche Grundlagen dazu und widmet sich der Frage welche Rolle unser Vorbild spielt und wie wir diese Kompetenzen fördern können.