

(Logos der Veranstalter)

Potentiale nutzen

Selbstregulation als Schlüssel zum Erfolg

Ein Vortrag mit Thomas Grüner

Schulischer Erfolg, stabile Beziehungen, gesundheitsförderliches Verhalten – all das hängt eng mit den Metakompetenzen Bedürfnisaufschub, Frustrationstoleranz, Selbstbeherrschung und Impulskontrolle zusammen. Diese Fähigkeiten zählen zu den wichtigsten Schutzfaktoren, die die Resilienzforschung kennt. Ihre neurobiologische Grundlage liegt in der Entwicklung des präfrontalen Cortex, die etwa ab dem dritten Lebensjahr beginnt. Damit sich diese Metakompetenzen ausbilden können, müssen sie im Alltag regelmäßig eingeübt und trainiert werden. Ohne sie können Kinder und Jugendliche ihr Potenzial nicht voll entfalten. Diese Metakompetenzen sind nicht nur eine zentrale Voraussetzung für offene Lernformen, sondern wirken auch präventiv – etwa gegen Gewalt, Suchtverhalten und andere problematische Entwicklungen. Im Vortrag werden die wissenschaftlichen Grundlagen zu diesen Fähigkeiten vermittelt. Darüber hinaus werden alltagsnahe Möglichkeiten erarbeitet, wie diese Kompetenzen gezielt im pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen gefördert werden können.

Thomas Grüner ist Diplom-Psychologe, HAKOMI-Therapeut, Leiter und Gründer des Instituts für Konflikt-KULTUR sowie Ausbilder für Mediation und Tat-Ausgleich. Er arbeitet mit Kindern und Jugendlichen aller Altersstufen und bildet seit 1997 bundesweit sowie in Österreich und in der Schweiz Fachkräfte in den Methoden des Präventionsprogramms Konflikt-KULTUR aus. Zu seinen Veröffentlichungen zählen „Die kleine Elternschule“, „Bildung braucht Beziehung“, „Bei STOPP ist Schluss!“, „Streitschlichtung mit Schülermediatoren“ und „Das mach ich wieder gut!“. Er ist Vater einer Tochter und eines Sohnes.

[Konflikt-KULTUR](#)

Datum:

Zeit:

Ort:

Hintergrundliteratur:

Günster-Schöning, U. & Gölls, I. (2025). *Disziplin – Schlüsselkompetenz des 21. Jahrhunderts*.

[Leopoldina \(2024\). Selbstregulation](#)

Maas, R. (2023). *Glücklich durch Frust*. GU.

Mischel, W. (2016). *Der Marshmallow-Effekt*. Pantheon.