

Bildungskonferenz Minden 2026

*Zwischen Reizüberflutung und
Resilienz ...*

**Heranwachsende im
Spannungsfeld von „Hier und
Jetzt“ und „Überall und Jederzeit“
Minden, am 10.10.26**

Dokumentation

Christian Fust



Inhalt und Agenda des Workshops

Aus dem Kontext Sport und insbesondere dem Leistungssport lassen sich wertvolle Erfahrungen und Erkenntnisse ableiten, wie Kinder und Jugendliche es lernen können, mit dem Überangebot und der Reizüberflutung insbesondere durch die Medienvielfalt, umzugehen.

Die Steuerung der individuellen Aufmerksamkeit, die Entwicklung von Willenskraft und ein gesunder Zugang zu sich und dem eigenen Körper spielen dabei eine übergeordnete Rolle.

Inhalt / Agenda

- | | |
|----------------------------|----------|
| ▪ Zitat Viktor Frankl | Seite 3 |
| ▪ Fokus und Aufmerksamkeit | Seite 4 |
| ▪ Energie | Seite 5 |
| ▪ Flow | Seite 6 |
| ▪ Willenskraft | Seite 7 |
| ▪ Transition | Seite 10 |

Zitat Viktor Frankl (Psychologe)



Zitat Viktor Frankl:

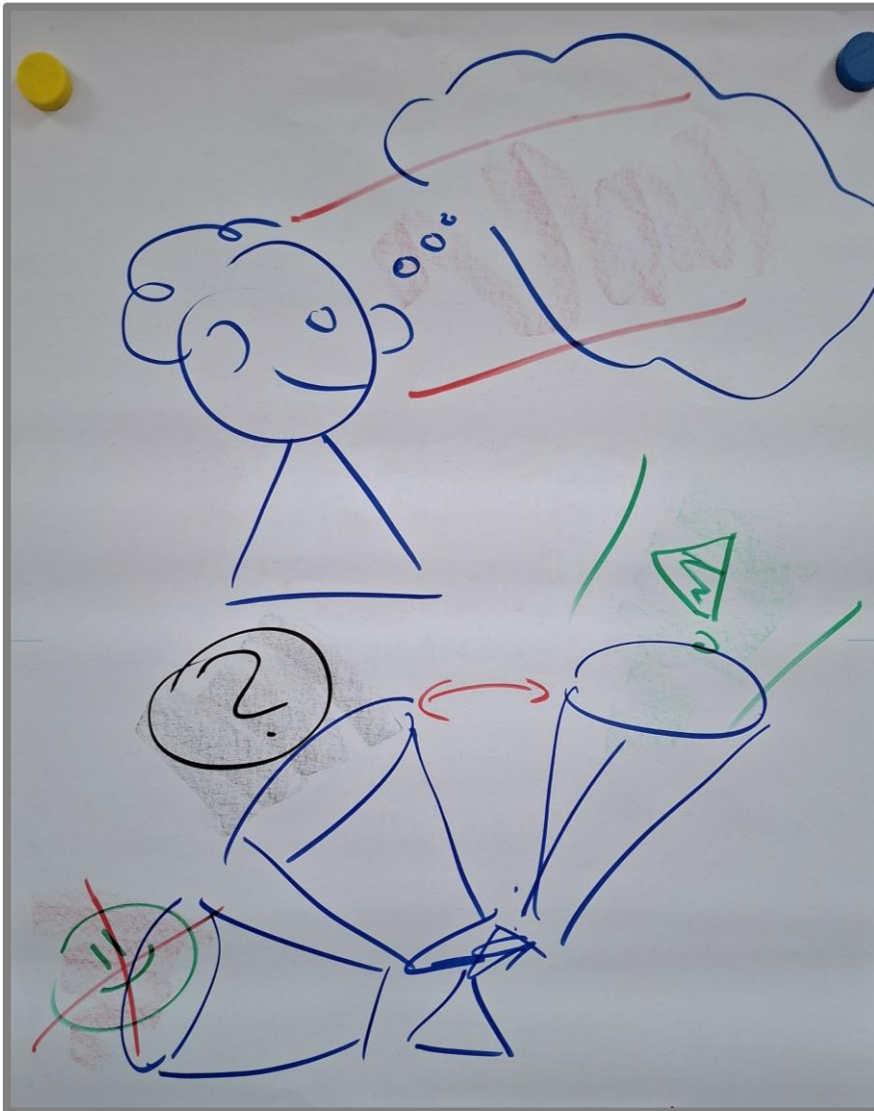
„Zwischen einem Reiz und unserer Reaktion darauf ist ein Raum. Dieser Raum ist unsere Freiheit (und Verantwortung).“

Das Zitat betont und weist darauf hin, dass wir (in jeder Situation) Handlungsoptionen haben.

Wir müssen diesen Raum jedoch bewusst wahrnehmen und nutzen.

Wir sind ebenso geprägt und geleitet von unbewussten Reiz-Reaktions-Mustern.

Fokus und Aufmerksamkeit



Es ist eine wichtige Fähigkeit, den eigenen Fokus (die Aufmerksamkeit) auf eine Sache **lenken zu können** und sie dort zu halten.

Es erfordert **Übung**, diese Fähigkeit weiterzuentwickeln und zu erhalten.

Dabei ist es wichtig, das eigene „abgelenkt sein“ (Gedanken woanders) schnell (oder sogar unmittelbar) wahrzunehmen UND entsprechend zu re-fokussieren.

Das Gehirn kann nicht Gedanken streichen. Es benötigt eine **bewusste Entscheidung zur Fokussierung**.

Ansonsten folgt es dem Impuls von außen oder eine unbewusste Gedankenreise beginnt...

Energie



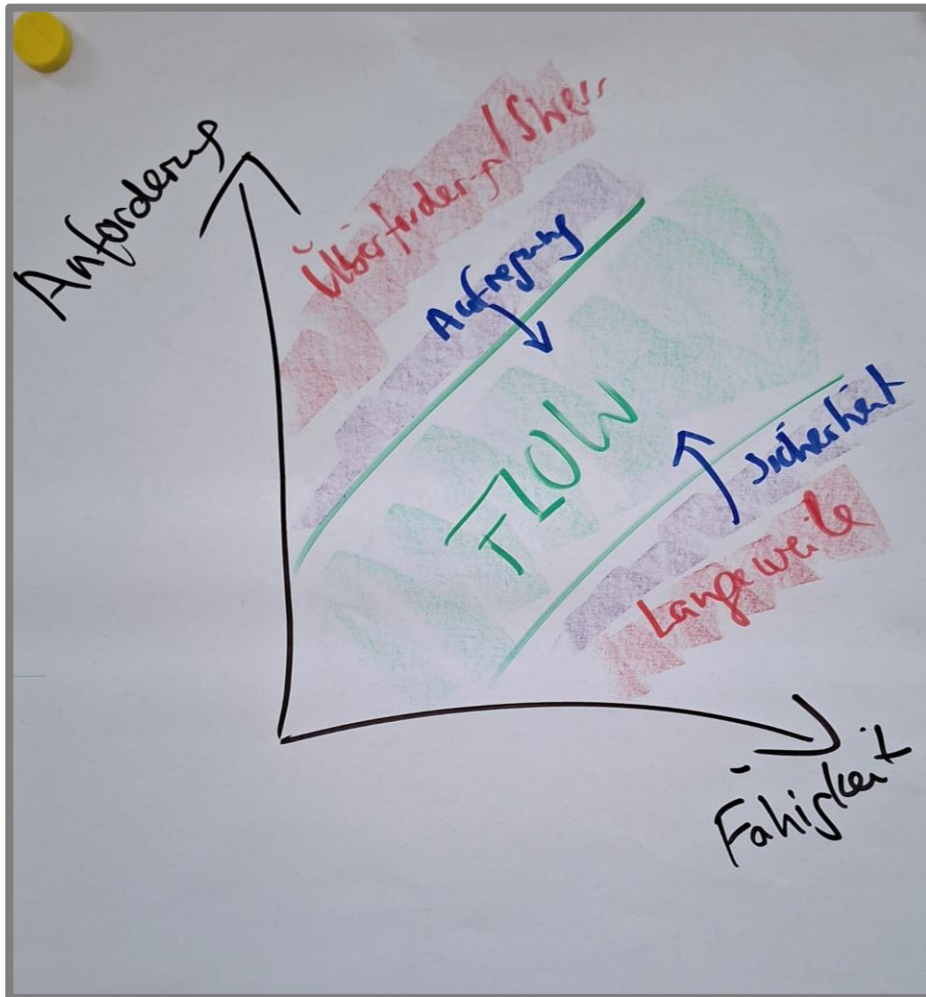
Für den bewussten Einsatz unserer Fähigkeiten und Ressourcen benötigen wir (mehr) Energie.

Entsprechend ist es wichtig und hilfreich, die eigenen Energie-ressourcen zu kennen und zu steuern.

Es hilft, das eigene Energie-Level regelmäßig bewusst wahrzunehmen.

Die Energiespender und -räuber unterstützen bei der Stabilisierung eines individuell ausreichenden Niveaus.

Flow



Das **Flow-Konzept** (M. Csíkszentmihályi) erklärt die Voraussetzungen, die ein Flow-Erleben wahrscheinlich werden lassen. Es gilt, eine Balance zwischen der Anforderung und den individuellen Fähigkeiten zu finden.

Flow-Erlebnisse bündeln auf natürliche Weise (vollständiges Eintauchen in eine Tätigkeit) die Aufmerksamkeit (S. 4) und spenden Energie (S. 5).

Es ist wertvoll, Menschen Flow entdecken zu lassen.

Ich nutze gerne die Analogie des Surfers (=Flow). Einige Menschen kommen von der rechten Seite auf das Surfbrett (aus einem Gefühl der Sicherheit), andere wiederum benötigen ein gewisses Kribbeln (Aufregung = linke Seite).

Willenskraft 1/3



Die Willenskraft ermöglicht es uns, zwischen einer unmittelbaren Erleichterung/einem unmittelbaren Genuss und einem längerfristigen Ziel bewusst auszuwählen.

Entgegen der Annahme aus den 60ern ist die Willenskraft vergleichbar mit einem Muskel.

Die Willenskraft ist trainierbar, sie ermüdet und sie kann sich erholen.

Die Marshmallow-Versuche mit Kindern stehen sinnbildlich für das innere Ringen zwischen den beiden Optionen.

Ein Marshmallow JETZT (ich sehe ihn vor mir) und zwei Marshmallows SPÄTER (ich sehe den 2. Marshmallow nur visualisiert).

Wir sind tagtäglich unzähligen dieser Entscheidungen ausgesetzt.

Für die Steuerung der eigenen Aufmerksamkeit und der eigenen Tätigkeit(en) ist eine gut entwickelte Willenskraft unabdingbar.

Willenskraft 2/3

Strategie I: Fokus Stelle sicher, dass Du das langfristige Ziel (jederzeit) wirksam visualisieren kannst. Es braucht eine klare und energetisierende Vision des neuen Verhaltens.	Strategie IV: Schütze Ressourcen & mache es Dir einfach Schaffe eine Umgebung, die es Dir einfach macht, das richtige Verhalten zu zeigen. Erlaube Dir Ausnahmen von der „Regel“ und vermeide Perfektion, wenn der Aufwand (Energieeinsatz) zu hoch ist.
Strategie II: Re-Fokussierung Praktiziere, Dich immer wieder (bei Ablenkung) auf das Ziel zu re-fokussieren. Nutze dabei ein mentales Stop-Schild. Unterdrücke bewusst den Impuls, das alte Verhaltensmuster zu zeigen.	Strategie V: Entwickle Routinen & Muster Entdecke Deine „Hotspots“ (= Orte/ Situationen „alten“ Verhaltens) und vermeide oder verändere diese. Nutze etablierte Muster und Routinen oder schaffe neue Muster (wenn... dann)
Strategie III: Stimulus & Push Belohne Dich, wenn Du es richtig gemacht hast. Bringe Dich in die Stimmung und den Habitus, in dem es leicht fällt, es anders zu machen.	

Wir können unterschiedliche **Strategien** nutzen, um die eigene Willenskraft zu entwickeln und zu schonen.

Die eigenen Marshmallow-Projekte (meine Bezeichnung im Lern-Kontext) sollten unbedingt Sinn ergeben und dem aktuellen Niveau der Willenskraft angepasst sein.

Die gute Nachricht: die Willenskraft entwickelt sich und wächst...

Willenskraft 3/3

Marshmallow - Projekt

ENERGIE & WILLE

- Was möchte ich verändern?
- Was habe ich davon? Was bekomme ich langfristig? Was ist der Nutzen, wenn ich es **JETZT** mache?
- Was haben Andere davon?
- Was passiert, wenn sich nichts ändert?

ZIEL

- Was möchte ich konkret erreichen?
- Bin ich in der Lage, mir den Zielzustand vorzustellen? Wie sieht der aus?

MOTIVATION

- Was könnten Anreize für mich sein? Wie könnte ich mich belohnen?
- In welchem „Zustand“ (körperlich, emotional, energetisch) fällt mir das neue Verhalten besonders leicht?
- Wie kann ich diesen „Zustand“ erreichen?

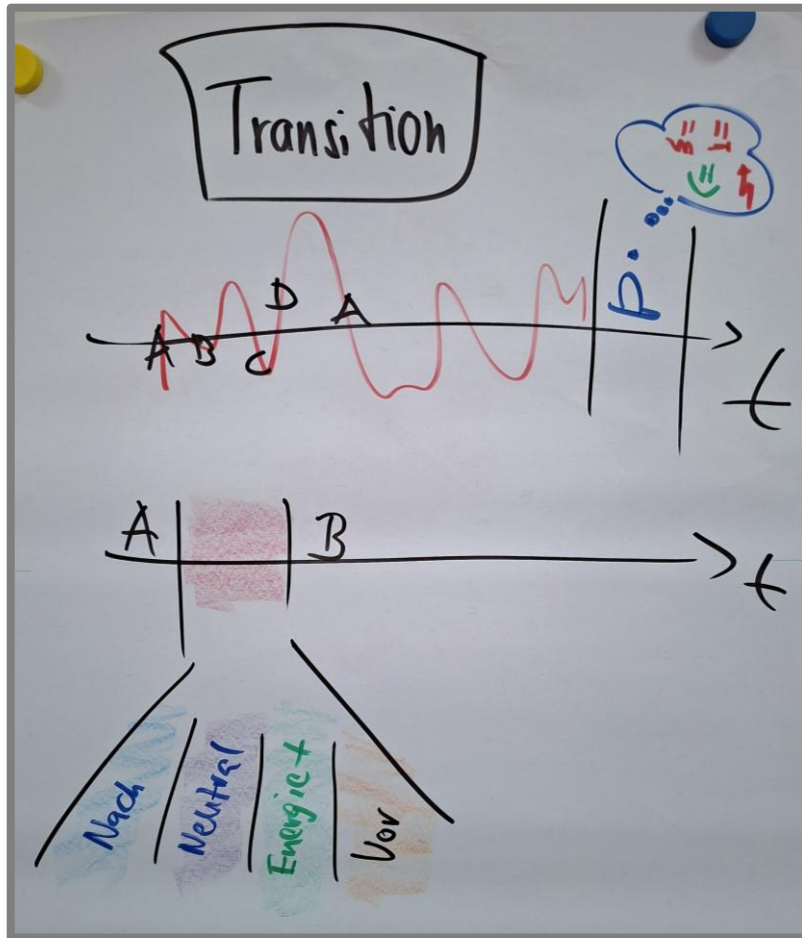
UMGEBUNG

- Welche Rahmenbedingungen benötige ich für eine erfolgreiche Umsetzung?
- In welchen Situationen könnte ich abgelenkt sein bzw. versucht sein, mich wie bisher zu verhalten?
- Wie könnte ich es mir leicht machen?
- Was wären geeignete Routinen, um das neue Verhalten zu unterstützen?



Die hier genannten Fragen können dabei helfen, die bewährten Strategien für ein erfolgreiches Marshmallow-Projekt bewusster und zielgerichteter einzusetzen.

Transition



Ein aus meiner aktuellen Erfahrung unterschätztes Element der Selbststeuerung ist die **bewusste Gestaltung von Übergängen (Transition)**.

Viele Heranwachsende sind bereits eng getaktet und erleben viele Kontextänderungen jeden Tag. Möglicherweise kommen sie erst am Abend zur Ruhe und die (un-) bewusste Verarbeitung der Ereignisse beginnt.

Es ist hilfreich, schon während des Tages sich bewusst Zeit zu nehmen, um den Geist nicht zu überfordern.

Eine gute Transition hat vier Phasen:

- Die **Nach**bereitung
- Die **neutrale** Phase
- Das **energetische** Aufladen
- Die **Vor**bereitung

Die Phasen der Transition müssen eingeübt sein und werden den individuellen Bedürfnissen und den Umständen (Ort, Zeit usw.) angepasst.

Christian Fust

einen Unterschied machen

Organisationsentwicklung, Coaching & sportpsychologische Beratung

Wellenstraße 10

32549 Bad Oeynhausen

Mobil: +49 1703210 677

E-Mail: cf@christianfust.de

www.christianfust.de

Blog: www.transformationsarchitekten.de

