

Vorbilder wirken

1. Lesen Sie den Text.

(Vor)Bilder im Kopf

Vorbilder wirken!¹ Das konnten Forscher in einem Experiment zum Thema Selbstdisziplin feststellen.

Die Versuchspersonen mussten bei diesem Experiment an Personen denken, die sie gut kannten. Einige Versuchspersonen sollten an eine sehr disziplinierte Person denken. Sie sollten zum Beispiel an jemanden denken, der immer pünktlich ist, regelmäßig Sport treibt oder in seiner Wohnung immer Ordnung hält. Andere Versuchspersonen sollten an eine Person denken, die wenig Selbstkontrolle hat. Sie dachten zum Beispiel an jemanden, der sehr oft Termine vergisst, Sachen liegen lässt, oft länger im Bett bleibt oder häufig² zu viel isst und trinkt.

Danach mussten die Versuchspersonen einen Test zur Selbstkontrolle machen. Sie mussten möglichst lange einen Handtrainer³ mit der Hand zusammendrücken. Das Ergebnis⁴ war eindeutig⁵: Immer wenn die Versuchspersonen an disziplinierte Bekannte dachten, konnten sie den Handtrainer sehr lange zusammendrücken. Wenn jemand an eine undisziplinierte Person dachte, gab er sehr schnell auf⁶. Für die Forscher war klar: Positive und negative „Vorbilder“ haben Einfluss auf uns, auch dann, wenn wir nur an sie denken.



¹ beeinflussen ² oft ³  ⁴ Folge ⁵ ganz klar ⁶ (für immer) aufhören

2. Lesen Sie die Fragen. Kreuzen Sie in jeder Frage die korrekte Lösung an.

- 1. In dem Text geht es um ...**
 - Ratschläge zur Selbstkontrolle.
 - einige Fitness-Tipps.
 - ein wissenschaftliches Experiment.
- 2. Die Versuchspersonen sollten ...**
 - sich an spezifische Bilder erinnern.
 - an gute Bekannte denken.
 - sich auf wichtige Werte konzentrieren.
- 3. Alle Versuchspersonen mussten ...**
 - über Personen mit wenig Selbstkontrolle nachdenken.
 - sich mit positiven Aktionen beschäftigen.
 - eine Probe zur Selbstdisziplin machen.
- 4. Die Versuchspersonen wurden beeinflusst:**
 - von positiven und negativen Modellen.
 - von positiven und negativen Experimenten.
 - von positiven und negativen Ideen.

(Quelle: KB Motive B1, Lektion 19, S.153)