familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DAS MARSHMALLOW-EXPERIMENT

Kennst du das Marshmallow-Experiment? Wenn nicht, musst du dir unbedingt ein paar Videos davon auf Youtube ansehen. Dann kannst du sehen, wie Kinder vor einem Marshmallow sitzen und beinahe verzweifeln, weil sie es nicht essen dürfen. Sie wissen nämlich, dass sie ein zweites Marshmallow erhalten, wenn sie eine Zeit lang der Versuchung widerstehen können, das erste zu essen.

So banal das Experiment scheint, so gewaltig sind die daraus gewonnenen Erkenntnisse. Wer nämlich darauf verzichten kann, das Marshmallow sofort zu essen, beweist damit, dass er auf eine sofortige Bedürfnisbefriedigung zu Gunsten einer späteren, aber dafür grösseren Belohnung verzichten kann. Das hat grosse Auswirkungen auf verschiedenste Lebensbereiche. Kinder, die warten konnten, waren später erfolgreicher in der Schule, besser im Umgang mit Mitmenschen, selbstbewusster und stressresistenter.

Doch was hat das mit unseren Beziehungen zu tun? Ganz einfach: Jeden Tag kann ich entscheiden, wie ich meine Zeit und Energie einsetze. Investiere ich sie in meine Ehebeziehung oder in die Beziehung zu meinen Kindern, ist die unmittelbare Belohnung meistens klein. Es wird wohl zehn Jahre dauern, bis die Auswirkung dieser Investitionen sichtbar werden. Erst dann werde ich davon profitieren, dass die Beziehung zu meinem Partner nach wie vor liebevoll ist und sich meine Kinder mir anvertrauen. Anders wenn ich mich entscheide, Zeit in dieses oder jenes Projekt im Geschäft zu investieren oder mich mit meinem Laptop zurückzuziehen. Die Belohnung für dieses Verhalten folgt sogleich. Ich erhalte sofort Anerkennung im Geschäft, oder Ruhe und Komfort vor meinem Laptop. Doch wohin führt dieser Pfad in zehn Jahren? Erreiche ich damit, was mir wirklich wichtig ist in meinem Leben?

Heute möchte ich dich ermutigen, drei Dinge aufzuschreiben, die dir wirklich wichtig sind in deinem Leben. Und dann bewusst Zeit dafür einzusetzen, auch wenn keine sofortige Belohnung winkt. Das zweite Marshmallow gibt es dann später. Versprochen.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Was sind meine drei Top-Prioritäten und wie viel Zeit investiere ich für diese?