

MIT ZIELEN ARBEITEN - CHANCE UND RISIKO



Gastbeitrag von Christoph Eichhorn

Mit Zielen arbeiten bietet gute Chancen, unsere Schüler*innen zu aktivieren und ihre Lernleistung zu steigern (Roth, Herbst, 2020). Aber selbst wenn sich unsere Schüler*innen Ziele setzen, bedeutet das noch lange nicht, dass sie diese auch erreichen. Das ist sogar bei Erwachsenen oft nicht der Fall (Vohs, Baumeister, 2016). Dann wissen wir auch, dass die Arbeit an Zielen bei manchen Schüler*innen zu Dauerstress und hoher Belastung führt (z.B. Bastian, 2016; Bergmüller, 2007). Unter welchen Voraussetzungen die Arbeit mit Zielen sinnvoll ist, zeigt Ihnen dieser Beitrag.

(Die Namen der angeführten Personen sind anonymisiert.)

ERFOLGSKRITERIEN FÜR DIE ARBEIT MIT ZIELEN

Die Arbeit mit Zielen besteht nicht nur darin, die Schulleistung unserer Schüler*innen zu verbessern, sondern sie ist sinnvollerweise so aufgebaut,

- dass sie unseren Schüler*innen frühzeitig Erfolge ermöglicht und ihr Selbstwirksamkeitserleben stärkt.
- dass sie ihr Autonomiestreben berücksichtigt, indem sie mitentscheiden können.
- dass sie unseren Schüler*innen ermöglicht, aktiv zu sein.
- dass sie unseren Schüler*innen ermöglicht, positive Emotionen zu erleben.
- dass sie unsere Schüler*innen dabei unterstützt, Hindernisse zu bewältigen und sie im Umgang mit Fehlern stärkt, indem sie ihre Toleranz für eigene Misserfolge fördert.

DER ARBEIT MIT ZIELEN EINEN ATTRAKTIVEN NAMEN GEBEN

Die Schüler*innen halten alle wichtigen Schritte bezgl. ihrer Arbeit mit Zielen fest. Einige Schulen bezeichnen diese Unterlage als Lernvereinbarung. Wenn der Titel „Lernvereinbarung“ bei manchen Schüler*innen negative Emotionen auslösen könnte, weil sie sich mit Lernen immer wieder schwer tun, bietet es sich an, einen anderen Titel zu wählen, wie z.B.

- „Wie ich in der Schule besser werde“
- „Meine Chancen, mich in der Schule zu verbessern“ usw.

ANREGUNG

Unsere Schüler*innen überlegen in Kleingruppen, welchen Namen sie ihrer Arbeit mit Zielen geben möchten. Die Idee dabei ist, wie so oft im Classroom-Management, „die Schüler*innen zu aktivieren“ oder anders gesagt, „Betroffene zu Beteiligten machen“ und „ein positives Lernklima zu schaffen“. Was schon wieder zeigt, wie anspruchsvoll der Lehrberuf ist.

Fallbeispiel:

In einem Gymnasium fiel einem Schüler „mein Ziel – meine Challenge“ statt „Lernvereinbarung“ ein. Das fanden die meisten seiner Mitschüler*innen eine prima Idee und übernahmen dies.

EINLEITUNG ODER PRÄAMBEL ZUR ZIELARBEIT VERFASSEN

Es bietet sich an, eine kurze, für Schüler*innen motivierende Einleitung für die Arbeit mit Zielen zu verfassen, wie z.B., „Schule ist manchmal nicht einfach. Aber wenn ich mit Zielen arbeite, habe ich gute Chancen, mich in der Schule zu verbessern“. Auch bei diesem Schritt können wir wieder unsere Schüler*innen einbinden und aktivieren. In einem späteren Abschnitt wird noch thematisiert, was die Zielerreichung den Schüler*innen bringt. Diese Überlegungen könnten aufgegriffen und hier eingearbeitet werden. Zum Beispiel formulierten Schüler*innen: „Mit Zielen arbeiten macht es mir leichter, zu lernen“.

SICH EIN ZIEL SETZEN

Die Schüler*innen überlegen sich ein erstes persönliches Ziel, das sie erreichen möchten.

EIN ZIEL IN ZWISCHENZIELE UNTERTEILEN

Das ist ein sehr wichtiger Schritt. Alle unterteilen ihr Ziel in Zwischenschritte. Die Lehrperson unterstützt dabei die Schüler*innen, vor allem, wenn die Schüler*innen noch keine Erfahrung damit haben. Wichtige Kriterien für das erste Zwischenziel sind:

- es soll zeitnah erreichbar sein, damit die Schüler*innen frühzeitig einen ersten Erfolg erleben. Auch hier kommt wieder ein wichtiges Classroom-Management-Tool zur Geltung, nämlich, „unseren Schüler*innen Kompetenzerleben zu ermöglichen“.
- es soll so konkret beschrieben sein, dass dem Schüler/der Schülerin klar wird, was genau zu tun ist, also z.B. „ich bereite mich auf die nächste Mathe-Prüfung drei Wochen lang, jeweils Montag bis Freitag zu je 10 Minuten vor. Ich notiere täglich in meinem Trainingsblatt, ob ich das auch wirklich gemacht habe. Wenn ich es an einem Tag einmal nicht geschafft haben sollte, dann spreche ich mit meinem Trainingspartner oder meiner Lehrkraft darüber“.

ZWISCHENZIELE DARAUFHIN UNTERSUCHEN, OB SIE REALISTISCH SIND

Dass sich auch Schüler*innen unrealistische Ziele setzen oder sich viel zu viel auf einmal vornehmen, ist nichts Neues und gut nachvollziehbar.

■ FALLBEISPIEL „JULIUS“:

Julius, ein Schüler einer 9. Klasse, der schon seit Jahren erhebliche Probleme mit Mathematik hatte, sagte „ich will jetzt endlich gute Noten in Mathematik haben.“

Dieser Wunsch ist verständlich, aber wenig realistisch. Vielleicht gibt es einmal eine bessere Note für ihn – aber das ist dann möglicherweise nur eine Ausnahme. Wir müssen damit rechnen, dass Julius erhebliche Lernlücken hat, die es ihm erschweren, neue Inhalte zu verstehen. Seine in Mathematik besseren Mitschüler*innen hingegen begreifen viel schneller, wenn die Lehrkraft neuen Stoff erklärt. Sie können den neuen Stoff an ihr bereits vorhandenes Wissen ankoppeln, was Julius angesichts seiner Stofflücken nicht kann. Das wiederum kann für Julius sehr kränkend und demotivierend sein. Damit fehlt ihm jetzt die Energie, die er bräuchte, um seinen Lernrückstand aufzuholen und sich mit dem neuen Thema intensiv zu befassen. Bei der nächsten Prüfung besteht dann das Risiko, dass die Note wieder schlecht ist. Dann ist es nicht überraschend, wenn Julius enttäuscht ist. Eventuell befürchtet er, dass er sein Ziel nicht so schnell erreichen wird, wie er es sich erhofft. Eventuell beginnt er sogar, grundsätzlich an sich zu zweifeln und sieht sich als Versager, auch wenn ihm das vielleicht nicht bewusst ist. Es besteht jetzt das Risiko, dass er nicht mehr an seinem Ziel weiterarbeiten möchte. Zusätzlich kann eine Generalisierung, also eine Verallgemeinerung, dazu führen, dass er überhaupt die Arbeit mit Zielen sinnlos findet, dass bei ihm eine negative emotionale Bindung gegenüber der Arbeit mit Zielen entsteht.

■ FALLBEISPIEL „ARBEITEN IN KLEINGRUPPEN“:

In einer Schule arbeiten die Schüler*innen auch in Kleingruppen am Thema Ziele. Dort ist auch immer wieder die Lehrperson anwesend, ähnlich wie das in einigen Schulen, die mit Lern-Coaching arbeiten, bereits der Fall ist. Die Schüler*innen stellen sich gegenseitig ihr Ziel und ihr Zwischenziel vor und überlegen, ob sie realistisch sind. Die Lehrperson schaltet sich ein, wenn sie davon ausgeht, dass sich ein Schüler/eine Schülerin ein unrealistisches Zwischenziel gesetzt haben könnte und kann den Schüler/die Schülerin darauf aufmerksam machen: „Schön, dass du dir dieses Zwischenziel gesetzt hast. Ehrlich gesagt, finde ich es aber sehr anspruchsvoll. Wie wäre es, wenn du erst einmal mit einem kleineren Ziel anfängst – und später mit diesem Ziel weiter machst...“

WAS ICH DAVON HABE, WENN ICH MEIN ZIEL ERREICHE

Die Schüler*innen besprechen, welche Vorteile sie davon haben, wenn sie ihr Ziel (Zwischenziel) erreichen. Wenn einem Schüler dazu nichts einfällt, können die Mitschüler und die Lehrperson eigene Ideen einbringen.

■ FALLBEISPIEL „ZIELE ERREICHEN – WAS ES BRINGT“:

Eine Lehrperson erzählt zum Ziel „Hausaufgaben machen“: „Neulich hat mir eine Schülerin, die das Ziel hat, regelmäßig ihre Hausaufgaben zu machen, gesagt: 'Es geht mir besser, wenn ich meine Hausaufgaben gemacht habe. Denn, wenn ich meine Hausaufgaben nicht mache, stresst mich das manchmal so sehr, dass ich nachts nicht mehr gut schlafen kann.' Kennst du das oder ähnliches? Könnte es bei dir auch so sein, dass du dich besser fühlst, wenn es dir gelingt, regelmäßig deine Hausaufgaben zu machen.“

ZIELE KÖNNEN STRESS AUSLÖSEN

Sich Ziele setzen, kann sehr hilfreich und motivierend sein, aber für einige Schüler*innen auch belastend wirken. Um gegenzusteuern, bieten sich z.B. Einzel- oder Kleingruppengespräche mit diesen Schüler*innen an und Fragen zu stellen wie "hat es dir geholfen, die Ziele zu setzen – oder hat dich dein Zwischenziel unter Druck gesetzt? Das kommt nämlich auch immer wieder vor..."

Ideen sind:

- Wir gehen aktiv auf unsere Schüler*innen zu und sprechen sie auf mögliche Schwierigkeiten an. Damit wollen wir vermeiden, dass diese Schwierigkeiten so groß werden, dass der Schüler/die Schülerin sie nicht mehr bewältigen kann und dann enttäuscht mit der Arbeit am Ziel aufhört.
- Wir wollen unsere Schüler*innen dabei unterstützen, mit Zielen zu arbeiten. Aber so, dass sie dabei eigene Überlastung wahrnehmen, dazu stehen, und überlegen, wie sie diese reduzieren können.

DIE SCHRIFTLICHE BEFRAGUNG:

Schriftl. Befragungen sind sehr wesentlich in der Arbeit mit Schüler*innen. Sie können dabei helfen, herauszufinden, wie sich unsere Schüler*innen fühlen, was sie denken, ob es ihnen in unserer Klasse gut geht, was sie stresst usw. Ein weiterer wichtiger Vorteil ist, dass die schriftliche Befragung unseren Schüler*innen erlaubt, zuzugeben, was sie belastet, stresst etc., ohne dass die ganze Klasse davon erfährt und eventuell mit für diesen Schüler/diese Schülerin unangemessenen Kommentaren reagiert, wie das bei einem Klassengespräch geschehen kann (Eichhorn, 2018).

WIE ICH MEIN ZIEL (ZWISCHENZIEL) SO ERREICHE, DASS ICH MICH DABEI WOHL FÜHLE

Ziele können einige Schüler*innen auch unter erheblichen Druck setzen. Hier geht es darum, dieses Risiko einzugrenzen. Die Schüler*innen besprechen wieder in Kleingruppen: „wie kann ich mein Ziel so erreichen, dass ich mich dabei wohl fühle – auch wenn das schwierig ist“. Bitte erwarten Sie dann nicht, dass ein Schüler/eine Schülerin gute Vorschläge gleich umsetzen kann. Es wird bei einigen Schüler*innen länger dauern, bis sie in der Lage sind, hier Fortschritte zu machen. Natürlich bleiben wir mit den Schüler*innen zu diesem Thema im Gespräch.

Oft bietet es sich an, die Eltern der Schüler*innen einzubinden. Denn Eltern, die sehr ehrgeizig sind, was die Schulleistungen ihres Kindes anbelangt, oder sich große Sorgen um seine schulische Entwicklung machen, können großen Druck auf ihr Kind ausüben und es dadurch ungewollt sehr belasten und in seiner Lernentwicklung behindern. Die Schüler*innen sollten daher mit unserem Vorschlag, ihre Eltern einzubeziehen, einverstanden sein.

MÖGLICHE HINDERNISSE UND WIE SIE BEWÄLTIGT WERDEN KÖNNEN

EXKURS: HINDERNISSE BEWÄLTIGEN (NACH DER STUDIE VON TAYLOR AND PHAM)

Die eigene Vorstellungskraft ist die High-Tech-Technik, um Vorsätze erfolgreich umzusetzen. Sie ermöglicht uns, bereits heute Lösungen für die Probleme von morgen zu entwerfen. Eine der wichtigsten Studien zu diesem Thema stammt von Taylor and Pham (1999):

Sie arbeiteten mit Studierenden, die ihr Lernverhalten verbessern wollten und bildeten drei Gruppen.

GRUPPE 1: Die Visionen-Gruppe:

Die Teilnehmer*innen der „Visionen-Gruppe“ wurden dahingehend instruiert, innerlich ihr Ziel zu imaginieren. Sie sollten sich vorstellen, wie sie nach einer guten Note die Glückwünsche ihrer Eltern, von Freunden, Bekannten usw. entgegennehmen und mit sich selbst zufrieden sein würden.

GRUPPE 2: Die „Hindernisse bewältigen“-Gruppe:

In dieser Gruppe sollten sich die Teilnehmer*innen im ersten Schritt notieren, was sie vom Lernen abhalten könnte, wie beispielsweise schönes Wetter, eine durchzechte Nacht, eine Verabredung und vor allem keine Lust zum Lernen haben usw. Im zweiten Schritt stellten sie sich im Rahmen eines Mentaltrainings vor, wie sie trotzdem vor ihren Büchern bleiben und sich nicht durch derartige Hindernisse vom Lernen abbringen ließen.

Hindernisse sollen durch gezielte Vorsätze bewältigt werden. Das entspricht dem „Wenn-Dann“-Konzept (Oettingen, 2017).

Einem Schüler fiel es zum Beispiel schwer, am Nachmittag mit den Hausaufgaben anzufangen. Er vereinbarte mit seiner Lehrkraft und seinen Eltern an jedem Tag zur gleichen Zeit mit dem Lernen zu beginnen, auch wenn er keine Lust hat. Seine Bewältigungsstrategie lautete, „Wenn ich keine Lust habe, die Hausaufgaben zu machen, was durchaus normal ist, dann:

- mache ich mir erst einmal klar, welche Vorteile ich habe, wenn ich sie trotzdem mache.

- richte ich in Ruhe meinen Arbeitsplatz her.
- stelle ich die Aufgaben zusammen und fange mit der leichtesten an. Wenn ich die leichteste Aufgabe bearbeitet habe, darf ich mir ein Kompliment machen, wie z.B. „die erste Aufgabe hast du schon geschafft – prima. Jetzt darfst du eine kleine Pause machen, wenn du möchtest.“

GRUPPE 3: Die dritte Gruppe erhielt kein Training.

Welche Gruppe war am erfolgreichsten? Natürlich die zweite Gruppe. Ihre Mitglieder waren sogar auf schlechte Noten vorbereitet. Ihre Strategie: „Bei schlechten Noten lerne ich einfach weiter“. Deshalb wurden sie besser. Die Studierenden der „Visionen-Gruppe“ konnten da nicht mehr mithalten. Nachdem sie die Realität in Form schlechter Noten bald eingeholt hatte, war ihr Lerneifer wie ein Strohfeuer schnell erloschen.

HAUPTHINDERNISSE

Etwas für den Schüler/die Schülerin Attraktives kommt dazwischen.

FALLBEISPIEL „Pit“:

Pit hat das Ziel, sich frühzeitig auf eine Prüfung vorzubereiten. Zwei Tage hat er es schon gut geschafft. Am dritten Tag ruft ihn sein Freund an, als er gerade mit der Prüfungsvorbereitung begonnen hat und schlägt ihm vor, eine Tour mit dem Mountainbike zu machen. Pit ist begeisterter Mountainbike-Fahrer und das Wetter ist auch perfekt. Da kann er nicht „nein“ sagen und fängt sofort an, sich zu richten, weil ihn gleich sein Freund abholen wird.

Im nächsten Kleingruppengespräch, an dem seine Lehrkraft teilnimmt, berichtet Pit von dem Vorfall. Seine Lehrkraft gibt ihm erst einmal Anerkennung für seine Ehrlichkeit: „Mich beeindruckt sehr, dass du so ehrlich zu dir und zu uns bist, Pit, vielen Dank!“ Dann fügt sie hinzu, „das geht vielen so.“ Dann bittet sie Pits Mitschüler*innen davon zu berichten, ob ihnen schon ähnliches passiert sei. Und tatsächlich, zwei weitere Mitschüler*innen erzählen von ähnlichen Begebenheiten. Ein guter Anlass für die Lehrkraft den Ball an die Schüler*innen zurückzugeben. Die Lehrkraft bittet die SchülerInnen darum, gemeinsam zu überlegen, was jeder daraus lernen kann, wie z.B. das Handy während des Lernens abzuschalten.

Der Schüler/die Schülerin hat nach einiger Zeit keine Lust mehr, an dem Ziel zu arbeiten:

Das ist ganz normal und nichts Ungewöhnliches. Auch wenn Schüler*innen sogar sehr motiviert waren, an ihrem Ziel zu arbeiten, kann es geschehen, dass diese Motivation abnimmt. Klar ist, dass Motivation keine konstante Größe ist, sondern erheblichen Schwankungen unterliegt.

Dann bietet es sich beispielsweise an, Leidanerkennung zu zeigen, indem wir sagen, „ja es kann sehr schwer sein, ein Ziel zu erreichen – das geht vielen so“.

EXKURS:

Unter Leidanerkennung bzw. sozialer Empathie (Segal, 2012) versteht man die Fähigkeit, Menschen in ihrem Kontext (Umfeld) zu verstehen, oder alltagssprachlich „Einfühlung“ zu zeigen.

Im Anschluss könnten wir sagen, „ich überlege mir gerade, wie du es trotzdem schaffen kannst, dein Ziel zu erreichen. Hast du vielleicht schon eine Idee?“ Gründe für die zurückgegangene Motivation können sein, dass das Ziel zu anspruchsvoll ist, dem Schüler/der Schülerin die Vorteile zu wenig klar sind, eine andere Herangehensweise notwendig ist, um das Ziel zu erreichen usw.

Der Schüler/die Schülerin ist nicht gut organisiert bzw. vorbereitet. Typisch ist hier, dass Schüler*innen bestimmte Unterlagen, die sie benötigen, z.B. in der Schule vergessen haben usw.

All diese Erfahrungen sind aber sehr wichtige Lernanlässe – und kein Grund dafür, die Betroffenen zu kritisieren oder ihnen Vorwürfe zu machen. Wie eine Lehrperson stattdessen reagieren kann, haben wir im Fallbeispiel von Pit, dem Mountainbiker gesehen.

NICHT ALLE HINDERNISSE SIND EINFACH ZU BEWÄLTIGEN

FALLBEISPIEL „Schwer bewältigbare Hindernisse“:

Eine Schülerin hatte als Ziel, regelmäßig die Hausaufgaben zu machen. Dann stellte sich aber heraus, dass ihre dreijährige Schwester sie immer wieder störte, indem sie in ihr Zimmer kam. Hier bietet es sich an, der Schülerin zu helfen und ihre Eltern um Unterstützung zu bitten. Das klappt nicht immer, wie in diesem Fall, wo die Mutter Nachtschicht arbeitet und am Vormittag erst zu Bett gehen konnte. Die Mutter konnte sich daher in der Zeit, als die Schülerin ihrem Ziel nachgehen wollte und Hausaufgaben machen wollte, nicht um ihre jüngste Tochter kümmern.

Wenn wir aber diese Schüler*innen begleiten, ihre Erfolge würdigen und ihre Eltern als bedeutsame Partner einbeziehen, dann lassen sich dadurch die bereits von den Schüler*innen erzielten Erfolge oft noch verbessern und stabilisieren.

DIE SCHÜLER*INNEN ÜBERPRÜFEN, OB SIE AUF DEM RICHTIGEN WEG SIND

Die Schüler*innen arbeiten an dieser Frage wieder in Kleingruppen. Die Lehrpersonen können Vorschläge einbringen, wie die Schüler*innen an die Fragestellung herangehen können. Zum Beispiel, dass sie regelmäßig notieren, wie sie vorankommen. Oft haben aber auch die SchülerInnen eigene Ideen, wie sie ihren Fortschritt überprüfen können.

Dann bietet es sich an, etwas für die gute Stimmung bei der gemeinsamen Arbeit an Zielen zu tun, indem viel Anerkennung für die Ideen der Schüler*innen gegeben wird. Die Lehrkräfte unterstützen die Schüler*innen dabei, dass sie mit unkomplizierten Methoden arbeiten, wie z.B., dass sie jedes Mal, wenn sie ihr Ziel erreicht haben, dies auf einer Liste abhaken. Die Liste gestaltet der Schüler/die Schülerin selbst. Sie soll unkompliziert und attraktiv gestaltet sein.

EINEN PLAN B HABEN

FALLBESPIEL „Plan B“:

Herr Hansen sagte zu den Schüler*innen seiner Kleingruppen, „letztes Jahr haben wir mit unseren Schüler*innen auch über Ziele gesprochen, so wie wir es jetzt gemacht haben. Obwohl die meisten sehr gut mitgemacht haben, kam es vor, dass einige ihr Ziel nicht erreichen konnten. Das ist leider oft so. Ich möchte natürlich nicht, dass ihr eure Ziele nicht erreicht – im Gegenteil. Aber wenn es doch vorkommen sollte, möchte ich, dass ihr darauf vorbereitet seid, darum denken wir jetzt darüber nach, wie euer Plan B aussehen könnte. Dann ist man weniger enttäuscht, als wenn man sich nicht auf diesen Fall vorbereitet hat. Aus diesem Grund ist ein Plan B wichtig – wie seht ihr das?“ Dann überlegen die Schüler*innen wieder in Kleingruppen, wie ihr Plan B aussehen könnte. Einige Wochen nachdem alle Schüler*innen einen Plan B entwickelt haben, lässt Herr Hansen seine Schüler*innen noch einmal darüber nachdenken, ob sie an ihrem Plan B festhalten wollen oder ob ihnen inzwischen ein anderer Plan eingefallen ist.

Ein Plan B hilft vielen Menschen dabei, die Enttäuschung über ein nicht erreichtes Ziel schneller zu überwinden.

IHR AUTOR



Christoph Eichhorn ist Autor zum Thema Classroom-Management. Er arbeitet als Lehrbeauftragter an Universitäten und Pädagogischen Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz und gibt Workshops, online-Workshops und hält Vorträge zu Classroom-Management.

www.classroom-management.ch



SEIN WICHTIGSTES BUCH:

Eichhorn, C. (2018 A): Classroom-Management Basiswissen Kompakt: Stören

- Die wirksamste Störungsprävention
- Interventionsleitlinien bei kleinen Störungen
- Interventionsleitlinien bei großen Störungen

2. Überarbeitete Auflage

LITERATUR

Bastian, N. (2016): Stress in der Schule für Schüler und Lehrer. Stressbewältigung aus psychologischer Sicht. Grin Verlag.

Bergmüller, S. (2007): Schulstress unter Jugendlichen: Entstehungsbedingungen, vermittelnde Prozesse und Folgen: Eine empirische Studie im Rahmen von PISA 2003 (Studien zur Stressforschung). Dr. Kovac Verlag.

Eichhorn, C. (2018): Classroom-Management Basiswissen Kompakt: Stören

■ Die wirksamste Störungsprävention / ■ Interventionsleitlinien bei kleinen Störungen / ■ Interventionsleitlinien bei großen Störungen
CreateSpace Independent Publishing Platform, 2. Überarbeitete Auflage.

Oettingen, G. (2017): Die Psychologie des Gelingens (Deutsch) Taschenbuch, Droemer, TB, 2. Auflage.

Roth, G.,Herbst, H. (2020): Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Klett-Cotta, 2. Aufl.

Segal, E. A. et al.: Developing the Social Empathy Index: An Exploratory Factor Analysis. In: Advances in Social Work, Vol. 13, No. 3, 2012

Taylor, S., Pham, L. (1999): The effect of mental simulation on goal-directed performance. In: Imagination, Cognition and Personality. Vol 18, 4, 253-268

Vohs, K., Baumeister, R. (2016). Handbook of Self-Regulation, Third Edition: Research, Theory, and Applications Guilford Publications; Auflage: 3 New Edition.