

Selbstdisziplin

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Selbstdisziplin bezeichnet ein stetiges und eigenkontrolliertes Verhalten, welches die Aufrechterhaltung oder Schaffung eines Ordnungszustandes durch die Aufwendung von Anstrengungen erreicht, die den vorherrschenden individuellen oder äußeren Ablenkungen von einer einzuhaltenden Zielvorgabe entgegenwirken. Die damit verbundene Zurückstellung eigener Bedürfnisse oder beabsichtigter Handlungen erfolgt hierbei zugunsten der Einhaltung von ethischen, religiösen oder rationalen Richtlinien, sowie einem Verhalten, das den logischen Konsequenzen dieser Richtlinien Rechnung trägt. Werden elementare Bedürfnisse diesen Richtlinien geopfert, entartet die Selbstdisziplin zur Askese.

Diese Richtlinien können konkret z.B. Fastenvorschriften sein, ethische Anweisungen im Umgang mit (emotionsgeladenen) Konflikten, Leistungsvorgaben in einem Beruf, der Wunsch nach Gewichtsabnahme und vieles mehr. Daraus folgt, dass die ethische Bewertung von Selbstdisziplin an die Richtlinien selbst gebunden ist.

Inhaltsverzeichnis

- 1 Angewandte Selbstdisziplin
- 2 Kulturelle Ausprägungen
 - 2.1 England
- 3 Siehe auch
- 4 Weblinks

Angewandte Selbstdisziplin



Die Neutralität dieses Artikels oder Absatzes ist umstritten. Die Gründe stehen auf der Diskussionsseite. Entferne diesen Baustein bitte erst, wenn er nicht mehr nötig ist!

Beispielhaft finden sich Lehren und moralische Aspekte zur Anwendung der Selbstdisziplin in vielen bekannten Kampfkünsten: Wenn ein Konflikt in einen Streit ausartet, sollte der Kampfkünstler stets ruhig und gefasst bleiben, unabhängig was seine Gefühle sagen. Der wichtigste Aspekt ist die Vermeidung des Kampfes. Als allererstes steht die Konfliktbewältigung und Schlichtung, sollte dies nicht gelingen, und der Streit auf einen Kampf hinauslaufen, muss der Kampfkünstler trotz allem ruhig bleiben und Notfalls sich zurückziehen. Nur wenn dies nicht gelingt oder andere Personen dadurch gefährdet sind, erlaubt ihm sein Moralkodex den Kampf.

In Notsituationen, wenn z. B. ein Verletzter aufgefunden wird, sollte man seine inneren Ängste überwinden und für Hilfe sorgen. Auch dies ist Teil der Selbstdisziplin.

Selbstdisziplin heißt auch, sich selbst nicht zu betrügen und das durchzusetzen, was man sich vorgenommen hat. Ist das Ziel z. B. eine Diät zu machen um abzunehmen, so erfordert das die nötige Selbstdisziplin, damit man Versuchungen standhält.

Kulturelle Ausprägungen

England

Die englische Variante der Selbstdisziplin, die es verbietet, sich sowohl Verletztheit als auch überschwängliche Freude anmerken zu lassen, wird "keeping a stiff upper lip" („eine steife Oberlippe behalten“) genannt. Die stete Wahrung der Haltung ist bereits bei den Charakteren aus Shakespeares Werken zu erkennen. In der Zeit des Empire erlebte die "Stiff upper lip" einen Höhepunkt und wurde von den Public Schools, nachdem sie sich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts reformiert hatten, gefördert. Ab den 1960er Jahren verblasste dieses Ideal zunehmend.

Siehe auch

- Selbstregulation (Psychologie)
- Selbstkontrolle
- Triebverzicht
- Tugend

Weblinks

- www.wissenschaft.de: Fleiß schlägt Grips (<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/259577.html>) - Studie: Selbstdisziplin wichtiger für gute Noten als der IQ
- Selbstdisziplin (<http://www1.uni-hamburg.de/psych-3/homepages/tausch/Tausch,%20Selbst-Disziplin%202004.pdf>) - Untersuchung der Alltags-Erfahrungen im Bezug auf Selbstdisziplin

Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstdisziplin>“

Kategorien: Motivation | Tugend

Wartungskategorie: Wikipedia:Neutralität

- Diese Seite wurde zuletzt am 29. Februar 2008 um 16:41 Uhr geändert.
- Ihr Text steht unter der GNU-Lizenz für freie Dokumentation.
Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.