

## Der Marshmallow-Test ist ein interessantes Experiment zu Impulskontrolle und Belohnungsaufschub.

**Impulskontrolle** ist die Kontrolle von Emotionen und Affekten. Sie ist ein Teil der Selbstkontrolle. Die Impulskontrolle ermöglicht das Planen von Handlungen, die Konzentration auf diese Handlungen und das konsequente Verfolgen von Handlungszielen. Im täglichen Alltag ist die Impulskontrolle dann wichtig, wenn es um die Erledigung von Aufgaben geht, die unangenehm sind.



**Belohnungsaufschub**, auch ein Begriff aus der Psychologie, bedeutet, dass eine Belohnung für ein Verhalten nicht sofort, sondern verzögert erfolgt. Dabei wird auf eine sofortige und anstrengungslose, kleinere Belohnung verzichtet, um stattdessen eine größere Belohnung in der Zukunft zu erhalten. Diese kann allerdings entweder erst durch Warten oder durch vorherige Anstrengung erlangt werden.

**Marshmallow ist eine Schaumzuckerware.** Ursprünglich wurden die Würfel aus dem Saft der Wurzeln der Sumpf-Malve (auf Englisch: marshmallow) zur Hustenlinderung hergestellt, auch mit Gummi arabicum. Die heutigen Marshmallows sind immer noch sehr klebrig. Sie bestehen zu drei Vierteln aus Zucker, der Rest sind Gelatine und Aromastoffe. Marshmallows sind in den USA beliebt. Häufig werden sie am Lagerfeuer auf einen Stock gespießt und geröstet. Die deutsche Bezeichnung Mäusespeck hat sich nicht durchgesetzt.

Der sogenannte **Marshmallow-Test** ist ein Versuch, der in den 1960er-Jahren an der Columbia University durchgeführt wurde. Dabei bekamen vierjährige Kinder eine Süßigkeit vorgesetzt, und zwar ein Marshmallow. Sie wurden vor die Wahl gestellt, es entweder sofort zu essen oder noch ein zweites zu bekommen, wenn sie einige Minuten warten konnten, ohne das erste Marshmallow zu essen.

In einer Längsschnittstudie fanden die Forscher heraus, dass die Fähigkeit zu Impulskontrolle und Belohnungsaufschub ein verlässlicher Prädiktor für

späteren akademischen Erfolg und eine Reihe positiver Persönlichkeitseigenschaften ist. Die Impulskontrolle ist auch für das soziale Miteinander wichtig, da sie bewirkt, dass das Verhalten den gängigen sozialen Normen angepasst wird. Die Korrelation von Belohnungsaufschub und Erfolg im späteren Leben wurde später in mehreren anderen Studien bestätigt.

In der Psychologie lassen sich wie in allen empirischen Wissenschaften mit Hilfe von Experimenten Ursachen erforschen und Zusammenhänge herstellen. Die **Experimentelle Psychologie** hatte ihre Blütezeit in der Mitte des 20. Jahrhunderts in den USA.

**Sind die Aussagen richtig? Schreib JA, wenn das so ist, der Text es behauptet oder laut dem Text so gefolgert werden kann, NEIN, wenn die Aussage nicht stimmt oder unwahrscheinlich ist.**

0	Der <b>Marshmallow-Test</b> ist ein Intelligenz-Test.	<i>NEIN</i>
1	Wenn jemand dank seiner Intelligenz das Gymnasium mit Leichtigkeit schafft, dann wird er oder sie wahrscheinlich auch im Studium erfolgreich sein. Dies belegt der <b>Marshmallow-Test</b> .	
2	Mit einer <b>Längsschnittstudie</b> werden Wandlungsprozesse festgestellt.	
3	<b>Prädiktor</b> bedeutet für Statistiker eine Variable, die benutzt wird, um die Werte einer anderen Variablen vorherzusagen.	
4	Marshmallows sind <b>Medikamente</b> , die einer Rezeptpflicht unterliegen.	
5	<b>Emotionen</b> sind Gemütsbewegungen.	
6	Eine <b>Korrelation</b> ist eine Wechselbeziehung.	
7	<b>Konsequent</b> bedeutet nachsichtig und unzuverlässig.	
8	Der <b>Affekt</b> ist eine heftige Erregung.	
9	Die Süßware heißt auch <b>Mäusespeck</b> , weil das Marshmallow-Experiment zuerst an Mäusen getestet wurde.	
10	<b>Normen</b> sind freiwillige Regeln für das gesellschaftliche und wirtschaftliche Zusammenleben.	
11	<b>Impuls</b> bedeutet Anstoß, Antrieb, Schwung.	
12	Der Marshmallow-Test dient dazu, die <b>Persönlichkeitsentwicklung</b> zu diagnostizieren.	