



Mit
**TASCHEN
GUIDE**
Downloads

Reinhold Stritzelberger/Peter Gerst

Willensstärke

Energien freisetzen und Ziele erreichen

**TASCHEN
GUIDE**

HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Downloads online unter: www.haufe.de/arbeitshilfen

Exklusiv und kostenlos
für Buchkäufer!



Und so geht's:

- ➔ Einfach unter www.haufe.de/arbeitshilfen den Buchcode eingeben
- ➔ Oder direkt über Ihr Smartphone bzw. Tablet auf die Website gehen



Buchcode:

Kostenlose Downloads zu folgenden Themen:

- Betriebswirtschaft
- Recht und Geld
- Management
- Kommunikation und Soft Skills

Willensstärke

Energien freisetzen und
Ziele erreichen

Reinhold Stritzelberger
Peter Gerst

HAUFE.

Inhalt

Mehr Willensstärke für ein besseres Leben	5
▪ Warum es sich lohnt, die Willenskraft zu steigern	6
▪ Jetzt oder später? Das Genuss-Dilemma	10
▪ Eine Wissenschaft für sich: Was Willensstärke wirklich ist	17
▪ Warum auch der stärkste Wille irgendwann schlappmacht	22
Willenskraft-Fallen erkennen und vermeiden	29
▪ Falle 1: An die eigene Vernunft appellieren	30
▪ Falle 2: Moralisch denken und Opfer bringen	33
▪ Falle 3: Streng mit sich sein	39
▪ Falle 4: Der Traum von der besseren Zukunft	46
Willenskraft schonen und ausbauen	51
▪ Ruhe, Kraft und Klarheit	52
▪ Schluss mit dem Zwangsdopamin	55
▪ Reduzieren Sie Ihre Stressoren	61
▪ Trainingseinheiten für Ihre Willenskraft	66
▪ So setzen Sie zusätzliche Willensenergien frei	71
▪ Wählen Sie wirklich motivierende Ziele	78

Willensstark zum Ziel	83
▪ Aller Anfang ist schwer: Wie Sie sich selbst trickreich überwinden	84
▪ Stärken Sie Ihre Zuversicht	89
▪ Warum eine gute Planung so wichtig ist	91
▪ Besser haushalten mit der Willenskraft	97
▪ Durchhalten leicht(er) gemacht	101
▪ Wie steht es um Ihr Stimmungsmanagement?	103
Dauerhaft willensstark mit bewusstem Handeln	115
▪ Wappnen Sie sich gegen Ihre Verführer	116
▪ Seien Sie ehrlich zu sich selbst	119
▪ Ihr neues Erfolgsprinzip: Bewusst(er) entscheiden	120
▪ Stichwortverzeichnis	125

Vorwort

Kennen Sie einen Hund, der aus gesundheitlichen Gründen darauf verzichtet, seinen Napf leer zu fressen, oder der bei-zeiten Knochen fürs Alter zurücklegt? Wohl kaum. Geht nicht. Kann er nicht. Der Hund hat keinen bewussten Willen. Keine Willensstärke. Das sind rein menschliche Eigenschaften. Leider verfügen die meisten Menschen über zu wenig davon. Weit über 90 % der Deutschen geben mangelnde Willensstärke als ausschlaggebend für das Scheitern ihrer Vorhaben an. Und deutlich über 90 % meinen, sie würden wesentlich mehr erreichen, sofern sie über ein größeres Durchhaltevermögen und mehr Willensstärke verfügen.

Tatsächlich entspricht dieser Wunsch nicht nur einem Gefühl. Wissenschaftliche Untersuchungen haben herausgearbeitet, dass nicht etwa Intelligenz oder Durchsetzungsvermögen über Erfolg entscheiden, sondern der Faktor Willensstärke.

Die gute Nachricht dabei: Willensstärke lässt sich üben. Es handelt sich um eine Fähigkeit, die Sie selber stärken und schärfen können. Wie, das erfahren Sie in diesem Taschen-Guide – wissenschaftlich fundiert, lebenspraktisch erprobt und flankiert mit vielen nützlichen Tipps und Checklisten. Damit es Ihnen besser geht als besagtem Hund.

Wertvolle Impulse, viel Freude und noch mehr Selbsterkenntnis beim Lesen wünschen Ihnen

Reinhold Stritzelberger und Peter Gerst

Mehr Willensstärke für ein besseres Leben

Willensstärke ist keine unabänderliche Charaktereigenschaft. Sie ist vielmehr eine kraftvolle Fähigkeit, die Sie wie einen Muskel trainieren können. Dies gelingt umso besser, je besser Sie verstehen, was Willensstärke wirklich ist und wie sie funktioniert.

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a.,

- warum es sich lohnt, die Willenskraft zu steigern,
- weshalb wir oft nicht das tun, was langfristig das Beste für uns ist,
- warum es uns immer wieder an Willenskraft mangelt,
- wie Sie Ihre Willensstärke ausbauen können.

Warum es sich lohnt, die Willenskraft zu steigern

„Der nimmt nie ab – dem fehlt es einfach an Willensstärke!“ So und ähnlich hören wir es oft im Alltag. So, als wäre Willensstärke eine Charaktereigenschaft. Dazu passt, dass man von „willensstarken Persönlichkeiten“ spricht. Ganz so, als wäre Willensstärke ein Persönlichkeitsmerkmal, das einige besondere Menschen besitzen, andere aber nicht.

Viele erachten Willensstärke als moralischen Wert, als etwas erstrebenswertes Gutes. Wer sich selbst nicht genügend Willensstärke zuschreibt, macht sich deshalb häufig Vorwürfe, sieht sich als Versager. Eigentlich unfassbar! Wir machen uns doch auch keinen moralischen Vorwurf, nur weil wir nicht wissen, wie man eine Tür schreinert oder weil es uns schwerfällt, einen Salto zu schlagen. Mit der Willensstärke ist es in etwa dasselbe: Sie hat mehr mit Wissen und Fähigkeiten zu tun als mit Charakter und Moral. Genau darum gibt es dieses Buch. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Willenskraft ausbauen können und zu einem willensstärkeren Menschen werden. Eben dies trainieren wir, Reinhold Stritzelberger und Peter Gerst, seit Jahren mit unseren Seminarteilnehmern. Das Fazit: Es geht – und es lohnt sich.

Ob sich ein solches Training auch für Sie lohnt, können natürlich nur Sie beantworten. Wir können Ihnen aber ein paar typische Anliegen aufzählen, in denen das Buch Sie weiterbringen kann und – nach unserer Überzeugung – auch wird:

- wenn Sie schlechte Angewohnheiten bislang nicht loswurden – und diese endlich ablegen und durch neue, bessere Gewohnheiten ersetzen wollen.
- wenn Sie immer wieder Aufgaben vor sich herschieben, sich deshalb mies fühlen – und es nun endlich schaffen wollen sie anzupacken.
- wenn alles Zeitmanagement nicht zu helfen scheint, Stress und Hektik Ihren Alltag bestimmen – und Sie wissen wollen, wie Sie zu mehr Zeit, mehr Ruhe und mehr Kraft für sich, Ihre Familie und zu einem insgesamt glücklicheren und zufriedeneren Leben finden.
- wenn Sie berufliche oder private Ziele haben, die Sie einfach nicht erreichen, weil sie Ihnen unter dem Druck des Alltags regelmäßig aus dem Blick geraten – und Sie sich nun endlich diesen wichtigen Zielen mit aller Kraft widmen wollen.
- wenn Sie Träume haben, für deren Verwirklichung Sie viel innere Stärke benötigen – und nun nach Wegen suchen, diese Stärke in sich auszubauen, um aus Ihren Träumen Realität werden zu lassen.

All das lässt sich mit einem starken Willen erreichen. Mit anderen Worten: Je stärker unser Wille, desto besser unser Leben. Verharren wir kurz bei diesem Satz, damit er wirken kann. Wir wiederholen ihn ob seiner Wichtigkeit noch einmal:

Je stärker unser Wille, desto besser unser Leben.

Wenn das stimmt und sich der Wille tatsächlich trainieren lässt, dann haben Sie hier die Formel, wie Sie ein erfüllteres Leben führen können:

Stärkerer Wille = besseres Leben.

Kann das sein? Kann es so einfach sein? Vorweg genommen: Ja. Zuerst einmal wird sich, wenn Sie den Satz auf sich wirken lassen, bei Ihnen je nach Temperament und Typ ein leiser oder auch gewaltiger Widerspruch regen. Zumindest, wenn es Ihnen so geht wie den meisten unserer Seminarteilnehmer und Coachees. Vielleicht fragen Sie sich dann: „Sind andere Themen nicht viel wichtiger? Familie? Gesundheit? Freunde? Beruf? ...“ Selbstredend sind sie wichtig. Aber: All diese Themen erfordern ein gerüttelt Maß an Willensstärke. Ohne sie lassen sich eine stabile Gesundheit, funktionierende Beziehungen und beruflicher Erfolg auf Dauer nicht erreichen.

Mehr Willensstärke – mehr Erfolg

Dass Willensstärke entscheidend sein kann für ein besseres und erfüllteres Leben, hat schon vor vielen Jahren das berühmte Marshmallow-Experiment eindrucksvoll gezeigt.

Beispiel:



Die vierjährige Susi steht vor einer großen Herausforderung: Vor ihr liegt ein verführerisches weißes Marshmallow. Der Mann im weißen Kittel hat es vor ihr platziert. Sie darf es essen, hat er gesagt. Dann verließ er das Zimmer. Vorher hatte er ihr aber noch versprochen: „Wenn du das Marshmallow nicht isst, bis ich wiederkomme, dann bekommst du noch eins und kannst dann

zwei Marshmallows essen!" Hmm ... ganz schön schwierig... Sie kann sich genau vorstellen, wie die weiche Süßigkeit im Mund zerschmilzt, wie herrlich sie schmeckt und wie gut sich das anfühlt... und schon greift ihre Hand danach... Aber Stopp! Wenn sie es *jetzt* nicht isst, dann bekommt sie *später* noch eines dazu ... puh ...!

Der Mann im weißen Kittel heißt Walter Mischel und arbeitete jahrzehntelang als Psychologe in den USA. Er stellte eine ganze Reihe vierjähriger Kinder vor die Marshmallow-Herausforderung. Einige hielten problemlos durch, einige aßen die Süßigkeit sofort oder nach kurzer Zeit. Wieder andere lenkten sich mit unterschiedlichem Erfolg von der süßen Verführung ab. Schauen Sie ruhig einmal auf YouTube unter „Marshmallow Experiment“ nach – man lacht und gleichzeitig leidet man mit den Kindern, wie sie gegen die Versuchung kämpfen und sich in ihrem Dilemma winden. Berühmt wurde das Experiment allerdings erst durch eine spätere Entdeckung. Mischel fand heraus, dass jene Kinder, die der Versuchung am hartnäckigsten trotzten, im späteren Leben bessere Noten hatten, oft studierten, mehr Geld verdienten, schlanker waren und seltener Drogenprobleme hatten als Kinder, die der Versuchung nicht widerstanden. Mischels Schlussfolgerung: Dieselbe Willenskraft, mit denen die Vierjährigen im Experiment erfolgreich waren, bescherte ihnen auch als Erwachsene den größeren Erfolg.

Diese Schlussfolgerung bestätigte sich unter anderem in einer groß angelegten Untersuchung von 1.000 neuseeländischen Kindern, die eine Gruppe von Forschern von der Geburt bis ins Alter von 32 Jahren beobachtete und begleitete. Die Wissen-

schaftler maßen mit den unterschiedlichsten Methoden die Selbstdisziplin der Kinder und untersuchten, wie sich diese auf das Leben auswirkte. Das Ergebnis war eindeutig: Kinder, die sich beherrschen, verzichten und zu einem bestimmten Verhalten bewegen können, leben als Erwachsene in der Regel gesünder. Zudem entwickeln sie stabilere soziale Beziehungen als andere, sind fitter, erfolgreicher und setzen mehr Ziele um.

Willenskraft bringt also weiter – und vor allem: Sie lässt sich entwickeln! Weitere Studien und Experimente zeigten, dass die unterschiedlichen Fähigkeiten zur Selbstbeherrschung nicht einfach angeboren sind. Die zur Selbstbeherrschung nötige Willenskraft ist also optimierbar. Das ist auch gut so. Denn ohne sie ist es nahezu ausgeschlossen, einen ganz bestimmten, immer wiederkehrenden Konflikt zu meistern, den wir im nächsten Kapitel genau betrachten – das Genuss-Dilemma.

Jetzt oder später? Das Genuss-Dilemma

Immer und immer wieder stehen wir in unserem Leben – wie beim Marshmallow-Experiment – vor der Herausforderung, nicht das zu tun, wozu uns unser erster Impuls treibt, sondern das, was uns langfristig nach vorne bringt, auch wenn es im ersten Moment anstrengender und vielleicht sogar quälend ist. Dass sich Willenseinsatz lohnt, haben viele Leistungssportler für sich verinnerlicht.