

WHITEBOOKS



Hans-Georg Willmann

Erfolg durch Willenskraft

Wie Sie mehr von
dem erreichen, was Sie
sich vornehmen

GABAL

Hans-Georg Willmann

Erfolg durch Willenskraft

Hans-Georg Willmann

Erfolg durch Willenskraft

Wie Sie mehr von
dem erreichen, was Sie
sich vornehmen

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-638-8

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin

Umschlaggestaltung: Martin Zech, Bremen | www.martinzech.de

Umschlagfoto: michaeljung/iStock

Autorenfoto: © Alex Jung

Illustrationen: © Wolli Ruf

Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2015 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

Inhalt

Einleitung 7

1. Die Willenskraftherausforderung 10

Ich will es ja, aber ich schaffe es nicht 10

Die Couch und der Wille 15

Ein tierisches Programm 19

Was wollen Sie erreichen? 25

Der Schlüssel zum Erfolg 32

Die Entfaltung der Willenskraft 42

Fazit 52

2. Die Willenskrafterschöpfung 53

Ein ganz normaler Tag im Leben 53

Achtung, Willenskraftdiebe! 67

Gute Ausreden 77

Die Grenze der Willenskraft 88

Fazit 95



3. Das Willenskraftprogramm 96

- Ein guter Plan 97
- Aufmerksamkeit steuern 108
- Selbstbelohnung 118
- Automatisieren 124
- Emotionen regulieren 133
- Die Kraft von innen 140
- Fazit 148

4. Das Willenskraftumfeld 149

- Das eigene Umfeld 150
- Eltern und Kinder 156
- Führungskräfte und Mitarbeiter 160
- Unsere Gesellschaft 168
- Fazit 171

Die Willenskraftverstärker 172

Dank 178

Literaturverzeichnis 179

Personen- und Stichwortverzeichnis 183

Der Autor 187



Einleitung

Erfolg, der; -[e]s, -e; positives Ergebnis einer Bemühung; Eintreten einer beabsichtigten, erstrebten Wirkung; das Gelingen einer Sache; das persönliche Vorankommen; das Erreichen selbst gesetzter Ziele.

Ich wette, dass es keinen einzigen Erfolgsmenschen gibt, der nicht willensstark ist. Der Zusammenhang zwischen Willenskraft und Erfolg bleibt zwar oft im Verborgenen, spielt aber fast immer eine entscheidende Rolle, wenn wir etwas zuwege bringen wollen. Das ist ein Buch über Ihre Willenskraft und darüber, wie Sie mehr von dem erreichen, was Sie sich vornehmen. Frauen und Männer, die in meine Coaching-Sprechstunde kommen, formulieren selten den Wunsch „Ich will willensstärker werden“. Menschen, die zu mir kommen, wollen etwas in ihrem Leben verbessern. Sie wollen eine befriedigende Arbeit oder sich beruflich entwickeln. Sie wollen promovieren oder eine gute Führungskraft werden. Sie wollen finanzielle Sicherheit, gesünder leben oder einen lange ersehnten Traum verwirklichen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich bei all diesen Menschen sehe, wie Willenskraft erfolgreich macht. Willenskraft hat von allen Faktoren den größten Einfluss auf ein gelingendes und erfülltes Leben. Zahlreiche Studien belegen: Willenskraft hat einen größeren Einfluss auf den beruflichen und privaten Erfolg als Intelligenz. Willenskraft bestimmt mehr über Füh-

Willenskraft macht erfolgreich

rungserfolg als Charisma. Menschen, die ihre Willenskraft klug nutzen, leben glücklicher und gesünder. Sie verdienen mehr Geld, ihre Beziehungen sind stabiler und sie verwirklichen mehr von dem, was sie sich erträumen. Willensstarke Menschen sind erfolgreicher. Sie erzielen auch mit begrenzten Mitteln und unter widrigen Umständen gute Leistungen, weil sie es schaffen, sich selbst zu überwinden, um eine Absicht in die Tat umzusetzen, und durchzuhalten, bis sie ihr Ziel erreicht haben.

Aber kaum ein Ratgeber sagt uns, wie wir willensstark werden. Die meisten Bücher über Erfolg – gleichgültig, ob es um die Karriere, um eine Diät oder um finanzielle Unabhängigkeit geht – möchten uns anleiten, uns Ziele zu setzen und diese zu verfolgen. „Wenn wir etwas nur wirklich wollen“, so der Ratschlag, „dann schaffen wir es auch.“ Doch wenn es ausreichen würde, ein Ziel zu definieren und „es nur wirklich zu wollen“, wäre jeder unserer Neujahrsvorsätze ein Erfolg und meine Coaching-Sprechstunde leer. Selten sagt uns ein Ratgeber, warum wir all das, von dem wir wissen, dass wir es tun sollten, nicht längst tun.

**Willenskraft
als wertvolle
Ressource**

Viele Menschen verpassen den Erfolg, weil sie mit ihrer Willenskraft im entscheidenden Moment nicht klug umgehen – und viele dieser Menschen schimpfen sich selbst willensschwach. Doch das stimmt nicht. Jeder von uns ist mit der Anlage zur Willenskraft geboren und jeder von uns kann lernen, klug damit umzugehen. Denn bei unserer Willenskraft handelt es sich weniger um eine trainierbare Fähigkeit als vielmehr um eine begrenzte Ressource, die wir vor Erschöpfung schützen und gezielt einsetzen können. Die neurobiologische und psychologische Forschung hat in den vergangenen Jahren viele Erkenntnisse hervorgebracht, die es Ihnen erleichtern werden, Ihre Willenskraft klug zu nutzen.

All diese Erkenntnisse können wissenschaftlich und hochkomplex beschrieben werden oder praktisch und ganz einfach. Ich gehe praktisch ran und werde Ihnen viele Tipps, Tricks und Übungen zeigen, wie Sie mit weniger Aufwand viel mehr errei-

chen werden. Verstehen Sie die Tipps als Angebot und prüfen Sie, was für Sie persönlich hilfreich ist. Ein kluger Umgang mit Ihrer Willenskraft macht den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg – in fast jedem Lebensbereich. Wenn Sie Ihr Leben verbessern wollen, ist Willenskraft Ihr neuer Freund. Und Willenskraft hat ein Gesicht. Darf ich vorstellen: Wilma, die Willenskraftschildkröte. Wilma begleitet Sie durch dieses Buch. Sie steht für Beharrlichkeit und Konsequenz. Wenn Sie auch nur einen Tipp in diesem Buch mit der Konsequenz und der Beharrlichkeit einer Schildkröte umsetzen, werden Sie mehr von dem erreichen, was Sie sich vornehmen – darauf wette ich!



Ich wünsche Ihnen einen klugen Umgang mit Ihrer Willenskraft.

Dipl.-Psych. Hans-Georg Willmann
willmann@willenskraft.de

1 Die Willenskraft-herausforderung

Haben Sie ein Ziel, auf das Sie sich konzentrieren wollen? Vielleicht wollen Sie beruflich weiterkommen, eine Fremdsprache erlernen oder einen Masterabschluss erwerben. Vielleicht wollen Sie auch gesünder leben und einige Kilogramm abnehmen. Oder Sie wünschen sich mehr finanzielle Sicherheit und mehr Zeit für Ihre Familie. Was möchten Sie öfter oder intensiver tun oder nicht länger aufschieben, um Ihr Ziel zu erreichen? Was möchten Sie gerne sein lassen oder reduzieren, weil es Sie daran hindert? Und was haben Sie heute bereits für Ihr Ziel getan? Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, warum es Ihnen oft schwer fällt, das, was Sie sich vornehmen, auch wirklich in die Tat umzusetzen – obwohl Sie hoch motiviert sind. Sie lernen das tierische Programm kennen, das Sie ständig dazu verführen will, Anstrengung zu vermeiden und Bedürfnisse sofort zu befriedigen. Sie ergründen das Geheimnis der Menschen, die es schaffen, ihre Ziele erfolgreich umzusetzen, und testen, wie klug Sie bereits den Erfolgsfaktor Nummer eins – Ihre Willenskraft – nutzen.

Ich will es ja, aber ich schaffe es nicht

Überwindung vs. Anstrengungs- vermeidung

Kennen Sie das? Montagabend. Der erste Arbeitstag der Woche ist geschafft. Eigentlich haben Sie sich vorgenommen, ins Fitnessstudio zu gehen. Sie fahren nach Hause, um die Sporttasche zu packen. Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.

„Erst mal kurz auf die Couch, Nachrichten schauen“, sagt eine Stimme in Ihnen. Und schon verliert Ihre Absicht, Sport zu treiben, im Kampf gegen den spontanen Impuls zur Anstrengungsvermeidung. Sie können sich nicht selbst überwinden, Ihre Absicht in die Tat umzusetzen. Die Couch gewinnt. Jeder kennt das Gefühl, sich überwinden zu müssen, um etwas zu tun oder etwas zu lassen. Was dabei in Ihrem Gehirn passiert, können Sie sogar fühlen. Testen Sie sich einmal selbst mit dem folgenden kleinen Willenskraftexperiment.

Willenskraftexperiment: Der Farbwort-Test

Hier sehen Sie Wörter, die in unterschiedlichen Farben geschrieben sind. Bitte benennen Sie laut die Farbe der Wörter, so schnell Sie können, von links nach rechts. Lesen Sie die Wörter nicht vor.

grün	schwarz	grün	grün
schwarz	grün	schwarz	grün
grau	grün	grau	schwarz
grau	grün	schwarz	grau
schwarz	schwarz	grau	grün
grün	grün	grau	schwarz

Konnten Sie die Farben zügig und stotterfrei benennen? Bei dieser Übung, die an einen Test des Psychologen J. Ridley Stroop angelehnt ist, wird ein wichtiger Zusammenhang deutlich: Das Lesen einfacher Wörter ist eine automatisierte Handlung, die Sie kaum unterdrücken können. Das Erkennen und Benennen von Farbe ist weniger automatisiert und deshalb brauchen Sie dafür mehr willentliche Aufmerksamkeit und Konzentration. Wenn Sie plötzlich das Wort „grün“ in schwarzen Buchstaben vor sich haben, ist eine zusätzliche Anstrengung nötig. Es kostet Sie Kraft, den spontanen Impuls zu unterdrücken, das Wort

„grün“ zu lesen, und sich dazu zu überwinden, die Farbe der Buchstaben zu erkennen und schließlich „schwarz“ zu sagen. Die Kraft, die Sie soeben gespürt haben, ist Ihre Willenskraft. Die universelle Kraft, mit der Sie jede Ihrer Absichten in allen Ihren Lebensbereichen erfolgreich in die Tat umsetzen können.

Willens|kraft, die; [Volition]; die psychische Energie, die notwendig ist, um Unlustgefühle, Ablenkungen oder andere Hindernisse auf dem Weg zur Zielerreichung zu überwinden; [...] bezeichnet den Prozess der Bildung, Aufrechterhaltung und Umsetzung von Absichten.

Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Menschen stocken und zögern, wenn sie diesen Test durchführen. Denn um die Farbe zu benennen und nicht das Wort zu lesen, muss dauerhaft die Absicht „Farbe benennen“ im Absichtsgedächtnis wachgehalten werden. Es muss also das schwierigere, aber beabsichtigte Verhalten „Farbe benennen“ aktiviert und der automatisierte Handlungsimpuls „Wort lesen“ unterbunden werden.



Immer, wenn wir eine Absicht in die Tat umsetzen wollen und die beabsichtigte Verhaltensweise anstrengender ist als unser spontaner Handlungsimpuls, brauchen wir unsere Willenskraft.

Mentaler Verarbeitungs- konflikt

Beide Aktivitäten gleichzeitig – „Wort lesen“ unterbinden und „Farbe benennen“ aktivieren – arbeiten jedoch gegeneinander, überreizen unsere Sinne und rufen einen Widerspruch in unserem Gehirn hervor. Dieser mentale Verarbeitungskonflikt kann unsere Willenskraft ganz schön herausfordern. Und manchmal überfordert er uns auch. Sobald wir uns etwas vornehmen, das einem spontanen und damit automatischen Impuls widerspricht, müssen wir das sehr bewusst, das heißt absichtlich tun.

.....

Nur was im Fokus unserer Aufmerksamkeit liegt und damit im Absichtsgedächtnis ankommt und wachgehalten wird, hat eine Chance, auch umgesetzt zu werden.

.....



Ansonsten fallen wir schnell in unsere gewohnten Verhaltensmuster zurück oder *vergessen* einfach, das Gewollte auch tatsächlich umzusetzen. Dieses Phänomen kennt jeder, der seine alltägliche Routine auf dem Weg zur Arbeit absichtlich unterbrechen will, um beispielsweise noch vor Arbeitsbeginn einen Brief zur Post zu bringen. Sie bilden die Absicht „Brief abgeben“ und nehmen sich vor: „Heute an der Kreuzung rechts zur Post, nicht links zum Büro abbiegen.“ Noch beim Einsteigen und auch auf den ersten Kilometern halten Sie Ihre Absicht wach – „an den Brief denken, an den Brief denken, Brief, Brief, Brief ...“ –, aber häufig gelingt es nicht, sich lange genug auf das Rechtsabbiegen zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit ausreichend lange darauf zu fokussieren. Und kurz vor dem Büro *erinnern* wir uns dann wieder daran. Wir sind automatisch den Weg gefahren, den wir immer fahren: ins Büro. Die Gewohnheit hat gewonnen. Und genau das passiert montagabends, wenn Sie auf der Couch sitzen bleiben, statt wie eigentlich beabsichtigt ins Fitnessstudio zu gehen.

Natürlich ist das Leben kein Willenskraftexperiment mit Farbwörtern und Ihr wichtigstes Ziel ist es sicher nicht, den Farbwort-Test in Rekordzeit fehlerfrei zu meistern. Doch das Prinzip, das Sie soeben kennengelernt haben, gilt für jede Willenskraft-herausforderung in Ihrem Leben. Überlegen Sie einmal, wie häufig Sie Tag für Tag mit Situationen konfrontiert werden, in denen Sie in einem inneren Willenskampf stehen. Beispielsweise wenn Sie absichtlich *nicht* den Fernseher einschalten, sondern stattdessen zum Englischbuch greifen wollen, wenn Sie bewusst *nicht* den Aufzug, sondern die Treppe benutzen wollen oder wenn Sie sich vornehmen, beim Einkauf *nicht* zur Schokolade, sondern stattdessen zum Gemüse zu greifen. Jedes Mal

Alltägliche
Willenskämpfe

befinden wir uns in einem inneren Spannungszustand und müssen uns absichtlich für das anstrengendere Verhalten entscheiden.



.....

Unsere Aufmerksamkeit ist oft durch so viele Gedanken, Gefühle und äußere Reize abgelenkt, dass das, was wir eigentlich machen wollen, aus dem Fokus gerät.

.....

Wenn unsere Aufmerksamkeit abgelenkt ist, geben wir leicht dem Impuls der Anstrengungsvermeidung nach, fahren mit dem Aufzug nach oben, setzen uns vor den Fernseher und essen die soeben gekaufte Schokolade. Nur wenn wir es schaffen, uns zu fokussieren, das heißt unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, können wir den Impuls der Anstrengungsvermeidung im Dienste unserer Ziele kontrollieren. Das ist das erste Geheimnis der Willenskraft und weitere zehn Geheimnisse werden folgen.



.....

Wer es schafft, sich zu fokussieren, also seine Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, kann seine Impulse besser kontrollieren.

.....

Weniger ist mehr

Wenn Sie mehr von dem erreichen wollen, was Sie sich vornehmen, dann sollten Sie Folgendes beachten: Konzentrieren Sie sich erst einmal nur auf ein wichtiges Ziel. Denn wer sich zu viel auf einmal vornimmt, wird weniger erreichen. Sie glauben das nicht? Dann versuchen Sie einmal das Willenskraftexperiment mit den Farbwörtern durchzuführen, während Sie vor dem Fernseher sitzen und im Hintergrund ein spannender Krimi läuft. Schaffen Sie es, gleichzeitig dem Krimi zu folgen und sich auf die Farben der Wörter zu konzentrieren und diese laut, schnell und richtig zu benennen? Weniger ist oftmals mehr!

Die Couch und der Wille

Wir nehmen uns oft viele Dinge gleichzeitig vor, obwohl wir immer wieder erleben, wie schwer es uns fällt, auch nur eine einzige Willenskrafttherausforderung erfolgreich zu meistern. Unsere Vorstellungen von dem, was wir erreichen wollen, kennen dabei kein Limit, wie eine alljährliche Forsa-Umfrage zeigt. Demnach sieht die Top-Ten-Liste der guten Vorsätze zu Silvester bei Millionen von Deutschen gleich aus:

1. Stress vermeiden,
2. mehr Zeit für Familie und Freunde haben,
3. sich mehr bewegen,
4. gesünder essen,
5. abnehmen,
6. sparsamer sein,
7. weniger fernsehen,
8. mehr Zeit für sich selbst haben,
9. weniger Alkohol trinken und
10. das Rauchen aufgeben.

Das Problem ist jedoch, dass wir nicht alles schaffen, was wir uns vornehmen. Denn unsere Motivation ist viel größer als unsere Willenskraft. Die meisten guten Vorsätze verflüchtigen sich deshalb bereits nach kurzer Zeit – fast so schnell wie die Silvesterraketen am Nachthimmel.

Gute Vorsätze

.....

Unsere Motivation, das heißt unsere Bereitschaft, Ziele zu verfolgen, ist viel größer als unser Wille, das heißt die Kraft, unsere Absichten in die Tat umzusetzen.

.....





Abbildung 1: Unsere Motivation ist größer als unser Wille.

Willenskraft ist begrenzt

Unsere Ziele und guten Vorsätze konkurrieren miteinander um die begrenzte Ressource Willenskraft. Das ist das zweite Geheimnis der Willenskraft. Wir müssen uns entscheiden, für welche Ziele wir sie einsetzen. Für alle Ziele reicht die Willenskraft nicht aus. Verteilen wir unseren Willen nach dem Gießkannenprinzip auf zu viele Ziele, ist die Willenskraft für das einzelne Ziel zu schwach. Dann kommen wir nicht ins Handeln und erreichen gar kein Ziel, obwohl wir hoch motiviert waren.



.....
Unsere Willenskraft ist begrenzt. Wir müssen uns entscheiden, für welche Ziele und Vorhaben wir sie einsetzen.

Wer sich beispielsweise vornimmt, ab heute regelmäßig Sport zu treiben, braucht für sein Vorhaben zwar Motivation (Handlungsbereitschaft), aber noch keine Willenskraft (Umsetzungsenergie). Wer in den nächsten Monaten wöchentlich zweimal im Fitnessstudio trainieren will, muss willensstark sein, um an-

zufangen und dranzubleiben. Und wer gleichzeitig seine Ernährung umstellen, weniger fernsehen, mehr Zeit mit der Familie verbringen und weniger Alkohol trinken will, wird am Ende sehr wahrscheinlich nichts umsetzen, sondern vor dem Fernseher auf der Couch landen. Das nennt man dann Übersprungshandlung. Statt das zu tun, was Sie sich vorgenommen haben, oder das zu tun, was Ihnen außerdem noch erstrebenswert erscheint, machen Sie etwas gänzlich anderes. Der Wille ist für die Umsetzung der einzelnen Ziele zu schwach.

Lesezeichen-Zettel



Welches Ziel haben Sie vor Augen, während Sie dieses Buch lesen? Was haben Sie sich vorgenommen? Vielleicht wollen Sie bis zum Sommer zehn Kilogramm abnehmen oder Sie bereiten sich gerade auf eine wichtige Prüfung vor? Machen Sie sich die Bedeutsamkeit Ihres Ziels bewusst. Was hängt für Sie davon ab? Bestärken Sie sich in Ihrem Willen, mit der Zielverfolgung Ihr Leben zu verbessern. Stellen Sie sich Ihr Leben, Ihre Zufriedenheit beispielsweise in einem Jahr vor, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Wie wird es sich anfühlen, wenn Sie es geschafft haben? Was wollen Sie für Ihr Ziel öfter oder intensiver tun oder nicht länger aufschieben? Und was möchten Sie gerne sein lassen oder reduzieren? Notieren Sie einige Stichworte und legen Sie den Zettel mit Ihren Notizen als Lesezeichen in Ihr Willenskraftbuch. Allein damit werden Sie bereits willensklüger handeln, weil Sie sich an Ihr Ziel binden.

Doch selbst wenn wir den Entschluss gefasst haben, etwas zu ändern und uns auf ein Ziel konzentrieren, beispielsweise „Bis zum Urlaub in drei Monaten will ich zehn Kilogramm abnehmen“, und wir zudem noch hoch motiviert sind, fällt es uns meist immer noch schwer, etwas an unserem Verhalten zu ändern. Weil der Entschluss zur Veränderung nicht anstrengt, ist er für die meisten Menschen der beste Teil des Veränderungsprozesses.



Der Entschluss zur Veränderung ist für die meisten Menschen der beste Teil des Veränderungsprozesses.

**Motivation
ist nicht
Willenskraft**

Das Bemühen um tatsächliche Veränderung ist anstrengend. Daher ist es nicht nur einfacher, sondern auch wesentlich angenehmer, das Selbstversprechen der Veränderung voll auszukosten, ohne sich der Anstrengung der Umsetzung zu unterziehen. Wer diesen Mechanismus begriffen hat, versteht, dass nicht etwa unsere Motivation, sondern unsere Willenskraft zu schwach ist, wenn wir unsere Couch letztlich doch nicht verlassen. Auf der Couch liegen, nachdenken und etwas wollen, das ist Motivation. Von der Couch aufzustehen und es zu tun, das ist Willenskraft. Und hier liegt der Hase im Pfeffer: Motiviert sein strengt nicht an, Willenskraft einsetzen schon.



Motiviert sein strengt nicht an, Willenskraft einsetzen schon.



Da Ihr Gehirn Sie routinemäßig zur Anstrengungsvermeidung und Bedürfnisbefriedigung lenkt, fällt es Ihnen schwer, an die Umsetzung Ihrer Ziele zu gehen, obwohl Sie hoch motiviert sind. So liegen Sie bildlich gesprochen oft auf der Couch, denken nach und wollen etwas. Sie schaffen es aber häufig nicht, von der Couch aufzustehen und es auch wirklich zu tun. Der Impuls zur Anstrengungsvermeidung und zur sofortigen Bedürfnisbefriedigung ist stärker. Das ist zwar menschlich, aber leider oftmals nicht nützlich.