

Hans-Georg Willmann

30 Minuten

Willenskraft

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2012 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-86936-355-4

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
TEST: Willenskraft fühlen	8
1. Die Biologie des Willens	13
Bloß nicht anstrengen	14
Spaß haben	16
Ich will es ja, aber ich schaffe es nicht	20
Sich selbst überwinden	24
2. Die Psychologie des Willens	31
Verborgene Motive	32
Der verführbare Wille	35
Willenskraft steuern	39
Willensenergie messen	42
3. Willenskraft bewusst entwickeln	51
Fokussierung	52
Durchhaltevermögen	55
Selbstwirksamkeit	64
Emotionssteuerung	67

4. Unbewusste Willenskraft entfalten	71
Bauchgefühl	72
Körperhaltung	75
Metaphern	78
Zwickmühlen	80
Training: Die Willens-Elf	83
Fast Reader	86
Weiterführende Literatur	94
Der Autor	95
Register	96

Vorwort

Die gute Nachricht zuerst: **Ein starker Wille ist lernbar.** Und ein starker Wille ist wichtig, um die vielen Dinge, die wir wollen, auch umzusetzen.

Wir wollen zum Beispiel abnehmen und deshalb weniger Schokolade essen, gesünder leben und dafür mehr Sport treiben, Zeit für die Familie haben und deshalb weniger fernsehen oder eine Prüfung bestehen und dafür mehr lernen.

Wir sind oft hoch motiviert, etwas an unserem Verhalten zu ändern, und bilden gute Vorsätze wie „Morgen fange ich an zu lernen oder zu joggen“ oder „Ab morgen schaue ich weniger fern oder esse weniger Schokolade“. Es gelingt uns aber selten, all das, wozu wir motiviert sind, auch in die Tat umzusetzen. Warum schaffen wir das nicht? Der Grund dafür ist nicht etwa die fehlende Motivation, sondern die fehlende Willenskraft.

Auf der Couch liegen, nachdenken und etwas wollen, das ist Motivation. Von der Couch aufzustehen und es zu tun, ist Willenskraft. Und hier liegt der Hase im Pfeffer: Motiviert sein strengt nicht an, Willenskraft einsetzen schon.

Motivation ist die Frage nach dem Ziel, nach dem *Was-will-ich-erreichen*. Um überhaupt etwas zu wollen, müssen wir motiviert sein. Das scheint für viele Menschen nicht das Problem zu sein. Wir haben genug, wahrscheinlich sogar zu viel Motivation für zu viele Ziele.

Wille ist die Frage nach dem *Wie-erreiche-ich-das-was-*

ich-will. Um Ziele zu erreichen, müssen wir unsere Absichten in die Tat umsetzen. Uns jetzt überwinden und so lange dranbleiben, bis wir ein Ziel erreicht haben. Und das kostet Energie.

Wie funktioniert das mit der Willenskraft und wie können wir **mehr aus unserer Willenskraft machen**? Dieses Buch bringt auf den Punkt,

- weshalb es gut ist, sich nicht anzustrengen,
- wie Sie es trotzdem schaffen, Ihre Ziele zu erreichen,
- warum unser Wille verführbar ist,
- wie Sie sich leichter selbst überwinden können und
- wie Sie es schaffen, länger durchzuhalten.

Das Buch ist an alle adressiert, die das, was sie sich vornehmen, auch umsetzen wollen.

Viel Willenskraft wünscht Ihnen

Dipl.-Psych. Hans-Georg Willmann

www.hans-georg-willmann.de

TEST: Willenskraft fühlen

Jeder kennt das Gefühl, sich überwinden zu müssen, um etwas zu tun oder etwas zu lassen. Wir brauchen Willenskraft, um unsere Absichten auch in die Tat umzusetzen. Was in Ihrem Gehirn passiert, wenn Sie Ihren Willen bewusst einsetzen, um sich zu überwinden, können Sie sogar fühlen. Testen Sie sich selbst.

Übung:

Hier sehen Sie Wörter, die in unterschiedlichen Farben geschrieben sind. Bitte lesen Sie sie nicht vor, sondern nennen Sie laut die Farbe, in der die Wörter geschrieben sind.

Blau	Schwarz	Blau	Blau	Schwarz
Schwarz	Blau	Schwarz	Blau	Blau
Blau	Blau	Schwarz	Schwarz	Blau
Schwarz	Schwarz	Blau	Blau	Schwarz
Blau	Schwarz	Blau	Schwarz	Blau

Konnten Sie die Farben stotterfrei und zügig 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. 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 schwierige, aber beabsichtigte Verhalten *Farbe benennen* aktiviert und der automatisierte Handlungsimpuls *Wort lesen* unterbunden werden.

Beide Aktivitäten gleichzeitig – *Wort lesen unterbinden und Farbe benennen aktivieren* – arbeiten jedoch gegeneinander, überreizen unsere Sinne und rufen einen Widerspruch in unserem Gehirn hervor. Das kann unsere Willenskraft überfordern.

Unser **Absichtsgedächtnis** ist der Aufenthaltsort, an dem der bewusste Wille gespeichert ist. Sobald Sie sich etwas vornehmen, was einer spontanen und damit automatischen Reaktion widerspricht, müssen Sie das sehr bewusst, das heißt absichtlich tun. Nur was im Fokus Ihrer Aufmerksamkeit liegt und damit im Absichtsgedächtnis ankommt und wachgehalten wird, hat eine Chance, auch umgesetzt zu werden. Ansonsten fallen Sie schnell in Ihre gewohnten Verhaltensmuster zurück oder *vergessen* einfach, das Gewollte auch tatsächlich zu tun. Und sobald Sie sich wieder daran erinnern, ist es schon zu spät.

Dieses Phänomen kennt jeder, der seine alltägliche Routine auf dem Weg zur Arbeit absichtlich unterbrechen will, um beispielsweise noch vor Arbeitsbeginn einkaufen zu gehen. Sie bilden die Absicht *einkaufen* und nehmen sich vor: „Heute an der Kreuzung rechts zum Supermarkt statt links zum Büro abbiegen.“ Häufig genug gelingt es nicht, sich auf das *Rechtsabbiegen* zu

konzentrieren und die Aufmerksamkeit 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.

Aufmerksamkeit und Konzentration

Dieser Zusammenhang lässt sich immer dann beobachten, wenn eine **automatisierte Handlung** bewusst und damit **willentlich unterdrückt** werden soll und stattdessen eine Handlung durchgeführt werden soll, die weniger automatisiert ist und deshalb mehr Aufmerksamkeit und Konzentration erfordert.

Das können Sie in vielen alltäglichen Situationen bei sich selbst beobachten. Beispielsweise wenn Sie absichtlich nicht den Fernseher einschalten, sondern stattdessen zum Englischbuch greifen wollen, wenn Sie bewusst nicht den Aufzug, sondern die Treppen benutzen wollen oder wenn Sie sich vornehmen, nicht das Bier, sondern stattdessen die danebenstehende Wasserflasche zu nehmen. In diesen und vergleichbaren Situationen müssen Sie sich erfahrungsgemäß konzentrieren, Ihre Aufmerksamkeit auf die gewollte Absicht richten und **sich selbst überwinden**. Das kostet Willenskraft.

Wenn es darum geht, eingeschliffene, automatisierte Verhaltensweisen zu ändern, stoßen viele Menschen an ihre Grenzen. Obwohl sie hoch motiviert sind und wirklich, wirklich, wirklich mit dem Rauchen aufhören wollen, mehr Sport treiben oder weniger Zeit mit Fernse-