

# PRAXIS KOMMUNIKATION

4  
2017

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

## WAS MENSCHEN HILFT

Methoden und Strategien  
für Veränderungsprozesse

+

**Uns ganz erleben** ////////////////

Connirae Andreas im Gespräch

**Dass ich nicht lache!** ////////////////

Provokatives Coaching

**Mach den Boa-Test** ////////////////

Wie sich die Website verkauft



# WAR DOCH GAR NICHT SO SCHLIMM!

Mit Selbstmanagement zum Ziel: Die Willenskraft macht den Unterschied.

VON MICHAEL LANGHEINRICH

In meiner Arbeit als Trainer stelle ich als Erstes die Frage, wer aus meinem Publikum schon einmal eine Krise überwunden hat. Fast immer gehen alle Hände nach oben. Dann frage ich, was ihnen in der Krise anfangs so durch den Kopf ging. Da kommen meistens Dinge, die mit Frustration, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung und auch Aussichtslosigkeit zu tun haben. Schließlich frage ich, welche Gedanken sie nach Bewältigung der Krise bewegten. Dann höre ich oft: *Das habe ich mir viel schwieriger*

*vorgestellt ... Oder: War gar nicht so schlimm ... Oder auch: Ich hab gar nicht gewusst, dass ich so viel Kraft habe.*

Und wenn ich danach frage, was ihnen letztlich half die Krise zu überwinden, welches Verhalten, welche Eigenschaften, Hilfsmittel, sprudelt es aus vielen nur so heraus: wie sie die Tagesabläufe neu strukturierten, ihre Aktivitäten priorisierten, einen Trainingsplan schrieben, ein Ernährungsbuch führten, sich einen neuen Job suchten und so weiter und so fort.

Den Menschen stehen persönliche Strategien und Umsetzungskonzepte zur Verfügung, um Krisen zu be-

wältigen. In meiner Arbeit geht es darum, wie sich diese Bewältigungsstrategien auf das Selbstmanagement anwenden lassen, zum Beispiel darauf, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Jahrelang ging man in der Beratungs- und Weiterbildungsbranche davon aus, dass die richtige Denkweise und ausreichend Motivation uns Glück und Erfolg garantieren würden. Die Botschaft hieß: Du musst nur fest an dich glauben!

## Widerstehen lernen

Tatsächlich gelingt es vielen Menschen nicht, die Hürden zu Zielen zu nehmen,

# Der Willenskraft-Effekt gleicht sogar IQ-Unterschiede aus.

selbst wenn diese einfach und klar umrissen sind. Nach meiner Erfahrung spielt die Willenskraft da eine besondere Rolle, und ich fühle mich auch von Psychologen bestätigt. Die Stärkung unseres Willens ist ein aussichtsreicher Weg zu einem besseren Leben. Willenskraft hilft uns, Ablenkungen und Verlockungen zu widerstehen, hinderliche Gewohnheiten zu isolieren und Unlust und Bequemlichkeit zu überwinden. Sie ist Voraussetzung für konzentrierte Arbeit und Katalysator für Trainings-erfolg und Lerneffekte.

Selbstdisziplin, die auf Willenskraft beruht, schränkt – anders, als viele meinen – die persönliche Freiheit keineswegs ein. Im Gegenteil: Wer widerstehen oder bewusst Nein sagen kann, verfügt in seinem Verhalten über mehr Möglichkeiten und ist letztlich freier. Bleibt die Frage, was Menschen dabei unterstützen kann ihre Willenskraft zu trainieren, zu beeinflussen, zu stärken. Lassen sich Wissen und Strategien erlernen, die dabei helfen?

Meine Antwort lautet: Ja, die mentale Fähigkeit beharrlich und hartnäckig auf die eigenen Ziele hinarbeiten lässt sich gut trainieren und ist durchaus vergleichbar mit einem körperlichen Training. Ein Beispiel sind die folgenden Übungen.

- Vertauschte Händigkeit: mit der linken Hand Zähne putzen, Türen öffnen.
- Luft anhalten: morgens und abends ab 30 Sekunden aufwärts Zeit stoppen.
- Tagebuch zur Ernährung führen: einfach alles aufschreiben, was man isst. Schon dieses tägliche Erinnern und Eintragen stellt nach meinen Erfahrungen eine Disziplinübung dar, ohne überhaupt zu bewerten, was tatsächlich verzehrt wurde, oder gar zu ermahnen.

Es geht nicht darum, eine besondere Fähigkeit oder Fertigkeit zu trainieren. Sondern darum, alles „ein bisschen schwieriger als normal“ zu

machen, um sich seiner Willenskraft dabei bewusst zu werden und sie so zu trainieren.

## Willenskraft-Prinzipien

Die Hürden zu anspruchsvollen Zielen bestehen zuweilen darin, Ablenkungen und Verlockungen zu widerstehen, hinderliche Gewohnheiten zu isolieren und auch manchmal Bequemlichkeit



oder Unlust zu überwinden. Hilfreich sind nach meiner Erfahrung sechs „Bausteine des Willenskraft-Prinzips“, wie ich sie nenne.

**Power.** Die mentale Kraft hilft uns, lästige Gewohnheiten und Motivationsstiefs zu überwinden. Wir können sie trainieren, indem wir uns zum Beispiel unseren Zielzustand so konkret wie möglich unter Einbeziehung aller Sinne vorstellen. Wir können solcherart die schwierigen Passagen und alle Teilschritte, Abläufe und Eventualitäten mental simulieren. Im Sport ist das Mentaltraining längst Alltag. Es setzt im Gehirn die gleichen biochemischen Prozesse in Gang wie beim tatsächlichen Tun.

**Performance.** Aufgabe ist es hier, das Ziel zu fixieren sowie Rahmenbedingungen und Abläufe so zu organisieren, dass es mit einem Minimum an Willenskraft erreicht werden kann. Schwere Aufgaben z.B. gehören tagszeitlich in unser Leistungshoch. Wichtig ist es, Routinen zu entwickeln – dann brauchen wir weniger aktiv zu entscheiden. Uns hilft die Kraft der Gewohnheit. Mögliche Störfaktoren und Ablenkungen sind zu vermeiden.

**Prozess.** Im Flow-Zustand leisten wir am meisten, wir fühlen uns weder unter- noch überfordert, sondern innig verbunden mit dem, was wir tun.

Ideal dafür sind herausfordernde, aber erreichbare Ziele. Flow setzt wiederum Kräfte frei, die helfen „dranzubleiben“.

So entstehen Spitzenleistungen.

Planungen sollten deshalb so organisiert sein, dass Erfolgserlebnisse auf dem Weg die Willenskraft regenerieren. Erstrebenswert ist es möglichst oft in einen Flow-Zustand zu kommen.

**Präsenz.** Natürlich ist es wichtig, die Vergangenheit zu reflektieren und über die Zukunft nachzudenken. Doch es kommt auf den richtigen Zeitpunkt dafür an. Die Bewältigung einer Aufgabe braucht uns zu 100 Prozent im Hier und Jetzt. Durch diese situative Präsenz erreichen wir maximale Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit und bleiben optimal fokussiert. Die Präsenz äußert sich in einer hohen Aufmerksamkeit nach innen und außen. Idealerweise werden wir dabei auch unserer Emotionen gewahr und haben einen guten Zugang zu unserer Intuition, also ▶

# Es geht darum, sich seiner Willenskraft bewusst zu werden und sie so zu trainieren.

zu Ressourcen unseres Unterbewusstseins.

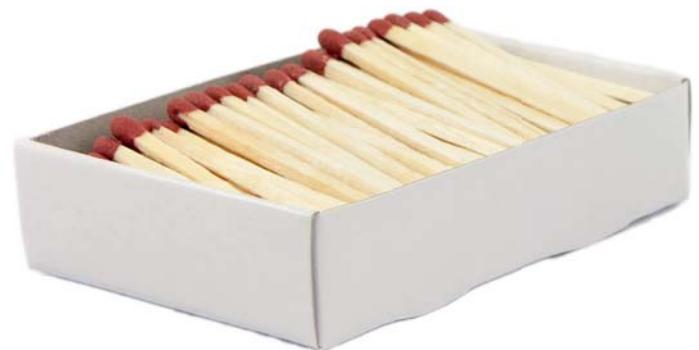
**Produktivität.** Das optimale Verhältnis von Aufwand und Ergebnis erzielen wir, wenn wir uns unmittelbar auf den nächsten Schritt konzentrieren. Dafür haben wir zuvor schon Projekte und Aufgaben priorisiert (siehe Performance). Bei neu eintreffenden Anforderungen kann uns die Eisenhower-Matrix<sup>1</sup> helfen. Sie ordnet die anstehenden Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit in vier Quadranten und hilft uns Verzetteln zu vermeiden.

**Pausen.** Gesunder und ausreichender Schlaf regeneriert unsere Willenskraft. Schlafentzug kann sie hingegen auf den Nullpunkt bringen. Ein 16-Stunden-Arbeitstag ohne Pausen mag zwar dem Klischee von Leistungsbereitschaft entsprechen, hat aber mit Hochleistung nichts zu tun. Die wird erst in einem ausgewogenen Wechsel von Anspannung und Entspannung möglich. Auf jeden Fall gilt es zu vermeiden, bis zur totalen Erschöpfung zu arbeiten.

### Fazit

Willenskraft entscheidet über Erfolg und Misserfolg im Leben. Walter Mischel, Persönlichkeitspsychologe in den USA, zeigte bereits Anfang der 70er-Jahre den positiven Einfluss der Willensstärke von Kindern auf ihre schulischen Leistungen und sogar auf ihren künftigen Lebensweg.<sup>2</sup> Der Wil-

lenskraft-Effekt ist nach anderen Studien<sup>3</sup> so stark, dass er IQ-Unterschiede ausgleicht. Willensstarke, aber weniger intelligente Menschen sind vergleichbar erfolgreicher als sehr kluge Menschen ohne willentlichen Antrieb. ◀◀



### Zum Autor

#### Michael Langheinrich

ehemaliger Börsenmakler, seit dem Jahr 2000 Trainer und Redner. Autor des Buches „Willenskraft – wenn Aufgeben keine Alternative ist“ (BusinessVillage, 2016).

[www.willenskraft-prinzip.de](http://www.willenskraft-prinzip.de)

<sup>1</sup> Nachzulesen z. B. über diesen Link: <https://de.wikipedia.org/wiki/Eisenhower-Prinzip>

<sup>2</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Belohnungsaufschub>

<sup>3</sup> Roy, Baumeister: Die Macht der Disziplin, Campus 2012