

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
Verbogene 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 einzusetzen schon.

Motivation ist die Frage nach dem Ziel, nach dem *Was-will-icherreichen*. 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-

hen verschwenden wollen. Wenn **altes, gewohntes Verhalten gegen neues gewolltes Verhalten** kämpft, gewinnt häufig die Gewohnheit.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, warum das so ist, und vor allem, was Sie dafür tun können, damit das bei Ihnen nicht so bleibt. Sie erfahren, wie Sie Ihre volle Willenskraft entfalten können, um sich leichter selbst zu überwinden und an einer Sache dranzubleiben. Dabei werden sowohl Ihr Kopf (Denken) als auch Ihr Bauch (Fühlen) eine wichtige Rolle spielen. Denn so viel sei an dieser Stelle schon verraten: Ihr Kopf bildet zwar eine Absicht, aber Ihr Bauch löst die Umsetzung der Absicht aus. Das heißt, ohne **gutes Bauchgefühl** kann sich Ihr Wille keinen Weg bahnen. Besonders Menschen, die häufig an ihre Willensgrenzen und manchmal auch darüber hinausgehen, kennen und nutzen den Baucheffekt. Bergsteiger wie Reinhold Messner zählen dazu, aber auch Profifußballer wie Philipp Lahm oder berühmte Musiker wie der Geiger David Garrett. Lesen Sie, wie der Baucheffekt funktioniert, und freuen Sie sich auf viele weitere Anregungen für Ihr Fühlen und Denken.

Probieren Sie die praktischen Tipps im Alltag gleich aus. Führen Sie dazu die **elf kleinen Selbstexperimente**, die Sie in diesem Buch finden, durch und wiederholen Sie sie, sooft Sie Lust dazu haben.

Verstehen Sie die Tipps als Angebot und prüfen Sie, was für Sie persönlich hilfreich ist. Wer noch mehr über den Willen wissen will, findet im Literaturverzeichnis weitere Denkanstöße.



Weshalb ist es sinnvoll, sich nicht anzustrengen?

Seite 14

Was können wir überhaupt willentlich beeinflussen?

Seite 20

Wie können wir uns leichter selbst überwinden?

Seite 24

1. Die Biologie des Willens

Wenn wir mehr aus unserer Willenskraft machen wollen, müssen wir begreifen, was Willenskraft ist, und verstehen, wie unser Wille funktioniert. Die evolutions- und neurobiologische Forschung hat in den vergangenen Jahren viele Erkenntnisse hervorgebracht, um das **Phänomen des Willens** zu verstehen. Heute wissen wir, warum Ratschläge wie „Du musst es doch nur wirklich wollen, dann schaffst du das auch“ zwar gut gemeint, aber falsch sind. Menschen können nicht einfach den Schalter im Kopf umlegen und schon klappt alles ganz einfach. Denn Menschen haben ein biologisches Programm. Wer aber die Programmiersprache der Biologie kennt, kann mehr aus seiner Willenskraft machen.

1.1 Bloß nicht anstrengen

Am Anfang war der Wille. Der Wille war und ist die treibende Kraft, um eine Absicht in die Tat umzusetzen. Bei unseren Vorfahren war das zunächst die Absicht, zu überleben: zu fressen, nicht gefressen zu werden und sich fortzupflanzen. Wie bei allen Tieren. Dafür wurde Energie eingesetzt. Darüber hinaus wurden Anstrengung und Risiko vermieden. Denn Anstrengung kostet Energie, und Risiko bedeutet Gefahr. Sich unnötig anstrengen kostet unnötig Energie, die für Situationen nicht mehr zur Verfügung steht, in denen die Energie zum Überleben wirklich gebraucht wird. Und sich unnötig Risiken auszusetzen kann Leben kosten.

Das *evolutionsbiologische Programm Anstrengung und Risiko vermeiden* hat in der menschlichen Entwicklung wesentlich zum Überleben beigetragen. Es ist tief in unserem Gehirn verankert und spielt auch im 21. Jahrhundert noch eine wichtige Rolle. Es sagt uns zum Beispiel: „Schokolade essen ist gut“, weil wir dadurch Energie gewinnen. Es sagt uns auch: „Sport treiben ist schlecht“, weil wir dadurch Energie verlieren. Und es hindert uns manchmal daran, von der Couch aufzustehen, weil es zu Hause sicher ist und in der Welt draußen gefährlich werden kann.

Das Sparsamkeitsprinzip

Die Unlust vieler Menschen, Sport zu treiben, und die Lust, Schokolade zu essen, erfüllen evolutionsbiolo-

gisch gesehen die Aufgabe, **mit Energie sparsam umzugehen**. Bei allem, was wir tun oder lassen, gilt dieses Prinzip der Sparsamkeit. Wenn wir die Wahl haben zwischen etwas, das uns anstrengt, beispielsweise für eine Prüfung zu lernen, und etwas, das uns nicht anstrengt, zum Beispiel fernzusehen, läuft unser evolutionsbiologisches Programm auf Hochtouren. Dann müssen wir uns willentlich entscheiden, ob wir uns anstrengen wollen oder nicht.

Das Sparsamkeitsprinzip war vor einigen 10.000 Jahren sinnvoll, als wir noch im Lendenschurz durch die Savanne Afrikas gerannt sind. Im 21. Jahrhundert blockiert es uns jedoch zumeist. Denn wir wollen uns nicht nur dann anstrengen und Risiken eingehen, wenn wir fressen, nicht gefressen werden oder uns fortpflanzen wollen. Wir wollen uns auch anstrengen, um Ziele zu erreichen.

Unser **Wunsch, Ziele zu erreichen**, ist zum Gegenspieler unseres evolutionsbiologischen Programms *Anstrengung und Risiko vermeiden* geworden. Da wir Ziele nur dann erreichen, wenn wir etwas tun bzw. etwas anderes lassen und uns das anstrengt und manchmal auch Angst macht, müssen wir uns selbst überwinden. Dazu brauchen wir Willenskraft.

1. Selbstexperiment: Denken Sie an ein Ziel

Denken Sie an ein Ziel, an etwas, wozu Sie wirklich motiviert sind, das Ihnen aber schwerfällt, in die Tat umzusetzen. Vielleicht wollen Sie zehn Kilogramm