

Töte Deine Lieblinge – Mit weniger Aufwand mehr erreichen

Inhaltsverzeichnis:

Ziel dieser Workshopunterlage	1
Ziele.....	2
Nah- und Fernziele	3
Ziele Aufgeben	7
Widersprüchliche Ziele	10
Warum es uns schwer fällt Ziele aufzugeben.....	10
Willenskraft und Disziplin	11
Wofür wir Willenskraft verbrauchen	13
Der Willensmuskel	14
Flow, Selbsteffizienz und Willenskraft.....	15
Logische Konsequenzen.....	17
Praktische Übungen.....	19
Kontakt:	22

Ziel dieser Workshopunterlage

Trotz einer Unzahl an Ratgebern und Selbsthilfebüchern, scheitern die meisten Menschen bei der Verwirklichung ihrer großen Ziele. Warum das so ist und was Ihnen hilft Ihre Ziele tatsächlich zu erreichen, erfahren Sie in dieser Workshopunterlage.

Ziele

Selbstverständlich sind Ziele notwendig um erfolgreich zu sein, doch viele von uns erliegen dem Irrtum, dass es der feste Glaube an das Ziel ist, der dazu führt, dass wir es letztlich erreichen. Leider ist oft das Gegenteil der Fall. Dadurch dass wir uns auf das Ziel konzentrieren, verlieren wir häufig die Handlung aus dem Auge, die dazu führt es zu erreichen. Ein einfaches Beispiel hierfür sind Golfer. Während des Trainings konzentrieren sie sich auf ihren Schwung, aber sobald sie in einem Turnier spielen, beginnen sie plötzlich, sich auf die Fahne zu konzentrieren und ihnen misslingt es, den geübten Schwung abzurufen. Anders agieren Golfprofis, die zwar vor dem Schlag einen optimalen Flug des Balls visualisieren, sich aber tatsächlich auf den Schwung selbst konzentrieren, wenn sie den Ball schlagen. Man könnte also zu dem Schluss gelangen, dass es am wichtigsten ist, sich auf die Handlung zu konzentrieren, die einen zum Ziel bringt, aber dennoch kann man keinen Weg finden, wenn man kein Ziel vor Augen hat. Die folgenden zwei Zitate bringen das in Kombination gut auf den Punkt:

„Der Weg ist das Ziel.“

Konfuzius

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“

Laotse

Langfristige Ziele und Ideale können ein wichtiges Hilfsmittel sein, um Disziplin über einen langen Zeitraum aufrecht zu erhalten.

Es erscheint in der heutigen Leistungsgesellschaft so als sei man im Grunde genommen dann normal, wenn man perfekt ist. Erfolgreich im Beruf, ein guter Familienmensch, mit optimaler Ernährung, einem durchtrainierten Körper, mehrere Fremdsprachen beherrschend, kreativ und künstlerisch, also malen, singen oder ein Instrument spielen und so weiter, also all das, was Kinder aus gutem Haus mit auf den Weg bekommen.

Leider fehlt es bei diesen Zielen häufig an Realismus. Das meint aber, wie dieser Abschnitt zeigen wird, ganz häufig gar nicht die Ziele im Einzelnen, sondern die Menge an Zielen, die sich viele Menschen stecken. Das heißt, dass auch dann wenn jedes Ziel für sich genommen realistisch ist, die meisten Menschen an der Gesamtmenge ihrer Ziele scheitern.

Ich möchte mich hier zunächst der bekannten Smartformel zur Beschreibung eines Ziels zuwenden.

Demnach sollte ein Ziel folgendes sein:

Spezifisch

Messbar

Attraktiv

Realistisch

Terminierbar

Insbesondere der Punkt *Realistisch* erscheint in diesem Zusammenhang in einem ganz neuen Licht, da sich die meisten Menschen viel zu viel vornehmen und genau daran scheitern. Viele Menschen können problemlos mindestens 15 Ziele aufzählen. ⁱ

Zum Beispiel haben amerikanische Manager fortlaufend um die 150 Aufgaben zu erledigen und die meisten nehmen sich bereits für den Montag mehr vor, als sie in der ganzen Woche schaffen können. Das bedeutet also zunächst, dass fast jeder Mensch sich mehr vornimmt, als er realistischweise zu tun imstande ist.

Manche dieser Ziele sind auch nicht *quantifizierbar*. Wenn ich das Ziel habe, ein guter Vater zu sein, werde ich vermutlich keine Fragebögen an meine Kinder verteilen, um zu quantifizieren wie gut mir das gelingt. *Terminierbar* ist höchstens, wann und wie lange ich etwas mit ihnen unternehme, was über die Qualität der Zeit noch nichts aussagt.

Grundsätzlich würde ich dieses Ziel auch nicht einfach erreichen, sondern Zeit Lebens ein guter Vater sein wollen. Ein Ziel kann also auch sein, dass Sie eine bestimmte Rolle gut erfüllen wollen. Das bedeutet also, dass Rollen auch Ziele sein können. In der Rolle als Unternehmer und/oder Manager beispielsweise werden Sie sich dann vermutlich doch fragen müssen, was Ihre genauen Ziele sind.

Nah- und Fernziele

Einige der spektakulärsten Beispiele für die Zielerreichung durch Willenskraft liefert David Blaine. Der amerikanische Zauberkünstler, dessen wahrscheinlich bekanntester Stunt sein Auftritt bei Oprah Winfrey ist, wo er unter äußerst ungünstigen Bedingungen den Weltrekord im Luftanhalten mit 17 Minuten und 4 Sekunden aufstellte (mit der vorherigen Zunahme

reinen Sauerstoffs). Das Interessante an Blaine ist, dass er in der Zeit, in der er sich auf seine Stunts vorbereitet, ganz im Allgemeinen diszipliniert ist. Er geht früh ins Bett, trinkt keinen Alkohol, ernährt sich gesund, liest viel, betätigt sich sozial und geht sorgsam mit seiner Zeit um.ⁱⁱ Obwohl er nur auf ein einziges Ziel hinarbeitet, diszipliniert er sich offensichtlich auch in allen anderen Bereichen des Lebens.

Ähnlich ging es den Teilnehmern einer Untersuchung von australischen Psychologen.ⁱⁱⁱ Sie unterstützten Menschen dabei, einen bestimmten Bereich ihres Lebens zu verändern. Es wurden drei Gruppen gebildet. Die Teilnehmer der ersten Gruppe waren Menschen, die ihre Fitness verbessern wollten und vorher in ihrem Leben nie regelmäßig Sport getrieben hatten. Die zweite Gruppe hatte das Ziel, ihre Lerngewohnheiten zu verbessern und die dritte Gruppe wollte ihre Finanzen sanieren. Alle Gruppen stellten einen Plan auf und legten eine schriftliche Dokumentation an. Sie alle wurden regelmäßig im Labor Tests unterzogen, um ihre Disziplin und Willenskraft zu testen. Eine vierte Gruppe diente als Kontrollgruppe. Das Ergebnis war, dass alle Teilnehmer, die ihre Willenskraft stärkten, indem sie an einem der Ziele arbeiteten, auch ihre allgemeine Disziplin und Ausdauer bei den Tests verbesserten. Das erstaunliche an der Untersuchung war jedoch, dass die Selbstdisziplin, die die Teilnehmer in einem Lebensbereich aufbrachten, auch in anderen Lebensbereichen Auswirkungen hatte. Die Lerner trieben häufiger Sport und gaben weniger Geld aus, die Sportler und Sparer lernten besser und alle Teilnehmer rauchten und tranken weniger Alkohol. Darüber hinaus räumten sie alle häufiger auf, erledigten häufiger den Abwasch und wuschen häufiger die Wäsche.^{iv} Es ist also offensichtlich so, dass die Selbstdisziplin in einem bestimmten Lebensbereich auch positive Auswirkungen auf die Disziplin in anderen Bereichen des Lebens hat.

Die Frage die sich stellt, ist natürlich, ob und wie man diese Disziplin langfristig aufrechterhalten kann. David Blaine beispielsweise nimmt nach seinen Stunts oft bis zu 20 kg innerhalb eines Vierteljahres zu und beginnt auch in anderen Lebensbereichen wieder undiszipliniert zu werden. Es scheint demnach so zu sein, dass die Willenskraft tatsächlich wie ein Muskel funktioniert, den man stark machen kann und der, wenn man ihn nicht trainiert, eben auch wieder schwächer wird.

Am Beispiel von David Blaine erkennt man, dass kurzfristige Ziele sehr motivierend sein können, aber kein Garant dafür sind, dass man die Disziplin über lange Zeit aufrechterhält. Was dabei hilft, sind langfristige Ziele und übergeordnete Ideale und Werte. Diese können religiösen Ursprungs sein, oder aber auch nichtreligiösen Motiven entspringen.

Ein gutes Beispiel für langfristige Disziplin liefert Henry Morton Stanley. Der Afrikareisende,

dessen Motto „*Selbstbeherrschung ist wichtiger als Schießpulver*“ war, fuhr 1887 mit seiner dritten Expedition den Kongo hinauf und trotzte dabei der Hitze, Schwärmen von Stechmücken, der Malaria, Durchfall, Horden von Ameisen, dem Hunger, nässenden Wunden, blutenden Blasen, Giftpfeilen, Speeren und den Angriffen durch Kannibalen, als er monatelang einen Weg durch den Ituri-Regenwald suchte. Nicht einmal ein Drittel der Teilnehmer überlebte diese Tortur und Stanley selbst war mehr als einmal dem Tode nah. Stanley, der in Wales geboren wurde und in einem amerikanischen Arbeitshaus aufwuchs, in dem ihn seine Pflegeeltern zurückließen, gab sich später einen falschen Namen und erfand Geschichten über seine Adoptiveltern, die ihn angeblich Selbstbeherrschung gelehrt hatten. Er erklärte, dass die Übung der Selbstbeherrschung dem Willen Kraft verleiht, die dieser genau so benötige wie ein Muskel. Stanley wurde von den Afrikanern Bula Matari genannt – unerschütterlicher Steinbrecher. Aus der Krise seiner Kindheit hatte Stanley Kraft statt Schwäche geschöpft, indem er Werte für sich erfand, die ihm halfen zu überleben. Diese Kräfte stellte er in seinen Expeditionen immer wieder auf die Probe. Was ihm zusätzlich dabei half, waren feste Gewohnheiten, die er auch unter widrigsten Umständen aufrecht erhielt. Dazu gehörte seine morgendliche Rasur, auf die er nie verzichtete, sowie ein insgesamt gepflegtes Äußeres und eine ebensolche Handschrift, mit denen er täglich seine Notizen im Tagebuch festhielt. Solche Gewohnheiten und Werte sind es, die maßgeblich dabei helfen, über eine lange Zeit hinweg diszipliniert zu bleiben.

Das zeigt sich auch an amerikanischen Nachwuchswissenschaftlern. Untersuchungen des Bildungsforschers Robert Boice haben ergeben, dass ausschließlich diejenigen Professuranwärter eine Festanstellung bekommen hatten, die täglich ein bis zwei Seiten geschrieben hatten. Auch erfolgreiche Autoren schreiben fast ausnahmslos täglich.

Der französische Kanzler d'Aguesseau (1668-1751) schrieb jeden Abend 15 Minuten an seinem Buch, während er darauf wartete, dass seine Frau zum Essen herunter kam. Ein Jahr später war sein Buch fertig – und wurde zum Bestseller.

Feste Gewohnheiten kosten zunehmend wenig Willenskraft. Bei automatisierten Verhaltensweisen handelt es sich um Gewohnheiten, während bewusst kontrollierte Verhaltensweisen in der Regel einmalige Handlungen darstellten. Die Selbstdisziplin ist offenbar dann am effektivsten, wenn wir uns gute Gewohnheiten zu- und schlechte ablegen; Menschen mit einem hohen Maß an Selbstdisziplin benutzen eher Kondome und vermeiden schlechte Angewohnheiten wie Rauchen, Zwischenmahlzeiten und Alkoholmissbrauch. Zur Durchsetzung gesunder Verhaltensweisen ist zwar Willenskraft erforderlich - daher sind

Menschen mit starkem Willen auch eher dazu in der Lage - aber sobald sich die Gewohnheiten eingeschliffen haben, erfordern sie keine Anstrengung mehr. Sehr gute Schüler pauken nicht vor einer Prüfung die ganze Nacht hindurch, sondern lernen das ganze Jahr über regelmäßig. Arbeitnehmer und Selbstständige, die über einen langen Zeitraum hinweg konstant arbeiten, sind langfristig erfolgreicher.

Langfristige Ziele sind eine wichtige Voraussetzung, um eine Richtung einzuschlagen. Sie dienen als Motivation und Orientierung, doch sie lassen sich erstens nur durch einzelne Schritte, bzw. kurzfristige Ziele und zweitens nur durch eine ausreichende Disziplin erreichen. Sobald wir also die langfristigen Ziele kennen, kann der Weg unser Ziel werden.

Ziele Aufgeben

„Wer etwas Großes will, der muss sich zu beschränken wissen, wer dagegen alles will, der will in der Tat nichts und bringt es zu nichts.“

Georg Wilhelm Friedrich Hegel

So sinnvoll es uns erscheint Ziele zu verfolgen, so sinnvoll kann es sein sie aufzugeben. Ratgeberbücher suggerieren häufig, dass wahrhaft erfolgreiche Menschen unbeirrt an ihren Zielen festhalten, auch wenn sich Hindernisse in den Weg stellen, Rückschläge erlitten werden oder das Erreichen des Ziels so gut wie unmöglich scheint. In Romanen und Kinofilmen werden die Legenden dieser Menschen erzählt, die allen Problemen zum Trotz auch aus scheinbar hoffnungslosen Lagen ihre Ziele meistern.^v

Hier ein solches Beispiel:

„Ich möchte Ihnen nun die Lebensgeschichte eines Mannes erzählen, der

*mit 31 eine geschäftliche Pleite erlebte,
mit 32 einen Wahlkampf verlor,
mit 34 erneut eine Pleite erlebte,
mit 35 den Tod seiner Geliebten verwinden mußte,
mit 36 einen Nervenzusammenbruch hatte,
mit 38 eine Wahl verlor,
mit 43 im Kongreß unterlag,
mit 46 im Kongreß unterlag,
mit 48 im Kongreß unterlag,
mit 55 im Kampf um einen Senatorenplatz unterlag,
mit 56 sein Ziel, Vizepräsident zu werden, nicht erreichte,
mit 58 im Kampf um einen Senatorensitz unterlag,
mit 60 zum Präsidenten der Vereinigten Staaten gewählt wurde.*

Der Mann heißt Abraham Lincoln. Hätte er je Präsident werden können, wenn er seine Wahlniederlagen als Misserfolge angesehen hätte?“^{vi}

Solche Texte lassen leicht den Eindruck entstehen, dass man alles erreichen kann, wenn man nur fest genug an sich glaubt und niemals aufgibt, das aber ist eine Illusion. Rolf Dobelli spricht in diesem Zusammenhang vom Survivorship Bias. Man kann sich zwar beispielsweise vornehmen, ein berühmter Musiker zu werden, aber es tatsächlich bekannt zu werden, ist hochgradig unwahrscheinlich. Leicht entgeht einem die Unmenge an gescheiterten Musikern, Autoren, Start-Up-Unternehmen und so weiter, da nur über die Erfolgreichen berichtet wird.^{vii} Das muss keineswegs heißen, dass man nicht an seine Träume glauben darf, aber man sollte nicht an sich zweifeln, wenn man solch schwierige Ziele nicht erreicht. Johnny Depp war so offen in einem Interview zuzugeben, dass er immens viel Glück mit seiner Laufbahn hatte und dass man verrückt sein müsse, um nach

Hollywood zu gehen, mit dem festen Ziel ein Star zu werden. Es ist also von großer Bedeutung, für sich zu klären, was tatsächlich realistisch ist und unsere Kraft auf die Dinge konzentrieren, die am wichtigsten sind, um diese wirklich zu erreichen.

Wie eine Studie von kanadischen Motivationsforschern zeigt, kann es sogar unglücklich machen, wenn man sich nicht von unrealistischen Zielen trennt. Die Forscher Carsten Wrosch, Michael F. Scheier, Gregory E. Miller, Richard Schulz und Charles S. Carver untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Lösen von Zielen, dem Setzen von neuen Zielen und dem subjektiven Wohlbefinden. Die Autoren stellten die Hypothese auf, dass Menschen, die sich leichter von unerreichbaren Zielen lösen können, über ein höheres subjektives Wohlbefinden berichten, als Menschen, die hartnäckig an ihren Zielen festhalten. Weiter nahmen sie an, dass vor allem die Orientierung an neuen Zielen helfen kann, sich von unerreichbaren Zielen zu lösen. Auf den Manager bezogen, der kurz vor seiner Pensionierung steht, bedeutet dies, dass er sich leichter von seinen beruflichen Zielen lösen kann, wenn er sich dafür neue, realistische Ziele setzt. Ein solches Ziel könnte zum Beispiel sein: „Ich engagiere mich aktiv im Sportverein“.

Immer untersuchten die Forscher den Zusammenhang zwischen der Ablösung von unrealistischen Zielen, dem Setzen von neuen Zielen und dem Wohlbefinden. Die Studien zeigten, dass sowohl die Fähigkeit, sich von unerreichbaren Zielen lösen zu können, als auch die Orientierung hin zu neuen, realistischen Zielen einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Diese Befunde bedeuten nicht, dass es sinnvoller ist, sich sofort von jeglichen Zielen zu lösen, die schwierig zu erreichen sind. Vielmehr muss man genau abschätzen, wie realistisch es ist, ob ein Ziel erreicht werden kann und mit welchen Kosten die Zielverfolgung gegebenenfalls verbunden wäre. Ist das Handeln stark von einem kaum erreichbaren Ziel geleitet, ist es sinnvoll, sich davon zu lösen und sich neuen Zielen zuzuwenden.^{viii}

Widersprüchliche Ziele

Manche Ziele ergänzen sich. Wer weniger Alkohol trinken will, wird auch sparsamer leben.^{ix} Wenn Ziele jedoch widersprüchlich sind, kann das sehr negative Auswirkungen haben. Robert Emmons und Laura King kamen in ihren Untersuchungen zu dem Ergebnis, dass widersprüchliche Ziele unzufrieden machen. Die drei Hauptkonsequenzen sind:

1. Man macht sich häufig Sorgen. Je mehr widersprüchliche Ziele man hat, desto mehr denkt man über diese Anforderungen nach.
2. Man leistet weniger. Man denkt mehr über die Ziele nach, als tatsächlich die Dinge zu tun, die nötig sind, um sie zu verwirklichen.
3. Psychische Erkrankungen und psychosomatische Beschwerden treten häufiger auf.

Warum es uns schwer fällt, Ziele aufzugeben

Eines der großen Probleme, das uns begegnet, wenn wir unsere Menge an Zielen reduzieren, ist einerseits zu entscheiden, von welchen Zielen wir uns verabschieden und sich andererseits auch tatsächlich emotional von ihnen zu trennen. Viele unserer Ziele sind attraktiv. Wir möchten sportlich sein, gesund leben, erfolgreich arbeiten, haben viele Projekte und Ideen im Kopf, die wir verwirklichen wollen, wir möchten uns gut um unsere Familien kümmern, Freunde treffen, ein Instrument lernen oder uns anderweitig selbst verwirklichen. Das Problem an einer derart großen Anzahl von Zielen ist, dass wir zum Scheitern verurteilt sind, vor allem dann, wenn es um große Ziele geht. Wenn wir versuchen das Rauchen aufzugeben und gleichzeitig abnehmen wollen, dann ist die Zielerreichung so gut wie unmöglich.

Unsere Willenskraft ist erstens begrenzt und zweitens wird sie bereits durch das Nachdenken über unsere Ziele verbraucht. Wer also zu viele Ziele hat, denkt in der Gesamtheit wesentlich häufiger über seine Ziele nach, als jemand der sich auf eine kleine Anzahl an Zielen beschränkt. Ziele aufzugeben fällt uns jedoch leider oft schwer. Das wird in einer Untersuchung deutlich, die der Psychologe Ariely durchführte, in der die Teilnehmer bei einem Computerspiel Geld gewinnen konnten. Dabei konnte man Türen zu verborgenen Räumen finden, in denen Geld lag und dann in demjenigen mit dem höchsten Betrag bleiben. Wenn man allerdings den Raum wieder verließ, um nach einem mit einer höheren Geldsumme zu suchen, verschwand die Tür. Obwohl die Teilnehmer ihren Gesamtgewinn verminderten, entschieden sich die meisten dafür, den Raum zu verlassen. Laut Ariely haben Menschen Angst vor Verusterfahrungen und sind durchaus bereit einen hohen Preis zu zahlen, um solche Erfahrungen zu vermeiden.

Das zeigt sich auch an Untersuchungen von Menschen, die nach einem Partner in Kontaktbörsen suchen. Viele nehmen es in Kauf, auf eine Partnerschaft zu verzichten, um zu vermeiden, dass sie ihren Traumpartner nicht finden. Bei der Untersuchung an mehreren

zehntausend Menschen, die in Kontaktbörsen nach einem Partner suchten, konnte man feststellen, dass die Entscheidung immer schwerer wurde, je detaillierter die Profile gestaltet waren. Je größer die Menge an Entscheidungsmöglichkeiten ist, desto schneller führt ein solcher Entscheidungsprozess zu einer Entscheidungsermüdung.^x In der heutigen Zeit mit einer Unmenge an Möglichkeiten einen Partner kennenzulernen, bzw. der Unmenge an Entscheidungsmöglichkeiten insgesamt, sind die meisten Menschen überfordert.

Willenskraft und Disziplin

Ganz egal was es ist, das einen zufrieden macht, ob Karriere, eine gute Figur, oder die Zufriedenheit als Solches, beispielsweise durch Dankbarkeitsmeditation oder andere psychologisch wirksame Methoden, nichts davon lässt sich ohne Disziplin verwirklichen, doch Disziplin ist ein seltenes Gut.

Rob Baumeister und John Tierney sind die Autoren eines äußerst erhellenden Buchs zu diesem Thema. Der Titel des 2011 erschienenen Buchs lautet: „Die Macht der Disziplin“. Die Autoren erwähnen in der Einleitung eine Befragung von zwei Millionen Menschen aus aller Welt zu persönlichen Schwächen und Stärken. Laut dieser Befragung wird Selbstdisziplin, als eine von zwei dutzend Tugenden, am seltensten genannt.

Selbstdisziplin ist eine Eigenschaft, die im Alltag wesentlich häufiger von Bedeutung ist, als man annehmen würde. Sie hat nicht nur die Funktion, uns dazu zu bringen etwas zu tun, sondern vor allen Dingen Versuchungen zu widerstehen. Roy Baumeister konnte in einer Untersuchung zeigen, dass wir permanent Bedürfnisse und Wünsche haben. Die Untersuchung an mehr als zweihundert Männern und Frauen war folgendermaßen aufgebaut. Die Probanden waren mit Beepern ausgestattet, die sieben Mal am Tag zu zufälligen Zeitpunkten klingelten. Die Teilnehmer mussten dann notieren, ob sie zu diesem Zeitpunkt oder kurz zuvor ein Bedürfnis verspürt hatten. In der Hälfte der Fälle gaben die Teilnehmer an, dass sie in dem Moment, in dem der Beeper klingelte, gerade ein Bedürfnis hatten. Ein weiteres Viertel gab an, kurz zuvor ein Bedürfnis gehabt zu haben. In den meisten Fällen waren die Teilnehmer dem Bedürfnis nicht gefolgt. Die Untersuchung ergab, dass wir drei bis vier Stunden am Tag damit verbringen, Versuchungen zu widerstehen. In einem weiteren Experiment wurde gezeigt, dass sich die Teilnehmer von Erschöpfungstests ihre Kraft einteilten, wenn man ihnen vor der zweiten Runde sagte, dass eine dritte folgen würde. Wenn man den Teilnehmern stattdessen vor der zweiten Runde

eine Geldprämie bot, ohne, dass sie von der dritten wussten, verausgabten sie sich bereits in der zweiten Runde und scheiterten in der dritten kläglich. Das heißt also, dass man sich seine mentalen Kräfte einteilen kann und auch sollte.

Baumeister schildert, dass Studenten erstaunlicherweise unter Prüfungsstress immer undisziplinierter wurden und zwar auch beim Lernen. Tatsächlich verbrauchten sie ihre Willenskraft, um sich zum Lernen zu zwingen und erschöpften schneller. Das bedeutet also, dass man sich nicht zu viel damit befassen sollte sich anzutreiben, sondern einfach die Pflichten abzarbeiten und ihnen sonst nicht zuviel Aufmerksamkeit zu schenken.

Bedürfnissen zu widerstehen macht aber nur einen Teil dessen aus, wofür wir unsere Disziplin brauchen. Unser Willen ist auch gefragt, wenn wir unsere Pflichten erfüllen oder an unseren Zielen arbeiten. Wir brauchen unseren Willen um uns hinzusetzen und an einer Hausarbeit schreiben genauso, wie wenn wir joggen gehen weil wir es uns vorgenommen haben.

Tatsächlich erleben wir oft eine Kombination daraus, Bedürfnissen zu widerstehen und unsere Ziele umzusetzen. Sich auf eine Hausarbeit zu konzentrieren, konkurriert oft mit anderen Bedürfnissen. Wie leicht kann man sich beim Surfen im Internet verlieren, oder erwischt sich dabei, dass man die Wohnung aufräumt, statt sich um die wesentlichen Dinge zu kümmern.

Wenn man den Vergleich des Willens mit einem Muskel akzeptiert, ergeben sich hieraus grundlegende Umgangsformen. Nach einer Willensbelastung muss eine Pause folgen, um dem Muskel Zeit für die Regeneration zu geben. Für die Regeneration sind Entspannung, Schlaf und eine gute Ernährung Voraussetzung. Wie beim Sport, können diejenigen sich höher belasten, die bereits gut trainiert sind. Das heißt, dass jemand der schon sehr stark ist, auch sehr schwer heben kann. Jemand, der bereits eine sehr hohe Selbstdisziplin hat, kann dementsprechend mehr Willenskraft mobilisieren, ohne zu erschöpfen.

Wofür wir Willenskraft verbrauchen

Wofür brauchen wir Disziplin und Willenskraft?

- Um Bedürfnisse zu unterdrücken
 - Essen z.B. um Abzunehmen
 - Ablenkung z.B. Surfen im Netz
 - Alkohol (andere Genussmittel und/oder Drogen)

- Faulenzen / zu viel Schlaf
- Emotionen zu unterdrücken
 - beispielsweise in einem Callcenter mit reklamierenden Kunden
 - um geduldig mit Kindern umzugehen und nicht unnötig zu schimpfen
 - den Partner nicht verbal anzugreifen
 - Menschen im Alltag nicht wütend zu begegnen (z.B. beim Warten an der Kasse)
- Um Ziele zu verfolgen
 - Sport
 - Karriere
 - Schreiben
 - Musik
 - Etc.

Der Willensmuskel

Da Willenskraft sich wie ein Muskel verhält, ist sie zum einen immer so stark wie ihr Trainingszustand und zum anderen immer so stark wie ihr Erholungszustand. Wer zwei Stunden lang der Versuchung widerstanden hat, bei einem Meeting Süßigkeiten zu essen, wird leichter zum Opfer eines Spontankaufs im Internet.

Menschen mit einer gut trainierten Willenskraft sind allgemein disziplinierter. Sie haben also gelernt, mehr Tugenden aufrecht zu erhalten als willensschwache Menschen. Sie haben, um den Vergleich mit der Jonglage herzustellen, gelernt mit 7 Bällen zu jonglieren während manche nur mit 3 Bällen jonglieren können, aber auch sie haben ein Maximum an Bällen mit denen sie umgehen können. Wenn sie sich also ein neues Ziel setzen, wird es also unweigerlich passieren, dass sie einen der Bälle fallen lassen müssen, um das neue Ziel zu erreichen.

Ich habe mir einen Reim darauf gemacht:

Ist der Wille eine Kraft,
dann gibt es eine Willenskraft,

dann gibt es einen Willensmuskel,
der bei zu wenig wollen, schnell erschlafft,
doch wollen wir meistens viel zu viel
und nehmen ihm dadurch seine Kraft.

Boris B. Kimes

Flow, Selbsteffizienz und Willenskraft

Je mehr Spaß uns eine Tätigkeit macht, desto weniger anstrengend ist sie. Hans Selye, der Begründer der Stresstheorie, würde in diesem Zusammenhang vom sogenannten Eustress sprechen. Sein persönliches Motto war: „*Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heitren Stunden nur!*“^{xi} Neuere Untersuchungen zeigen tatsächlich, dass uns Tätigkeiten, die wir als erfreulich empfinden, uns weniger erschöpfen. Das heißt also im Umkehrschluss, dass mit zunehmendem Flow die Anstrengung abnimmt. Das liegt allerdings vor allem daran, dass Flow, im Sinne eines selbstvergessenen Handelns, nur dann entsteht, wenn wir bereits sehr geübt in dieser Tätigkeit sind. Die Dinge, die wir schon gut können, werden also ohne dass wir unser Bewusstsein strapazieren müssen erledigt.

Erfolgreiche Menschen tun nicht nur Dinge, die sie mögen, sondern sind auch bereit unangenehme Aufgaben in Angriff zu nehmen, um langfristige Ziele zu erreichen. Sie haben jedoch ein ausgeprägtes Bewusstsein dafür, wie sie ihre Willenskraft einsetzen, um aus einer unangenehmen Tätigkeit eine Gewohnheit zu machen.

Das bedeutet also, dass Konzentration Willenskraft erfordert und man sich nur konzentrieren kann, wenn man genug von dieser Kraft hat. Das wirft ein neues Bild auf das Selbst- und Zeitmanagement. Wenn man davon ausgeht, dass ein normaler Mensch zwei Hauptleistungsphasen hat - eine am Vormittag und eine am Nachmittag, dann muss man gut überlegen, wie man sich diese Kraft optimal einteilt. Wenn wir beispielsweise etwas machen,

was uns Unbehagen bereitet, dann kostet uns das mehr Konzentration und dementsprechend mehr Kraft. Wenn Sie also etwas Unangenehmes zu tun haben, machen sie es am besten in Ihrer Hochphase. Gerade die unangenehmen Sachen, die in fast jedem Beruf unvermeidlich sind, sind es, die am meisten Stress verursachen. Je häufiger wir diese unangenehmen Aufgaben erledigen, desto leichter fallen sie uns und je länger wir uns ihnen stellen, desto mehr werden sie ebenfalls zu Gewohnheiten, die uns nur noch wenig Kraft kosten.

Dennoch ist hier größte Vorsicht geboten. Man sollte sich wirklich sicher sein, ob man eine Schwäche in eine Gewohnheit verwandeln will. Höchstwahrscheinlich kostet es eine Menge Kraft, die bei der Verfolgung anderer Ziele fehlt. Selbst die diszipliniertesten Menschen haben auch nur eine bestimmte Menge an Kraft. Es sind gerade leider diese Hochleister, die häufiger psychisch erkranken. Typischerweise wird Hochleistung nur durch den Fokus auf ein Spezialgebiet möglich. Man wird wenige Weltklassegitarristen finden, die gleichzeitig in anderen Bereichen brillieren. Selbst bei den Menschen, die wir als Universalgenie bezeichnen, zeigt ihre Biographie, dass sie sich zeitweilig ganz und gar einer einzigen Aufgabe gewidmet haben.

Schwieriger wird es natürlich bei dem komplexen Alltag eines Managers, er kann gar nicht anders, als seine Kraft in viele verschiedene Bereiche zu investieren. Hier ist es sogar noch wichtiger, sich genau zu überlegen, wohin man investiert. Nach dem bekannten Paretoprinzip würde man demnach abwägen, mit welchen 20% seiner Energie man 80% seiner Leistung erbringt. Es gäbe also quasi im Meer der Aufgaben ein paar Prioritätsinseln, für die man immer genügend Kraft aufwendet und die restlichen Aufgaben und Ziele unterordnet. Hier liegt der Schwerpunkt beim Ordnen, dafür ist es notwendig, seine Arbeit detailliert analysiert zu haben, was im Alltag des typischen Managers eher untergeht. Deshalb sollte man diese Überlegungen regelmäßig wiederholen, um sich bewusst zu machen, wie man seine Kraft am effektivsten einteilt.

Logische Konsequenzen

Deshalb sollte man:

- Zucker nur zu Hauptmahlzeiten zu sich nehmen

- Zwei Liter Wasser pro Tag trinken
- Mittagspause einhalten und sich tatsächlich entspannen
- Sieben Stunden pro Nacht schlafen
- An den Wochenenden erholen
- Alles was erledigt werden muss, so schnell wie möglich erledigen und langfristige Ziele sorgfältig planen
- Bei langfristigen Aufgaben früh starten und die Zeitfenster für diese B-Prioritäten (Eisenhowerpriorisierung: B = wichtig, aber nicht dringlich) so diszipliniert einzuhalten und zu kontrollieren, dass Gewohnheiten daraus werden
- Sich nur auf ein Hauptziel konzentrieren und darauf achten ob das Nebenziel im Einklang damit steht (z.B. Abnehmen und weniger Alkohol trinken passen gut zusammen, zusätzlich hilft seltener auszugehen auch beim Geld sparen)
- Bei kurzfristigen Zielen überprüfen, ob sie langfristigen dienen
- Fortschritte kontrollieren – z.B. Trainingsergebnisse, Einnahmen- und Ausgaben, Menge an geschriebenen Wörtern und/oder Zeit, die man einem Ziel widmet
- Konstruktive Gedanken über Aufgaben zulassen - Sorgen und Gedanken darüber, was man noch zu tun hat, ohne über Lösungen nachzudenken, vorüberziehen lassen – beispielsweise durch Meditation
- Auch Verhaltensmuster können den Willen schwächen – die sogenannten inneren Antreiber kosten gegebenenfalls viel Energie, lernen Sie ,nicht zu perfekt zu sein und es nicht jedem recht machen zu wollen
- Bearbeiten Sie anstrengende Denk- und Verhaltensmuster durch:
 - Positive Affirmationen
 - Psychologisch wirksame Methoden
 - Coaching
 - Trainings
 - Therapie
- Überlegen Sie sich gut, welche Menschen Sie mehr Energie kosten als Ihnen Energie zu geben. Trennen Sie sich von ihnen oder reduzieren Sie die Zeit, die Sie mit ihnen verbringen
- Vermeiden Sie langes Surfen im Internet – vor allem Kauf und/oder Konfigurationsentscheidungen
- Benutzen Sie beim Fahren ihren Tempomat um ihre Beherrschung nicht auf die Probe zu stellen

- Stellen Sie Süßigkeiten besser dahin, wo sie sie nicht sehen können – je weniger Sie sich Versuchungen aussetzen, desto weniger Willenskraft verbrauchen Sie
- Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, dann versuchen Sie nicht gleichzeitig ein Instrument zu lernen, oder ein anderes anspruchsvolles Ziel zu verfolgen
- Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten um Ihre Willenskraft zu stärken
- Insbesondere wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie darauf achten genug zu essen
- Auch wenn Sie den Versuchungen erliegen, verbrauchen Sie Ihre Willenskraft – wenn Ihre Finanzen bedroht sind und Sie Existenzangst haben, dann versuchen Sie erst gar nicht Ihr Essverhalten zu kontrollieren oder das Rauchen aufzugeben, denn nicht nur dass Sie scheitern, Sie verbrauchen zusätzlich wertvolle Kraft, um Ihre Finanzen zu sichern
- Disziplinierte Menschen nutzen ihre Willenskraft selten um Versuchungen in Notfällen zu widerstehen, sondern gestalten sich Gewohnheiten und Routinen, die solche Versuchungen minimieren. Sie gehen frühzeitig zur Wartung des Autos, vermeiden kategorisch Buffets, haben eine realistische Zeitplanung in Schule und Beruf (nehmen sich z.B. genug Zeit für ein Projekt).
- Vermeiden Sie Aufschieberitis. 95% der Leute neigen dazu, 50% davon sogar chronisch. Wer zuviel aufschiebt, hat ständig unerledigte Aufgaben im Kopf, die ihn Willenskraft kosten und unnötigen Stress verursachen, der krank machen kann
- Teilen Sie sich Ihre Willenskraft bewusst ein

Praktische Übungen

Praktische Ableitung:

Für was wende ich derzeit Willenskraft auf?

Was ist mein langfristiges Ziel?

Was sind meine Ideale?

Ziele:

Vorläufig auf Eis gelegt:

Wofür brauchen Sie die meiste Willenskraft?

Wie diszipliniert sind Sie? Was gibt Ihnen am meisten Energie zurück? Welches Ziel wirkt am stärksten auf Ihr Selbstwertgefühl?

Wenn Sie sich einen niedrigen Wert geben, sollten Sie zunächst kleinere Ziele verwirklichen, um Ihre Willenskraft allmählich zu steigern.

Selbsttest und Leitfragen:

Bei welchen Dingen erreichen Sie den größten Flow?

Wie hoch schätzen Sie Ihre Selbsteffizienz ein?

Was wollen Sie ändern?

Bewerten Sie auf einer Skala von 1-10 bei welchen Ihrer Tätigkeiten Sie wie stark im Flow sind und für wie selbstwirksam Sie sich halten. 10 Punkte entsprechen völlig selbstvergessenem Handeln, je niedriger der Wert hier ist, desto mehr Willenskraft werden Sie brauchen.

Zerlegen Sie Ihre Arbeit in die einzelnen Arbeitstätigkeiten, um Sie einzeln zu bewerten. Welche Tätigkeiten machen welchen zeitlichen Anteil Ihrer Arbeit aus? Kommen Ihre Stärken so zur Geltung? Wenn nein, welche Tätigkeiten können Sie delegieren, welche Tätigkeiten reduzieren, was müssen Sie von einem schwachen Flow in eine Gewohnheit verwandeln?

Hier ein paar berufliche Beispieltätigkeiten:

Telefonie (z.B. Akquiseanrufe)

Präsentationen erarbeiten

Präsentationen halten / vor Leuten reden

Konzeptionen erarbeiten

Entwürfe gestalten

Angebote schreiben

Administration (z.B. Rechnungen schreiben, Eingänge und Ausgänge kontrollieren)

Schreiben (z.B. Blog)

Notieren Sie das Ergebnis:

Kontakt:

Boris Kimes
Usagasse 29
61169 Friedberg

06031-166222
0163-8427171
boris@kimes.de
www.kimes.de

i	
	Baumeister und Thierny: Die Macht der Disziplin S.81
ii	Baumeister und Thierny: Die Macht der Disziplin S.183
iii	Baumeister und Thierny Die Macht der Disziplin S.156
iv	Baumeister und Thierny: Die Macht der Disziplin S.81
v	Dr. Simone Schoch: Quelle: Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal Disengagement, Goal Reengagement, and Subjective Well-Being. Personality and Social Psychology Bulletin, 29, 1494–1508.
vi	Anthony Robbins: Das Power Aus Anthony Robbins; Das Power Prinzip
vii	Rolf Dobelli: Die Kunst des klaren Denkens S.5-7
viii	Dr. Simone Schoch: Quelle: Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal Disengagement, Goal Reengagement, and Subjective Well-Being. Personality and Social Psychology Bulletin, 29, 1494–1508.
ix	Baumeister und Thierny: Die Macht der Disziplin S.146
x	Baumeister und Thierny: Die Macht der Disziplin S.118
xi	Hans Selye: Stress – Mein Leben