

Willenskraft – Widerstand ist zwecklos

Nicht schwach werden!

Jeder Erfolg beginnt damit, Entschlossenheit, Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen in uns selbst aufzubringen, um unsere Ziele zu erreichen. Durch Willensstärke (Volition) können wir Unlustgefühle, Ablenkungen und andere Hindernisse überwinden, unbequeme Situationen bekämpfen und negative Gewohnheiten ändern, um somit unserer Zielsetzung näherzukommen.

Der beste Weg hierfür ist das tägliche Training zur Verhaltensänderung - vergleichbar mit einem Fitnessprogramm. Hier kommt es darauf an, wie stark du trainierst, wie gut du vorbereitet bist und ob du den langen Atem hast, um durchzuhalten. Schlussendlich sind es die vielen zähen, schweißtreibenden Stunden im Fitnessstudio, die dich kontinuierlich besser werden lassen.

Wie willensstark bist du?

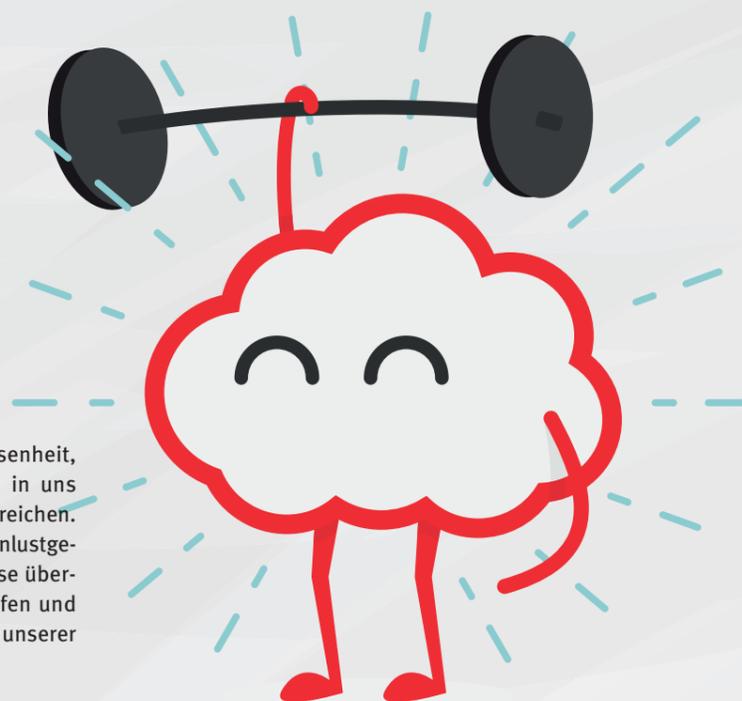
Um Willenskraft ein Stück weit messbar zu machen spricht man von fünf Teilkompetenzen, die als Verhaltenstendenzen bzw. -beschreibungen dargestellt werden.

1) Aufmerksamkeitssteuerung zur selektiven Fokussierung

Menschen mit hoher Willenskraft mobilisieren ihre Energie durch eine konsequente Fokussierung auf klare To-Do's, Ziele und Visionen, welche auf ihren persönlichen Werten und Überzeugungen basieren.

2) Emotions- und Stimmungsmanagement

Ein positives Mindset ist das A und O! Eine positive Gefühlswelt hilft dabei, sich selbst in eine gute Stimmung zu versetzen, konstruktiv mit Grübeleien und negativen Gefühlen umzugehen und Aufgaben leichter umzusetzen.



3) Selbstvertrauen und Durchsetzungsstärke

Willensstarke Menschen wissen, dass sie durch ihr Verhalten einen Einfluss auf ihre Umwelt haben. Sie sind sich ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst und setzen diese im richtigen Kontext ein, um den bestmöglichen Output zu generieren.

4) Planungs- und Problemlösungskompetenz

Es gilt, sich selbst nicht als Opfer, sondern als Gestalter seines Lebens zu sehen. Willensstarke Menschen planen ihren Tagesverlauf und erledigen gleich morgens „die großen Steine des Tages“. Sie entscheiden und handeln, anstatt zu grübeln und sich zu verzetteln.

5) Selbstdisziplin

Selbstbeherrschung lautet die Devise. Gedanken und Gefühle werden so kontrolliert, dass man sich auf das Wesentliche fokussiert und plötzlichen Ablenkungen oder Verlockungen widersteht.

Willenskraft hilft dir, deine Gedanken, Gefühle, Motive und Handlungen zu steuern und die Aufmerksamkeit auf ein Vorhaben zu bündeln, um somit mit dieser mentalen Energie Erfolgserlebnisse zu erschaffen.

10 Tipps für deine Neu-Programmierung

Um deine Willenskraft zu steigern, geht es essentiell darum, deine alltäglichen Gewohnheiten zu durchleuchten und in Richtung Zielerreichung „umzuprogrammieren“.

1 Deine Entscheidung!

Sei proaktiv! Entscheide dich bewusst, was genau du in deinem Leben verändern willst. Schreibe es auf und halte es fest, damit es eine konkrete Entscheidung bleibt.

2 Entlerne und Ersetze!

Die Produktionsfaktoren einer Gewohnheit sind ständiges Üben und Wiederholen. Jegliches Verhalten, welches du jemals gelernt hast, kannst du auch wieder entlernen und dir etwas Neues antrainieren. Am besten ersetzt du eine abgelegte negative Gewohnheit mit einer neuen positiven.

3 Habe Geduld!

Du kannst dein Leben nicht von heute auf morgen komplett umkrempeln. Lass dir Zeit und teile dir deine Kraft und Energie gut ein. Hangle dich konzentriert vor. Erst dann, wenn die erste Gewohnheit automatisiert in deinem Unterbewusstsein abläuft, knöpf dir die nächste vor.

4 Das Buddy-Prinzip!

Teamwork statt Einzelkämpfer! Dieses Prinzip ist eine Art gegenseitige Kontrolle bzw. Absicherung, um dein Vorhaben zu erreichen. Suche dir einen Partner zur Unterstützung. Gemeinsam verfolgt ihr das gleiche Ziel, pakt die Unterlagen für die Prüfung zusammen durch, gebt euch Feedback, kontrolliert und motiviert euch gegenseitig. Spaßfaktor inklusive!

5 Trigger yourself!

Erzähle deinen Plan möglichst vielen Leuten, denn dadurch entsteht eine gewisse Verbindlichkeit dir selbst gegenüber. Du willst dich ja nicht vor deinen Freunden oder Kollegen blamieren? Dieses Co-mittment fungiert als eine Art psychologischer Trigger, der dich motiviert dran zu bleiben. Notice: Eine erfüllte Tat ist lauter als ein ausgesprochener Vorsatz!

6 Hol dir Feedback!

Bitte möglichst viele Menschen in deinem Umfeld um Feedback zu deiner Person. Ein ehrliches, konstruktives Feedback ist enorm wertvoll, da es deine Selbstwahrnehmung erhöht und dabei hilft, deine Selbsteinschätzung auszubauen.

7 Plane deine nächsten Schritte!

Um dein Ziel zu erreichen, ist es notwendig, deine nächsten Schritte festzuhalten. Je konkreter deine Planung, desto besser die Umsetzung. Vergiss nicht, deine Maßnahmen zu reflektieren, um gegebenenfalls Dinge zu optimieren. Tipp: Habe immer einen Plan B im Rucksack!

8 Führe ein Trainingstagebuch!

Halte deine Fortschritte in einem Tagebuch fest. Somit hast du einen Überblick und kannst analysieren, welche Methoden erfolgreich waren und was noch zu verbessern ist. Ob du das Ganze old school auf Papier notierst oder das neueste Online-Tool benutzt ist dabei völlig egal.

9 Stop overthinking!

Grübeln ist wie schaukeln - es bewegt sich zwar etwas, aber man kommt trotzdem nicht von der Stelle. Nutze die Energie des Grübelns für die Umsetzung der einzelnen Schritte.

10 Visualisiere dein „Big Picture“!

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“ Stelle dir dein Ziel gedanklich vor. Was genau siehst du? Wie fühlt es sich an? Wie geht es dir dabei? Überlege dir dein „Big Picture“ und visualisiere es jeden Tag beim Aufstehen und vor dem Einschlafen.

Um deine Willenskraft zu steigern, musst du raus aus deiner Komfortzone! Trainiere deinen Willenskraftmuskel Step-by-Step in Richtung deiner neuen Zukunft. Vergiss dabei nicht, die erreichten Zwischenziele gebührend zu feiern. Also, pack es an und denke daran: Widerstand ist zwecklos!

Viel Erfolg beim Umsetzen!
Dein Alexander Egger



Dipl. FW Alexander Egger / MTD arbeitet als Coach, Berater, Bestsellerautor und Motivationsforscher. Auch wer zwanzig Jahre scheitert, muss nicht aufgeben. Seine Kraft und Lebensfreude gründen auf seiner packenden persönlichen Lebensgeschichte. Er galt als einer der extremsten Neurodermitisfälle in Österreich, Deutschland und der Schweiz. Heute zeigt er an seinem persönlichen Beispiel, wie wichtig es ist, nie aufzugeben, willensstark zu sein und sich selbst zu motivieren. Er gründete bereits mit dreiundzwanzig Jahren das Unternehmen „die-impulsgeber“.

