

## Willenskraft als Karrieremotor:

Ziele setzen, dranbleiben,  
durchstarten

**Referent:** Dr. phil. Dirk Hausen  
Trainer & Coach für Soft Skills  
(Alexander-Technik, Stresskompetenz, Konzen-  
trationssteigerung, Musical Leadership)  
[www.dirkhausen.de](http://www.dirkhausen.de)




---

---

---

---

---

---

---

---

I. Was ist Willenskraft?

---

---

---

---

---

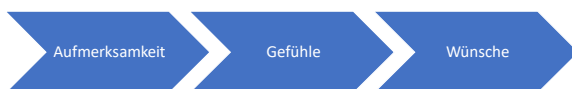
---

---

---

## Willenskraft

ist die **Fähigkeit**, unsere



zu **steuern!**  
(Kelly McGonigal)

---

---

---

---

---

---

---

---

„Self-control is a vital strength and key to success in life.“  
(Roy Baumeister)



„Die herkömmliche Auffassung, der zufolge Willenskraft ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal sei, [...] ist falsch. Vielmehr können wir kognitive und emotionale Kompetenzen der Selbstkontrolle **lernen, verbessern** und **gezielt nutzen**, sodass sie, wenn nötig, automatisch aktiviert werden können.“  
(Walter Mischel)

## Das modell der Willenskraft

- Willenskraft ermüdet wie ein Muskel, wenn er überstrapaziert wird, lässt sich durch Training aber langfristig stärken.
- Menschen verbringen einen beträchtlichen Teil ihrer Wachzeit damit, Wünschen zu widerstehen.

z. B.:



(Quelle: Roy Baumeister und John Tierney, *Die Macht der Disziplin*, Frankfurt a. M. 2022, S. 8, 9 und 38)

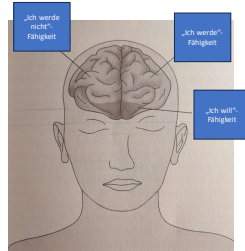


| 100 Prozent Willenskraft                                |
|---------------------------------------------------------|
| - Aufstehen, obwohl ich noch müde bin                   |
| - Den Mund halten, auch wenn ich mich über etwas ärgere |
| - Aufmerksam sein während einer langweiligen Vorlesung  |
| - Sich am Ende eines Uni-Tages zum Sport „aufraffen“    |
| USW.                                                    |

Ergebnis = **Selbsterschöpfung**

### 3 Herausforderungen

1. „Ich werde...“ 
2. „Ich werde nicht...“ 
3. „Ich will...“ 



(Quelle: Kelly McGonigal, Bergauf mit Rückenwind. Willenskraft effizient einsetzen, München 2012, S. 31)

---

---

---

---

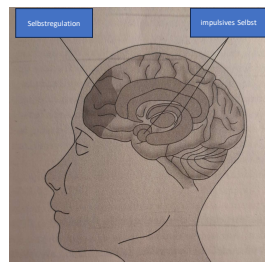
---

---

---

---

„Als der Mensch neue Fertigkeiten benötigte, wurde unser primitives Gehirn [...] nicht durch ein völlig neues ersetzt; das System der Selbstregulation wurde lediglich auf das alte System der Triebe und Instinkte aufgesetzt.“



(Quelle: Kelly McGonigal, Bergauf mit Rückenwind. Willenskraft effizient einsetzen, München 2012, S. 36/37)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Selbsterkenntnis = Grundlage für Selbstregulation**




---

---

---

---

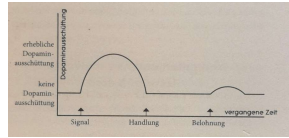
---

---

---

---

## „Surfing the Urge“



(Quelle: Hammer, M., Denke gross, fang klein an, 2. Auflage, München 2020, S. 25)

---

---

---

---

---

---

---

---

## II. Was raubt uns Willenskraft?

---

---

---

---

---

---

---

---

## I. Schlafmangel

„Ein ausgeruhter Wille ist ein stärkerer Wille.“

(Roy Baumeister)



12

---

---

---

---

---

---

---

---

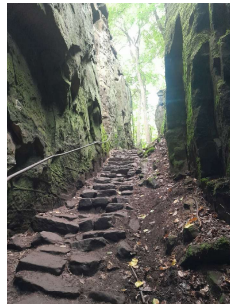
## II. Zu viele Vorsätze

„Wenn wir große Veränderungen in unserem Leben vornehmen, sabotieren wir uns oft, indem wir gleichzeitig auch noch weitere Veränderungen vornehmen wollen.“



Immer eins nach dem anderen!

(Quelle: Roy Baumeister und John Tierney, Die Macht der Disziplin, Frankfurt a. M. 2022, S. 49)




---

---

---

---

---

---

---

---

Stress

Selbstregulation

kurzfristige Ziele

Überblick




---

---

---

---

---

---

---

---

## III. Was stärkt unsere Willenskraft?

---

---

---

---

---

---

---

---

## I. Bewegung und Sport

„Bewegung dürfte unter allen Einflussfaktoren, die Forscher im Hinblick auf die Selbstregulation entdeckt haben, dem Begriff des *Wundermittels* am nächsten kommen.“  
(Kelly McGonigal)




---

---

---

---

---

---

---

---

## Selbstregulations-Workout: Übung „Wachsen“

1. Stuhlkante
2. Bodenkontakt der Füße
3. Zusammensacken (Rundrücken)
4. Langsam aufrichten
5. Am Ende aufrecht aber nicht überstreckt sitzen



(Quelle: Alexandra Türk-Espitalier, A., *Musiker in Bewegung*, Frankfurt a. M. 2008, 110)

17

---

---

---

---

---

---

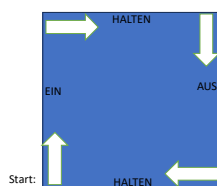
---

---

## II. Entspannung

- **stärkt** das Immunsystem
- **verringert** die Stresshormone

Übung  
„Quadratatmung“




---

---

---

---

---

---

---

---

#### IV. Wie lässt sich Willenskraft sparen?

---

---

---

---

---

---

---

Zwei junge Fische begegnen einem alten Fisch.  
Der Alte sagt: „Guten Morgen, wie ist das Wasser heute?“  
Die beiden jungen Fische schwimmen weiter und schauen sich an:  
„Was zum Teufel ist Wasser?“



(Quelle: Hammer, M., Denke gross, fang klein an, 2. Auflage, München 2020, S. 8)

---

---

---

---

---

---

---

#### Gewohnheiten

Einen beträchtlichen Teil unseres täglichen Verhaltens verrichten wir  
**automatisch** und **nahezu unbewusst**.

„Wenn Gewohnheiten automatisiert und gut gelernt sind,  
dann werden sie mehr von der Umwelt bestimmt  
als von unserem willentlichen Verhalten.“

Auslösereiz



Reaktion

(Quelle: Hammer, M., Denke gross, fang klein an, 2. Auflage, München 2020, S. 7 und 17)

---

---

---

---

---

---

---

## Umweltkontrolle



(Odysseus und die Sirenen von John William Waterhouse, 1891)

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn...



dann...

-Implikation

- „Je öfter wir **Umsetzungspläne** auswendig lernen und einüben, desto stärker automatisiert werden sie, sodass die Kontrolle uns nicht mehr so anstrengt.“

z. B. Umsetzungsrate *Sportprogramm*: 39 % → 51% // 71% // 91 %?

(Quelle: Walter Mischel, *Der Marshmallow Effekt*, München 2016, S. 322 und 324)

---

---

---

---

---

---

---

---



„Gewohnheiten lassen sich besonders gut einführen, wenn Sie eine aktuelle Gewohnheit ermitteln, die Sie bereits jeden Tag ausführen, und diese dann mit dem neuen Verhalten koppeln.“

(Quelle: James Clear, *Die 1 % Methode*, München 2020, S. 97)



24

---

---

---

---

---

---

---

---