



Ein Trainingsprogramm für die Willensstärke

Wo ein Wille ist, da ist ein Weg zum Gipfel

Wenn ein Ziel verfehlt wurde, ein Vorsatz gescheitert ist, erklären viele Betroffene das mit ihrer mangelhaften Willensstärke – und glauben meist, dass ihre Willensschwäche angeboren sei. Der Managementtrainer Michael Borgstedt erklärt, warum Willensstärke tatsächlich entscheidend ist – und dass sie trainiert werden kann wie ein Muskel.

Wahrscheinlich haben Sie das auch schon mal erlebt: Sie hatten sich etwas Wichtiges vorgenommen, das hatte nicht geklappt. Danach fielen Sie in ein Motivationsloch: Sie haben erst einmal alles hingeschmissen, waren maßlos enttäuscht, wütend über sich selber, wurden von Schuldgefühlen geplagt. Untersuchungen zeigen, welche Hormone solche schlimmen Zustände auslösen: Die „Siegerhormone“ Serotonin und Testosteron im Blut nehmen schlagartig stark ab, der Pegel des Stresshormons Cortisol steigt drastisch an. Die hormonelle Looser-Falle hat zugeschnappt. In Tierversuchen hat ein starker Anstieg des Cortisolspiegels sogar zum Tod einiger Tiere geführt. Es ist also riskant, sich schwierige Ziele vorzunehmen – zumindest im untrainierten Zustand.

Stellen Sie sich vor, Sie wollen einen Sechstausender besteigen: etwa den Chimborasso in den Anden. Vermutlich werden Sie sich mit regelmäßigem Training auf Ihr Abenteuer vorbereiten, denn aus Berichten wissen Sie ungefähr, was Sie in der dünnen Luft auf den letzten tausend Höhenmetern erwartet. Es fühlt sich an, als ob man einen Marathon läuft und dabei durch einen Strohalm atmet. Körperliches Training allein reicht unter

solchen Bedingungen nicht aus, um den Gipfel zu erreichen. Was den Gipfelstürmer vom Alpintouristen unterscheidet, ist seine Willenskraft.

Wozu ist Willensstärke nötig?

Sie mögen einwenden: Der Chimborasso ist auch von unten gesehen schön. Doch im Leben eines Geschäftsmannes oder einer Geschäftsfrau gibt es immer wieder Situationen, in denen Willensstärke gefragt ist: wenn Ihr Anker-Kunde verloren zu gehen droht; wenn Ihre Karriere von einem erfolgreichen Verkauf abhängt; wenn Sie ein sehr komplexes Projekt durchziehen wollen. Auch im Privatleben kommt es in entscheidenden Momenten auf Ihre Willensstärke an: Wenn Sie sich verliebt haben, aber der oder die Angebetete nicht sofort Ja sagt; wenn Sie gemeinsam überlegen, ob Sie unter schwierigen Bedingungen ein Kind in die Welt setzen können; wenn Sie in eine neue Stadt gezogen sind, wo Sie niemand kennt, und Sie dort Wurzeln schlagen wollen.

Ist Willenskraft eine Charaktereigenschaft? Der eine hat sie, der andere nicht?

„Wille ist trainierbar wie Muskelkraft“

Reinhold Messner, Südtiroler Bergsteiger und Autor, sieht das anders: „Wille ist trainierbar wie Muskelkraft, aber mehr noch steigert er sich durch Begeisterung für eine Sache.“ Motivationspsychologen geben ihm Recht. Sie bezeichnen die Willensstärke als Volition und unterscheiden sie von der Motivation. Motivation ist der Grund dafür, aufzubrechen und einen Weg einzuschlagen. Volition ist die Kraft, die uns dazu bringt, nicht aufzugeben und den Weg auch dann fortzusetzen, wenn er steil und schwierig wird. Wo kommt diese Kraft her? Psychologen haben herausgefunden, dass Volition unmittelbar verknüpft ist mit unserer Fähigkeit, auf kleine und schnelle Belohnungen zu verzichten, um eine große, aber späte Belohnung zu erzielen.

Der Marshmallow-Test

Der amerikanische Psychologe Walter Mischel hat das mit Kindern und Marshmallows getestet. Dazu hat er sich eine ziemlich gemeine Versuchsanordnung überlegt: Die Kinder im Vorschulalter saßen am Tisch und hatten jeweils ein verlockendes Marshmallow vor der Nase. Jedes Kind hatte die Wahl: Wenn es eine Glocke läutete, kam der Versuchsleiter herein und erlaubte dem Kind, das Marshmallow sofort zu essen. Oder das Kind wartete ab, bis der Versuchsleiter später von sich aus hereinkam. Für diesen Fall waren zwei Marshmallows versprochen. Einigen Kindern gelang es, der Versuchung zu widerstehen und auf die größere Belohnung zu warten, anderen gelang das nicht. Der erste Versuch hatte in den 1960er Jahren stattgefunden. 1980/81 befragten Mischel und Kollegen die inzwischen erwachsenen Probanden erneut und stellten fest: Diejenigen, die ihren Impuls, den Marshmallow zu essen, aufgeschoben hatten, hatten

im Schnitt erfolgreichere Wege im Berufs- und Familienleben eingeschlagen als die Sofortbefriediger. Es zeigte sich, dass diese jungen Erwachsenen im Schnitt zielstrebig und erfolgreicher in Schule und Ausbildung waren, mit Rückschlägen besser umgehen konnten, als sozial kompetenter wahrgenommen wurden und weniger häufig drogenabhängig waren.

Dieser Unterschied ist aber offenbar nicht genetisch bedingt. Die Psychologen haben vielmehr aus den Marshmallow-Studien die Erkenntnis gewonnen, dass der Erwerb der Fähigkeit zum Belohnungsaufschub einen wichtigen Teil der Reifung der Persönlichkeit ausmacht. Willensstärke und die damit verbundene Fähigkeit, Versuchungen zu widerstehen, ist eine kognitive Kompetenz, die man erwerben kann.

Wenn der Wille erlahmt

Messners These über die Willensstärke als Muskelkraft wurde von Psychologen wissenschaftlich bestätigt. Roy Baumeister, einer der bekanntesten Erforscher der Willenskraft, hat in zahlreichen Experimenten nachgewiesen, dass jede Handlung für die Willenskraft benötigt wird, diese schwächt. Je öfter eine Willensentscheidung zu treffen ist und je mehr Energie und Willenskraft aufgewendet werden muss, um das eigenen Verhalten zu regulieren und Versuchungen zu widerstehen, desto mehr erlahmt diese Kraft. Genau wie ein Muskel, der beim Muskeltraining mit jeder zusätzlichen Wiederholung der Übung mehr ermüdet.

Das kommt im Alltag häufiger vor als gedacht. Immer wenn wir gegen einen Impuls ankämpfen, Ablenkungen ausblenden oder uns zu etwas zwingen müssen, etwa zum wöchentlichen Hausputz oder dazu, eine gelbe Ampel nicht zu überfahren, wird

UNWIDERSTEHLICH!



2054

Lilly

Ihre Heidelberger Kirschcreme-Torte® erobert die Welt!



1000plus.net

ein wenig Willenskraft benötigt. Ein Mangel an Willenskraft ist in der Praxis also oft dem Umstand geschuldet, dass wir unseren Willen bereits an anderer Stelle strapaziert haben. Ein schlechtes Gewissen ist in solchen Fällen ein schlechter Ratgeber. Andererseits können Sie etwas dafür tun, dass Ihr Willen länger durchhält und mehr Herausforderungen meistert als bislang.

Der Verstand: Hier regiert er doch

Gerade bei der Fähigkeit zur Impulskontrolle hat sich gezeigt, dass die modische Ansicht von den allmächtigen Emotionen und vom ohnmächtigen Verstand, an dieser Stelle falsch ist. Für die Entwicklung der Willenskraft und der Fähigkeit zur Impulskontrolle ist nämlich ein gewisses Maß an Selbstkenntnis erforderlich. Sie ist die Grundlage unserer Selbstregulation. Wenn wir nicht wissen, unter welchen Umständen wir die Beherrschung verlieren, die Neujahrsvorsätze über Bord werfen oder zur gewohnten Zigarette zurückkehren, dann laufen wir große Gefahr, unsere Ziele zu verfehlen. Forschungen zeigen, dass Raucher, die ihre Fähigkeit zum Nikotinverzicht zu optimistisch einschätzen, mit hoher Wahrscheinlichkeit nach vier Monaten rückfällig werden.

Die Ursachenforschung brachte ans Tageslicht, dass die betroffenen Raucher nicht einschätzen können, wo und wann und in welcher Situation sie rückfällig werden. Sie setzen sich deshalb stärker der Versuchung zu rauchen aus, indem sie beispielsweise mit Rauchern ausgehen. Wer sich dagegen die gefährlichen Situationen gut vorgestellt hat, wird sie deutlich eher vermeiden.

Willensstärke hängt nicht allein davon ab, wie häufig wir uns gegen etwas entscheiden, sondern auch davon, wie oft wir uns für etwas entscheiden. Die beiden Seiten unserer Selbstregulation bestehen aus den Verhaltensoptionen „Ich werde...“ oder „Ich werde nicht...“. Dazu kommt eine dritte Instanz: Sie müssen wissen, was Sie wollen. Vielleicht glauben Sie manchmal, die nächste Zigarette, das Stück Schokoladentorte, die attraktive Nachbarin, der zupackende Kollege sei genau das, was Sie wollen. Doch Sie können sich auch klar machen, dass Sie in Wirklichkeit gesünder leben, wieder in Ihre enge Jeans passen, Ihre Schulden abbauen oder Ihre Ehe retten möchten. Im richtigen Moment die Kurve zu kriegen und einer Versuchung zu widerstehen, gehört zu den universellen menschlichen Herausforderungen.

Gründe, die gegen den Vorsatz sprechen

Der erste Schritt zur Steigerung der Fähigkeit zur Impulskontrolle und Selbstregulation besteht darin herauszufinden, in welchen Situationen Ihr persönliches Willenskraftproblem auftritt. Oft ist es nicht nur eine Schwäche, die Ihre Vorsätze scheitern lässt. Wenn Sie beispielsweise mehr Sport treiben möchten, sich aber regelmäßig dabei ertappen, wie Sie Ausreden dafür finden, das Lauftraining „diesmal“ auszulassen – dann versuchen Sie herauszufinden, welche Gründe dahinter stecken. Vielleicht fühlen Sie sich zu erschöpft, der Gedanke an das bequeme Sofa ist übermächtig, vielleicht verspüren Sie aber auch das Bedürfnis, mit Ihrer Familie zusammen zu sein, und verzichten deshalb auf die geplante Übungseinheit. Dann hilft es möglicherweise, wenn Sie mit sich selbst Kompromisse aushandeln, die die widerstreitenden Interessen miteinander in Einklang bringen.

Mehr Willensstärke durch Gehirntraining

Unser Gehirn ist viel veränderlicher, als man früher angenommen hat. Es besitzt die Fähigkeit, seine biologischen, chemischen und physikalischen Eigenschaften umzugestalten. Das ist die Grundlage für ein Ablegen gewohnter und ungesunder

Reaktionsmuster. Der Schlüssel dazu liegt in unserer Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Das geschieht im präfrontalen Cortex, im Frontallappen des Gehirns.

Das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn setzt genau dort an. Teilnehmer des achtwöchigen Trainings berichten unisono, besser mit Stress umgehen zu können. Hirnscans zeigen, dass bei den Teilnehmern tatsächlich die Dichte der grauen Substanz in der Amygdala, die für die Verarbeitung von Stress und Angst zuständig ist, abnimmt, ihre Dichte am Hippocampus und in anderen Regionen, die für Selbstwahrnehmung, Mitgefühl und Impulskontrolle zuständig sind, zunimmt. Eine der Methoden von Kabat-Zinn ist die 5-Minuten-Meditation.

Die 5-Minuten-Meditation

Sie funktioniert so:

1. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie in den nächsten Minuten ungestört sind. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Fußsohlen auf den Boden, oder mit gekreuzten Beinen auf ein Kissen. Richten Sie Ihren Rücken gerade auf und legen Sie Ihre Hände ruhig in den Schoß. Wenn möglich, schließen Sie die Augen. Halten Sie Ihren Körper 5 Minuten lang so ruhig wie möglich. Vielleicht verspüren Sie das Bedürfnis, sich zu bewegen. Versuchen Sie, dennoch still zu sitzen. Mit der wachsenden Fähigkeit zum Stillsitzen lernen Sie, nicht jedem Impuls zu folgen, und stärken so Ihre Willenskraft.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Sagen Sie sich im Geiste „einatmen“, wenn Sie einatmen, und „ausatmen“, wenn Sie ausatmen. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie wieder zu Ihrem Atem zurück. Das wiederholte Zurückkehren zur Atmung erhöht die Aktivität im präfrontalen Cortex und beruhigt die Amygdala.

Spüren Sie bewusst, wie es sich anfühlt, wenn sich die Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt, wenn die Luft durch die Nase ein- und ausströmt. Vielleicht wird Ihre Gedankenaktivität stärker. Beobachten Sie Ihre Gedanken und nehmen Sie diese wahr, ohne sie zu bewerten. Seien Sie ganz im gegenwärtigen Augenblick. Verstärken Sie bei Bedarf Ihre Konzentration, indem Sie sich wieder auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren.

Beginnen Sie mit 5 Minuten Meditation pro Tag. Wenn Sie sich an die tägliche Meditationspraxis gewöhnt haben, steigern Sie diese auf 10 bis 15 Minuten täglich. Um eine Meditationsroutine erfolgreich zu etablieren, empfiehlt es sich, eine feste Zeit für die Meditation zu reservieren.



Michael Borgstedt ist Betriebswirt (B. A.), Managementtrainer, Businesscoach, Akademieleiter und Lehrbeauftragter an der Fachhochschule des Mittelstandes (FHM) | www.borgstedt-akademie.de