

RALF SENFTLEBEN

# ENTDECKE DEINE WILLENS KRAFT



Wie du endlich erreichst, was du dir  
vorgenommen hast

**GU**

# Inhalt

<b>Dein Weg zu noch mehr Willenskraft</b> .....	4
Vorsatz-Erfüllungs-Garantie .....	5
Die richtigen Vorhaben und Ziele wählen .....	9
<b>Vorsätze umzusetzen ist leider echt schwierig</b> .....	12
13 Gegenkräfte, die uns scheitern lassen .....	13
Es liegt nicht an dir, es ist einfach schwierig .....	33
<b>Wie du trotzdem tust, was du dir vorgenommen hast</b> ...	35
Die acht Zutaten großartiger Umsetzungskraft .....	36
Wann nutze ich welche Zutat? .....	60
<b>Einfachheit</b> .....	67
Die Trittsteine – den Anfang einfacher machen .....	68
Der Hilferuf: Hol dir Unterstützung .....	71
Das Gewächshaus – klein starten und wachsen lassen ...	76
Das gemachte Bett: alles extrem gut vorbereiten .....	89
<b>Klarheit</b> .....	92
Lampe an – wie du herausfindest, was du wirklich willst .....	93
Ziel schön machen – mach dein Vorhaben konkret und klar .....	99
Der Vertrag .....	107
Dein Masterplan .....	115
<b>Energie</b> .....	122
Energieräuber finden .....	123
Schlaf plus – der Weg zu besseren Schlafgewohnheiten ...	126
Ernährung plus – klüger essen und trinken bringt mehr Energie .....	131
Bewegung plus – mobiler im Alltag .....	139

Erholung plus – denn jeder Mensch braucht Freiräume . . .	145
Kopfklar – lass los, was an dir nagt . . . . .	153
<b>Motivation . . . . .</b>	<b>159</b>
Dein Selbstbild klug umbauen . . . . .	160
Der Sinn-Turbo: richtig gute Gründe für dein Vorhaben . . . . .	166
Veröffentlichen: sozialen Druck nutzen . . . . .	171
Das positive Selbstgespräch . . . . .	176
<b>Unterstützende Umgebung . . . . .</b>	<b>181</b>
Der äußere Rahmen . . . . .	182
Die Erinnerung . . . . .	188
Der gerade Weg . . . . .	193
Gegner zu Unterstützern machen . . . . .	199
<b>Gewohnheiten . . . . .</b>	<b>204</b>
Die Maschine . . . . .	205
Die Sabotage . . . . .	212
<b>Innere Einigkeit . . . . .</b>	<b>219</b>
Innere Widerstände finden und auflösen . . . . .	220
Der innere Dialog . . . . .	229
<b>Willenskraft . . . . .</b>	<b>234</b>
Der entschlossene Blick . . . . .	235
Die Abhärtung – lerne, nicht gleich auszuweichen . . . . .	238
Der Power-Fokus . . . . .	242
<b>Der nächste Schritt . . . . .</b>	<b>247</b>
Vergiss das Prinzip Hoffnung . . . . .	248
Die Absichtserklärung . . . . .	251
Danke . . . . .	253
Bücher und Adressen . . . . .	254
Impressum mit GU-Garantie . . . . .	256

# Dein Weg zu noch mehr Willenskraft

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die mehr wollen vom Leben. Für Menschen, die Ziele haben und diese auch erreichen wollen.  
Für Menschen, die Dinge bewegen wollen.  
In diesem Buch lernst du vor allem eines: wie du deine Willenskraft nutzt. Wie du deine Umsetzungskraft steigerst. Wie du deine Schaffenskraft in die richtige Richtung lenkst.  
Denn wenn du das kannst, macht das dein Leben um vieles einfacher.

# Vorsatz-Erfüllungs- Garantie

---

Ich bin mir sicher, du hast dein Leben im Großen und Ganzen schon gut im Griff.

Aber als Mensch vergisst du auch mal was. Oder du nimmst dir etwas vor und bekommst es dann nicht hin. Oder du schaffst es – trotz Vorsatz – nicht, einer Versuchung zu widerstehen. Oder du arbeitest lange an einer Sache, ohne dass etwas Greifbares dabei herauskommt.

Vielleicht drückst du dich vor deiner Steuererklärung. Oder du schiebst das schwierige Gespräch mit deinem Chef vor dir her. Vielleicht hast du dir vorgenommen, regelmäßig deine Rückenübungen zu machen, oder dein Yoga, oder zu meditieren, und dann im Alltag vergisst du es einfach. Oder du hast abends keine Energie mehr. Du hattest dir vielleicht zum Ziel gesetzt, dich selbstständig zu machen oder ein Buch zu schreiben. Aber die Sache ist irgendwie wieder versandet.

Ja, wir sind eben Menschen. Wir wollen Dinge. Und wir tun dann nichts dafür. Oder nur halbherzig. Oder wir wollen

Dinge nicht mehr tun und tun sie dann trotzdem. Das alles ist normal – aber auch ziemlich unpraktisch. Weil wir so unsere wertvolle Energie und Lebenszeit verschwenden.

In diesem Buch geht es darum, wie du deine Vorhaben, Vorsätze und Ziele zuverlässiger und kraftvoller erreichen kannst. Du

*Wenn du unbegrenzten Mut und unbegrenzte Kraft hättest – was würdest du dir dann vornehmen? Diese Frage führt dich zu deinen Wünschen. Und zu den Vorhaben, die sich daraus ergeben.*

## ***Gegenkraft 6: Planlosigkeit***

Hier ein weiterer Grund, warum du etwas vor dir herschiebst oder die Sache nicht durchziehst: Du hast keinen Plan. Du weißt nicht richtig, wie du es angehen sollst. Du weißt zwar, wo du hinwillst, aber du kennst den Weg dorthin noch nicht. Oder du hast es auf eine bestimmte Art versucht und gemerkt, dass du so nicht weiterkommst.

Das ist frustrierend, klar. Viele Menschen reagieren darauf, indem sie sich einfacheren und klareren Aufgaben zuwenden. Statt an meiner Masterarbeit zu schreiben, bringe ich lieber den Müll runter. Das ist zwar auch nicht schön, aber da weiß ich wenigstens, wie das geht. Statt das schwierige Gespräch mit meinem Partner zu beginnen, räume ich endlich die Garage auf oder putze im ganzen Haus die Fenster. Das sind zwar auch unangenehme Aufgaben, aber wenigstens sehe ich hier klar vor mir, was zu tun ist.

*Planlos wird heute oft als Synonym für dumm verwendet. Warum nur?*

Wenn du merkst, dass du bei einer Aufgabe zögerst, weil du keinen Plan hast, dann besteht deine erste und wichtigste Aufgabe darin, einen Plan zu entwickeln. Wie du das klug anstellst, kannst du in »Dein Masterplan« auf Seite 155 nachlesen.

## ***Gegenkraft 7: Dein Alltag ist zu voll***

Eine der mächtigsten Gegenkräfte, gerade gegen neue Ziele, Vorhaben und Vorsätze, ist unser Alltag.

Unser Alltag besteht aus allem, was wir an gewöhnlichen Tagen so tun. Also aus all unseren Pflichten und all den Dingen, die wir sonst noch so regelmäßig machen. Zur Arbeit gehen, etwas essen, uns mit Freunden treffen, fernsehen, lesen, Sport

treiben, im Garten arbeiten – kurz gesagt aus allem, was wir erledigen müssen, was wir erledigen wollen und auch dem, was wir gewohnheitsmäßig tun.

Vermutlich wird dein Alltag ziemlich gut gefüllt sein. Die wenigsten von uns haben ein oder zwei Stunden pro Tag Leerlauf, wo sie einfach nichts tun. Keine Zeit, die nur darauf wartet, mit sinnvollen neuen Vorsätzen gefüllt zu werden. Wenn du dann ein neues Vorhaben umsetzen willst oder dir etwas vornimmst, kostet das meistens zusätzliche Zeit – Zeit, die du eigentlich nicht hast, eben weil dein Alltag schon voll ist mit den bestehenden Dingen.

Das bedeutet: Wenn du etwas Neues und noch Ungewohntes erledigen willst, musst du in deinem Alltag ganz bewusst Platz dafür schaffen. Was wie-

derum bedeutet, dass du andere Dinge schneller erledigen musst. Oder dass du mit einer bestehenden Tätigkeit aufhören oder

*Dein Alltag ist die Summe all deiner gewohnten Tätigkeiten, Verpflichtungen und Zerstreuungen.*

diese kürzen musst, damit du Zeit für das Neue hast. Das heißt im besten Fall, dass du täglich eben zwei Stunden weniger Fernsehen schaust oder im Internet surfst. Denn seien wir ehrlich: Oft füllen wir einen Teil unseres Alltags mit Dingen, die reine Unterhaltung und Zerstreuung sind. Was ja auch natürlich ist, schließlich können wir nicht 16 Stunden am Tag Höchstleistungen bringen.

Manchmal aber tun wir im Alltag wirklich nur produktive Dinge und es gibt eigentlich keinen Raum für Neues. Dann gilt es zu entscheiden, worauf du verzichten kannst und was du nicht mehr tun wirst, um Raum für das Neue zu schaffen. Die große Gegenkraft hier ist, dass sich die meisten Menschen gar nicht darüber bewusst sind, dass ihre Zeit und ihre Energie pro Tag begrenzt sind. Das heißt, sie beginnen etwas Neues und wundern sich dann, dass sie sich gestresst fühlen, weil ihnen plötzlich Zeit und Energie fehlen.

## *Die Trittsteine – den Anfang einfacher machen*

---

Du kennst das bestimmt: Tagelang drückst du dich um eine Aufgabe herum, und wenn du dann endlich anfängst, läuft alles wie von selbst. Und es ist auch gar nicht so schlimm, wie du erwartet hattest.

Manchmal müssen wir einfach nur beginnen. Denn wenn wir in Bewegung kommen, bleiben wir auch in Bewegung. Wenn du zum Beispiel in der Küche nur kurz einen Topf stellst, dann wischst du oft auch noch schnell die Arbeitsplatte ab und räumst die Spülmaschine aus. Du wolltest eigentlich gar keine große Küchenputzaktion machen, aber sobald du einmal angefangen hast, machst du einfach weiter.

Das ist wie in der Physik: Sobald ein Körper in Bewegung ist, bleibt er auch in Bewegung. Bis er durch eine andere Kraft abgebremst wird.

*100 Minischritte langsam und verlässlich zu gehen ist besser, als nach dem fünften großen Schritt einzuknicken, weil es jedes Mal so anstrengend ist.*

Dieses Prinzip nutzen wir bei den Trittsteinen. Sie bringen dich dazu, den ersten Schritt zu machen. Die Trittsteine kannst du immer dann nutzen, wenn du Schwierigkeiten hast, mit einer Sache anzufangen. Wenn du weißt, du solltest es tun, aber du tust es einfach nicht und machst stattdessen andere, einfachere Dinge. Um dich abzulenken. Und um nicht loslegen zu müssen.

Diese Methode ist aber auch dann hilfreich, wenn du während der Arbeit an einer Aufgabe Widerstände spürst. Wenn du irgendwo hängst und merkst, dass du frustriert wirst. Oder wenn du aufgeben willst.



## *Und so geht es Schritt für Schritt*

### **Schritt 1: Suchen und Finden**

Finde die ersten 2–5 wirklich kleinen und einfachen Schritte für die Aufgabe, zu der du dich gerade nicht aufraffen kannst. Wenn du jemanden anrufen sollst, dann wären die ersten kleinen Schritte:

1. das Handy vor dich hinlegen,
2. das Handy entsperren,
3. den Kontakt auswählen,
4. auf »wählen« drücken.

Wenn du mit der Steuererklärung anfangen willst, wären die ersten kleinen Schritte:

1. in den Raum gehen, wo der Schrank mit den Unterlagen steht,
2. die Box mit den Unterlagen aus dem Schrank nehmen,
3. die Box auf den Tisch stellen und dich davor hinsetzen,
4. die Unterlagen-Box öffnen.

Du musst die ersten Schritte nicht aufschreiben, doch gehe sie gründlich im Kopf durch. Vielleicht kommt dir das ein bisschen kindisch vor, aber es funktioniert. Indem du dir die einzelnen Trittsteine vorstellst, die in Richtung deiner Aufgabe führen, machst du es dir einfacher, loszugehen.

### **Schritt 2: Countdown**

Nachdem du dir die Trittsteine zu deiner Aufgabe klargemacht hast, gibst du dir selbst einen Countdown zum Anfangen. So wie bei einem Raketenstart. Du zählst innerlich:

- 5
- 4

## *Und so geht es Schritt für Schritt*

### **Schritt 1: Leg Ort und Zeitpunkt fest**

Im ersten Schritt überlegst du dir, wann und wo genau du deinen Vorsatz ausführen willst. Also wann und wo du zum Beispiel laufen gehen willst. Wann du deine Wohnung aufräumen willst. Wann und wo du das schwierige Gespräch führen willst. Denn es gibt Zeiten und Orte, die bieten sich eher an als andere. Weil es da weniger Störungen und Ablenkungen gibt. Weil du da den notwendigen Raum für die Sache hast.

In Schritt 1 beantwortest du also die folgende Frage für dich: »Wann ist der beste Zeitpunkt für diese Aufgabe? Und wo ist der beste Ort dafür?« Die besten Pläne sind die, die man aufschreibt. Also vielleicht notierst du dir deine Antworten.

### **Schritt 2: Mach die Besorgungen**

Als Nächstes überlegst du dir, was du alles brauchst, um sofort loslegen zu können.

1. Welche Informationen brauchst du?
2. Welche Materialien brauchst du? (zum Beispiel die Druckerpatrone?)
3. Welche Werkzeuge oder welche Ausrüstung brauchst du?
4. Welche Werkzeuge oder welche Ausrüstung musst du vorher noch warten oder reparieren?
5. Welche Menschen müssen da sein, damit du es tun kannst?

Mache eine Liste mit den Dingen, die zur geplanten Zeit am geplanten Ort sein müssen, damit du direkt anfangen kannst.

Und dann arbeite deine Liste ab. Besorge alles, was du benötigst. Such die Sachen raus, die du brauchst, um sicherzugehen, dass du sie auch wirklich hast. Kaufe fehlende Sachen ein. Mach notwendige Reparaturen. Und führe alle Telefonate und Gespräche, um notwendige Informationen zu besorgen.

### **Schritt 3: Lege alles Notwendige zurecht**

Nachdem du alles Notwendige besorgt und gegebenenfalls repariert hast, legst du dir nun alles an einem Ort zurecht, damit du innerhalb kürzester Zeit anfangen kannst.

Lege alle deine Steuerunterlagen auf deinen Schreibtisch. Platziere alle deine Laufsachen auf einem Haufen neben der Tür. Lege deine Yogamatte und deine Yogasachen im Schlafzimmer bereit. Das Ziel ist: Du bewegst dich an den vorgesehenen Ort und kannst sofort mit deiner Aufgabe loslegen, weil alles extrem gut vorbereitet ist. Weil das Bett gemacht ist.

### **Schritt 4: Triff die Entscheidung**

Dann gilt es nur noch eine Entscheidung zu treffen: Zum Zeitpunkt X werde ich mich zum Punkt Y bewegen und werde tun, was ich mir vorgenommen habe. Versprochen.

Mit diesen vier Schritten kannst du für deine Aufgabe ein kuscheliges Bett bereiten. Dadurch machst du es dir maximal einfach, auch wirklich anzufangen. Glaub mir, mit dieser Methode wirst du so viel leichter loslegen. Und du weißt ja: Sobald du einmal angefangen hast ...

### **Häufige Stolperfalle**

Auch hier gilt wieder: Ich muss daran denken. Oft besteht eine gute Vorbereitung nur aus einer ganz kleinen Handlung. Morgens einen Apfel einzustecken. Die Laufschuhe auf die Matte zu stellen. Auf dem Weg zur Arbeit noch schnell einen Salat einzukaufen. Abends Stift und Zettel auf den Küchentisch zu legen, wenn ich jeden Morgen zehn Dinge aufschreiben will, für die ich dankbar bin. Das kostet nicht groß Zeit. Und ich würde es auch tun. Wenn ich es nicht vergessen würde.

Hier hilft, sich einmal pro Tag zu fragen: »Was will ich alles tun und wie kann ich das besser vorbereiten?« Idealerweise erinnerst du dich daran, dir diese Frage zu stellen.

# *Das positive Selbstgespräch*

---

Wir alle reden im Stillen mit uns selbst. Die Art, wie wir dies tun, kann uns motivieren oder demotivieren. Oft spiegeln unsere inneren Dialoge die Art und Weise wider, wie unsere Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen früher mit uns gesprochen haben. Zum Glück können wir die Qualität unserer inneren Di-

*Unterschätze nicht, welchen Einfluss der Ton hat, in dem du mit dir selbst sprichst.*

alogue ändern, falls das notwendig ist. Das geht einfach, durch eine Art Training.

Diese Methode ist dann sinnvoll, wenn dein innerer Dialog unfreundlich und demotivierend ist. Aber auch, wenn du dazu neigst, Dinge oft aufzuschieben oder dich während des Erledigens einer Aufgabe selbst abzulenken und jedem Impuls zu folgen, der dir in den Sinn kommt. Du kannst nämlich lernen, dich durch ein positives Selbstgespräch besser zu regulieren.

## *Und so geht es Schritt für Schritt*

### **Schritt 1: Finde drei Situationen zum Trainieren**

Überlege dir bitte zuerst drei Situationen, in denen es dir guttäte, wenn jemand konstruktiv, positiv und motivierend mit dir sprechen würde. Zum Beispiel, wenn du ...

- ◇ merkst, dass du gerade etwas aufschiebst, was du erledigen solltest.

- ◇ während der Arbeit an einer wichtigen Aufgabe den Impuls hast, dich mit einer unwichtigen Sache abzulenken.
- ◇ beim Erledigen einer etwas anstrengenden, schwierigen oder frustrierenden Sache den Impuls hast, aufzuhören oder deine Aufgabe zu unterbrechen.
- ◇ mit einer Sache gescheitert bist und deswegen alles hinschmeißen willst.
- ◇ etwas erledigen willst, aber plötzlich unerklärlicherweise müde wirst.
- ◇ dich gerade überfordert fühlst und nicht weißt, wo du anfangen sollst.

Wähle drei dieser Situationen aus. Am besten die, die dir am häufigsten begegnen. Schreibe die Situationen auf einen Zettel und lass bitte unter jeder Situation 7–8 Zeilen Platz, damit du unter der Situationsbeschreibung später noch etwas ergänzen kannst. Schreibe die Situationen in der folgenden Form auf: »Wenn ich ... dann sage ich mir innerlich ...« Also zum Beispiel: »Wenn ich merke, dass ich eine Aufgabe aufschiebe, dann sage ich mir ...« Und dann lässt du 7–8 Zeilen Platz.

Mach das bitte für alle drei Situationen, die du ausgewählt hast.

### **Schritt 2: Schreibe deinen inneren Dialog**

Schreibe nun unter jede deiner Beispiel-Situationen, was du dir in Zukunft in dieser Situation Aufmunterndes sagen willst. Achte darauf, dass dein neues Selbstgespräch freundlich, motivierend und konstruktiv ist. Du darfst ruhig klar und direkt mit dir sprechen, so lange du respektvoll mit dir umgehst.

Hier kommen einige Sätze für dich als Vorlage, aus denen du dir einen Text zusammenstellen kannst. Oder du wählst deine eigenen Sätze, solange sie dich motivieren.

wirst und deinen Mann im Stich lässt und dass du ein unvernünftiger und dummer Mensch bist. Was den Genuss und damit die Belohnung ein bisschen kaputt macht.

4. Oder du könntest 30 Tage lang mit viel Bewusstheit in die Bäckerei (Auslöser) gehen und dir ein gesundes Dinkelbrötchen kaufen (bessere Handlung) und dir dann jeden Tag erzählen, was du für ein kluger, vernünftiger und gesundheitsbewusster Mensch du bist (Belohnung).

Jetzt kennst du die allgemeine Vorgehensweise, um schlechte Gewohnheiten loszuwerden.

### *Und so geht es Schritt für Schritt*

#### **Schritt 1: Wähle deine schlechte Gewohnheit**

Zuerst überlegst du dir, welche schlechte Gewohnheit du in die Luft jagen willst. Zum Beispiel morgens als Erstes eine zu rauchen. Oder abends immer eine halbe Flasche Wein zu trinken. Oder im Büro als Erstes E-Mails zu lesen.

#### **Schritt 2: Untersuche die schlechte Gewohnheit**

Dann untersuchst du deine schlechte Gewohnheit und betrachtest den Auslöser, die Handlung und die Belohnung ganz genau, um Ansatzpunkte für deine Sabotage zu finden.

- ◇ **Auslöser:** Was sind die Auslöser deiner schlechten Gewohnheit? Was tust du immer direkt davor? Was fühlst du davor? Was siehst, hörst oder riechst du direkt, bevor du es tust. Was denkst du, bevor du es tust? Schreibe detailliert auf, was deine schlechte Gewohnheit auslöst.
- ◇ **Handlung:** Was genau tust du? Was sind die einzelnen Schritte deiner schlechten Gewohnheit? Überlege in Ruhe und schreibe sie dann genau auf.

- ◇ **Belohnung:** Mit was belohnt dich deine schlechte Gewohnheit? Was ist ihr Zweck? Was hast du davon? Inwiefern fühlst du dich besser durch sie? Was gibt sie dir?

Häufige Belohnungen sind Beruhigung, Trost, Entspannung, Ablenkung, ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit oder Zugehörigkeit. Manchmal ist auch die Handlung an sich befriedigend und Belohnung genug, zum Beispiel beim Essen. Schreibe die Belohnung für deine schlechte Gewohnheit auf.

### **Schritt 3: Entwirf einen Plan**

Schreibe auf einen Zettel: »Ich will nicht mehr [schlechte Gewohnheit]. Und so werde ich diese schlechte Gewohnheit los ...« Den Plan ergänzt du dann in den nächsten Schritten.

### **Schritt 4: Prüfe, ob du ausweichen kannst**

Überlege dir, ob es möglich ist, den Auslösern der schlechten Gewohnheit auszuweichen, oder ob du sie eliminieren kannst. Wenn du keine Süßigkeiten mehr kaufen willst, meide die entsprechenden Gänge im Supermarkt. Wenn du abends vor dem Fernseher immer Chips isst, dann gucke abends kein Fernsehen mehr. Wenn du immer anfängst zu essen, wenn du Stress und Druck spürst, belege einen Entspannungskurs und entstresse dein Leben.

Die Auslöser wegzubekommen, ist der einfachste Weg, um sich eine schlechte Gewohnheit abzugewöhnen. Deswegen ist diese Möglichkeit immer die erste Wahl. Schreibe auf deinen Plan, wie genau du die Auslöser deiner schlechten Gewohnheit sabotieren und ihnen ausweichen oder wie du sie eliminieren wirst.

### **Schritt 5: Schau, ob du die Handlung unmöglich machen kannst**

Prüfe dann, ob du die Handlung deiner schlechten Gewohnheit unmöglich machen kannst. Betrachte die Bestandteile deiner

# DU WILLST DAS? DU SCHAFFST DAS!

Willensstarke Menschen meistern schwierige Situationen erfolgreicher, sind selbstbewusster, haben stabilere Beziehungen und lösen Probleme, bevor diese groß werden.

Kurz: Sie haben ihr Leben besser im Griff.

Die gute Nachricht: Wir alle können unsere Willenskraft trainieren, wie wir einen Muskel trainieren, damit er schwerere Gewichte heben kann. Dieses tausendfach bewährte, sanfte, aber stetige Trainingsprogramm nimmt dich an die Hand, macht dich Schritt für Schritt stärker und schenkt dir jeden Tag kleine Erfolgserlebnisse. Ganz nebenbei lernst du, vieles automatisch und mit Leichtigkeit zu tun, ohne Energie verschwenden zu müssen. So schaffst du es, mit kleinstem Einsatz auch große und wichtige Projekte so umzusetzen, wie du es dir vorgenommen hast.

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-6961-7



9 783833 869617

[www.gu.de](http://www.gu.de)