Die Kraft des Willens
Ein Trainingsprogramm für Selbstkontrolle und Aufmerksamkeit
Klaus W. Vopel
iskopress
Inhalt

Vorwort .......................................................... 10
Einleitung .......................................................... 12
Literatur .......................................................... 26

Kapitel 1: Training für den Willen ................................................. 27
Wofür ich Willenskraft brauche ................................................. 28
Eine starke Herausforderung .................................................. 29
Konzentration .......................................................... 30
Zwei Stimmen in meiner Brust ................................................ 31
Fünf-Minuten-Meditation ....................................................... 32
Entscheidungen .......................................................... 34
Impuls und Selbstbeherrschung ............................................. 35
Disziplin und Willensstärke ................................................... 36
Die grüne Pause .......................................................... 37
Willensstärke durch Entspannung ........................................... 38
Meditative Siesta .......................................................... 40
Unser Feind heißt Stress ..................................................... 41
Höhen und Tiefen .......................................................... 42
Gewohnheiten aufgeben 1 ..................................................... 43
Gewohnheiten aufgeben 2 ..................................................... 44
Erschöpfung ............................................................ 45
Die Krise ............................................................... 46
Das Auge Gottes .......................................................... 47
Willenskraft und Inspiration .................................................. 48
Frage dich, warum.......................................................... 49
Glückshormone .......................................................... 50
Manipulation ............................................................ 51
Willensstärke und Dopamin .................................................. 52
Intensivstation ........................................................... 53
Erste Hilfe gegen Stress ....................................................... 54
Abschied nehmen .......................................................... 55
Der Versuchung nachgeben ................................................... 56
Sich selbst vergeben ......................................................... 57
Begrenzter Optimismus ......................................................... 58
Erinnerung an die Zukunft .................................................... 60
Der Wille zum Wohlbefinden .................................................. 62
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel 2: Pakt mit dem Unbewussten</th>
<th>65</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Der Vulkan</td>
<td>66</td>
</tr>
<tr>
<td>Durch ein Tor gehen</td>
<td>68</td>
</tr>
<tr>
<td>Sorgenlast</td>
<td>69</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Pfeil</td>
<td>70</td>
</tr>
<tr>
<td>Das Schiff</td>
<td>72</td>
</tr>
<tr>
<td>Das Fragezeichen</td>
<td>74</td>
</tr>
<tr>
<td>Die Sonnenblume</td>
<td>75</td>
</tr>
<tr>
<td>Das Zentrum</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>Die Kerze</td>
<td>77</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Zen-Meister</td>
<td>78</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Leuchtturm</td>
<td>80</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Stein</td>
<td>81</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Regenbogen</td>
<td>82</td>
</tr>
<tr>
<td>Ich will und ich kann</td>
<td>84</td>
</tr>
<tr>
<td>Der König</td>
<td>87</td>
</tr>
<tr>
<td>Willensstärke statt Aggression</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>Raum des Schweigens</td>
<td>90</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Pfad</td>
<td>92</td>
</tr>
<tr>
<td>Psalm 23 – Der gute Hirte</td>
<td>94</td>
</tr>
<tr>
<td>Wählen und entscheiden</td>
<td>96</td>
</tr>
<tr>
<td>Stärke und Entschlossenheit</td>
<td>98</td>
</tr>
<tr>
<td>Blaues Licht</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Zuversicht</td>
<td>102</td>
</tr>
<tr>
<td>Stabilität</td>
<td>104</td>
</tr>
<tr>
<td>Ein Herzenswunsch</td>
<td>106</td>
</tr>
<tr>
<td>Lebenssinn</td>
<td>108</td>
</tr>
<tr>
<td>Chronik meines Lebens</td>
<td>109</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel 3: Schubkraft: Ziele und Pläne</th>
<th>111</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Meine Ziele</td>
<td>112</td>
</tr>
<tr>
<td>Ein Ziel erleben</td>
<td>113</td>
</tr>
<tr>
<td>An das Ziel glauben</td>
<td>114</td>
</tr>
<tr>
<td>Zweifel</td>
<td>115</td>
</tr>
<tr>
<td>Sieger und Verlierer</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Knoten platzt</td>
<td>117</td>
</tr>
<tr>
<td>Drei Fragen</td>
<td>118</td>
</tr>
<tr>
<td>Unterstützung</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>Die Mauer</td>
<td>120</td>
</tr>
<tr>
<td>Loslassen</td>
<td>121</td>
</tr>
<tr>
<td>Dein Wille geschehe</td>
<td>122</td>
</tr>
<tr>
<td>Vorbilder und Lebensziele</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Authentische Ziele</td>
<td>124</td>
</tr>
<tr>
<td>Erreichte Ziele und Erfolge</td>
<td>125</td>
</tr>
<tr>
<td>Lebensglück</td>
<td>126</td>
</tr>
<tr>
<td>Wir brauchen eine Vision</td>
<td>127</td>
</tr>
<tr>
<td>Ein Tag mit meinem Großvater</td>
<td>128</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Engel des Todes</td>
<td>129</td>
</tr>
<tr>
<td>Nachruf</td>
<td>130</td>
</tr>
<tr>
<td>Rückwärts leben</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>Mind Mapping</td>
<td>132</td>
</tr>
<tr>
<td>Collage</td>
<td>133</td>
</tr>
<tr>
<td>Der Sinn meines Lebens</td>
<td>134</td>
</tr>
<tr>
<td>Abschied von einem überholten Ziel</td>
<td>136</td>
</tr>
<tr>
<td>Über das Ziel hinausdenken</td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td>Liebe deine Lehrer</td>
<td>138</td>
</tr>
<tr>
<td>Respektiere deinen Willen</td>
<td>139</td>
</tr>
<tr>
<td>Lehrling bleiben</td>
<td>140</td>
</tr>
<tr>
<td>Weit geöffnete Augen</td>
<td>141</td>
</tr>
<tr>
<td>Zorn schwächt unseren Willen</td>
<td>142</td>
</tr>
<tr>
<td>Gelassen bleiben</td>
<td>143</td>
</tr>
<tr>
<td>Verlieren macht klug</td>
<td>144</td>
</tr>
<tr>
<td>Hindernisse überwinden</td>
<td>145</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel 4: Techniken der Kunsttherapie</th>
<th>147</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Die Ziellinie</td>
<td>148</td>
</tr>
<tr>
<td>Das Stopp-Zeichen</td>
<td>149</td>
</tr>
<tr>
<td>Zeichne deine Lebensfreude</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>Die Welle</td>
<td>151</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Inhalt

Sprung aus den Wolken ........................................... 152
Stadt der Versuchungen ........................................... 153
Aufschieben ....................................................... 154
Risiko .............................................................. 155
Schwimmen ......................................................... 156
Die Tür ............................................................... 157
Das Fenster ............................................................ 158
Kontrolle ............................................................. 159
Eine Ikone der Willenskraft ..................................... 160
Superman – Superwoman ......................................... 161
Der Stein ............................................................. 162
Male dich selbst als Chef ........................................ 163
Herausforderungen ................................................ 164
Erfolge und Triumphe ............................................ 165
Erscheinen und das Wort ergreifen ............................ 166
Der Gewichteheber ............................................... 167
Entschlossen ........................................................ 168
Zorn ................................................................. 169
Die Flussquerung .................................................. 170
Mut ................................................................. 171
Der Höhlenforscher ............................................... 172
Risiko ............................................................... 174
Der Bergsteiger .................................................... 175
Unterwegs .......................................................... 176
Die Panne ........................................................... 177
Collage mit Pfeilen ............................................... 178
Trotzdem ............................................................ 179
Yes, I can! ............................................................ 180

Kapitel 5: Willenskraft im Körper verankern ................. 181
Crosstraining mit Boal .............................................. 182
Der Kreis und der Vorname ...................................... 183
Yin und Yang ......................................................... 184
Duell ohne Waffen ................................................ 186
Die Haltung des Pharao .......................................... 188
Rückgrat ............................................................. 190

Tief verwurzelt ....................................................... 192
Schnecken Tempo .................................................. 193
Stehen wie ein Berg ............................................... 194
Sitzen wie ein Berg ............................................... 195
Kerze ................................................................. 196
Wie lange wohl? ..................................................... 197
Summen ............................................................. 198
Explosiv! ............................................................ 199
Alchemie ............................................................. 200
Prekäres Gleichgewicht ........................................ 201
Zeitlupe ............................................................. 202
Gemeinsam hochkommen ...................................... 203
Himmelfahrt ......................................................... 204
Blindes Vertrauen ................................................ 205
Abzählen .............................................................. 206
Schnelle Bewegung langsamer ................................ 206
Der Euro fällt ........................................................ 207
Mitfühlender Wettkampf ....................................... 208
Löffeltanz ............................................................ 209
Der Seiltänzer ....................................................... 210
Mit der anderen Hand ............................................ 212
Die Palme ........................................................... 213
Den Stecker ziehen ............................................... 214
Das Summen der Bienen ....................................... 216
Die Flügel ausbreiten ............................................. 217
Die Welt umarmen ................................................ 218
Der Holzfäller ...................................................... 219
Mantra ............................................................... 220
Die Energie fokussieren ......................................... 221
Der Schrei ........................................................... 222

In den letzten Jahren haben sich Psychologen, Mediziner und Neurobiologen verstärkt mit der Erforschung dieser Qualität beschäftigt. Die Untersuchungen haben bestätigt, dass mentale Stärke die Voraussetzung dafür ist, dass wir plötzliche, emotionale Impulse kontrollieren können, dass wir Neugier und Risikobereitschaft entwickeln sowie Durchhaltevermögen und Widerstandskraft in Krisen und Katastrophen.


Immer mehr Lehrer beklagen sich darüber, dass viele Kinder und Jugendliche heute harte Arbeit für altmodisch halten, dass sie sich kurzfristigen Vergnügungen hingeben und schwach, narzisstisch und wehleidig durchs Leben gehen. Diese kritischen Stimmen müssen wir ernst nehmen. In vielen Untersuchungen hat sich bestätigt, dass die Erfolgsschancen im Leben drastisch sinken, wenn Kinder nicht lernen, ihre Impulsivität zu zügeln:

- Wer im Kindergarten nicht lernt, sein Temperament zu bändigen und sich zu konzentrieren, der hat später Schwierigkeiten in der Schule.

- Teenager mit schwach entwickelter Selbstkontrolle sind besonders anfällig für Essstörungen, Alkohol, Drogen und Kriminalität.

- Impulsive Erwachsene sind im Beruf weniger leistungsfähig und werden seltener befördert.

- Mangelnde Selbstkontrolle führt zu fragilen Beziehungen in Familie und Freundschaft und zur Unfähigkeit, Probleme konstruktiv zu lösen.

- Schließlich begünstigt eine geringe mentale Stärke auch psychologische Störungen wie Ängste, Depressionen und zwanghaftes Verhalten.

Darum lohnt es sich, dass Eltern und Erzieher von Anfang an dafür sorgen, dass die Kinder Gelegenheit bekommen, ihre Willenskraft zu entwickeln. Und zum Glück können wir auch später im Leben dafür sorgen, dass unsere Willensstärke sich immer wieder regenerieren kann.


Durch Baumeister wurde «Willpower» zu einem der großen Themen in den Humanwissenschaften. Baumeister vertrat die Meinung, dass die Stärkung unserer Willenskraft ein sicherer Weg zu einem besseren Leben ist. Wie kam er zu dieser Auffassung? – Baumeister und seine Kollegen stellten fest, dass die meisten schwerwiegenden persönlichen und sozialen Probleme durch einen Mangel an Selbstkontrolle entstehen, wie z.B.:
- Aufschieben wichtiger Aktivitäten,
- zwanghaftes Kaufverhalten,
- Schulversagen,
- unkontrollierte Gewalt,
- Übergewicht und ungesunde Ernährung,
- mangelnde Bewegung,
- chronische Angst,
- Wutausbrüche,
- Alkohol und Drogenmissbrauch.

Mangelhafte Selbstkontrolle kann zu einer persönlichen Katastrophe führen: Man verliert seine Freunde, seinen Job; die Beziehung zerbricht; man kommt mit dem Gesetz in Konflikt.


Wofür ich Willenskraft brauche

Wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen, unser Verhalten oder unsere Lebensumstände, dann benötigen wir Willenskraft. Dabei genügt es nicht, dass wir nur ein vages Unbehagen spüren, wir müssen die Dinge, die wir ändern wollen, klar benennen.

Anleitung

Nenne einige Dinge, die deine Willenskraft erfordern:

• Was möchtest du in deinem Leben häufiger tun? Was möchtest du nicht länger aufschieben, weil du weißt, dass es die Qualität deines Lebens verbessern würde?
• Welche problematische Angewohnheit ist für dich am schwersten aufzugeben? Was möchtest du am liebsten vollständig beenden oder wenigstens einschränken, weil du weißt, dass es deine Gesundheit, deinen Erfolg und dein Lebensglück bedroht?
• Was ist dein wichtigstes Lebensziel, auf das du deine ganze Energie konzentrieren möchtest? Was lenkt dich davon ab, sodass du dein Lebensziel zeitweilig aus dem Auge verlierst?

Du hast zehn Minuten Zeit, um diese drei Fragen zu beantworten.

Eine starke Herausforderung


Anleitung

Stell dir eine spezifische Herausforderung vor. Was macht diese Herausforderung so schwierig? Mit welcher Versuchung musst du kämpfen, damit deine Willensstärke auf das schwierige Ziel fokussiert bleibt?

Beschreibe eine Situation, die sich in Zukunft ergeben könnte, in der deine Willenskraft gegen irgendeine momentane, süße Verlockung ankämpfen muss. (10 Min.)
**Konzentration**


Darum lernen wir im Yoga das Prinzip der Konzentration, das «Monotasking» im Gegensatz zum «Multitasking». Der Meditationsmeister Eknarth Easwaran empfiehlt seinen Schülern: «Wenn du gehst, dann gehe, wenn du sitzt, dann sitze….»

Die Fähigkeit zur Konzentration ist die Voraussetzung für intensives Lernen, für Kreativität, für erfolgreiche Kooperation. In der Meditation können wir besonders gut lernen, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. In der folgenden Aufgabe geben wir den Teilnehmern Gelegenheit zum konzentrativen Malen.

**Anleitung**


---

**Zwei Stimmen in meiner Brust**


**Anleitung**


Finde einen passenden Namen für die Stimme in dir, die nicht an Disziplin, Geduld, Selbstbeherrschung interessiert ist, sondern alles sofort haben will. Beschreibe diesen Teil deiner Persönlichkeit, was ihn motiviert und was an seiner Strategie es wert ist, näher untersucht zu werden. (10 Min.)
Fünf-Minuten-Meditation

Meditation ist eine wirksame Methode, um die Willenskraft zu stärken. Außerdem hilft sie uns, aufgeregte Gefühle zu beruhigen und unserem Organismus eine entspannende Pause zu schenken.

Meditation zeigt unserem Geist, wie er mit inneren Ablenkungen und äußeren Versuchungen umgehen kann. Regelmäßig betrieben kann sie wirksam dazu beitragen, schädliche Angewohnheiten aufzugeben: Sie kann uns helfen,
• mit dem Rauchen aufzuhören,
• unser Gewicht zu reduzieren,
• auf Alkohol und andere Drogen zu verzichten.

Meditation ist in kürzester Zeit für jeden erlernbar. Dabei ist es wirksamter, mehrmals am Tag kurze meditative Pausen einzulegen als eine lange Meditation durchzuführen.

Anleitung
Du kannst die folgenden Meditationsschritte ausprobieren und sie allmählich deinen persönlichen Möglichkeiten anpassen.


Führe diese Meditationsübungen ein Mal pro Tag für die Dauer von fünf Minuten durch. Wenn dir das reibungslos glückt, kannst du sie zwei oder drei Mal täglich praktizieren.

Viele finden es hilfreich, wenn sie immer zur selben Zeit meditieren, z.B. gleich nach dem Aufstehen.

Bemerke, wie Meditation deinen Geist diszipliniert. Nach und nach wird sie dir helfen, zur Ruhe zu kommen und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.