

RALF SENFTLEBEN

# ENTDECKE DEINE WILLENS KRAFT



Wie du endlich erreichst, was du dir  
vorgenommen hast

G|U

Impulse sind absolut sinnvoll. Andere aber laufen unseren langfristigen Zielen entgegen.

Wenn ich noch schnell etwas anderes erledige, obwohl ich eigentlich konzentriert an einer wichtigen Aufgabe arbeiten sollte. Oder wenn ich den Keks futtere, obwohl ich mir versprochen hatte, gerade keinen Zucker zu essen.

Es geht darum, unsere Impulse zu kontrollieren. Das bedeutet, die Impulse erst einmal wahrzunehmen und sie in »zielführend« und »schädlich« einzusortieren. Um dann den guten Impulsen zu folgen und die weniger guten zu unterdrücken oder die Erfüllung auf später zu verschieben.

Impulskontrolle ist ein sehr wichtiger Teil unserer Willenskraft. Wenn du nicht gut darin bist, deine Impulse zu kontrollieren, dann bist du ihnen ausgeliefert wie ein Blatt im Wind. Und dann ist es enorm schwer, deine Willenskraft fokussiert auf deine Ziele und Aufgaben zu lenken, und schwer, deine Vorsätze wahrzumachen.

Zum Glück kannst du deine Impulskontrolle aber wie einen Muskel trainieren. Wie, das erfährst du in dem Kapitel »Der Power-Fokus« ([>](#)).

## *Gegenkraft 13: Hinderliche Gewohnheiten*

Gleich haben wir es geschafft mit den Gegnern deiner Umsetzungs- und Schaffenskraft. Jetzt kommt noch ein letzter, und zwar deine Gewohnheiten.

Du kannst nicht jede Minute des Tages ganz bewusst bei dem sein, was du gerade tust. Im Gegenteil, einen Großteil unserer Zeit funktionieren wir eher im automatischen Modus. Wir tun Dinge aus Gewohnheit. Wir putzen uns jeden Tag die Zähne. Wir gehen morgens immer zur selben Zeit aus dem Haus. Wir schauen immer wieder dieselben Dinge im Fernsehen. Wir essen oft dasselbe. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Aus dem einfachen Grund, weil das unser Leben bewältigbar macht. Wir würden durchdrehen, wenn wir jede kleine Entscheidung jeden Tag neu treffen müssten.

Unsere Gewohnheiten, also all das, was wir automatisch tun, sind daher tatsächlich die stärkste Kraft in unserem Alltag. Morgens unser Kaffee. Oder das Marmeladenbrot. Der gute Wein am Abend, der uns immer so schön entspannt. Den Arbeitstag regelmäßig damit beginnen, die E-Mails zu lesen. Abends immer ausgiebig mit den Freundinnen telefonieren. Oder jeden Tag stundenlang bei Youtube stöbern und uns nette Filmchen reinziehen.

Alles, was wir täglich wieder und wieder ohne Zwang und Kampf tun, ist eine Gewohnheit. Aber auch alles, was wir in einer bestimmten Situation verlässlich und automatisch tun, ist eine Gewohnheit.

*Wenn du dein Leben tiefgehend ändern willst, leg dir einen Satz neuer, guter Gewohnheiten zu.*

Wenn du zum Beispiel in der Pizzeria immer Nudeln oder Pizza bestellst, aber niemals einen Salat, ist das auch eine Gewohnheit, ein Automatismus. Und diese Automatismen bestimmen unser Leben. Die Dinge, die wir automatisch tun, ohne uns anzustrengen. Die Dinge, die uns so leichtfallen und für uns so natürlich sind, dass wir sie tun, ohne überhaupt darüber nachzudenken.

All diese Gewohnheiten sind ja auch gar kein Problem. Bis zu dem Zeitpunkt, wo wir uns dazu entschließen, etwas Neues zu tun, das ihnen entgegenläuft. Da kommt zum Beispiel irgendwann jemand und sagt, dass ich eine Gewohnheit aufgeben soll, weil sie kontraproduktiv ist:

Hör auf zu rauchen, sonst bekommst du Krebs. Lies keine E-Mails mehr vor 15 Uhr, damit du vorher die wichtigen Sachen erledigen kannst. Kümmere dich abends erst um dein Fernstudium, bevor du im Internet surfst. Unterhalte dich nicht mehr über andere Menschen (nur noch mit ihnen), weil das nicht gut für dein Karma ist. Lies morgens keine Zeitung mehr, weil die schlechten Nachrichten deinen Geist vergiften ...

Und dann verhalten wir uns tatsächlich für eine gewisse Zeit anders. Weil wir entschieden haben, dass die Gewohnheit nicht gut für uns ist.

*Deine alten Gewohnheiten sitzen am längeren Hebel, denn sie haben Zeit und können in deinen schwachen Momenten zuschlagen, um sich ihren Platz zurückzuerobern.*

Das machen unsere bestehenden Gewohnheiten auch für ein paar Tage mit. Solange unsere Entscheidung und unser Vorsatz noch neu ist. Aber nach ein paar Tagen ist der Vorsatz in unserem Kopf schon weniger präsent. Er wird schwächer. Und wie von Zauberhand sitzen wir plötzlich abends wieder vor dem Fernseher, statt zu lernen. Zuerst noch mit einem Schuldgefühl, aber dann wieder ganz selbstverständlich. Warum? Weil unsere bestehenden Gewohnheiten eine unglaubliche Kraft haben. Eine so große Kraft, dass wir sie oft nicht einmal mit unserer ganzen Willenskraft überwinden können.

Eine Gewohnheit ist meist deutlich stärker als ein neuer Vorsatz, weil sie etabliert und eingespielt ist. Sie läuft automatisch ab, wenn wir gerade nicht aufpassen oder wenn wir müde oder abgelenkt sind. Und so ziehen uns unsere bestehenden Gewohnheiten oft wie ein Gummiband wieder zurück in unser altes, kuscheliges, gewohntes Verhalten. Ohne dass wir es merken. Das macht bestehende Gewohnheiten zu einem formidablen Gegner für alle neuen Vorhaben und Vorsätze.

Später wirst du erfahren, wie du klug mit deinen bestehenden Gewohnheiten umgehst, sodass du trotzdem tust, was getan werden muss. Für jetzt ist nur wichtig zu wissen: Gegen deine Gewohnheiten brauchst du nicht mit Kraft und Willen angehen. Da verlierst du immer. Gewinnen kannst du hier nur, indem du klug und geschickt vorgehst. Und zwar, indem du dir neue, bessere

Gewohnheiten zulegst. Gewohnheiten, die dich automatisch zu deinem Ziel tragen, weil du ohne nachzudenken und ohne Widerstände das tust, was für dein Ziel oder deinen Vorsatz nützlich ist.

Tatsächlich gibt es Leute, die behaupten, dass sich herausragende Künstler, Wissenschaftler und Unternehmenslenker in nur einem einzigen Punkt von anderen Menschen unterscheiden: Sie haben zielführende Gewohnheiten. Sie tun das, was sie so erfolgreich sein lässt, automatisch. Aus Gewohnheit. Auch an den schlechten Tagen.

Deswegen ist es so hilfreich, wenn du dir gute Gewohnheiten antrainierst und vielleicht auch die schlechten abstellst. Wie das dann im Detail geht, erfährst du im Kapitel »Gewohnheiten« ([>](#)).

## **Tipp**

Die Liste mit den Gegenkräften ist nützlich, wenn du irgendwann einmal feststeckst. Wenn du etwas tun solltest, es nicht tust und dich über dich selbst ärgerst. Schau dir dann die Gegenkräfte in diesem Kapitel an und versuche herauszufinden, welche von ihnen dir gerade das Leben schwermacht. Anschließend kannst du das passende Kapitel im Buch aufschlagen und dir überlegen, wie du die Gegenkraft aushebelst.

Dieses Kapitel mit den Gegenkräften ist also ein bisschen so etwas wie ein Reiseführer zurück in deine Umsetzungskraft.

## *Es liegt nicht an dir, es ist einfach schwierig*

*Wenn wir etwas in unserem Leben ändern wollen, ist der Normalfall, dass wir scheitern. Weil so viele Kräfte gegen uns arbeiten.*

Jetzt hast du eine Idee, warum es so unglaublich schwierig ist, regelmäßig und konsequent das Richtige zu tun. Warum es so schwierig ist, neue Projekte langfristig durchzuziehen. Und warum die meisten unserer Vorsätze scheitern.

Es ist wichtig, dass du nicht vergisst: Vorsätze einzulösen und Dinge durchzuhalten ist schwer, weil so viele Gegenkräfte von innen und von außen auf dich einwirken. Wir glauben immer, es liege an uns, wenn wir etwas nicht schaffen. Weil wir so schwach seien. Weil wir keine Willenskraft hätten. Aber es liegt nicht an dir und es hat nichts mit Charakterschwäche zu tun. Das geht jedem so. Die allermeisten Menschen haben an bestimmten Punkten ihres Lebens mit Aufschieberitis und inneren Widerständen zu kämpfen. Es ist schwierig, weil es eben schwierig ist.

Es gibt allerdings bestimmte Situationen, die es einem leichter machen, das Richtige zu tun. Wenn dir zum Beispiel dein Teamchef im Nacken sitzt. Wenn du »plötzlich« merkst, dass du nur noch zwei Wochen für deine Masterarbeit hast. Wenn die Steuererklärung morgen fällig ist. Wenn du etwas zusammen mit deinen Freunden tust und das Ganze keine Arbeit mehr ist, sondern eine Art Spiel wird. Wenn dein Kumpel dich zum Sport abholt und du mitgehst, obwohl du eigentlich keine Lust hast. Weil du ihn nicht im Stich lassen willst. Oder wenn du Dinge tun sollst, die wirklich deinem Naturell entsprechen. Alle diese Situationen machen es uns einfacher, weil sie spezielle Motivationsfaktoren beinhalten.

*Etwas dauerhaft zu verändern ist keine Frage deiner Kraft, sondern eher deiner Klugheit und Geschicklichkeit.*

In vielen anderen Situationen ist es hingegen einfach nicht leicht, wieder und wieder das Richtige zu tun. Noch nicht einmal, wenn du dich selbst dafür entschieden hast.

Ich weiß nicht, was dich in deiner speziellen Situation genau zurückhält. Aber es wird eine Kombination von Gegenkräften sein. Die gute Nachricht ist: Mit all diesen Dingen lässt sich umgehen. Indem du schaust, was genau dich zurückhält. Indem du die Gegenkräfte durchgehst und dich fragst, was es bei dir ist. Indem du diese Gegenkräfte dann eine nach der anderen aushebelst. Wie das genau geht, dazu findest du später im Buch jede Menge Ideen. Denn für jede Gegenkraft gibt es auch ein Gegenmittel.

Wenn du das verstanden hast, ist das der Anfang deiner Reise zu mehr Umsetzungskraft. Und dann wirst du immer öfter erleben, wie du einfach tust,

was du dir vorgenommen hast. Du wirst erleben, wie deine Vorhaben plötzlich einfach werden. Weil du dich auf dich und deine Versprechen dir selbst gegenüber verlassen kannst.

Der erste Schritt dazu ist, dass du aufhörst, den Fehler bei dir zu suchen. Stattdessen kannst du dich lieber fragen:

»Was machen Menschen anders, die ihre Vorsätze umsetzen, die ihre langfristigen Projekte durchhalten und die ihr Leben wirklich im Griff haben?«

Diese Frage wird im folgenden Kapitel beantwortet.