



# Coaching

für Körper, Geist und Seele



- Verhaltenstraining
- Hypnocoaching
- klinische Hypnose
- Familienstellen
- Klopfen mit PEP
- NLP
- Kommunikationstechniken

Elmar Egold • Verhaltenstrainer Bad Orb • Tel. 06052-801880 • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de) • [coaching@egold-konzept.de](mailto:coaching@egold-konzept.de)

## Die Illusion von der Willenskraft

Neulich sprach mich ein guter Bekannter auf meine Arbeit an und sagte: "Sei mal ehrlich, egal welche Methode du als Hilfsmittel einsetzt, letztendlich ist es nur die Willenskraft und die Selbstdisziplin, die darüber entscheidet ob jemand langfristig sein Verhalten verändert oder nicht."

In der Tat ist Willenskraft ein entscheidender Faktor und man kann sogar die Willenskraft trainieren wie ein Muskel. Allerdings hat sicher schon jeder erlebt, dass die Willenskraft ihre Grenzen hat. Zuerst ist man wild entschlossen und nach einigen Tagen, spätestens nach drei Wochen ist die Willenskraft und die Selbstdisziplin am Ende. Danach ist alles wieder beim Alten, denn die psychologische Forschung hat festgestellt, dass es mindestens sechs Wochen dauert, bis wir altes Verhalten abgelegt und neues eingeübt haben.

**Fazit:** Willenskraft und Selbstdisziplin sind begrenzte Ressourcen. Insbesondere dann, wenn sie noch in anderen Bereichen benötigt werden, sind sie schnell aufgebraucht. Willenskraft ist aber auch trainierbar wie ein Muskel. Jeder Leistungssportler trainiert sie dauernd.

Wissenschaftler wollten wissen, was passiert, wenn wir schon am Anfang des Tages Dinge tun, die uns viel Überwindung kosten. Das Ergebnis: scheinbar haben wir nur ein begrenztes Reservoir an Willenskraft, das uns jeden Tag zur Verfügung steht. Denn je mehr Willenskraft wir tagsüber aufwenden, desto weniger Willenskraft bleibt uns am Ende des Tages erhalten. Sie gaben Leuten Aufgaben, die Willenskraft bedurfte. Dann wurde beobachtet, wie viel diese Leute am Abend Sport trieben. Einer Vergleichsgruppe wurden die Willenskraft-Aufgaben erspart.

Das Ergebnis: Die Leute, bei denen die Willenskraft schon im Verlaufe des Tages gezielt gefordert wurde, waren weniger zum Sport motiviert, trainierten lascher und seltener.

**Fazit:** Willenskraft und Selbstdisziplin sind also für den begrenzten Einsatz sehr hilfreich, für langfristige Verhaltensänderungen taugen sie recht wenig.

Es kann sogar kontraproduktiv und schädlich sein wenn man häufig versucht langfristige Verhaltensveränderungen mit Disziplin erreichen zu wollen. Irgendwann fühlt man sich so ausgelaugt, dass man nicht einmal mehr genug Willenskraft für die alltäglichen Dinge des Lebens aufbringen kann. Und das Schlimmste ist: der Selbstwertgefühl erleidet schlimme Blessuren.

Stimmt also doch die These, dass sich der Mensch nur sehr schwer ändern kann? Ja – wenn Willenskraft oder Selbstdisziplin als einzige Methode zur Verfügung steht. Abraham Maslow, einer der Begründer der Humanistischen Psychologie hat einmal gesagt: "Wer als einziges Werkzeug nur einen Hammer hat, dem erscheint jedes Problem wie ein Nagel." In dem Bewusstsein vieler Menschen ist offenbar das "Sich-am-Riemen-reißen" als einziges Werkzeug fest verankert.

Was kann uns aber *dauerhaft* zu neuem Verhalten bewegen?

Dazu ein Beispiel: Wenn jedes Stück Schokolade uns sofort eine heftige Gallenkolik beschweren würde, bräuchten wir keine Willenskraft um dagegen anzukämpfen. Wenig wirksam ist allerdings das Wissen darum, dass uns durch unser Verhalten vielleicht später eine schlimme Krankheit droht.

**Fazit:**           **Unsere Grundmotivation ist, Schmerzen zu vermeiden. Dabei werden akute kleinere Schmerzen stärker empfunden als weit entferntere große.**

Wir brauchen also einen triftigen emotionalen Grund für Veränderungen. Es muss uns etwas drücken und zwicken.

Unsere Grundmotivation Schmerzen vermeiden zu wollen hat aber auch eine liebreizende Schwester: die Lust. Wir wollen Freude, wir wollen Lust empfinden. Oft steht sie im Hintergrund weil Schmerzvermeidung evolutionär wichtiger ist als Freude zu empfinden. Wird uns aber ein sofortiger Lustgewinn in Aussicht gestellt, benötigen wir keine Willenskraft das entsprechende dafür zu tun. Ist jemand frisch verliebt, braucht er keine Willenskraft im halbstündigen Rhythmus sms zu schreiben oder alle möglichen Strapazen auf sich zu nehmen.

**Fazit:**           **Schmerzvermeidung und Lustgewinn sind gleichermaßen förderlich für die Willenskraft. Um neue Gewohnheiten zu etablieren ist es gut, beide Emotionen an Bord zu haben. Um eine schlechte Gewohnheit aufzugeben funktioniert Schmerz besser. Um eine neue Gewohnheit zu etablieren, Freude.**

Ist z.B. der Abgabetermin für eine Arbeit noch in weiter Ferne, bekommt der Tatendrang wenig Impulse – es sei denn, Du hast große Freude dabei.

## **Die richtige Taktik**

Der Aufdruck "Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit" u.ä. auf der Zigarettenpackung ist nachgewiesenermaßen wirkungslos. Es kostet den Raucher ein müdes Lächeln. Es würde nur eine Wirkung zeigen, wenn sich der Raucher ernsthaft einen akuten Schmerz vor Augen führen würde. Er müsste sich also intensiv in das schmerzhafteste Gefühl und die Not, die eine Beinamputation oder ein Lungenkrebs verursachen kann, hineinversetzen. Vielleicht würde er dann die Zigarette wegwerfen und nie mehr eine anpacken.

Viele Menschen haben von heute auf morgen das Rauchen aufgegeben. Wenn man sie heute fragt, haben sie nicht das Gefühl, große Willenskraft aufgebracht zu haben. Sie wollten einfach nicht mehr! Meist waren dies Raucher, die in jungen Jahren anfangen zu rauchen, weil es damals einfach zum Erwachsensein dazu gehörte. Später ist ihnen klar geworden was sie sich damit antun.

Wäre der Mensch eine seelenlose Maschine, würden alle auf die gleiche Weise funktionieren. Da wir aber beseelte Wesen sind, kann ein anderer auf die Vorstellung einer Amputation oder eines Lungenkrebses reagieren, indem er noch mehr raucht, weil ihm diese Vorstellung Angst und Druck macht.

Insbesondere dann, wenn das Rauchen als Suchtmittel zum Kompensieren von Stress und negativen Gefühlen gebraucht wird. In diesem Falle wäre die Taktik auf Schmerzkonfrontation und Abschreckung zu setzen kontraproduktiv.

Hier muss die liebevolle Schwester, die Lustgewinnung die Führung übernehmen, z.B. die Lust aufs freie Atmen oder das Gefühl frei zu sein. Gleichzeitig müssen Schmerz, Stress und Druck reduziert und neue, bessere Kompensationsmöglichkeiten integriert werden. Zudem braucht es Verhaltensweisen, die akuten und dauerhaften Lustgewinn verursachen.

**Fazit: Der entscheidende Punkt für Veränderungen sind weniger klare Ziele und schon gar keine detaillierten Pläne (z.B. Diätpläne), sondern tiefe emotionale Gründe.**

Diese emotionalen Gründe können schmerzvermeidende oder lustgewinnende Gründe sein, die bei jedem Menschen individuell verschiedene Auswirkungen haben können. In der Zukunft liegende Emotionen müssen in die Gegenwart projiziert werden.

Was ich am Beispiel des Rauchens erläutert habe, gilt auch für alle anderen Bereiche des Lebens, in denen man Verhaltensveränderungen vornehmen möchte.