

# SO STÄRKEN SIE IHRE WILLENSKRAFT WECK DEN TIGER IN DIR

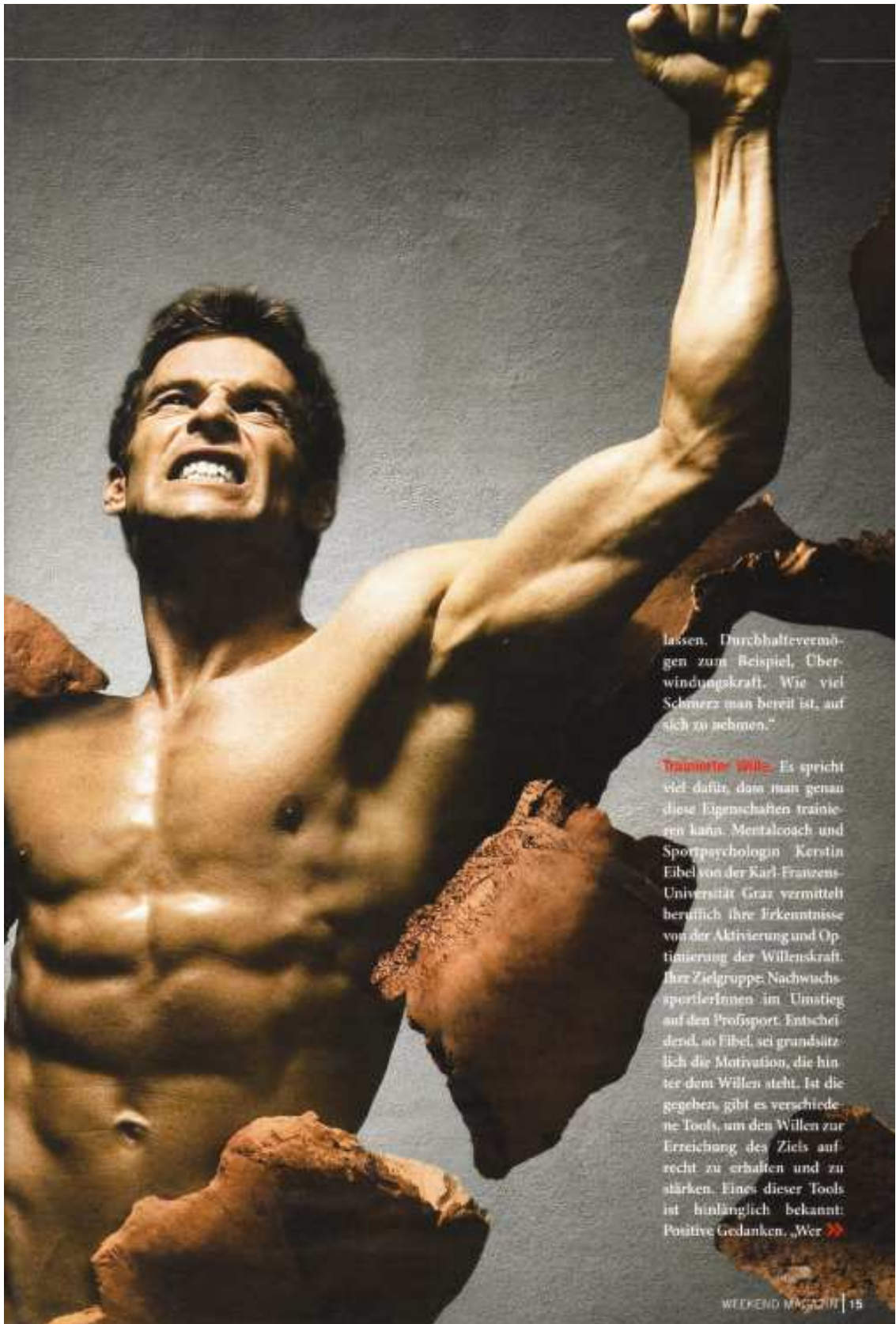
Gute Nachrichten für alle, die etwas zuwege bringen wollen: Willenskraft ist erlernbar. *Von Johannes Bohl*

**A**m Ende der letzten Runde steht Rocky Balboa kurz vor der endgültigen Niederlage. Mit zerschlagenem Gesicht hängt er gerade mal eben noch so in den Seilen, geschwächt, gedemütigt von einem übermächtig scheinenden Gegner. Bis Rocky dann, in den letzten Sekunden, eine Kraft aktiviert, die ihn schlussendlich im Ring immer wieder triumphieren lässt: Seinen einzigartigen, unbeugsamen Willen.

**Legendäre Leistung.** Der Wille, der Berge versetzt, ist auch im wirklichen Leben der Stoff, aus dem Legenden geschmiedet sind. Gerade im Sport – weil Willenskraft hier am deutlichsten zutage tritt. Die zwei bekanntesten heimischen Beispiele dafür, dass es letztlich unbeugsamer Wille ist, der das Mittel-

maß von der Weltspitze unterscheidet, sind Hermann Maier und Thomas Muster. Beide hatten die Folgen schwerer Unfälle zu überwinden, nach denen „normale“ Menschen froh sein müssen, sich im Alltag wieder zurechtfinden zu können. Dank ihrer Willenskraft konnten sie sich an die Weltspitze zurück arbeiten. „Für mich“, sagt Thomas Muster, „ist mein Erfolg harte Arbeit gewesen. Eine systematische Geschichte, die man aufbaut und die man lernen kann. Sich überwinden können – das ist ein Talent“. Denn im Tennis, so Muster, hätten rein von den motorischen Leistungen her von zehn Kindern drei oder vier die Möglichkeit, unter die ersten Hundert der Weltrangliste zu gelangen. „Irgendwann aber spielen dann Faktoren eine Rolle, die sich erst später erkennen





lassen. Durchhaltevermögen zum Beispiel, Überwindungskraft. Wie viel Schmerz man bereit ist, auf sich zu nehmen.“

**Trainerin Wille:** Es spricht viel dafür, dass man genau diese Eigenschaften trainieren kann. Mentalcoach und Sportpsychologin Kerstin Eibel von der Karl-Franzens-Universität Graz vermittelt beruflich ihre Erkenntnisse von der Aktivierung und Optimierung der Willenskraft. Ihre Zielgruppe: NachwuchssportlerInnen im Umstieg auf den Profisport. Entscheidend, so Eibel, sei grundsätzlich die Motivation, die hinter dem Willen steht. Ist die gegeben, gibt es verschiedene Tools, um den Willen zur Erreichung des Ziels aufrecht zu erhalten und zu stärken. Eines dieser Tools ist hinlänglich bekannt: Positive Gedanken. „Wer >>

Interview



Dr. Christine Korak  
Motivationspsychologin

**Weekend:** Frau Korak, wenn wir uns ändern wollen – was sind die Voraussetzungen für einen eisernen Willen?

Das Wissen darum, dass und wie man Einfluss auf sich selbst nehmen kann. Dann natürlich die entsprechende Motivation bzw. Entschlusskraft, eine Veränderung auch in die Tat umzusetzen. Und schließlich das Durchhaltevermögen. Diese drei Komponenten definieren meiner Ansicht nach den Willen.

**Weekend:** Kann man Willenskraft erlernen? Man kann den eigenen Willen auf jeden Fall trainieren. Das braucht allerdings seine Zeit und geht nicht von heute auf morgen.

**Weekend:** Wie wächst der Wille? Dieser Wille durchläuft fünf Stadien, bevor er tatsächlich zur Umsetzung führt: Am Beginn steht der vage Wunsch, sich zu verändern. Danach fasst man den Vorsatz. Dann folgt die Vorbereitung, diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Das vierte Stadium ist die Aktion selbst – man sagt sich: O.k., heute fange ich an. Und dann geht's abschließend an die aktive Umsetzung. Die Erfolgreichen halten auch dann durch, wenn die Verhaltensänderung nicht auf Anhieb gelingt und Rückfälle eintreten.

**Reinhold Messner.**  
Der Bergsteiger leiht davon, seinen Körper ständig an seine Grenzen – und darüber hinaus – zu führen.

**Sylvester Stallone.**  
Mit „Rocky“ schuf der kalifornische Denkmaler den Triumph des Willens über den Körper ein cineastisches Drama.

zu einem klar definierten Zeitpunkt optimale Leistungen bringen muss“, konstatiert Eibel. „kann das nicht, wenn er nicht in der Lage ist, negative Gedanken zu stoppen und durch positive zu ersetzen.“ Um sich zu motivieren, muss man freilich erst Klarheit darüber erlangen, was man erreichen will. „Klare Ziele“, sagt Eibel, „die realistisch, konkret und positiv sind, sind ein großer Teil dessen, was einen starken Willen ausmacht.“

**Gute Vorsätze.** Viel schwieriger aber, als im Leistungsbereich Grenzen zu überwinden, ist für die meisten Menschen, genügend Willenskraft aufzubringen, um unerwünschte Verhaltensmuster zu ändern – wie etwa, mit dem Rauchen aufzuhören. Denn Tatsache ist: Nur die wenigsten – nämlich acht Prozent – schaffen es aus eigener (Willens-)Kraft, sich von Nikotin, Alkohol oder über-



„Entscheidend für den Erfolg ist, wie viel Durchhaltevermögen man hat. Wie viel Schmerz man bereit ist, auf sich zu nehmen.“

Thomas Muster  
Ehemalige Nummer 1 der ATP-Weltrangliste



„Wichtig sind klare Ziele, die realistisch, konkret und positiv sind. Negative Gedanken sind durch positive zu ersetzen!“

Kerstin Eibel  
Sportpsychologin, Mentalcoach, Graz

mäßiges, ungesundes Essen abzugewöhnen.

**Wissen und Durchhaltevermögen.** Tatsache ist, dass bis 90 Prozent alltäglicher Verhaltensweisen unbewusst ablaufen. Heißt: Kopfentscheidungen sind in der Minderheit. „Jeder Mensch ist die Summe seiner Gewohnheiten“, umreißt Mentalpsychologin Dr. Christine Korak das Problem. Korak, die sich beruflich damit beschäftigt, Menschen auf ihrem Weg in

ein gesünderes Leben zu begleiten, weiß: Nur etwa acht Prozent aller veränderungswilligen Personen haben die Willenskraft, sich ohne Hilfe zu ändern. Am besten funktionieren Verhaltensänderungen, indem man eine Gewohnheit durch eine andere ersetzt – was aber seine Zeit braucht. Korak: „Alleine, was die biologischen Abläufe im Gehirn betrifft, dauert es sechs bis neun Monate, bis aus einer neuen Verhaltens-





Hermann Maier kämpfte sich nach seinem Motorradunfall an die Weltspitze zurück. Willenskraft ist für ihn kein Thema.

weise eine Gewohnheit wird.“ In dieser Zeit ist viel Kraft gefragt, um sein Ziel zu erreichen. Korak: „Es braucht dazu auch Wissen über das eigene Denken, Fühlen und Handeln, Mut und schließlich Durchhaltevermögen, um auch Rückfälle überwinden zu können.“

**Gefährdete Stars.** Kaum jemand braucht dabei derartige Willenskraft, wie Menschen, die im Rampenlicht stehen. Alleine dorthin zu kommen, wo eine

wieder zu befreien. Michael Jackson ist es nicht gelungen – Britney Spears hingegen hat ihr Comeback dank ihrer Willenskraft geschafft: mit eisernem Willen trainierte sie sich Kilo um Kilo von den Hüften, schwor Alkohol- und Drogenexzessen ab und startete ein viel beachtetes Comeback.

Williger Geist, schwaches Fleisch. Dass es so schwer fällt, schlechte Gewohnheiten zu ändern, hat einen einfachen Grund: Unser Gehirn ist in entscheidenden Bereichen drauf programmiert, Lust zu maximieren und Unlust zu vermeiden. „Unser emotionales Gehirn durchkreuzt vehement unsere Vorsätze, die sich unser Neokortex, der für unser Denken zuständig ist, vorgenommen hat“, weiß Dr. Christine Korak. Die allen bekannte Ausrufe „Leider regnet es heute, deshalb gehe ich doch nicht laufen, auch wenn ich damit mein Ziel nicht erreiche“, ist die Folge.

**Tipps & Tricks.** Glücklicherweise jedoch lässt sich das „emotionale Gehirn“ aus-

tricksen, so Korak. Dann nämlich, wenn wir das langfristige Ziel mit positiven Bildern ausstatten. „Wenn ich laufen gehe, obwohl es regnet, werde ich danach gut schlafen können“ oder „Ich habe mehr Geld, wenn ich rauchfrei bin.“ Negative Ziele sollten hingegen in keinem Fall formuliert werden: Der Satz „Ab morgen esse ich keine Schokolade mehr“ ist, so Korak, kontraproduktiv. Bei jeder selbst herbeigeführten Verhaltensänderung muss man – Willenskraft hin oder her – meist mit einem Rückfall in alte Gewohnheiten rechnen. Wichtig ist hier zweierlei: Sich von vornherein Exit-Strategien für diesen Fall zu überlegen. Und, dann, wenn man trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch rückfällig geworden ist, nicht aufzugeben. ■



Der Geller: Was der Wille nicht vermag: Löffel zu verbiegen, Gegenstände zu bewegen, Krankeherben zu heilen ...

Britney Spears, ein Robbie Williams oder eine Drew Barrymore sich vor ihren jeweiligen Abstürzen ins Bodenlose befunden hatten, bedarf schon enormer Kraftanstrengungen. Geschenk wird einem nichts auf dem Weg nach oben. Der Druck, der sich hier aufbaut, kann dann oft nur mithilfe von Drogen und Alkohol wieder abgebaut werden – und es bedarf gewaltiger Anstrengung, sich selbst aus dem Elend

Udo Lindenberg: Whisky in raumfüllenden Mengen, Zigaretten, Drogen: Sein Wille ermöglichte ihm den Aufstieg – jetzt ist der Sänger clean. Seine Erfahrungen verarbeitet er in Songs.

## Wege zum Willen

- Klare Ziele definieren.
- Langfristige Ziele in Etappenziele gliedern
- Sich vorstellen, wie man sich fühlt, wenn man es geschafft hat.
- Atemübungen helfen, Rückschläge zu vermeiden.
- Sich Rückfallsszenarien vor Augen führen (z. B. Trennung, Jobverlust etc.)
- Lernen, negative Gedanken durch positive zu ersetzen.
- Gedanken auf Erfolg programmieren.
- Selbstgespräche aktiv steuern.
- Hindernisse vorher durchdenken und einen Plan B entwickeln.
- Sich Wissen über das eigene Denken, Fühlen und Handeln aneignen.
- Hilfe eventuell von Lifestyle-Coaches in Anspruch nehmen.



Britney Spears: Ihr Weg zum Comeback war steinig: Bis sie ihr Durchhaltevermögen entwickelte, brach sie mehrere Entzugversuche ab.