

Volition – Mit Willenskraft Ziele erfolgreich umsetzen

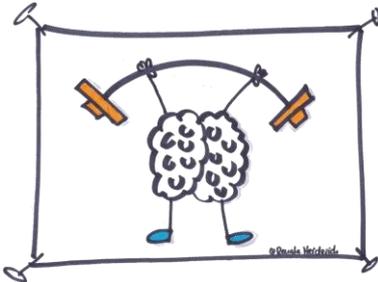
Wie oft passiert es, dass wir unsere Ziele nicht erreichen? Obwohl das Ziel klar und stimmig ist, wir hochmotiviert sind, die fachlichen Kompetenzen und die Leistungsbereitschaft passen. Wir verzetteln uns und tun uns schwer, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden, arbeiten viele viele Stunden und geben dann doch auf.

Und dann fragen wir uns: Warum klappt das nicht?
Warum gewinnt wieder unser innerer Schweinehund?

Fakt ist: Nicht die Motivation ist der Engpass, sondern die knappe Ressource Willenskraft, in der Fachsprache genannt „Volition“!

Denn oft haben wir sehr viel mehr Motivation als Willenskraft. Denn motiviert zu sein, strengt nicht an ... Willenskraft einzusetzen dagegen schon.

Was ist der Unterschied zwischen Motivation und Volition?



Die Motivation ist ein Ausdruck des Wunsches, ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

(Die Frage dahinter lautet: Was will ich erreichen?)

Hinzukommen muss Volition, der starke Wille, trotz Schwierigkeiten, Widrigkeiten oder Unlust durchzuhalten.

(Die Frage dahinter lautet: Wie erreiche ich das, was ich will?)

Volition ist also Umsetzungskompetenz und Selbststeuerungskompetenz.

Es geht darum, unsere Absicht in Taten umzusetzen (also wirklich anzufangen und nicht nur davon zu träumen) – von der Couch aufzustehen und zu handeln. Und dann so lange dranzubleiben, bis das Ziel erreicht ist.

Neue Studien belegen, dass Willenskraft noch wichtiger für unseren Erfolg ist als Motivation. Menschen, mit ausgeprägter Volition und Fähigkeiten zur Selbstregulierung erbringen überdurchschnittliche Leistungen, bewältigen emotional belastende Situationen besser, entwickeln persönliche Beziehungen, sind gesünder und weniger gestresst.

Das Gute daran: Volition ist keine Charaktereigenschaft, sondern für jeden erlernbar und trainierbar – wie ein Muskel!

Folgende fünf Eigenschaften machen Volition aus:

1. Fokussierung (Konsequenter Fokus auf das Ziel)
2. Emotions-Management (konstruktiver Umgang mit Gefühlen)
3. Selbstwirksamkeit (Bewusstsein der und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten)
4. Planungsfähigkeit (Proaktiver Umgang mit Problemen)
5. Selbstdisziplin (Verlockungen widerstehen)

„An Zeit fehlt es uns vor allem dort, wo es uns am Wollen fehlt.“
(Ernst Ferstl)

Wie gut trainiert ist Ihre Volition?

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*