

## Willenskraft-Initiative! Führe dein Selbst! Teil 4

### Willenskraft (Volition) und Initiative für die Umsetzung der Absichten

Willenskraft (Selbst-Disziplin, Selbstbeherrschung) und Initiative sind eine kraftvolle Entscheidung für die Umsetzung unserer Ziele und Absichten. Sie gehören zu wichtigen Aspekten der Selbststeuerung.



### Schluss mit der Selbstsabotage!

#### Was ist Willensbahnung?

Willensbahnung kommt in Leistungsbereich vor.

Es gibt Ziele und Absichten, die wir impulsiv und schnell umsetzen können. Es gibt auch schwierige oder langfristige Ziele und Aufgaben, die nicht schnell umsetzbar sind. Sie werden im Absichtsgedächtnis geladen und aufrechterhalten, um sie nicht aus den Augen zu verlieren.

Die Hindernisse bei Ausführung der schwierigen Absichten frustrieren und hemmen natürlich den positiven Affekt.

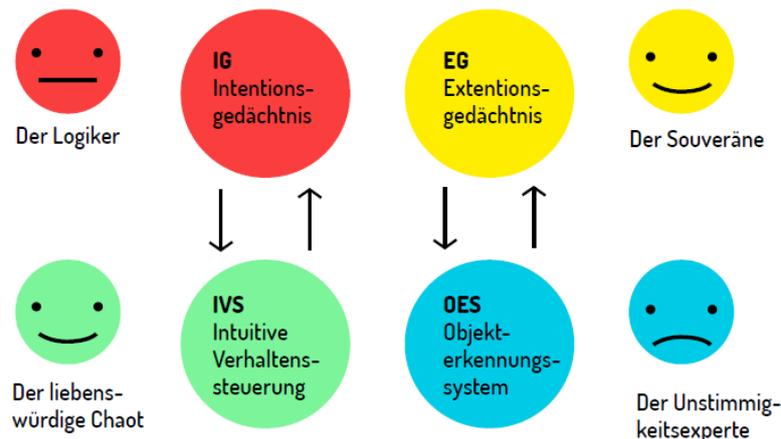
Ja, wer freut sich schon, in seinem Enthusiasmus gestoppt zu werden und eigene Ziele nicht sofort umsetzen zu können?

#### Nun ist die Fähigkeit notwendig, Emotionen zu managen:

- die Frustration auszuhalten (Durchhaltevermögen / Frustrationstoleranz),
- sich selbst zu motivieren und
- positive Stimmung herzustellen,

... um die Schwierigkeiten zu beseitigen, planvoll und strukturiert an die Handlung heranzugehen.

Der Wechsel von negativer in positiver Stimmung bahnt den Wille zur Ausführung der Absichten. Dieser Prozess wird **Willensbahnung** genannt.



Nur durch Emotionen und Stimmungen (Affekte) ist die Aktivierung der psychischen Systeme und Informationsaustausch zwischen diesen Systemen möglich.

Affekte sind unbewusste Gefühlszustände, die in negative, positive und gehemmte unterschieden werden.

Für den Wechsel zwischen psychischen Funktionssystemen (situationsangepasst, kontextbezogen) brauchen wir die Fähigkeit der Affektregulation, die Herabregulierung von positiven und negativen Gefühlen.

### **Die Fähigkeit zur Emotionsregulation ist der Motor für die Entwicklung der persönlichen Kompetenzen.**

Beispiel: Ich bin nach einem Misserfolgs-Erlebnis traurig, wütend und unsicher. Hier ist das Objekterkennungssystem (Fehlerexperte) aktiviert.

Kann ich diese negative Stimmung aushalten und die Ursachen des Misserfolges herausfinden?

**Ja,**

- ich registriere die negativen Gefühle. Oft schreibe ich sie mir auf für spätere Verarbeitung. Das ist für mich die Würdigung meiner inneren bedürftigen (schwächen) Kinder
- dann nehme ich Abstand davon, reguliere diese negativen Gefühle herab, indem ich positive Gefühle wieder herstelle
- und somit habe wieder den Zugriff auf meine Lebenserfahrungen und Fähigkeiten.

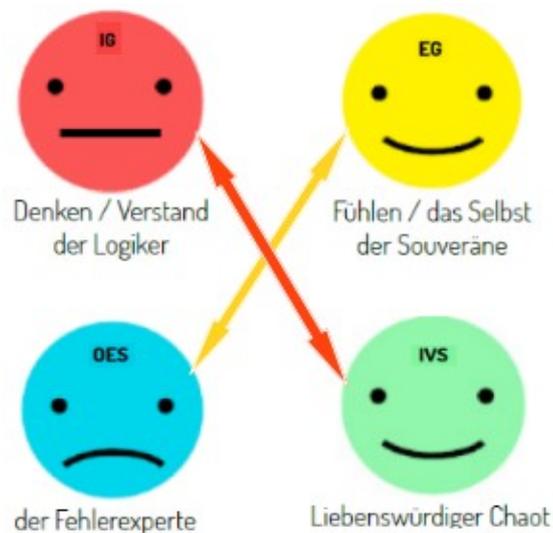
**Kurz zusammenfassend heißt das:** die Wahrnehmung der schmerzhaften Erfahrung, deren Bewältigung und Integration in das Selbst lässt [Lumly](#) ein Stück wachsen (Selbstwachstum).

Selbstmanagement oder Selbststeuerung ist die Fähigkeit, Affekte zu regulieren, Emotionen zu managen. Das ist Garant für die psychische Gesundheit, für Wohlbefinden und Erfolg in allen Bereichen unseres Lebens.



## Paar Beispiele für den Wechsel zwischen psychischen Funktionssystemen des Gehirns:

1. Eine Frau, die nach einem Partner sucht: Sie braucht die Systeme der intuitiven Verhaltenssteuerung (IVS => liebenswürdiger Chaos) und Extensionsgedächtnis (EG => Weitblick, Überblick) zu aktivieren. Oder nur den liebenswürdigen Chaos
2. In einem Projekt, das nicht gut läuft, braucht der Projektmanager das Objekterkennungssystem (OES => der Fehlerexperte oder Fehlerzoom) zu aktivieren.
3. Jemand, der für seine langfristigen Ziele planen und Strategien entwickeln will, braucht das Denksystem (den Logiker) zu aktivieren. Dieses System ist ein Gedächtnis für schwierige Ziele und Absichten => Intentionsgedächtnis (IG).
4. Um kluge Entscheidungen zu fällen, selbstbestimmte Ziele entwickeln zu können, brauchen wir das Fühl-System (Extentionsgedächtnis), das Selbst. Das Selbst ist der Sitz unserer Motivation, Bedürfnisse, Potentiale, Stärke, Werte und Lebenserfahrungen. Das verschafft uns den Überblick und bietet uns kreative Ideen, Handlungsmöglichkeiten -> nach dem Motto: Alles auf dem Schirm haben.



Der Prozess der Handlungssteuerung => Rot + Grün ➡ Willensbahnung

Der Prozess des Selbstwachstums => Gelb + Blau ➡ Selbstbahnung

Die Voraussetzung für Willenskraft und Selbstwerdung ist die Fähigkeit, unsere Gefühle / Emotionen steuern zu können.

## Gefühle (Affekte, Emotionen) bestimmen unser Denken und Handeln.

Mit positiven Gefühlen handeln wir mit Begeisterung. Wir setzen unsere Absichten, unsere selbstgewählten Ziele selbstmotiviert, zielgerichtet mit starker Willenskraft (Initiative) erfolgreich um. Der Wille ist gebahnt, dranbleiben 😊

Mit negativen Gefühlen handeln wir je nach unserer Handlungsorientierung. Sind wir handlungsorientiert (Macher, Gestalter) oder lageorientiert (Erdulder mit Aufschieberitis)?

Nehmen wir an, bei der Umsetzung unserer Absichten stoßen wir auf Schwierigkeiten:

1. Wir nehmen die unangenehmen Gefühle wahr, halten sie aus und sind in der Lage, sie herabzuregulieren (Affektregulierung), gute Stimmung wieder herzustellen und selbstmotiviert zu handeln. Dies fördert das Selbst-Wachstum. Durchhalten und nicht aufgeben 😊 Handlungsorientierte Menschen sind Gestalter, Macher.
2. Wir können die unangenehmen Gefühle nicht aushalten und grübeln lange über die Schwierigkeiten, sehen keinen Ausweg. Klar, bei so einer Stimmung haben wir keinen Zugang mehr zu unserem Selbst. Folge: Energieverlust, Unsicherheiten und Ängste, Zögern und Zweifeln, nicht handeln und aufschieben (Aufschieberitis). Lageorientierte Menschen sind Erdulder. Sie fühlen sich als Opfer der Geschehnisse => Gefahr der psychischen Störungen wie Depression! Ihnen fällt es schwer, Initiative zu ergreifen, Entscheidungen zum Handeln zu treffen.

## Komponenten der Willensbahnung

### 1. Initiative:

Die Fähigkeit, nötige Energie aufzubringen, um Handlungen in die Wege zu leiten (Handlungsinitiation).

### 2. Absichten umsetzen (Handlungsorientierung):

Die Fähigkeit, sich nicht von Belastungssituationen abschrecken zu lassen und eigene Ziele gegen innere und äußere Widerstände umzusetzen. Wir stellen die nötige Energie bereit und handeln (handlungsorientiert). Oder wir grübeln über negative, unerwartete Ergebnisse und haben keine Energie mehr zum Handeln (lageorientiert). Für eine lageorientierte Person ist schwer, Ziele zu entwickeln. Er hat Angst vor negativem Ausgang (Misserfolg).

### 3. Konzentration:

Die Fähigkeit, fokussiert auf Aufgaben kurzfristig auf Wünsche und Bedürfnisse zu verzichten und jegliche Ablenkungen abzuschirmen (Selbstkontrolle).

Bei Vera in unserem Beispiel sehen wir guten Wert bei „Initiative“. Sie hat die Fähigkeit, Handlungen zu initiieren. Sie ist noch nicht bereit, Ziele zu bilden aus Angst vor negativem Ausgang. Bei „Absichten umsetzen“ und „Konzentration“ liegt sehr niedrige Werte vor.



## Hausaufgaben, besser gesagt Experimentieren: Nicht alles auf einmal bitte!

Vera schreibt ihr Tagebuch fleißig. Sie trainiert ihre Willenskraft und Kompetenzen zum Selbstmanagement.

1. **Atemübung** ist immer gut. Atem ist Leben. Das hilft, mit eigener Innenwelt, mit dem Selbst in Kontakt zu kommen.
2. **Gefühle besser wahrnehmen:** Sie schreibt ihre inneren Stimmen auf (innere Beobachtung). Sie gibt ihnen einen Namen und führt mit ihnen einen Dialog.
3. **Training zu einer guten Jägerin oder Sammlerin:** eine Übung für die positive Lebenseinstellung, auch negativen Erlebnissen werden schnell eine positive Seite abgewonnen.
4. **Was ihr momentanes Bedürfnis ist,** fanden wir heraus ([ZRM-Verfahren](#)). Sie formulierte daraus ein Motto-Ziel. Sie plant für die Bewältigung der schwierigen Situationen.
5. **Pendel-Übung von Gabriele Oettingen:** Erst an die Schwierigkeiten der Zielerreichung denken, dann pendeln zu schöner Vorstellung der Zielerreichung. Diese Übung ist auch gegen Grübeln gut: Innehalten, nicht dem ersten Impuls nachgeben.



©Julius Kuhl. Impart



**Im nächsten Beitrag - Selbstbewusstsein – Führe dein Selbst! Teil 5 - betrachten wir den Selbstzugang und den Alltags-Stress.**

Ist das nicht toll, durch den einzigen [Selbststeuerungsinventar-Test](#) viele Informationen über eigene Handlungskompetenzen zu erhalten? Das hilft, ganz gezielt Veränderungen anzugehen, Resultate zu erzielen und den Erfolg zu küssen.

Wir können diesen Test noch einmal nach ca. 2-3 Monaten absolvieren, um unsere erreichten Erfolge zu überprüfen.

**Schreibe mir deine Gedanken oder deine Fragen! Das freut mich.**

Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Woran erkennst du, deine Erwartung auch tatsächlich erfüllt zu haben?

Wie motivierst du dich?

Wie stärkst du deine Willenskraft und Initiative, um deine Absichten umzusetzen?

[Selbstbewusstsein – Führe dein Selbst! Teil 5](#)

[Selbstkontrolle – Führe dein Selbst! Teil 3](#)

[Führe dein Selbst – Selbstmanagement Teil 2](#)

[Führe dein SELBST! Selbstmanagement Teil 1](#)

