

Baustein 19 – Wollen lernen – Willenskraft stärken

1. Zweck und Nutzen

A) Umsetzungskraft als wichtiger Erfolgsfaktor in Unternehmen

- Waldemar Pelz (www.umsetzungskompetenzen.com) hat 2007 in einer universitären Studie zu Erfolgsfaktoren im Mittelstand u.a. die Führungsqualität von Hidden Champions untersucht. Dabei stellte sich die **Umsetzungstärke als besonderer Erfolgsfaktor** heraus. „Die Unternehmen haben immer alles daran gesetzt, ihre Ziele zu erreichen.“

B) Willensstärke – auch in Situationen, die nicht intrinsisch (aus sich selbst heraus) motivieren als **Erfolgsfaktor von Führungskräften** und Mitarbeitern

- „Gesucht sind Führungskräfte mit Umsicht und einem inneren Kompaß, dem sie mit starker Willenskraft folgen. (Julius Kuhl, Persönlichkeitspsychologe)
- Willenskraft (Volition¹) umfasst laut Psychologie eine Reihe von Selbstregulationsstrategien, die dabei helfen, festgelegte Handlungsabsichten gegen konkurrierende Verhaltenstendenzen zu verteidigen.
- Dazu zählen zum Beispiel Strategien der Selbstüberlistung, die vor allem dann nötig sind, wenn die große Kraft der Motivation nicht greift.
- Willenskraft sollte vermieden werden, wo es möglich ist. Da das Arbeitsleben aber kein Wunschkonzert ist und nicht immer den eigenen Neigungen und Zielen entspricht, sollte Volition dort eingesetzt werden, wo sie nötig ist.

2. Inhalt/Ausführungen

Teilkompetenzen der Volition	Fähigkeit	Trainingsmöglichkeiten (MKL)
Aufmerksamkeitssteuerung und Fokussierung	Lange und konsequent auf eine Sache konzentrieren; setzt schwierige Handlungen auch bei starken widrigen Einflüssen und beeinträchtigter Motivation und Aufmerksamkeit um	Meditation, Konzentrationstraining, Gedankensteuerung, STOPP-Methode, ...
Emotions- und Stimmungsmanagement	Kann sich sehr gut in gute Stimmung versetzen; kann gekonnt mit negativen Gefühlen umgehen; handelt nach dem Prinzip: „Positive Gefühle unterstützen die Umsetzung von Absichten.“	Emotionsmanagement, Emotions- und Stimmungstagebuch, Selbsterforschung, Reframing, energetisches Selbstcoaching, The Work, Positives Denken, Ankern positiver Zustände, Moment of Excellence, ...
Selbstvertrauen und Durchsetzungsstärke	Man hat starke Selbstwirksamkeitserwartung, ist sich seiner Fähigkeiten bewusst und vertraut auf diese. Man findet immer Mittel und Wege, um aus Schwierigkeiten zügig heraus zukommen. Widerstände und Probleme werden als (machbare) Herausforderungen begriffen	Persönlichkeitsentwicklung, Entwicklung eines positiven Selbstbildes, Glaubenssatzarbeit, Erlernen von Metafähigkeiten, Problemlösungstraining, ...

¹ http://de.wikipedia.org/wiki/Volition_%28Psychologie%29

Bausteine für Impuls-Workshop (in Richtung Beta)

Teilkompetenzen der Volition	Fähigkeit	Trainingsmöglichkeiten (MKL)
Vorausschauende Planung und Problemlösung	Proaktive und vorausschauende Einstellung zu potenziellen Risiken und Problemen. Vorbereiten und sofortiges Anpacken von unangenehmen und schwierigen Problemen, ohne Herausschieben von Entscheidungen.	Erlernen eines zukunftsorientierten Controllingdenkens, Strukturiertes Management von Risiken und Chancen. Lösungsorientiertes Denken und Handeln. Entscheidungstraining,...
Zielbezogene Selbstdisziplin	Frühzeitiges Erkennen und konsequentes Umsetzen, was notwendig ist, um die eigenen Ziele zu erreichen. Hohes Maß an Selbstdisziplin, Wirksame Kontrolle plötzlicher Impulse, Ablenkungen oder Verlockungen.	Handlungsplanung, SWISH, Gedankenkontrolle, .. (Wie trainiert man Selbstdisziplin?)
Motivationskompetenz	Man kann sich selbst gekonnt motivieren, indem man sich konkret ausmalt, wie der Erfolg oder Misserfolg aussehen würde und welche Folgen er hätte.	Sinnesspezifische Zielarbeit, Zielvisualisierung, Penetrance, Future Pace,
Entscheidungskontrolle	Man erkennt sehr schnell, welche Abwägungen auf dem Weg zum Ziel hilfreich und welche hinderlich sind. Man ist in der Lage, schnell Entscheidungen herbeizuführen.	Achtsamkeitstraining, Wahrnehmungstraining, Entscheidungstraining

Quelle: Pkt. 1 – 5: Prof. Dr. Waldemar Pelz, Pkt. 6&7: Prof. Dr. Julius Kuhl, Trainingsmöglichkeiten: MKL

3. Zu beachten

„Alle Volition bringt nichts, wenn das Ziel nicht stimmt.“ Waldemar Pelz

Willenskraft kostet Kraft!

Damit diese langfristig aufgebracht werden kann, muss das Ziel authentisch sein und es muss Phasen/Gelegenheiten der Entspannung und des Krafttankens geben.

Viel Volition bedeutet viel Selbstkontrolle. Dabei besteht die Gefahr, eigene Bedürfnisse auszublenden und so die eigene psychische und physische Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

Ein nachhaltiges Selbstmanagementsystem muss zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulierung balancieren. Im Modus der Selbstregulation wechselt der Blick von der Zielfokussierung hin zu einer ganzheitlichen Betrachtung der eigenen Situation und des eigenen Verhaltens. Dabei können Ziele beispielsweise überprüft, nachjustiert oder verändert werden.

4. Quelle:

Artikel: „Wollen lernen“ in managerSeminare Heft 190/2014

Hinweis: Auf www.umsetzungskompetenzen.com kann man einen Selbsttest seiner Willensstärke nach dem Modell von Pelz (Punkte 1 – 5) machen.