

Wie groß ist Ihre Willenskraft?

**Niemand hätte je den Ozean überquert,
wenn die Möglichkeit bestanden hätte,
bei Sturm das Schiff zu verlassen.**

(Charles F. Kettering)



menani 

Es ist nicht immer einfach, eine Sache durchzuhalten, die wir angefangen haben. Am Anfang ist die Begeisterung groß, doch später nimmt die Energie, der Enthusiasmus und damit auch unser Engagement immer mehr ab. Bei Schwierigkeiten werfen wir dann doch das Handtuch und unser Projekt gerät immer mehr in Vergessenheit, bis es dann völlig im Sande verlaufen ist. Dann gibt es manchmal so einen Teil in uns, der sagt: „Kannst du nicht auch mal irgendwann etwas erfolgreich zu Ende bringen, kannst du nicht mal dranbleiben, kannst du es nicht einfach mal durchziehen, warum hast du nicht die Disziplin?“ Vielleicht kennen Sie auch diese kleine innere Stimme in Ihnen.

Was brauchen wir, dass wir dran bleiben, dass wir nicht bei den ersten Schwierigkeiten schon aufgeben und unser Vorhaben fallen lassen, von dem wir doch mal so begeistert waren? Vor allem brauchen wir Willenskraft, Mut und Motivation. Das klingt nach sehr viel. Doch schauen wir uns genau diese Eigenschaften einfach mal an. Willenskraft bedeutet, dass Sie das, was Sie sich fest vorgenommen und geplant haben, nicht mehr hinterfragen. Das bedeutet, Sie sind entschlossen. Wenn Sie sich für etwas entschieden haben, dann hinterfragen Sie nicht mehr, ob Sie sich denn auch wirklich richtig entschieden haben, sondern machen Sie sich klar, dass Sie diese Frage jetzt gar nicht

mehr beantworten können. Diese Frage haben Sie bereits beantwortet. Sie haben sich schon entschieden. Stehen Sie zu Ihrer Entscheidung, handeln Sie jetzt. Es kann sein, dass Sie etwas korrigieren oder modifizieren, doch das Fundament der Entscheidung bleibt bestehen. Übertragen auf einen Hausbau bedeutet das: Wenn das Richtfest erst mal gefeiert ist, ist die Entscheidung über die Anzahl der Stockwerke längst gefallen; sich darüber den Kopf zu zerbrechen, bringt uns davon ab, unser Ziel zu verfolgen, ein Haus zu bauen. Doch können wir unsere Entscheidung, welche Farbe der Anstrich haben soll noch revidieren, sollten wir merken, dass die Ziegel in Kombination mit der Farbe nicht so wirken wie geplant.

Mut hilft Ihnen, bei Ihren Vorhaben auch mal ungewohnte Wege auszuprobieren, Neues zu wagen und offen zu sein für etwas, mit dem Sie in Ihrer Planungs- oder Vorbereitungsphase nicht unbedingt gerechnet haben. Die Motivation gewinnen Sie, wenn Sie sich immer wieder verdeutlichen, warum Sie sich ein bestimmtes Ziel eigentlich gesetzt haben. Was war denn Ihr ursprüngliches Motiv? Was war Ihr Nutzen? Gerade auf Durststrecken ist es wichtig, sich immer wieder sein Motiv, seinen Beweggrund bewusst zu machen. Warum wollten Sie dies oder jenes bewegen? Dadurch gewinnen Sie die Motivation durchzuhalten.

Auszug aus dem Buch „Kleine Schritte - Große Veränderung“