

Nr. 11 | DEZEMBER 2014

EURO 3,-

moments

DAS MAGAZIN FÜR DIE SCHÖNSTEN AUGENBLICKE

KULINARIK

Tipps für das
Festtagsmenü

PENÉLOPE CRUZ

Geschwisterliebe
unter Stars

HOROSKOP

So wird das
Jahr 2015

Mode

Kuschelzeit in
Kaschmir

BIO-LÜGE

Nicht allen Siegeln
kann man trauen

Training für die Willenskraft

Mehr Sport, mehr Geld, weniger Kilos: Mit diesen Tricks bleiben
Ihre guten Vorsätze für 2015 diesmal nicht nur Vorsätze.

+ EXKLUSIV:
moments &
Redl schenken
Ihnen Geschirr
von Wedgwood
im Wert von
1.500,- Euro.



Erhält das Gehirn zu wenig Energie, werden wir besonders willensschwach. Die Lust auf Süßigkeiten steigt.



Zucker-Launen

Forscher haben beobachtet, dass hungrige Menschen besonders willensschwach sind. Frauen haben außerdem kurz vor ihrer Menstruation ein Disziplin-Tief. In beiden Fällen sind die Gründe dieselben: Bei Hunger hat das Gehirn zu wenig Energie, um willensstark zu sein; kurz vor der Menstruation raubt die Hormonproduktion dem Gehirn die Kohlenhydrate. Die Folgen: Heißhunger und Willensschwäche durch zu wenig Energie im Gehirn.



Interview

Hans-Georg Willmann, Diplom-Psychologe und Autor des Buches „30 Minuten Willenskraft“, www.willenskraft.de

Warum fällt es uns so schwer, bei manchen Dingen willensstark zu sein?

Weil wir biologisch gesehen darauf programmiert sind, faul zu sein und Spaß zu haben. Auf der Couch liegen und Sahnetorte essen, entspricht unserem uralten Überlebensprogramm. Da im Urwald energiereiche Nahrung rar und sexuelle Gelegenheiten selten waren, war das Handeln nach diesem Sparsamkeits- und Lustprinzip lange überlebenswichtig. Doch im 21. Jahrhundert führen uns viel zu viele Verlockungen in Versuchung. Heute müssen wir mit Hilfe unserer Willenskraft gegen das Überlebensprogramm aus Urwaldzeiten ankämpfen. Unsere Absicht, Sport zu treiben und weniger Sahnetorte zu essen, verliert im Kampf gegen den Impuls zur Anstrengungsvermeidung und Bedürfnisbefriedigung.

Wie kann man seine Willenskraft trainieren?

Zuallererst ist es sehr hilfreich, sich ein willenskraftfreundliches Umfeld

zu schaffen, das heißt, die Zahl der Versuchungen und Ablenkungen im unmittelbaren Gesichtsfeld niedrig zu halten. Zweitens: Sich selbst nicht überschätzen, das heißt, sich nicht zu viel auf einmal vornehmen. Drittens: Einen Plan aufstellen. „Was mache ich wann und wie?“ Dadurch bahnen wir mental den Weg, den wir dann real gehen. Das klassische Beispiel: Sporttasche am Vorabend packen und bereits zur Arbeit mitnehmen. Viertens: Der 10-Minuten-Trick. Zehn Minuten warten, bevor man ein unmittelbares Bedürfnis befriedigt. Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass bereits nach zehn Minuten Wartezeit der unwiderstehliche Impuls nach einer sofortigen Bedürfnisbefriedigung ausbleibt.

Gibt es Menschen, die von Natur aus mehr Willenskraft haben als andere?

Wir alle werden mit der Anlage zur Willenskraft geboren. Da gibt es keine Unterschiede. Ab dem dritten Lebensjahr bildet sich die Willenskraft aus. Ab da lernen Kinder, sich

absichtlich zu konzentrieren, Ablenkungen zu ignorieren und Impulse zu unterdrücken. Das Selbstregulationssystem des Gehirns ist sogar erst im jungen Erwachsenenalter voll entwickelt. Wer in jungen Jahren durch seine Eltern oder andere Bezugspersonen gelernt hat, sich selbst zu beherrschen und sich selbst zu überwinden, hat gute Karten, um im Leben erfolgreich zu sein.

Buchtipps

H. Willmann
„Willenskraft“
Gabal
ca. 10,- Euro



Der Ratgeber von Hans-Georg Willmann enthält Tipps und Tricks, wie man die Willenskraft stärken kann und den Weg zum Ziel nicht aus den Augen verliert.