



LERNENDE ORGANISATION

Zeitschrift für Relationales
Management und Organisation

N° 120

Verlag Relationales Management

Euro 28,99 / sFr 30,02
www.irbw.net

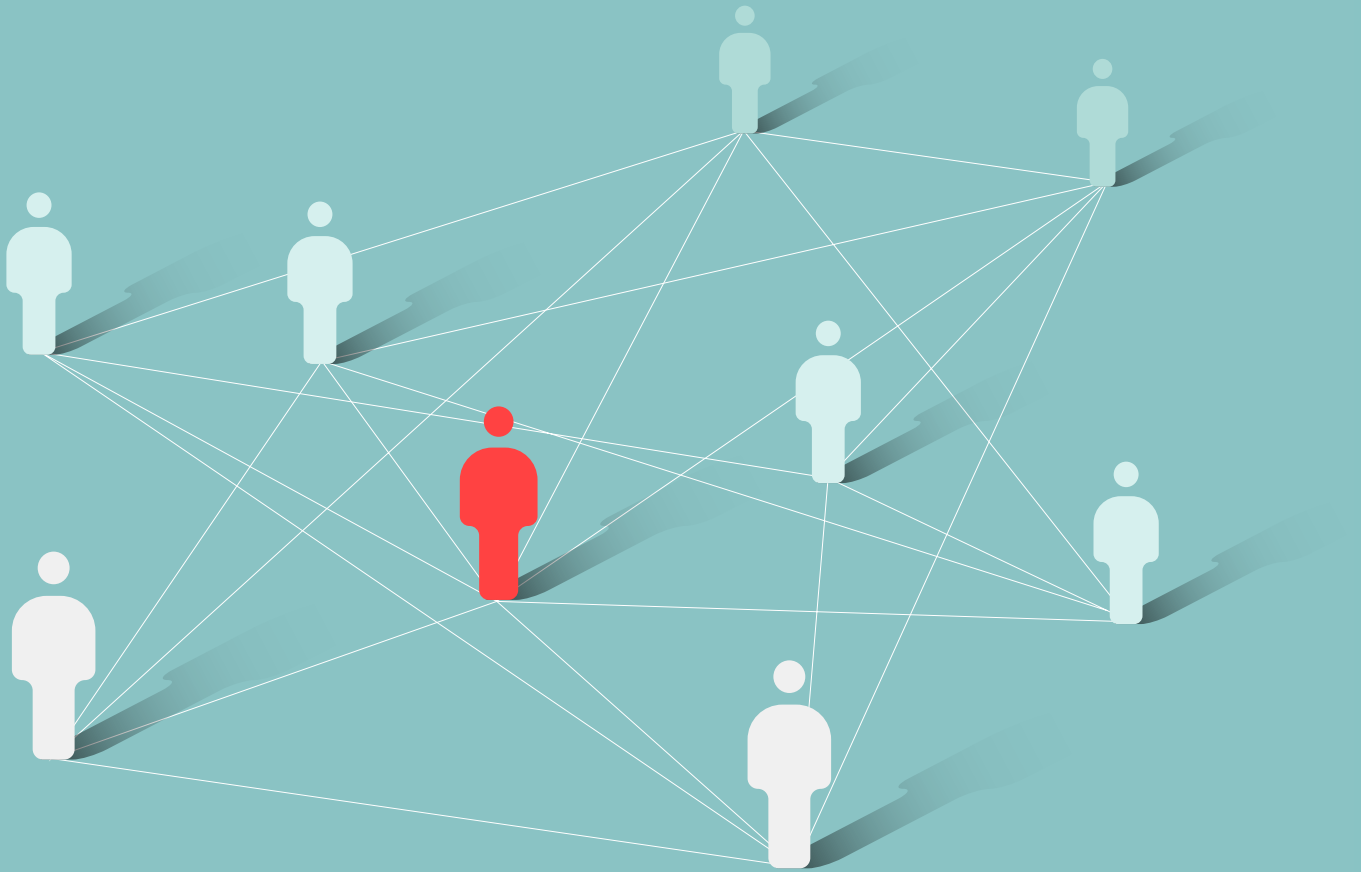
DAS RELATIONALE ZUKUNFTS- COACHING



Drehs im Relationalen
Zukunft coaching
von Sonja Radatz

Lösungsfokussierte Begleitung
in Familie und Freundeskreis
von Ben Furman

Die andere Seite
der Münze
von Christoph Herrman



Hans-Georg Willmann

ist Diplom-Psychologe, Coach und Autor sowie Experte für gelingende Karriere- und Lebenswege. Er berät Menschen weltweit und unterstützt sie dabei, Ziele zu erreichen. Seine Mission: Menschen weiterbringen. Willmann hat mehr als 30 Bücher geschrieben, die in mehrere Sprachen übersetzt wurden. Darunter „30 Minuten Willenskraft“, „Erfolg durch Willenskraft“ und „30 Minuten Selbstvertrauen“. Der Freiburger lebt seit 2016 in Australien. Willmanns neues Buch zur Willenskraft erscheint im Frühjahr 2021 im GABAL Verlag. Darin beschreibt er die fünf Bausteine seines Willenskraftprogramms anschaulich und kurzweilig und verrät viele alltagstaugliche Umsetzungstricks, für ein gelingendes Leben.

*Sie erreichen ihn per Flugzeug, Schiff oder einfach per Mail:
willmann@willenskraft.de*



WAS UNSER GUTES LEBEN MIT WILLENSKRAFT ZU TUN HAT

von Hans-Georg Willmann

Können wir bewusst unsere Willenskraft nutzen, um unseren inneren Schweinehund zu überwinden und das zu leben, was wir wirklich wollen? Ja, meint Hans-Georg Willmann, und beschreibt im Teil 2 seiner Serie, wie das ganz einfach gelingt.

Wenn unser gutes Leben in der Zukunft liegt, dann müssen wir die Absicht, etwas dafür zu tun, in die Tat umsetzen. Dafür brauchen wir Energie und Mut, weil der Weg oft anstrengend und manchmal auch riskant ist. Vielleicht versuchen wir seit einigen Wochen, uns mehr zu bewegen oder uns gesünder zu ernähren, uns öfter ehrenamtlich in der Gemeinde oder mehr für den Umweltschutz zu engagieren, ein Lernprogramm für einen Berufsabschluss einzuhalten oder mehr Zeit mit unserer Familie zu verbringen. Doch nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag fehlt uns dann doch die (Willens-)Kraft dafür, das, was wir uns vorgenommen haben, auch wirklich in die Tat umzusetzen. Dann gelingt es uns einfach nicht, bildlich gesprochen von der Couch aufzustehen und das zu tun, was uns doch eigentlich glücklich machen würde.

Es gibt eine gute Nachricht: Wir können das ändern, denn wir alle verfügen über Willenskraft. Wir nutzen sie nur nicht immer klug. Mit einem einfachen und wirksamen Willenskraftprogramm, das ich in den letzten Jahren entwickelt und in Hunderten von Coachings eingesetzt habe, gelingt es, von der Couch aufzustehen und mehr Ziele leichter zu erreichen, beruflich schneller voranzukommen und sein Privatleben zu bereichern.

Das Programm besteht aus fünf Bausteinen, die ich hier skizziere:

1. Wählen Sie ein Ziel, auf das Sie Lust haben.
2. Nutzen Sie Ihre Aufmerksamkeit.
3. Machen Sie sich einen Plan.
4. Vertrauen Sie sich.
5. Lernen Sie aus Ihren Erfolgen und aus Ihren Fehlern.

1. WÄHLEN SIE EIN ZIEL, AUF DAS SIE LUST HABEN

Das ist eigentlich einfach und doch nicht immer leicht umzusetzen! Ziele, die zu uns und unseren Bedürfnissen passen – in der Psychologie heißt das „selbstkonkordante Ziele“ – setzen die optimale Motivationsstärke für die Zielverfolgung in uns frei. Willensklug handeln, um das, was wir uns vornehmen, leichter zu erreichen, heißt: Ziele bewusst passend zu unseren Motiven/Bedürfnissen zu wählen, mutig diese eigenen Ziele zu verfolgen und abwechslungsreiche Zielaktivitäten zu finden, auf die wir Lust haben. Außerdem hilft uns ein starkes Bild oder Symbol, das für unser Ziel steht und das wir als Erinnerungshilfe immer bei uns tragen.

2. NUTZEN SIE IHRE AUFMERKSAMKEIT

Nur das, was wir bewusst wahrnehmen, weil wir unsere Aufmerksamkeit gezielt darauf richten, kommt in unserem Absichtsgedächtnis an, und nur das können wir umsetzen. Die Schwierigkeit dabei: Wir reagieren immer auf den stärksten und emotionalsten Reiz in unserer Umgebung und der hat in Zeiten der Digitalisierung und des Turbokapitalismus oft wenig mit unseren eigenen Zielen zu tun. Wir lassen uns zu häufig ablenken. Willensklug handeln, um das, was wir uns vornehmen, leichter zu erreichen, heißt: Unsere Umwelt so ablenkungsfrei zu gestalten, dass wir uns auf das konzentrieren können, was wir für unsere Ziele machen wollen. Außerdem hilft uns eine kleine Achtsamkeitsübung, um unsere Konzentrationsfähigkeit zu stärken: Gönnen Sie sich mehrmals am Tag eine Minute Atempause. Schließen Sie die Augen. Beide Füße fest auf dem Boden. Atmen Sie tief und ruhig ein und aus. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen.

Nur das, was wir bewusst wahrnehmen, kommt in unserem Absichtsgedächtnis an.

Willensklug handeln, um das, was wir uns vornehmen, leichter zu erreichen, heißt: Unsere Umwelt so ablenkungsfrei zu gestalten, dass wir uns auf das konzentrieren können, was wir für unsere Ziele machen wollen. Außerdem hilft uns eine kleine Achtsamkeitsübung, um unsere Konzentrationsfähigkeit zu stärken: Gönnen Sie sich mehrmals am Tag eine Minute Atempause. Schließen Sie die Augen. Beide Füße fest auf dem Boden. Atmen Sie tief und ruhig ein und aus. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen.

3. MACHEN SIE SICH EINEN PLAN

Es gibt nichts Praktischeres als einen guten Plan. Wir bahnen uns damit heute schon den Weg, den wir morgen gehen. Der Hauptgrund für Schwierigkeiten und Erschöpfung unterwegs zu einem Ziel ist es, aktiv zu werden, bevor wir darüber nachgedacht haben, was wir wann und wie tun wollen. Willensklug handeln, um das, was wir uns vornehmen, leichter zu erreichen, heißt: Konkret zu definieren, was wir bis wann erreichen wollen und wie wir dabei vorgehen. Dafür ist es hilfreich, sich die Dinge aufzuschreiben. Außerdem nützlich ist es, sich vorweg zu überlegen, was wir tun, wenn etwas nicht so klappt, wie wir es uns vorgestellt haben. Mit einfachen „Wenn-dann-Plänen“ nehmen wir Hindernisse auf dem Weg zu unserem

Ziel mental vorweg und haben dadurch bereits eine Lösung im Kopf, sollten diese Hindernisse tatsächlich real werden.

4. VERTRAUEN SIE SICH

Die Überzeugung, dass wir aufgrund unserer Fähigkeiten das, was wir uns vornehmen, auch erfolgreich umsetzen können – „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“ heißt das in der Psychologie – stärkt unser Selbstvertrauen und setzt eine große Willensenergie in uns frei. Willensklug handeln, um das, was wir uns vornehmen, leichter zu erreichen, heißt: Uns bewusst zu machen, welche Ziele und Erfolge wir bereits erreicht haben, welche Fähigkeiten wir dafür eingesetzt haben und uns damit die eigene Selbstwirksamkeit vor Augen zu führen. Dabei helfen uns zwei einfache Fragen: Was habe ich heute für mein Ziel gemacht? und Was ist mir dabei gut gelungen?

5. LERNEN SIE AUS IHREN ERFOLGEN UND AUS IHREN FEHLERN

Wir alle stehen heute da, wo wir stehen, weil wir die Schritte gegangen sind, die wir gegangen sind. Auf unserem (Lebens-)Weg funktioniert nicht immer alles. Willensklug handeln, um das, was wir uns vornehmen, leichter zu erreichen, heißt: Bewusst wahrzunehmen, was funktioniert hat, und mehr davon zu tun; aber auch wahrzunehmen, was nicht funktioniert hat, und weniger davon zu tun.

In einem gelingenden Leben funktioniert nicht immer alles, was wir uns vornehmen. Leben heißt Erfolge feiern und Niederlagen erfahren, glücklich und traurig sein und vieles mehr. Ein geglücktes Leben ist ein Leben, in dem wir dankbar sind für die schönen Dinge und lernen, mit den weniger schönen Dingen umzugehen. ■

LITERATUR

Willmann, H. G. (2012): **30 Minuten Willenskraft**. Offenbach: 2012.

Willmann, H. G. (2015): **Erfolg durch Willenskraft**. Offenbach: 2015.

Gestalten Sie regelmäßig Ihre Zukunft

Wer die LO regelmäßig liest, gestaltet die Zukunft bewusst und – erfolgreich. Die LO erscheint 6 x jährlich zu einem Schwerpunktthema.



Wählen Sie jetzt Ihr maßgeschneidertes Abo-Angebot!



ZUM EINSTIEG

LO Print-Mini-Abo
2 Ausgaben um nur € 27,26 + MwSt.



FÜR HAPTISCH ANSPRUCHSVOLLE

LO Print-Jahresabo
6 Ausgaben um € 109,08 + Versandkosten + MwSt.



FÜR TABLET-FREAKS

LO PDF-Jahresabo
6 Ausgaben um € 49,99 + MwSt.



FÜR THEMEN-USER

1 Jahr Zugriff auf alle bisherigen LO Artikel
UND Jahres-PDF-Abo (6 Ausgaben) gesamt um € 166,66 + MwSt.

Jetzt bestellen: www.irbw.net



Zielorientierte Entwicklung von
Menschen, Teams und Unternehmen GmbH

Blog, Weiterlesen & Bücher zum Relationalen Ansatz:
www.irbw.net, office@irbw.net

Schloss Schönbrunn | Zuckerbäckerstöckl 39 | 1130 Wien
Tel. +43 1 409 55 66 | Fax: +43 1 409 55 66 77

Gestalten Sie. Sonst werden Sie gestaltet.

Der Relationale Ansatz des IRBW bringt Sie in Führung.

Wer hinter der Zeitschrift LO Lernende Organisation steht:
Das IRBW mit seinem Relationalen Ansatz.
Im Schloss Schönbrunn in Wien und in Ihrem Unternehmen.

BERATUNG – *Relationaler Change* • *Relationale Unternehmensbegleitung* • *Führungsbegleitung*

WEITERBILDUNG – *Offenes Weiterbildungsprogramm* • *Inhouse Weiterbildung*

ZEITSCHRIFT LO – *Kostenloses Probeheft* • *Print Abo* • *PDF Abo*

WEITERLESEN – *Toolbox* • *Bücher* • *Artikel* • *Blog „Radatz inspiriert“* • *XING & LinkedIn*



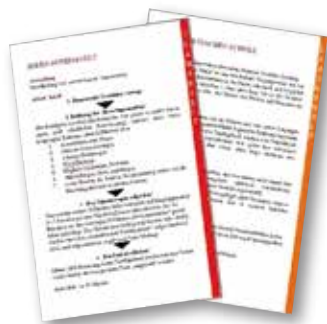
Newsletter, Weiterlesen & Bücher zum Relationalen Ansatz:
www.irbw.net

Telefon-Hotline: +43 1 409 55 66
Anfragen: irbw@irbw.net

Institut für Relationale Beratung und Weiterbildung
Zielorientierte Entwicklung von Menschen, Teams und Unternehmen GmbH
Schloss Schönbrunn, Zuckerbäckerstöckl 39, 1130 Wien

**INSTITUT
FÜR
RELATIONALE
BERATUNG
UND
WEITERBILDUNG**
Zielorientierte Entwicklung von
Menschen, Teams und Unternehmen GmbH
www.irbw.net

Haben Sie schon die Relationale Toolbox?



100 KÄRTCHEN MIT JE 20 RELATIONALEN TOOLS

zu den Themen
Selbstmanagement • Coaching • Leadership
Teamarbeit • Unternehmensführung

Einfach zu nutzen • überall mitzunehmen • in der praktischen Box

Bestellen Sie Ihre Relationale Toolbox um EUR 90,- + MwSt.
online auf www.irbw.net oder formlos unter irbw@irbw.net!



Zielorientierte Entwicklung von
Menschen, Teams und Unternehmen GmbH

IRBW Institut für Relationale Beratung und Weiterbildung Wien
www.irbw.net | irbw@irbw.net

Schloss Schönbrunn | Zuckerbäckerstöckl 39 | 1130 Wien
Tel. +43 1 409 55 66 | Fax: +43 1 409 55 66 77