

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	9
Vorwort: Mein Weg zu Willenskraft	11
1. Angelika Allmann, Samuel Koch, Monica Lierhaus: Willenskraft ist nicht Motivation	21
2. Gibt es einen freien Willen?	29
2.1 Disziplin versus Freiheit	33
2.2 Wiederentdeckung des Willens	42
2.3 Wir müssen auch das Wollen können	45
3. Gerüchte und Massenmeinungen	49
3.1 Einen Scheiß muss ich	51
3.2 Keine Erwartungen, keine Enttäuschungen	57
3.3 Kann positives Denken eine Strategie sein?	60
4. Mach es und lass die Leute reden	69
4.1 Rette nicht die Welt. Rette erst mal dich	72
4.2 Teebeutel-Weisheiten	75
4.3 Jeder Mensch ist egoistisch	79
5. Besser werden	81
5.1 Warum jeder sofort drei Bilder im Kopf hat	83
5.2 Erhöhen Sie Ihre Ansprüche	86
5.3 Versuche nicht, der oder die Beste zu sein.....	91
6. Die Idee. Der Wunsch. Das Ziel.	93
6.1 Anfangs klappt's immer	96
6.2 Von Geburt an willensstark.....	98
6.3 Erziehung und Schule	100

7. Was ist eigentlich Erfolg?	107
7.1 Hauptsache messbar	114
7.2 Leistung und Erfolg sind kein Werk	115
7.3 Das Märchen »Jeder kann es schaffen«	119
8. Zielankunft ist keine Glückssache	125
8.1 Zielsetzungstheorien	127
8.2 Ein Blatt, ein Stift und zehn Minuten	134
8.3 Sechs W-Fragen zur Zielklarheit	135
8.4 Vorsicht Falle: Negationen	146
8.5 Wann durchhalten, wann aufgeben?	150
8.6 Nicht schreien, bevor es wehtut	157
9. Sechs Dinge, die willensstarke Menschen anders machen	163
9.1 Power	169
9.2 Performance	173
9.3 Prozess	178
9.4 Präsenz	181
9.5 Produktivität	185
9.6 Pausen	188
10. Störfaktor Friendly Fire	193
10.1 Unlustgefühle und Bequemlichkeit	196
10.2 Ablenkung und Verlockungen	199
10.3 Gewohnheiten und Automatismen	201
11. Willenserschöpfung	207
11.1 Ursachen für Willenserschöpfung	209
11.2 Einfluss auf Entscheidungen	211
11.3 Willenserschöpfung verhindern	213
12. Duales System im Kopf	217
12.1 Von Impulsen emanzipieren	219
12.2 Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit	222
12.3 Neue Trampelpfade im Kopf anlegen	224

13. Willensnutzung in der Praxis	229
13.1 Zielkonsequenz im Leben und Beruf	233
13.2 Ernährungsverhalten und Körpergewicht	241
13.3 Organisationen, Mitarbeiter und Teams	264
14. Beispielhafte Willensstärkung	273
14.1 Halt doch mal die Luft an	278
14.2 Vertauschte Händigkeit zur Willensstärkung	280
14.3 Differenzielles Willenskraft-Training	284
Schluss. Ach ja, eins noch.	289
Literaturverzeichnis	292