

Vortragsthema

Willenskraft

Wenn Aufgeben keine Alternative ist

Sich Aufgaben und Ziele zu setzen - das ist anfangs leicht, doch das Durchhalten, die Langstrecke bestehen - daran mangelt es oft im Alltäglichen. Was treibt uns an, etwas zu tun, zu erledigen, Ideen zu verwirklichen, Ziele zu erreichen? Motivation ist flüchtig. Danach brauchen wir Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen.

Jahrelang gingen wir davon aus, dass nur die richtige Denkweise und ausreichend Motivation uns Glück und Erfolg garantieren. Experten und Motivationslehrer haben uns doch ihr Wort gegeben: Persönlicher und beruflicher Erfolg sind ganz einfach: Du musst nur fest an dich glauben!

Tatsächlich gelingt es aber vielen Menschen nicht, ein erfolgreiches glückliches Leben zu führen und körperliches Wohlbefinden zu erreichen. Psychologen in aller Welt bestätigen, dass die Stärkung unseres Willens der aussichtsreichste Weg zu einem besseren Leben ist.

Aus den Inhalten

- ✓ Warum der Weg niemals das Ziel ist
- ✓ Motivation ist Motor. Willenskraft das Benzin
- ✓ Sechs Dinge die willensstarke Menschen anders
- ✓ Mentale Leistungsfähigkeiten steigern + stabilisieren
- ✓ Die konkurrierenden Systeme im Gehirn steuern
- ✓ Ablenkung und Verlockungen besser im Griff haben
- ✓ Impulse und hinderliche Gewohnheiten isolieren

Take away's

- ✓ So geht der Plan auf
- ✓ Wodurch wir hartnäckiger werden
- ✓ Wann durchhalten? Wann aufgeben?