

## Vortragsthema

# Versprechen

## Die Sehnsucht nach Rückenwind

An jeder Ecke erscheinen heute Werbebotschaften, die uns suggerieren, es gäbe Wege und Abkürzungen, die uns ohne jede Anstrengung und Aufwand ans Traumziel bringen. Doch es gibt meist keine Abkürzungen zu Zielen, die sich lohnen!

Oft erwarten Menschen wohl ultimative Geheimtipps, die Erlösung, die Erleichterung, eben die Abkürzung. Karriere aus dem Fingerhut. Superfood für eine schlanke Figur oder gegen Übergewicht. Superpillen für Attraktivität und Schönheit. Oder den Superlink zu einer besonderen Fähigkeit, Berühmtheit oder Reichtum.

Beliebt und häufig nachgefragt sind Erleichterungen und automatische Funktionen. Am besten ohne selbst etwas zu tun. Doch auf die Schnelle zu Glück, Weisheit und Gesundheit zu gelangen, funktioniert meist nicht wirklich.

Um etwas zu erreichen, gilt es nach wie vor durchzuhalten, nicht vorzeitig aufzugeben und Hürden und Tiefs zu überwinden. Ein gut funktionierendes Selbstmanagement mit Disziplin und Willenskraft, sind wohl der beste Weg, sich eine »Abkürzung« und damit neue Freiheiten zu verschaffen.

## Aus den Inhalten

- ✓ Hartnäckigkeit schlägt Talent
- ✓ Abkürzungen suchen ist menschlich
- ✓ Willenskraft ist eine Umsetzungscompetenz
- ✓ Motivation ist der Motor. Willenskraft das Benzin
- ✓ Menschen glauben lieber an Versprechen als an Veränderungen
- ✓ Warum Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen unterschätzt werden

## Take away's

- ✓ Disziplin und Ausdauer zahlen sich immer aus
- ✓ Wie Sie die konkurrierende Systeme im Kopf gezielt steuern
- ✓ Erkenntnis, dass Selbstdisziplin immer mehr Freiheit bedeutet