



Buch Willenskraft

Warum Talent gnadenlos überschätzt wird

Christian Bischoff
Econ, 2010

Rezension

Den neuen Job, das große Auto, den Traumpartner – alles schon beim Universum bestellt und dennoch allein per Straßenbahn in die öde Firma gefahren? Dann hat es wohl an Willenskraft gemangelt. Davon ist der Motivationstrainer Christian Bischoff überzeugt. Er macht in seinem Buch Mut, selbstbestimmt zu leben, und zeigt, wie sich mit dem richtigen Fokus und einem eisernen Willen Erfolg, Glück und Erfüllung einstellen. Die Literatur zur Suche nach dem Sinn des Lebens revolutioniert er dabei zwar nicht, seine sich oftmals wiederholenden Parolen sind nicht neu. Doch man merkt, dass sich Bischoff intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt hat und dass er es aufgrund seiner eigenen Lebensgeschichte – er hat seine Karriere als Profi-Basketballtrainer geschmissen, weil er damit nicht glücklich war – dem Leser sehr authentisch zu vermitteln vermag. *BooksInShort* empfiehlt die Lektüre allen, die in ihrem Leben etwas verändern möchten.

Take-aways

- Viele Menschen richten sich nach den Regeln anderer, statt selbstbestimmt zu leben.
- Glück wird man nicht in erster Linie durch harte Arbeit, sondern durch die richtige Überzeugung.
- Angst zeigt Ihnen, in welchen Bereichen Sie sich weiterentwickeln können.
- Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, indem Sie sich Ihre Erfolge täglich vor Augen führen.
- Zu Willenskraft gelangen Sie, indem Sie sich die richtigen Ziele setzen. Schlechte Ziele sind diejenigen, die aus dem Vergleich mit anderen entstehen.
- Häufig ergeben sich aus Veränderungen neue Ideen und Höchstleistungen.
- Freiheit erreicht man durch Verzicht. Lösen Sie sich von Überflüssigem.
- Ohne Willenskraft bleiben Wünsche Traumvorstellungen und werden nie Realität.
- Ziele, Glaube und Sinn lassen sich mithilfe von Willenskraft in Erfolg, Glück und Erfüllung umsetzen.
- Glück erkennen Sie daran, dass Sie dankbar sind.

Zusammenfassung

Das Gesellschaftsspiel

Dienstwagen, Firmenhandy, ein gut klingender Titel – Sie denken, Sie haben es geschafft. Doch in Wirklichkeit spielen Sie nur das Gesellschaftsspiel der anderen mit. Sie richten sich nach fremden Regeln und führen ein Leben, das von Verboten und Zwängen geprägt ist. Vielleicht können Sie es sich nicht anders vorstellen, schließlich haben Sie Familie, haben gerade ein Haus gebaut oder ein Auto gekauft. Und einer muss schließlich Geld verdienen. Wahrscheinlich wurden Sie nach dem Leitsatz erzogen, dass Sie für Ihr Glück hart arbeiten müssen. Doch das ist falsch: Was Sie vor allem brauchen, sind die richtigen Überzeugungen, der Glaube, es zu schaffen. Leider sind Eltern oder Lehrer nicht immer die besten Erzieher in diese Richtung. Mit unbedachten Äußerungen verletzen sie die Kinder und geben ihnen das Gefühl, sie seien dumm und zu nichts zu gebrauchen. Kein Wunder, dass aus diesen Kindern später wiederum Gesellschaftsspieler werden.

„Was du glaubst, bestimmt deine Wahrnehmung, deine Realität.“

Es lassen sich fünf Typen von Gesellschaftsspielern unterscheiden:

1. **Der Lebenslang-angekommen-Spieler:** Mit einem Hypothekarkredit im Nacken reagiert er auf Unzufriedenheit, indem er sie ignoriert. Er wird niemals seine Familie verlassen oder den ungeliebten Job kündigen. Sein Weg ist vorbestimmt, vom Kindergarten über die Volksschule bis zur Universität und später im Unternehmen. Arbeit macht sein Leben aus.
2. **Der Status-Ego-Spieler:** Er hat es offiziell geschafft. Als Manager hat er die ganze Welt gesehen, hat Stil und Geld. Doch Erfüllung findet er dabei nicht. Irgendwann kommt er dahinter, dass er Ziele erreicht hat, die nicht seine eigenen sind.
3. **Der Gleichmach-Herden-Spieler:** Er meckert dauernd und über alles Mögliche, vor allem über die Eliten, denen seiner Meinung nach alles in den Schoß fällt. Anstatt sich anzustrengen, um seine Ziele zu erreichen, beklagt er sich über alles, worüber sein Umfeld sich auch beklagt.
4. **Der Fremdbestimmungs-Frustrations-Spieler:** Er versucht, das Leben mit Alkohol oder Drogen zu überstehen. Im Fernsehen verfolgt er am liebsten das Leid anderer, dann fühlt er sich selbst besser.
5. **Der Limitations-Spieler:** Er setzt sich selbst Grenzen, traut sich nichts zu, und seine Schwarzmalerei kann leicht auf andere abfärben.

„Eine Grenze heißt, ein Potenzial nicht ausschöpfen zu wollen.“

Diese fünf Gesellschaftsspieler sind kaum zu verkennen. Sie verraten sich durch ihre Körpersprache, etwa durch einen gesenkten Kopf oder einen schwachen Händedruck. Was sie bräuchten, wäre der Wille, etwas an ihrer Situation zu ändern. Alle Anlagen dafür – sei es zum Schlanken, zum Humorvollen oder zum Musiker – stecken bereits in ihnen. Und auch in Ihnen! Das Zauberwort heißt „Volition“ – der Fachbegriff für Willenskraft. Allerdings nützt auch der stärkste Wille nichts, wenn Sie nicht wissen, welche Ziele Sie erreichen wollen. Gesellschaftsspieler hetzen meist den falschen hinterher, weil sie von krankhaftem Ehrgeiz, dem Wunsch nach Geld oder Konkurrenzdenken getrieben sind.

Selbstbestimmung

Angst ist keine Ausrede dafür, an einem fremdbestimmten Leben festzuhalten. Christian Bischoff krepelte sein Leben von einem Tag auf den nächsten um, als er seinen Trainerjob im Basketball aufgab. Zwar stand er plötzlich ohne Absicherung da, aber genau das gab ihm ein Gefühl von Freiheit. Wenn Menschen aus ihrer Begegnung gerissen werden, erhalten sie einen guten Nährboden für neue Ideen und Spitzenleistungen. Weiten auch Sie Ihren gedanklichen Horizont aus, denken Sie größer! Es ist verständlich, wenn nicht sofort das Bild Ihres perfekten zukünftigen Lebens vor Ihnen erscheint. Aber achten Sie auf die Zeichen: Jeden Tag zeigt Ihnen das Leben durch Gespräche, Erfolge oder Fehlschläge, worin Sie gut bzw. schlecht sind, was Ihnen Spaß macht und was nicht. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, schalten Sie den Verstand mal aus. Ob das geklappt hat, merken Sie am frühen Morgen: Können Sie es vor lauter Tatendrang kaum erwarten, aufzustehen, liegen Sie richtig. Tatsache ist, dass Sie nur glücklich werden, wenn Sie intrinsisch motiviert sind, d. h. wenn Ihre Motivation von innen kommt und Sie Ihre Ziele nicht verfolgen, weil Sie glauben, sie verfolgen zu müssen oder weil es Ihnen jemand gesagt hat.

„Dein Verstand versaut nur alles!“

Gedanken spielen im Leben eine wichtige Rolle. Gedanken sind Energie, die vom Menschen in die stoffliche Realität übersetzt werden kann. Um entmutigende Glaubenssätze loszuwerden, lohnt es sich, wenn Sie Ihre Gedanken einen Tag lang auf Papier festhalten. Das sind die Gedanken der Vergangenheit, die nicht die Zukunft bestimmen müssen. Suchen Sie sich einen schlechten Gedanken und verändern Sie ihn zum Positiven. Stellen Sie sich täglich vor den Spiegel und sagen Sie sich nette Worte, schmeicheln Sie sich selbst. Den Effekt im Alltag werden Sie erst nach einiger Zeit spüren. Schließlich hatte Ihr Umfeld Jahrzehnte Zeit, Sie zu enttäuschen und Sie auf die falschen Ziele anzusetzen. Verbannen Sie die Floskel „Das kann ich nicht“ aus Ihrem Wortschatz. Sie können alles – außer wenn Sie es nicht wollen. Christian Bischoff wurde einmal gefeuert und konnte dem anfangs nichts Positives abgewinnen. Ein Bekannter gab ihm den Rat, alle guten Aspekte dieser Tatsache aufzuschreiben. Schließlich kamen 50 Gründe zusammen, diese Niederlage toll zu finden, etwa dass Bischoff mehr Zeit für sich selbst und für Aufgaben hatte, die ihm wirklich wichtig waren. Wenn Sie Rückschläge erleben, heißt das nicht, dass Ihr Ziel schlecht ist. Das Leben teilt Ihnen nur mit, dass es so nicht funktioniert, es also modifiziert werden muss, oder dass die Zeit noch nicht reif ist.

Fokus

Hat man etwas erreicht, darf man sich nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen. Man muss auch etwas dafür tun, um dort zu bleiben, wo man ist. Die Gedankenenergie folgt dem Fokus, den Sie sich setzen. Fokussieren Sie Ihre Gedanken daher niemals auf die Widrigkeiten des Lebens, sondern immer auf Ihre Wünsche. Leider ist das nicht so einfach, da man täglich mit Nachrichten, E-Mails, SMS usw. zugemüllt und damit von seinen Zielen abgelenkt wird. Schlecht fokussiert sind häufig auch Besprechungen: Es geht nicht voran, weil alle durcheinanderreden und weil kein Zeitrahmen und kein Endziel des Meetings gesteckt wurden. Wenn Sie nun – richtigerweise – autoritär auftreten, machen Sie sich sicher nicht nur Freunde. Aber so ist es nun mal. Seien Sie ruhig unbequem, wenn es dem Ziel dient. Denn: Allen Menschen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.

„Es geht im Leben nicht darum, Ziele zu erreichen, um glücklich sein zu können, sondern darum, glücklich Ziele zu erreichen.“

Mit Ihren Gedanken bestimmen Sie Ihre Emotionen. Sie können sich so Ihre eigenen Gefühle erschaffen. Träumen Sie davon, wie schön Ihr Leben sein kann. Konzentrieren Sie sich jeden Tag eine Zeit lang auf Ihre Ziele – am besten ungestört, schalten Sie also Ihr Handy aus. Ihr Unbewusstes wird sich jenes Ihrer Talente suchen, das geeignet ist, den Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen.

Glaube

Selbstvertrauen bzw. Selbstwertgefühl sind unabdingbar, wenn Sie Ihrem Ziel näher kommen wollen. Sie müssen sich etwas zutrauen. Der nächste Schritt ist das Selbstbewusstsein, also das Wissen darüber, was Sie gut und was Sie weniger gut können. Sind Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein vorhanden, wirken Sie auf andere Menschen selbstsicher. Selbstsicherheit drückt sich im Auftreten und in der Körpersprache aus. Es kann nicht gespielt werden. Wie stärken Sie nun Ihr Selbstvertrauen? Führen Sie sich täglich Ihre vergangenen Erfolge vor Augen. Freuen Sie sich über kleine Errungenschaften im Alltag, z. B. ein nettes Telefonat, ein liebes Wort oder ein gutes Essen, das Sie gekocht haben. Nehmen Sie sich am besten Kinder als Vorbild: Die haben die Fähigkeit, sich über Kleinigkeiten zu freuen, noch nicht verloren.

„Dein Wunsch und dein fester Glaube formen deine Erwartung – aber nur deine Erwartung PLUS entschlossenes Handeln lassen den Wunsch Wirklichkeit

werden.“

Angst ist eine natürliche Funktion. Ohne sie wären wir längst ausgestorben, weil wilde Tiere uns zerfleischt hätten oder wir aus großer Höhe abgestürzt wären. Heute hat die Angst die Aufgabe, uns vor solchen Gefahren zu schützen, etwas verloren. Stattdessen zeigt sie Ihnen, wo Sie sich weiterentwickeln können. Bekämpfen Sie Ihre Ängste. Ein schüchterner Mensch etwa sollte oft mit Fremden sprechen.

Ziele

Viele Menschen spüren eine Leere, sobald sie ein Ziel erreicht haben. Wichtig ist deshalb, dass Sie bereits auf dem Weg zum Ziel glücklich sind. Wie fühlt es sich an, wenn Sie an einen Wunschtraum denken? Wenn der Verstand Nein sagt, das Herz aber Ja – dann hören Sie auf Ihr Herz. Sie müssen etwas wirklich wollen, um es zu bekommen. Nur dann stellt sich die Motivation ein, die für die Erreichung der Ziele notwendig ist. Wünschen Sie sich Geld? Es ist nichts verwerflich daran, reich sein zu wollen. Aber um dorthin zu kommen, müssen Sie innerlich wohlhabend, d. h. ein wertvoller Mensch werden. Es gibt gute und schlechte Ziele. Ein schlechtes Ziel ist etwa ein so genanntes relatives Ziel, eines, dessen Erreichung von anderen abhängt. Wollen Sie ein größeres Auto fahren als Ihr Nachbar oder schneller laufen als die Mitbewerber, rennen Sie einem relativen Ziel hinterher. Das Problem: Es wird auf der Welt immer jemanden geben, der mehr Geld verdient als Sie, der schneller, größer, stärker oder wendiger ist. Ein absolutes Ziel wäre dagegen: „Ich nehme ab, bis ich 85 Kilo wiege.“ Hüten Sie sich aber davor, den Wunsch mit einer Frist zu versehen. Dieser Rat geht zwar gegen jedes Projektmanagementhandbuch. Doch in Wahrheit demotivieren Deadlines. Es können einfach viel zu viele ungeplante Dinge eintreten, auf die Sie keinen Einfluss haben. Wichtiger als eine zeitliche Frist ist, dass die Gewichtsreduktion kontinuierlich vonstattengeht.

Sinn und Wille

Was Sie tun, muss für Sie mit Sinn erfüllt sein – jeden Tag. Sinn und Glück ist nicht etwas, worauf man hinarbeitet, sondern es steckt im Alltag. Was für Sie sinnvoll ist, entscheiden nur Sie selbst. Mit der Zeit kann sich das, was für Sie Sinn ergibt, durchaus ändern. Das Leben ist Veränderung. Wenn Sie Freiheit, Freude und Wachstum erleben, dann ist Ihr Dasein sinnerfüllt. Freiheit erreichen Sie durch Verzicht. Denn je mehr Sie sich kaufen, desto mehr Geld brauchen Sie. Das bedeutet Arbeit. Als Folge haben Sie weniger Zeit für Dinge, die Sie wirklich gerne machen. Sie müssen allerdings nicht allem entsagen. Lösen Sie sich lediglich vom Überflüssigen. Was genau das ist, finden Sie heraus, indem Sie sich für ein paar Tage zurückziehen und sich von Ihrer üblichen Routine entfernen, indem Sie etwa Handy und Fernsehgerät abschalten oder auf Alkohol und Zigaretten verzichten. Stille und Fasten tragen dazu bei, die eigene Willenskraft kennenzulernen und das Chaos im Kopf zu ordnen.

„Ich bin kein Müsser und kein Könner, sondern nur ein Woller.“

Dem Gesellschaftsspiel steht das Bewusstseinsspiel des selbstbestimmten Menschen gegenüber. Sein Wille transformiert die Ziele, den Glauben und den Sinn in Erfolg, Glück, Dankbarkeit und Erfüllung. Willenskraft führt zu Ausdauer und Belastbarkeit, die für eine Veränderung notwendig sind. Das uralte Gesetz der Resonanz besagt, dass Menschen anziehen, was sie ausstrahlen. Daher werden Reiche reicher, Nörgler unzufriedener und Menschen mit derselben Wellenlänge finden sich. Doch ohne Willenskraft bleiben Wünsche Träume, die nie Realität werden. Sie müssen Ihre Ziele konsequent und diszipliniert verfolgen, also handeln – sei es im Sport oder im Alltag. Es ist, als würden Sie einen Geldschein auf der Straße finden: Sie müssen ihn schon selbst aufheben.

Erfolg, Glück und Erfüllung

Scheitern tut nur, wer beim ersten Rückschlag aufgibt. Stellen Sie sich vor, ein Kleinkind würde sich weigern, gehen zu lernen, nur weil es einmal hingefallen ist. Erfolg liegt im persönlichen Wachstum. Nehmen Sie Probleme als das, was sie sind – Wachstumsmöglichkeiten. Probleme wird es immer geben, das heißt aber nicht, dass Sie nicht glücklich sein können. Glücklich sind Sie dann, wenn Sie dankbar sind. Ärgern Sie sich nicht – Sie wissen ja bereits, dass Sie Ihre Emotionen selbst bestimmen können. Seien Sie präsent im Augenblick und freuen Sie sich über Kleinigkeiten. Wenn Sie mit sich im Reinen sind, erleben Sie Erfüllung.

Über den Autor

Christian Bischoff war Profi-Basketballtrainer und gab seine Sportkarriere auf, um hauptberuflich Motivationsvorträge zu halten und Seminare zu geben.
