

Wille und Wollen

Begriffserklärung

Der Begriff Wille ist ein in vielen Fachgebieten unterschiedlich interpretierter Begriff, der allgemein das Entwickeln von gedanklichen Vorstellungen in die Realität durch Handlungen bedeutet. Wollen, wird jedoch eher mit triebgesteuertem Verlangen in Verbindung gebracht. So geschrieben auf Wikipedia.

Zusammenhängende Begriffe

Meines Erachtens nach, hängen die Begriffe Wille und Wollen unmittelbar zusammen und gehen in einander über. Die gedankliche Vorstellung kann mit der Triebkraft verstärkt werden. Demzufolge liegt es in den Augen des Betrachters.

Wille ist wichtig, um etwas erreichen zu können

Um etwas zu tun oder zu erreichen ist der Wille das A und O. Er wird auch als Umsetzungskompetenz bezeichnet. Ohne den Willen, ist es meiner Meinung nach, unmöglich, ein für sich positives, befriedigendes Ergebnis erreichen zu können. Es heisst nicht umsonst: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.“ Dementsprechend umformuliert heisst das nichts anderes als: „Wenn ich weiss, was ich will oder „wirklich wirklich“ will, dann werde ich auch einen Weg finden, um ans Ziel zu kommen. Für mich hängt das mit dem Fokus zusammen, den ich stets vor Augen habe und mit diesem Willen, mein Ziel verfolgen. Dabei kann es nützlich sein, sich einen konkreten Plan bis zum Ziel schriftlich festzulegen.

Berge versetzen

Die Willenskraft versetzt Berge! Wenn du etwas wirklich, wirklich willst, dann ist es auch möglich! In diesem Zusammenhang ermutige ich dich auch: Egal, was andere sagen: Du bist du und wenn du etwas wirklich, wirklich willst, dann kannst du es auch schaffen! Davon bin ich im tiefsten überzeugt! Und wenn du es trotz deines Willens doch nicht schaffst: Du hast alles gegeben und kannst schon dadurch stolz auf dich sein, dass du dich in Bewegung gesetzt hast! Manche Leute nennen es dann „scheitern“. Ich nenne es dazulernen oder auch mit anderen Worten: Es gibt kein scheitern oder Fehler, sondern nur Feedback. Und wenn du nun „gescheitert“ bist, so lenke deinen Fokus auf das, was positiv verlief und positiv daran ist. Nimm das mit, was du brauchen kannst und vergesse den Rest! Dass du wahrscheinlich am Anfang enttäuscht bist, besonders wenn es etwas „Grösseres“ wahr, ist völlig normal. Wichtig ist, dass du dich wieder davon lösen kannst. Du kannst dich auch fragen: „Ist es wirklich so schlimm? Werde ich deswegen sterben?“ Du wirst dann sehen, dass das Leben weitergeht und es wahrscheinlich schon bald wieder anders aussieht, wenn du ein bisschen Abstand davon bekommen hast.

Der Wille und eine Portion Motivation

Ein weiterer Begriff, den ich in dem Zusammenhang des Willens nennen will, ist die Motivation (siehe dazu auch den Blog: „Mut und Motivation“ https://emr.ch/media/data/th/0/0k/0kq4obmp9bjeutix_1635256610_40459.pdf). Wenn du

also die Motivation zum Willen hast, gibt es dir einen weiteren Schub, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen. Das ist schon die halbe Miete.

Mit dem Kopf durch die Wand

Ich als Körpertherapeut bin natürlich der Meinung, dass du in erster Linie auf deinen Körper hören solltest. Wenn du mit dem Kopf durch die Wand willst und dein Körper zu rebellieren beginnt, dann ist das ein Zeichen inne zu halten. Schau hin! Bin ich festgefahren? Schade ich mir mehr, als dass es nützt? Wie sieht es körperlich, geistig und psychisch aus? Wenn du feststellst, dass irgendwo ein Ungleichgewicht herrscht, dann mache eine Pause und stelle fest, wo dieses Ungleichgewicht ist. Bringe deine ganzheitliche Gesundheit wieder ins Lot. Vielleicht kennst du Techniken, die dir besonders dabei Helfen, wieder in die Kraft zu kommen. Betrachte deine Ressourcen. Gut ist, wenn du immer etwas abrufen kannst, was dir hilft, wenn gerade niemand anwesend oder erreichbar ist, um über diese Herausforderung zu besprechen oder z.B eine Shiatsu-Sitzung abzuhalten.

Tipps und Übungen zur Stärkung des Willens

Modellieren

Wenn du deine Willenskraft stärken willst, dann ist ein Tipp von mir, zu modellieren.

Modellieren heisst, sich sein Ziel gedanklich, bildlich, auditiv und physisch zu erschaffen.

1. Stell dir dein Ziel in deinen Gedanken konkret vor. - Was willst du erreichen?
2. Mache dir ein konkretes Bild davon.
Siehst du dich assoziiert (wie auf einer Leinwand) oder siehst du dich dissoziiert (aus deinen Augen, so wie du etwas erlebst)?
Es spielt keine Rolle, wie du dich jetzt siehst. Achte einfach zuerst darauf, wie du das Bild siehst. Das Bild ist also assoziiert oder dissoziiert. Damit das Modellieren so erfolgreich wie möglich wird, achte darauf, dass du es insgesamt in der Wage hältst, also dass du dir beide bildlichen Vorstellungen machst (Einmal die Übung assoziiert und einmal dissoziiert)
3. Wie sind die Geräusche. - Was hörst du konkret, wenn du am Ziel bist?
4. (assoziiert) Wie fühlt es sich genau im Körper an, wenn du dieses Ziel erreicht hast? Fühle mit dem ganzen Körper von Kopf bis Fuss. Spüre in jeden Körperbereich (Arme, Beine, Brust, etc. Spüre bis in jede deiner Zellen.

Wiederhole das Ganze fünf bis sechs mal hintereinander.

Je mehr du diese Übung machst, desto leichter wird es dir von „Fall“ zu „Fall“ fallen.

Schreibe mit deiner schwachen Hand

Jetzt wirst du dich vielleicht fragen: „Und das soll meinen Willen stärken?“

Machs einfach!

Mach eine Zeit lang täglich etwas (Kleines), was du gar nicht gerne machst.

Ich weiss, z.T. braucht das sehr viel Überwindung. Stehst du nicht gerne auf? Siehst du, wahrscheinlich tust du es trotzdem. ;-)

Mach Sport und setze dir dabei kleine Ziele!

Wenn du draussen Sport machst, z.B. joggst, dann mach das bei jedem Wetter! Keine Ausrede?

PS: Ich begann mit dem Lauftraining, als es draussen sch***+/&%kalt und windig war und es schneite. Zudem gab es auf der ganzen Strecke Feuchtschnee. ;-)

Meditiere

Ertappst du dich nun dabei: „Oh, das habe ich mal versucht. Ich kann das nicht.“
Fange klein an. Sage dir z.B.: „Ich sitze nun einfach im Stillen für eine Minute.“

Danke fürs Lesen! Be happy!

Dein Mätthi