

B2.5 Willenskraft

Sie können üben,

- Ergebnisse aus wissenschaftlichen Untersuchungen zu kommentieren und diese mit Ihren eigenen Erfahrungen zu vergleichen.

1 Wussten Sie, ...

... dass Willenskraft wie ein Muskel funktioniert, der bei Überbeanspruchung erschläft?

Man kann nur bis zu einem gewissen Grad Entscheidungen treffen bzw. Selbstdisziplin üben. Man sollte also in Stressphasen so viel Routine wie möglich in seinen Tagesablauf bringen, um sich auf das wirklich Wichtige konzentrieren zu können.



... dass man Willenskraft trainieren kann?

Es wird empfohlen, mit kleinen Schritten zu beginnen (z.B. auf eine korrekte Körperhaltung zu achten).

... dass Kinder, die bei einem Experiment im Alter von vier Jahren Selbstdisziplin zeigten, später beruflich im Durchschnitt erfolgreicher waren?

B2.5 Willenskraft

Haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht?

Welche Entscheidungen müssen Sie täglich treffen?
Welche wichtigen Entscheidungen haben Sie im letzten Monat getroffen?
Wann haben Sie sich in Ihrem Leben (aus heutiger Sicht) falsch entschieden?
Was war die beste Entscheidung Ihres Lebens?
Nach welchen Kriterien fällen Sie Entscheidungen (nennen Sie Beispiele)?

Was machen Sie täglich, obwohl Sie dazu keine rechte Lust haben?
Was machen Sie nicht, obwohl Sie wissen, dass es eigentlich besser wäre?
Durch welche Routine erleichtern Sie sich den Alltag?

Glauben Sie, dass man Kindern zu Selbstdisziplin anhalten sollte?
Gab es kleine Aufgaben, die Sie als Kind erledigen mussten, obwohl Sie dazu keine Lust hatten? Denken Sie, dass es Ihnen genützt oder eher geschadet hat?

2 Selbstoptimierung mit Hilfe von Apps

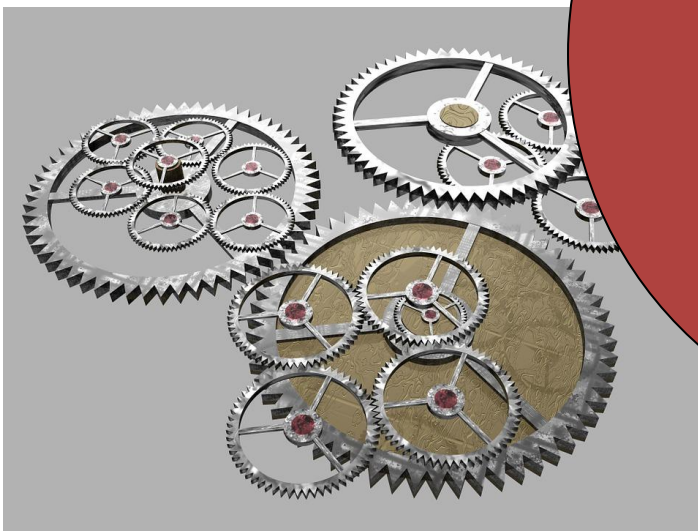
2

Die Technik macht's möglich

Es gibt unzählige Möglichkeiten die eigene körperliche Leistung und die wichtigsten Körperfunktionen zu messen, zu analysieren und auch zu veröffentlichen.

Ziel ist es, besser zu sein, gesünder und bewusster zu leben und daraus resultierend: glücklicher zu leben.

Was denken Sie?
Geht die Rechnung auf?



B2.5 Willenskraft

3 Apps zur Selbstoptimierung: Pro und Contra

Vertreten Sie je eine der Positionen und argumentieren Sie in diesem Sinne.

Selbstdisziplin ist gut für ...

Mit technischer Selbstkontrolle kann man ...

Wenn man etwas wirklich gut können möchte, ...

3

Keine der Apps kann ...

Ohne technischen Antrieb kann ich viel besser ...

Die Datenspeicherung der Apps ist ...

4 Schreiben Sie einen Beitrag für ein Forum, in dem Apps zur Selbstoptimierung besprochen werden.



B2.5 Willenskraft



Die folgenden Sätze sind Satzbeispiele und Fantasiestützen. Bedienen Sie sich!

Untersuchungsergebnisse kommentieren

Es überrascht mich nicht, dass die Fähigkeit, schwierige Entscheidungen zu treffen, begrenzt ist. **Persönliche Erfahrungen zeigen mir, dass** ich nach einem Tag, an dem ich oft etwas entscheiden musste, am Abend nicht mal mehr Lust hatte, den Fernseher anzuschalten, weil mir das Programmangebot einfach zu viel war.

Ich bezweifle, dass man mit kleinen Übungen Selbstdisziplin einüben kann. Dieser Ratschlag simplifiziert einen komplexen Prozess.

Die Idee ist ein Anfang, aber es bedarf etwas mehr als einer kleinen Übung, um einen zielorientierten Lebensstil zu entwickeln und vor allem diesen durchzuhalten.

Es ist keine neue Erkenntnis, dass die Fähigkeit, auch schon im Kindesalter Selbstdisziplin zu üben, hilfreich für die weitere persönliche Entwicklung ist.

Das Untersuchungsergebnis sollte aber auf keinen Fall dazu führen, dass man wieder Drill und sinnlose Routine in den Schulalltag integriert.

Anlehndend an diese Ergebnisse, sollte man doch verstärkt darauf achten, dass Kindern wieder mehr abverlangt wird.

4

Selbstopтимierung

Das Wort Selbstopтимierung klingt mir zu technisch, zu kalt. Das gibt dem Ganzen eine negative Seite. Aber **warum sollte man nicht** Hilfsmittel nutzen, **um** seine Willenskraft zu stärken?

Ich sehe die Gefahr, dass man seine physischen und psychischen Ressourcen komplett ausschöpft und am Ende zusammenbricht.

Man muss natürlich an die Schmerzgrenze gehen, sonst kann man es gleich lassen. Im Sessel kann man seine Fähigkeiten nicht optimieren. Das ist wie beim Sport. Wenn man aufgibt, sobald es anstrengend wird, kommt man nicht weit.

B2.5 Willenskraft

Notizen:

5

Wo ein Wille
ist, ist auch
ein Weg.