

**Mit Willenskraft eigene Ziele verfolgen**

Dr. Moja Storch, Universität Zürich

**Wie stark ich meine Willenskraft?**



Dr. Moja Storch, Universität Zürich

**Sportliche Aktivität**

Treiben Sie regelmässig Sport?

ja  nein

Wenn ich darüber nachdenke, dann halte ich Sporttreiben für

0 1 2 3 4 5 6 7 8

nicht gesund äußerst gesund

Wenn ich daran denke, Sport zu treiben, dann fühle ich mich

0 1 2 3 4 5 6 7 8

nicht froh äußerst froh

Brand, R. (2006) Zeitschrift für Sportpsychologie

ISMZ

Sportlich aktive Personen	Sportlich nicht aktive Personen
Denke an Sport	Denke an Sport
0 <span style="float: right;">8</span>	0 <span style="float: right;">8</span>
Fühle Sport	Fühle Sport
0 <span style="float: right;">8</span>	0 <span style="float: right;">8</span>

ISMZ

Sportlich aktive Personen	Sportlich nicht aktive Personen
Denke an Sport	Denke an Sport
0 <span style="float: right;">7.01</span> 8	
Fühle Sport	Fühle Sport
0 <span style="float: right;">6.22</span> 8	

ISMZ

Sportlich aktive Personen	Sportlich nicht aktive Personen
Denke an Sport	Denke an Sport
0 <span style="float: right;">7.01</span> 8	0 <span style="float: right;">6.16</span> 8
Fühle Sport	Fühle Sport
0 <span style="float: right;">6.22</span> 8	0 <span style="float: right;">4.80</span> 8

ISMZ

## Die alte Sicht

Willenskraft hat etwas mit Anstrengung zu tun.

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



## Die neue Sicht

Willenskraft entsteht durch die Synchronisierung von bewussten und unbewussten Steuerungssystemen.

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



## Zwei Bewertungssysteme

	Verstand (bewusst)	Emotionales Erfahrungsgedächtnis (unbewusst)
<b>Arbeitstempo</b>	langsam	schnell
<b>Kommunikationsmittel</b>	Sprache (präzise Argumente)	Somatische Marker (diffuse Gefühle)
<b>Bewertungskategorie</b>	richtig/falsch	mag ich/ mag ich nicht

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

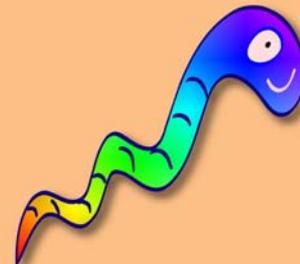


## Zwei Systeme im Gehirn



ISMZ

## Strudelwurm



Dr. Maja Storch, Universität Zürich





ISMZ

Selbstmanagement hat 2 Komponenten:

1. **Selbstregulierung**
2. **Selbstkontrolle**

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



Selbstregulierung

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



Selbstkontrolle

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



- Was spricht gegen **Selbstkontrolle ?**

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



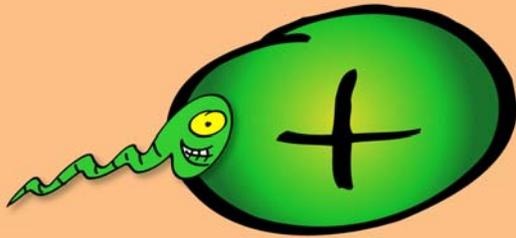
Selbstkontrolle versagt

- bei Überlastung der kognitiven Kapazität
- bei zuwenig Erregung
- bei zuviel Erregung
- bei starker Reizumwelt
- bei der Vernachlässigung von Grundbedürfnissen

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



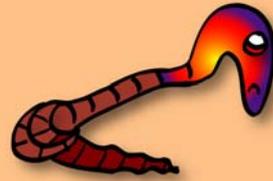
Mangelnde Selbstkontrolle



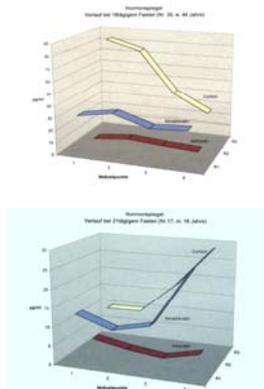
Dr. Maja Storch, Universität Zürich



Zuviel Selbstkontrolle macht krank



Dr. Maja Storch, Universität Zürich



Was kann man machen?

ISMZ

Verstandesappell an den Wurm

ISMZ



ISMZ

- Mit anderen Worten:  
**Der Wurm**  
muß mit ins Boot !

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

**Motto - Ziele**

ISMZ

**Zielhierarchie**

ISMZ

**Zielhierarchie + Wurm**

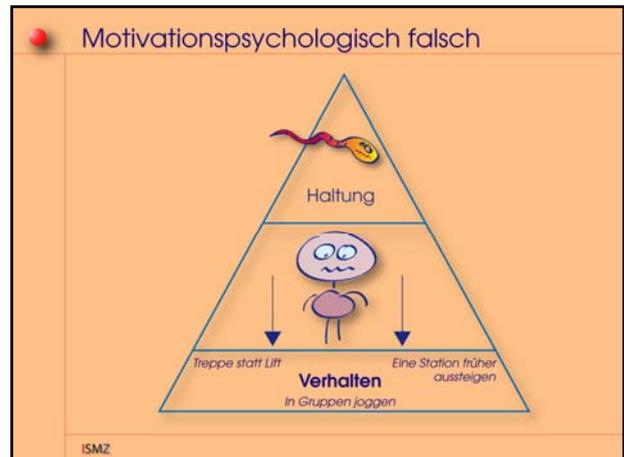
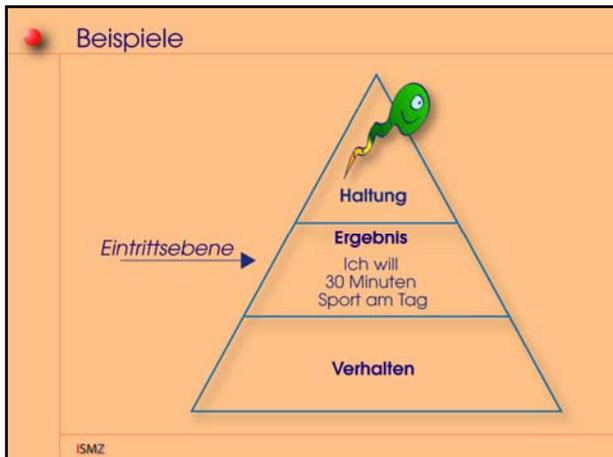
ISMZ

**Zielhierarchie + Motivation**

ISMZ

**Zielhierarchie + Ausführungsgenauigkeit**

ISMZ



- Motto - Ziele im Volksmund:**
- Carpe diem!
  - Ehre den Tag!
  - No risk, no fun!
  - Wer wagt, gewinnt!
  - In der Ruhe liegt die Kraft.
  - Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.
  - Der Weg ist das Ziel.
  - Eile mit Weile.
- ISMZ

**Wirksamkeitsstudien**

ISMZ

