

# Mehr Willenskraft!

Die Willenskraft kann trainiert werden. Wer ständig Aufgaben verschiebt, abbricht oder «vergisst», profitiert davon. (Vorsicht: Effizienzbestien leben langfristig ebenso gefährlich wie ausgeprägte Faulpelze - also wohl dosiert einsetzen!) So geht das Training: Aus den Vorschlägen unten einen auswählen (oder maximal zwei) und über mehrere Tage bewusst einüben.

**Unangenehmes öfter tun** (kalt duschen; die letzten 100 Meter nach Hause rennen; freiwillig helfen...).  
Arbeitsphasen um 5 oder 10 Minuten verlängern («läuft gerade so gut»).

**Unangenehmes anders betrachten:** «Ich darf jetzt lernen und hole mir dafür eine gute Note ab.»

**Routinen entwickeln:** Schluss mit Entscheidungskrämpfen! (Routinen: z.B. täglich um die gleiche Zeit anfangen; beim Weckerläuten beginnen; Starten nach dem eigenen «Powerlied» oder «Powertanz»; ein eigenes Lernritual einführen).

**Kleine, angemessene Belohnung** (darauf achten, dass es nicht etwas ist, was man sich ohnehin nimmt).

**Bestrafung?** (Wenn Belohnung funktioniert, dann vielleicht auch Bestrafung?).

## So trainiere ich meine Willenskraft :

So viel Zeit investiere ich:

Das tue ich (konkret,  
abwechslungsreich!)

Das verspreche ich mir davon:

---

---

## Nur ganz wenig Zeit? Das schaffe ich trotzdem\*:

5 Minuten:

Voci repetieren, den Schreibtisch aufräumen, Hefte sortieren

Oder:

10 Minuten:

Voci repetieren; das Zimmer aufräumen; Ordnung in meine Lernsachen bringen; eine Aufgabenliste für den nächsten Tag machen; eine Prüfung durchsehen und aus den Fehlern lernen; Lernkarten schreiben über ein Thema, das ich gerade gelernt habe.

Oder:

\*Auch nur *ein ganz klein wenig* lernen ist besser als *gar nicht* lernen!

