

Schon wieder Montag...2.9.13

Erfolgsfaktor Willensstärke

Schon mal was von „Belohnungsaufschub“ gehört? Nein? Na dann haben Sie hoffentlich die Willensstärke, das Interview mit Psychologe Hans-Georg Willmann zu lesen. Darin geht’s nämlich um Willensstärke und darum, wie sie im Job belohnt wird.

heute.de: Laut Umfragen ist Willen und Ehrgeiz im Job der wichtigste Erfolgsfaktor überhaupt. Warum?

Willmann: Willensstarke Menschen bleiben am Ziel dran. Auch wenn es schwierig wird oder länger dauert - sie haben ein starkes Durchhaltevermögen. Das Stichwort aus der Wissenschaft heißt „Belohnungsaufschub“. Das bedeutet: Auch wenn die Zielerreichung in weiter Ferne liegt, können willensstarke Menschen auf eine direkte Belohnung verzichten, sich anstrengen um erst nach Zielerreichung die aufgeschobene Belohnung zu bekommen. Sie geben also anders als die meisten Menschen nicht dem menschlichen Impuls nach, Anstrengungen zu vermeiden.

heute.de: Sind das die Kollegen, die gerne mit dem Kopf durch die Wand wollen?

Willmann: Das wirkt manchmal tatsächlich so. Willensstarke Menschen können sich durchbeißen, machen weiter, wo andere längst die Flinte ins Korn werfen. Da besteht schon auch die Gefahr, dass man sich zu doll festbeißt. Wer willensstark ist, sollte sich da immer wieder selbst reflektieren.

heute.de: Wie viele Menschen sind denn willensstark und woher kommt diese Stärke?

Willmann: Über den Daumen gepeilt gibt es etwa ein Drittel der Menschen mit ausgeprägter Willenskraft, ein Drittel mit einer normal ausgeprägten Willensstärke und beim letzten Drittel könnte man von Willensschwäche sprechen.

Woher die Willensstärke kommt, das hängt sehr stark vom Umfeld in jungen Jahren bis zum Alter von etwa sieben Jahren ab. Welche Vorbilder und Bezugspersonen haben Kinder bis dahin erlebt? Sind die Eltern und Bezugspersonen Vorbild im Belohnungsaufschub? Oder geben sie schnell auf? Das prägt die Kinder sehr.

heute.de: Sind denn Menschen, die zum Drittel der Willensstarken gehören, automatisch Führungspersönlichkeiten?

Willmann: Nicht zwangsläufig, aber auf jeden Fall sind es Persönlichkeiten, die ihr Ziel erreichen. Knackpunkt ist dabei, dass das Ziel, das sich die Menschen setzen, auch zu ihnen passt. Wenn jemand Führungskraft werden will, weil er gerne Menschen anleitet, es also zu ihm passt, und dazu kommt die gehörige Portion Willensstärke, dann sind das schon mal ziemlich gute Voraussetzungen.

heute.de: Heißt das denn im Umkehrschluss, dass man mit Willen Talent und Begabung ersetzen kann?

Willmann: Nein, wer Erfolg haben will, braucht sicher beides. Trotzdem werden Talent und Begabung überschätzt. Wer nur Begabung hat und keine Willenskraft wird nicht erfolgreich sein. Erfolg hat ja immer was mit einem Weg zu tun, der zurückgelegt werden muss. Das ist mit Anstrengung verbunden und um diese auszuhalten braucht man Willensstärke.

heute.de: Wenn Willensstärke so erfolgreich macht- kann man sie denn erlernen?

Willmann: Auf jeden Fall. Manche Wissenschaftler sprechen davon, dass man Willensstärke trainieren kann wie einen Muskel, das kann man neurobiologisch nachweisen. Die Automatisierung von Tätigkeiten trägt dazu bei. Im Job heißt das dann: Ablenkungen von vorneherein vermeiden und den Ablauf vorher ganz festzurren, Verlockungen abschalten, dann hält man leichter durch.

Die Fragen stellte Valerie Henschel.

Zur PERSON

Der Psychologe Hans-Georg Willmann arbeitet als Coach und Berater in Freiburg. Über Willensstärke und erfolgreiches Auftreten im Job hat er mehrere Bücher geschrieben.