

Die Willenskraft stärken und Vorsätze umsetzen...

Streben | Scheitern | Dopamin | Schuldgefühle | Willenskraft-Gen | Training |

Das Willenskraft-Trainingsprogramm im Überblick:

1. Start in „Veränderung bewirken“

*Der Aufbau des Programms
Was die Gehirnwissenschaft über Willenskraft weiß
Irrtümer über das „Scheitern“
Willenskraft ist trainierbar*



2. Der Willenskraft-Instinkt

*Die Fähigkeit zum Widerstand gegen Sahnetorte ist angeboren
Die moderne Gesellschaft unter Stress
Der Preis für zu viel Selbstregulation
Wie man die Psyche trainieren kann*



3. Zu erschöpft für alles?

*Selbstregulation ist eine begrenzte Ressource
Doch sie kann auch wachsen wie ein Muskel
Den Willenskraft-Muskel trainieren*



4. Eine Lizenz zum Sündigen

*Die Sünde im Gewand der Tugend
Vom „Heilig-sein-wollen“ zum „Sünden-anerkennen-können“
Das Öko-Risiko*

5. Die Belohnungs-(Sehn-)Sucht

*Die dunkle Seite des Dopamin
Verlangen ist menschlich
Die Neurobiologie des „Ich will...“*



6. Der „Was-soll's“-Effekt

*Weshalb wir schwach werden, wenn wir hadern
Schuldgefühle sind kontraproduktiv
Wenn gute Vorsätze nur ein gutes Gefühl geben
Der Abschied vom Scheitern*



7. Das Rationalisieren der sofortigen Befriedigung

*Verblendet von der sofortigen Belohnung
Die Abwertung der zukünftigen Belohnung
Das schrittweise Senken Ihrer „Discount-Rate“
Die haltbare Selbstverpflichtung*



8. Infiziert – mit Willenskraft

*Der Einfluss des sozialen Umfelds
Wen ahmen Sie nach?
Die Macht des Stolzes
Die soziale Kontrolle nutzen*



9. Die Grenzen des „Ich werde nicht“

*Die Paradoxe Wirkung von (Denk-)Verboten
Was tun mit unerwünschten Gefühlen
Zu innerer Akzeptanz und äußerer Beherrschung*



10. Zum Abschluss der Reise

*Und was kommt jetzt?
Die Beute sichten und verinnerlichen
Freuen und weiter forschen
Feiern & Bedauern*



10x 1x wöchentlich 90-Minuten live mit

- ✓ Infos zu Studienergebnissen
- ✓ Wissen für die Anwendung im Alltag
- ✓ Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- ✓ Übungen für eine Woche
- ✓ Schriftliche Unterlagen zu allen 10 Einheiten



10 Webinar-Termine mit allen Leistungen ~~169,- €~~

Jetzt als Kennenlern-Angebot für nur 99,- €

(statt 169,- €) inkl. 19% MWSt.

**Start am Montag, 23.01.2023 um 18.00 Uhr
und 9 weitere Montage in Folge**

Machen Sie 10 Erfolgsschritte in 10 Terminen.

[Information und Anmeldung](#)