

## Willensstärke

Energien freisetzen und Ziele erreichen

Bearbeitet von  
Peter Gerst, Reinhold Stritzelberger

1. Auflage 2015. Taschenbuch. ca. 128 S. Paperback  
ISBN 978 3 648 07098 7

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

<b>Mehr Willensstärke für ein besseres Leben</b>	<b>5</b>
▪ Warum es sich lohnt, die Willenskraft zu steigern	6
▪ Jetzt oder später? Das Genuss-Dilemma	10
▪ Eine Wissenschaft für sich: Was Willensstärke wirklich ist	17
▪ Warum auch der stärkste Wille irgendwann schlappmacht	22
<b>Willenskraft-Fallen erkennen und vermeiden</b>	<b>29</b>
▪ Falle 1: An die eigene Vernunft appellieren	30
▪ Falle 2: Moralisch denken und Opfer bringen	33
▪ Falle 3: Streng mit sich sein	39
▪ Falle 4: Der Traum von der besseren Zukunft	46
<b>Willenskraft schonen und ausbauen</b>	<b>51</b>
▪ Ruhe, Kraft und Klarheit	52
▪ Schluss mit dem Zwangsdopamin	55
▪ Reduzieren Sie Ihre Stressoren	61
▪ Trainingseinheiten für Ihre Willenskraft	66
▪ So setzen Sie zusätzliche Willensenergien frei	71
▪ Wählen Sie wirklich motivierende Ziele	78

<b>Willensstark zum Ziel</b>	<b>83</b>
▪ Aller Anfang ist schwer: Wie Sie sich selbst trickreich überwinden	84
▪ Stärken Sie Ihre Zuversicht	89
▪ Warum eine gute Planung so wichtig ist	91
▪ Besser haushalten mit der Willenskraft	97
▪ Durchhalten leicht(er) gemacht	101
▪ Wie steht es um Ihr Stimmungsmanagement?	103
<b>Dauerhaft willensstark mit bewusstem Handeln</b>	<b>115</b>
▪ Wappnen Sie sich gegen Ihre Verführer	116
▪ Seien Sie ehrlich zu sich selbst	119
▪ Ihr neues Erfolgsprinzip: Bewusst(er) entscheiden	120
▪ Stichwortverzeichnis	125