

Inhalt

Vorwort	6
TEST: Willenskraft fühlen	8
1. Die Biologie des Willens	13
Bloß nicht anstrengen	14
Spaß haben	16
Ich will es ja, aber ich schaffe es nicht	20
Sich selbst überwinden	24
2. Die Psychologie des Willens	31
Verborgene Motive	32
Der verführbare Wille	35
Willenskraft steuern	39
Willensenergie messen	42
3. Willenskraft bewusst entwickeln	51
Fokussierung	52
Durchhaltevermögen	55
Selbstwirksamkeit	64
Emotionssteuerung	67

4. Unbewusste Willenskraft entfalten	71
Bauchgefühl	72
Körperhaltung	75
Metaphern	78
Zwickmühlen	80
Training: Die Willens-Elf	83
Fast Reader	86
Weiterführende Literatur	94
Der Autor	95
Register	96