# DIE KRAFT DES WILLENS – MIT MOTIVATION UND SELBSTDISZIPLIN ZUM ZIEL

## IHR NUTZEN

Motivation und Willensstärke helfen Ihnen, im Leben und im Beruf erfolgreich zu sein. Motivation beinhaltet die Lust, auf ein Ziel loszugehen – Willensstärke beinhaltet die Kraft, es auch tatsächlich zu tun. Und zwar gerade dann, wenn es unbequem und anstrengend wird. Klingt mühsam? Muss es aber nicht sein, denn man kann erlernen, diese Fähigkeit zu trainieren und effizient zu nutzen. Lernen Sie, Ihre Motivation und Ihre Willensstärke systematisch auszubauen, um Ihre Ziele noch besser zu fokussieren und leichter zu erreichen

## INHALTE

**Willensstärke erlernen**

- Wie Willensstärke funktioniert
- Wie man Willensstärke auf- und ausbaut

**Willensenergien (wieder) freisetzen**

- Wie man mit seiner Willensstärke gut haushält

**Die besten Willensstrategien, um Ziele leichter zu erreichen**

- Wie man wenig motivierende und schwere Aufgaben erfüllt
- Wie man seine Zuversicht stärkt und leichter durchhalten kann
- Wie man seine Willenskraft auf die wichtigen Arbeiten und Ziele fokussiert
- Wie man wirklich funktionierende Pläne erstellt
- Wie man die Macht seiner Gefühle konstruktiv nutzt

**Regeln für mehr Willensstärke, die Sie getrost vergessen können**

- Wie man Schwächungen vermeidet und die Willensstärke nachhaltig ausbaut
- Wie man mit Störungen, Routinen und Ablenkungen konstruktiv umgeht

**Bewusst handeln, um dauerhaft willensstark zu sein**

- Wie man lernt, mehr Entscheidungen bewusst zu treffen


© 16.11.2026 Kai Worrings Seminare

- Wie man mit dem eigenen „Schweinehund“ konstruktiv umgeht
- Wie man sich von Aufschieberitis oder Unentschlossenheit trennen kann

---

## METHODEN

Einzelvorträge, Gruppenarbeiten, Diskussion, Fallbeispiele, Rollenspiele und Analyse

---

## ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihre Willensstärke weiter ausbauen und effizient nutzen möchten, um ihre Ziele besser zu erreichen und mehr Erfolg zu haben

---

8-10 Personen 1 Tag

---


© 16.11.2026 Kai Worrings Seminare