

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung

**Band:** - (2003)

**Heft:** 2

**Artikel:** Es gibt Tage, da möchte ich willensschwach sein...

**Autor:** Maasen, Sabine

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053782>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Es gibt Tage, da möchte ich willensschwach sein . . .

## Ratgeber – Lebenshilfe oder zusätzliche Arbeit?

Statt mit aufwendiger Therapie versuchen wir – lesend und nach eigenem Gusto auswählend – unser Leben mit prägnanten Hilfestellungen aus Ratgebern in den Griff zu bekommen. Doch es sieht beinahe so aus, als arte dieses Angebot zur Selbsthilfe in Arbeit aus...

Heute steht mir ein Wahnsinnstag bevor. Meeting mit den Leuten vom Marketing, Mittagessen mit dem Chef, danach Vorbereitung unserer Produktpräsentation. Wenn es mit der Kollegin nicht so stressig wäre (ist sie neidisch auf meinen Erfolg?), könnte ich sie ja um Hilfe bitten, aber so? Ich müsste auch dringend zum Zahnarzt. Mein Freund ist schon sauer, dass wir uns so wenig sehen. Er will heute abend unseren Urlaub planen. Dann kann ich aber das Workout vergessen... Ich glaube, ich kriege Kopfschmerzen.

### Von inneren Monologen zum Ratgeber

Kommen Ihnen solche inneren Monologe bekannt vor? Vor lauter Terminen wissen Sie nicht ein noch aus? Man will von Ihnen nicht nur immer mehr, sondern auch noch Unvereinbares: Die Pflege der Beziehung konkurriert mit dem Fitnessplan, die Pflege der Karriere mit dem Zahnarztbesuch. Unversehens geht es nicht nur um Terminplanung, sondern um Beziehungsmanagement: Der Freund fühlt sich vernachlässigt; die Kollegin weiss nicht, was sie von Ihrem forschen Auftreten halten soll. Na, prima! Und wo bleiben Sie?

Wenn Sie jetzt Mitleid erwarten – Fehlanzeige. Als dynamische Frau sollten Sie wissen, was nun zu tun ist. Kaufen Sie sich einen Ratgeber! Ein Buch, ein Video oder – wenn's ganz schnell gehen soll – klicken Sie auf einen Internet-Chat. Hier finden Sie alles zum Thema Zeitmanagement, Selbstmanagement, Work-Life-Balance. Zeit, Selbst, Arbeit & Leben. Umfassender geht's nicht: Auf alle Fragen gibt es Antworten, und es gibt Fragen, die Sie sich noch gar nicht gestellt haben. Lohnt es sich, eine Zicke zu sein? Wollen Sie nicht wissen, wie es ist, eine Machiavella zu werden? Wollen Sie es lieber sozialpsychologisch, esoterisch oder feuilletonistisch?

### Vom Wollen zum Willen

Überhaupt: Was wollen Sie eigentlich? Denn: Lamentieren hilft nicht. Wollen schon. Oder, wie man es heute eher formuliert: Auf die men-

tale Power kommt es an. Gerade in Krisenzeiten. Willenskraft heisst, konsequent sein können, ohne stur zu sein, auch mal Schwäche zu zeigen, ohne wehleidig zu sein. Aber es heisst auch, immer etwas Neues zu lernen (Spanisch oder Ikebana), und Ihren Widerwillen zu überwinden und die Spinne auch mal selbst aus dem Bett zu befördern.

Sinnlos, jetzt genervt zu sein. Krisen sind dazu da, an ihnen zu wachsen; der zentrale Angriffspunkt ist Ihr Wille. Alle Autoritäten sind sich hier einig: Die Psychologie (der Wille steuert unsere Handlungen, auch wenn dies oft unbewusst geschieht), die Alltagsweisheit (wo ein Wille, da ein Weg) und Laotse (Wollen, ohne wollen zu wollen). Einige Hundert Ratgeber helfen Ihnen gerne dabei, Ihren Willen zu trainieren und sich wieder in den Griff zu bekommen.

**Von der To-do-Liste zur Lebensplanung**  
Und sie machen es Ihnen doch leicht: Alles wird in klare Prinzipien übersetzt (Zicken-Prinzip oder «simplify your life»); man demonstriert an alltagsnahen Beispielen, was Sie in Freizeit, Liebe und Beruf falsch machen (liegt in Ihrer Handtasche eigentlich alles griffbereit?), und auf die Diagnose folgt sogleich die Therapie. Da gibt es Psychotests (Sind Sie eine Macherin?), Checklisten (der Körpersprache-Check), Atemübungen (Atmen Sie die Panik weg) und der «Crashkurs Charisma».

Das hört sich zwar gut an, aber denken Sie nicht, dies sei eine Sache für ein Wochenende und danach seien Sie charmant und erfolgreich, könnten mit Niederlagen umgehen und verzeihen. Nein, tägliche Übung ist gefragt: Jeden Morgen ist die To-do-Liste zu checken und abends mit der Tages-, Wochen- und Monatsplanung abzugleichen. Zwischendurch die Gymnastik im Büro nicht vergessen und: Lächeln Sie sich beim Händewaschen im Spiegel an! So viel zum Zeitmanagement, aber es geht ja um mehr. Um Sie und Ihr Leben. In regelmässigen Abständen sollten Sie deshalb eine Auszeit nehmen und Ihren Lebensplan überdenken. Das

nächste Jahr, die nächste Dekade – aber denken Sie auch an Ihr Begräbnis: Was möchten Sie, dass Ihr Partner, Ihr Chef, Ihre Kinder über Sie am Grab sagen? Es gruselt Ihnen? Keine Sorge! Nur eine Übung. Sie soll Ihnen helfen, eine Lebensvision zu entwickeln, die das hektische, unübersichtliche Tagesgeschäft überdauert. Die Vision ist Ihr mission statement. Es informiert alle Ihre Aktivitäten, gibt Ihnen Zielen den tiefen Sinn. Doch nicht vergessen: Visionen können sich ändern. Deshalb planen Sie schon jetzt die nächste Auszeit ein!

### Vom Selbstmanagement zum inneren Team

Das sieht Ihnen alles zu sehr nach Arbeit aus? Sie erwarten Seelenmassage und statt dessen gibt es «Arbeit an sich»? Genau! Das Psychovokabular der achtziger Jahre kommt zwar noch vor – frühkindliche Kränkungen oder Beziehungsstörungen. Daneben gesellen sich Einsichten aus Diätetik, Religion oder Neuropsychologie. Doch worauf sich Diagnosen und Ratschläge auch berufen, es geht weniger um Therapie als um Management. Selbstmanagement lautet das Stichwort. Werden Sie zur Unternehmerin Ihrer selbst: Vereinbaren Sie Ziele mit sich selbst, überprüfen Sie Erreichtes, fragen Sie nach Gründen von Fehlschlägen, setzen Sie neue Ziele. Behandeln Sie die verschiedenen Aspekte Ihrer Persönlichkeit wie ein inneres Team. Machen Sie die «innere Aufsieberin» oder die «innere Verwirrerin» durch ein Mitarbeitergespräch zu Teammitgliedern – schade nur, dass Sie sie nicht kurzerhand entlassen können... Wie gesagt: Die Ratgeber sind Ihnen gerne behilflich. Doch, ob Sie Ihren Ratschlägen folgen, ganz, teilweise oder gar nicht, liegt bei Ihnen. Es ist Ihre Entscheidung – Sie müssen nur wollen!

Sabine Maasen, Professorin für Wissenschaftsforschung an der Universität Basel, arbeitet derzeit u.a. an der Konstruktion des Willens in Lebenshilferatgebern.