

Roy Baumeister, John Tierney

Die Macht der Disziplin

Wie wir unseren Willen trainieren können

Aus dem Englischen von Jürgen Neubauer

328 Seiten, broschiierte Sonderausgabe, 18 Euro

ISBN 978-3-593-51555-7

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 9. Februar 2022

Welche Eigenschaft ist entscheidend für Erfolg? Es ist nicht positives Denken, sondern Selbstdisziplin, stellt der renommierte Psychologe Roy Baumeister in seinen Experimenten fest. Die gute Nachricht: Disziplin beruht auf Willenskraft und lässt sich wie ein Muskel trainieren. Sie entscheidet über Glück und Zufriedenheit, über Karriere, Gesundheit und finanzielle Sicherheit. Erst daraus folgen Zuversicht und Selbstvertrauen. Gemeinsam mit dem Wissenschaftsjournalisten John Tierney beschreibt Baumeister Wege, sein Lebensglück zu verbessern.

Karriere, Familienglück, finanzielle Sicherheit, Gesundheit, Selbstverwirklichung – wie erreicht man all das? Die Frage, worin der Schlüssel zum Erfolg liegt, treibt die Menschen seit jeher um. Die Wissenschaft versucht schon lange, dem Geheimnis der Lebenszufriedenheit auf die Spur zu kommen. Jahrzehntelang glaubten Psychologen daran, dass das Selbstwertgefühl entscheidend sei. Demnach lautete die Botschaft unzähliger Lebenshilferatgeber und Motivationstrainer: Wer erfolgreich und glücklich sein will, muss positiv denken und an sich glauben. Doch diese These geriet zunehmend ins Wanken.

Roy Baumeister und John Tierney zeigen auf der Grundlage neuer Forschungsergebnisse, welche persönliche Eigenschaft die entscheidende Rolle für Erfolg und Zufriedenheit spielt: Disziplin. Baumeisters Experimente belegen: Disziplinierte Menschen werden am Arbeitsplatz von den Kollegen und Mitarbeitern besser bewertet. Menschen mit Selbstdisziplin fällt es leichter, stabile und befriedigende Beziehungen zu anderen Menschen zu knüpfen. Sie entwickeln mehr Empathie, sind emotional gefestigter und neigen weniger zu Angst, Depression, zwanghaften Verhaltensweisen und anderen psychischen Leiden.

Die Autoren zeichnen ein neues und modernes Bild der Selbstdisziplin, das sehr viel weniger lustfeindlich daherkommt als etwa im 19. Jahrhundert. Disziplin lässt sich wie ein Muskel trainieren. Sie beruht auf Willenskraft, aus der Zuversicht und Selbstvertrauen überhaupt erst entstehen. Baumeister und Tierney stellen die neuen Erkenntnisse zum menschlichen Verhalten vor und zeigen, wie Selbstdisziplin das Leben beeinflusst und wie man sie stärken kann, um sich zu verändern und ein besseres Leben zu führen.

Roy F. Baumeister ist seit 2016 Professor für Sozialpsychologie an der University of Queensland in Australien, mit den Themenschwerpunkten Sexualität, Selbstkontrolle, Selbstbehauptungsmechanismen, Motivation und Aggression. Er promovierte an der Princeton University und war unter anderem Francis Eppes Eminent Professor of Psychology an der Florida State University. Er ist einer der international bekanntesten Psychologen und Autor zahlreicher Bücher. 2015 wurde Baumeister in die American Academy of Arts and Sciences gewählt.

John Tierney, Journalist und Autor, war viele Jahre Wissenschaftskolumnist bei der *New York Times*.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22