

Der innere Schweinehund

Alle Jahre wieder starten wir mit einer Menge guter Vorsätze ins neue Jahr. Wir wollen mit dem Rauchen aufhören, schlanker werden, mehr Sport treiben oder uns mehr Zeit für die Familie nehmen. Doch schon sehr schnell sind die gesetzten Ziele vergessen und neben vielen kreativen Ausreden bleibt das schlechte Gewissen übrig. Und natürlich ist nur einer schuld: Der innere Schweinehund!

Woher dieser unerwünschte Geselle kommt, wieso er so viel Macht über unser Leben hat und wie wir ihn bändigen können: Wir haben alle Tipps und Tricks!



Die eigenen Grenzen akzeptieren

Wenn der innere Schweinehund überlistet werden soll, müssen konkrete, aber auch erreichbare Ziele gesetzt werden. Bei dem, was wir uns vornehmen, sollten wir uns nicht an anderen orientieren. Die Nachbarin hat in vier Wochen 8 kg abgenommen? Das weckt vielleicht Neid, aber wir bleiben realistisch: Auch wir schaffen es, 8 kg abzunehmen. Wir nehmen uns jedoch dafür drei bis vier Monate Zeit. Denn wir machen es auf dem gesunden Weg - mit einer vernünftigen Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung. Vielleicht können manche Dinge nicht sofort geändert werden und vertragen einen Aufschub, bei anderen Sachen zählen zunächst nur die kleinen Teilerfolge, ganz wichtig ist aber: Nicht die Pläne aufgeben, wenn etwas kurzfristig nicht durchgehalten wird. Rückschläge gehören bei echten Umstellungen dazu. Wir müssen unser eigenes Tempo bestimmen und das Ziel immer im Auge behalten. Egal, wie lange es dauert. Diesem festen Willen hat dann auch der Schweinehund kaum noch etwas entgegenzusetzen.

Vorhaben schriftlich festhalten

Gut ist es, wenn man seine Vorsätze in ein Notizbuch schreibt. Wichtig dabei: Das Vorhaben klar und eindeutig formulieren. So konkretisieren wir unsere Ziele und erinnern uns selbst an das, was wir wollen. Wenn man dazu Zwischenziele mit geplanten Zeitangaben notiert, schafft man sich zudem die Möglichkeit der Erfolgskontrolle und weiterer Motivation. Oft fällt es uns schwer, Prioritäten zu setzen, so dass viele Aufgaben unerledigt bleiben. Daher sollte man nötige, aber kurzfristige Aufgaben wie "Steuererklärung machen" oder "Schrank aufräumen" auf eine aktuelle "Heute zu tun"-Liste schreiben und die erledigten Sachen sofort durchstreichen. So kann man am Ende des Tages sehen, was man alles geschafft hat. Auch, wenn es nur das angesammelte Altpapier war, das man endlich weggebracht hat.

Die hohe Kunst der Motivation

Der Schweinehund verschafft sich meistens als unsere innere Stimme Gehör. Er ist überhaupt kein Freund von



Veränderungen, macht unsere guten Vorsätze zunichte und verleitet uns zu Bequemlichkeit. Und er hält uns vom Erledigen von Aufgaben oder vom Erreichen gesetzter Ziele ab. Der Schweinehund mag es eben bequem, und so verharren wir oft wie gelähmt in gewohnten und ungeliebten Situationen. Wie kann man sich also motivieren? Was man nicht mit einem halbwegs guten Gefühl verbindet, wird man kaum durchhalten. Wer sich ständig überwinden muss, etwas zu tun, hat vielleicht nur die falschen Vorsätze gefasst. Alle zwei Tage für eine Stunde alleine joggen gehen macht keinen Spaß? Wie wäre es dann statt dessen mit schwimmen oder tanzen gehen? Denn um sich richtig motivieren zu können, braucht man Begeisterung für die Sache. Man kann sich zudem die Vorteile des anvisierten Ziels in sein Notizbuch schreiben. Wichtig: Sich selbst loben und belohnen! Auch wenn es anfänglich Schwierigkeiten gibt: Wer sich genau beobachtet und auf seine Gefühle hört (und nicht auf die innere Stimme des Schweinehundes), der wird es mit neuen Gewohnheiten schaffen, sein Leben positiv zu verändern. Ob große oder kleine Veränderung: Hauptsache, man tut etwas.

Unterstützung und Mitstreiter suchen

Die eigenen Vorsätze kann man nicht immer alleine einhalten. Bei vielen Dingen, die einer besonderen Motivation bedürfen, ist es gut, Hilfe und Unterstützung von außen zu erhalten. Man kann der Familie, den Freunden oder den Kollegen von seinen Plänen erzählen. So ist der Ansporn größer, es auch wirklich anzugehen und zu schaffen. Und man findet vielleicht sogar Verbündete mit dem gleichen Vorsatz und kann das neue Vorhaben zusammen in die Tat umsetzen. Wer mit der Freundin einen regelmäßigen Zeitpunkt zum gemeinsamen Walken ausmacht, der kann auch vom inneren Schweinehund nicht so leicht davon abgehalten werden. Gut geeignet sind Vereins- oder Mannschaftssportarten wie Volleyball oder Badminton - dort ist man in Gesellschaft und bei festen Terminen mit der Gruppe lassen sich keine Ausreden mehr finden, sich nicht zu bewegen.

Das eigene Potenzial wecken

Häufig schöpfen wir unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten nicht richtig aus. Wir geben uns mit weniger zufrieden, als wir eigentlich leisten und erreichen könnten. Wir alle haben aber jederzeit die Möglichkeit, unserem Leben frische Impulse zu geben, neue Wege zu gehen und Änderungen herbeizuführen. Dazu müssen wir unsere persönlichen inneren Kraftpotenziale wecken. Wir müssen anfangen, die Chancen und Möglichkeiten, die das Leben uns bietet, auch zu nutzen. Wir sollten offen für Neues sein und unsere Neugier und Begeisterungsfähigkeit wieder entdecken. Mit dieser Motivation bringen wir nicht nur Abwechslung in unser Leben, sondern werden auch in Zukunft das schaffen, was wir uns vornehmen. Egal, was der innere Schweinehund uns einflüstern will.

Extra: Buch-Tipps

Marco von Münchhausen "So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund"
Campus Verlag 2005, ISBN 978-3593377964, Gebunden 19,90 Euro

Stefan Frädriich "Günter, der innere Schweinehund: Ein tierisches Motivationsbuch"





GABAL-Verlag GmbH 2004, ISBN 978-3897494572, Taschenbuch 9,90 Euro

Dirk Schmidt "Paul, der Motivator: Die besten Tipps für tägliche Erfolgserlebnisse"
Ueberreuter 2007, ISBN 978-3800073146, Gebunden 17,95 Euro

Brigitte Roser "Das Ende der Ausreden"
Diana 2008, ISBN 978-3453285163, Gebunden 16,95 Euro

"Selbstmotivation pur: Motivationsimpulse in 50 x 2 Minuten"
Heragon 2009, ISBN 978-3941574052, Kartenset 6,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

