

Sieben Tipps zum Umgang mit dem inneren Schweinehund

Von Dipl.-Psych. Joachim E. Lask,

Zunächst zur Taktik des inneren Schweinehundes:

Er lauert besonders dann auf Sie, wenn Ihre Einsicht „ja“ und das Gefühl „nein“ sagt. Der innere Schweinehund schlägt sich regelmäßig auf die Seite des Gefühls. Denn das Gefühl ist in der Regel mächtiger als unsere guten und richtigen Einsichten. Warum? Die guten Einsichten wirken oft erst nach Tagen, Wochen oder gar Monaten und Jahren. Z.B. Mit dem Rauchen aufhören, Sport machen, sich gesund ernähren, dem Partner treu sein. Das Gefühl jedoch sagt, „iss jetzt“, „bleib liegen“, „noch eine Zigarette“. Die Wirkung kommt prompt und gleich, und so isst man, bleibt liegen ... usw.

Kennen Sie die die Taktik des inneren Schweinehundes, dann können Sie ihm getrost begegnen und bleiben Sieger! Folgende Tipps können dabei helfen:

❖ Schreiben Sie Ihr Ziel und die dazugehörige Belohnung auf ein Blatt Papier

- Beschreiben Sie möglichst genau (im Detail) was sie erreichen wollen und welche Belohnung Sie dann erhalten
- Welche Vorteile haben Sie davon dieses Ziel zu erreichen?
- Unterteilen Sie Ihr Ziel in mehrere Teilziele und Teilbelohnungen (ganz wichtig!!)
- Geben Sie eine Kopie Ihrer Ziele und Belohnungen einem freundlichen Menschen.

❖ **Visualisieren Sie Ihren Erfolg**

- Verbinden Sie vernünftige Gedanken mit emotionalen Bildern. Z.B. ich gehe Joggen, und sehe mich dabei an einem schönen Strand an der Südsee laufen.
- Stellen Sie sich in einem ruhigen Zustand vor, wie Sie Ihren Weiterbildungsabschluss in der Hand halten und auf Ihrem Kontoauszug deutlich mehr Gehalt eingezahlt wird. Oder: Stellen Sie sich es bildhaft vor, wie ordentlich und schön Ihre Wohnung ist und sie gerne darin leben, obwohl es Ihnen schwer fällt, die tägliche oder wöchentliche Aufräumaktion zu starten.

❖ **Bleiben Sie realistisch!**

- Weniger ist mehr!
- Bleiben Sie im Rahmen dessen, was Sie tatsächlich leisten können.
- Die erreichten Ziele fördern den Selbstwert und ersparen Ihnen unnötigen Frust.

❖ **Setzen Sie einen Anfang z.B. mit einer Kick-Off-Veranstaltung**

- Setzen Sie einen Anfang, in dem Sie „Jetzt“ sagen, oder von 5 auf 0 herunter zählen.
- Das Grübeln, „jetzt oder jetzt nicht“ mit einer Tätigkeit anzufangen bringt nichts.
- Handelt es sich um ein größeres Vorhaben, z.B. sich für eine Weiterbildung anzumelden oder für den nächsten Laufwettbewerb zu trainieren, hilft eine kleine Veranstaltung wie z.B. ein Imbiss, Kaffee trinken etc. mit einer kleinen Auftaktrede.

❖ **10 Minuten-Regel für besonders unliebsame Aufgaben**

- Wenn der innere Schweinhund zu siegen scheint, dann überlassen Sie ihm nicht das ganze Feld. Einen Teil schaffen Sie auf jeden Fall.
- Stellen Sie sich einen Wecker auf 10 Minuten und beginnen Sie für diese Zeit die unliebsame Tätigkeit oder führen Sie diese Tätigkeit so lange noch fort.
- Danach dürfen Sie frei entscheiden, ob Sie die 10 Minuten wiederholen wollen, oder erstmal eine Pause einlegen.

❖ **Mit Lust die Unlust überwinden**

- Manche Tätigkeiten sind langweilig und Routinearbeiten.
- Machen Sie einen Sport daraus. Messen Sie die Zeit, die Sie z.B. für die Putzarbeiten, Aufräumaktion, Sortierung des Lagers etc. brauchen.
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik und HR1 ☺

❖ **Bereiten Sie die Begegnung mit dem inneren Schweinhund vor**

- Laufe Sie ihm nicht davon, sondern schauen Sie ihm tief in die Augen und sagen ihm:
 - „Es darf auch mal wehtun, ich mache weiter“.
 - „Komm morgen wieder, heute habe ich keine Zeit für dich“
 - „Heute trainiere ich meine Frustrationstoleranz“