

Ein Tier mit Charisma

Charakteristik eines weit verbreiteten Haustieres – wertvolle Tipps zur Hege und Pflege des inneren Schweinehundes - Teil 1

Wie überwinde ich meinen Schweinehund, um etwas über den inneren Schweinehund zu schreiben?

Ja, da staunen Sie, was? Da will eine Trainerin, die ein Seminar zum Überwinden des inneren Schweinehundes anbietet doch ernsthaft vermitteln, dass sie selbst so davon betroffen ist, dass sie nichts über den Schweinehund schreiben kann... Ja, ist das überhaupt glaubwürdig???

Nun ja...

Von irgendwo hörte ich mal die Weisheit:

„Du lehrst das am besten was Du selbst am meisten zu lernen hast.“

Oh, ich verrate Ihnen jetzt nicht, was noch so meine Tätigkeitfelder in Sachen Lehre sind. Dazu können Sie sich gern auf meiner Website umschaun. Und ganz so 100%ig trifft diese Weisheit dann wohl doch nicht zu. Denn nun ist der innere Schweinehund schließlich überwunden. Wie ich das gemacht habe? Das verrate ich Ihnen später.

Zunächst darf ich Sie einladen ein wenig über den Charakter dieses Tierchens zu erfahren. Allein das verändert bereits einiges zu Ihrem Umgang mit dem Schweinehund. Später, so nach und nach verrate ich Ihnen mögliche Strategien, wie Sie mit Ihrem eigenen unliebsamen „Haustier“ umgehen können. Diese, die ich gerade angewendet habe, erfahren Sie heute noch.

Sie fragen sich jetzt vielleicht, ob Sie – nachdem Sie das alles gelesen haben – noch eins unserer Trainings besuchen wollen? Na, ich glaube schon. Schließlich ist es ratsam, zu diesem Thema – wie bei vielem anderen auch – unangebrachte Gewohnheiten aufzudecken und zu verändern; die Theorie mit Praxisübungen zu unterlegen. Und da hilft ein Training ungemein.

Was ist denn nun das Charakteristische unseres inneren Schweinehundes?

1. Er macht sich bemerkbar durch drei hervorstechende Verhaltensweisen zu denen er uns bringt. (Der sogenannte „Schweinehund-Dreisatz“)

2. Der innere Schweinehund ist unser „Wächter der guten Gefühle“.

3. Der innere Schweinehund frisst am liebsten gute menschliche Vorsätze.

4. Der innere Schweinehund lebt immer im Augenblick. Er kann sich die Zukunft einfach nicht vorstellen.

So. Sie haben schon klar, dass der innere Schweinehund nur ein Spiegel ihres Selbst ist? Nein? Hm...

Dann noch einmal etwas genauer.

Nehmen wir einmal die jährliche Steuererklärung, die normalerweise für jeden Gehaltsempfänger bis Ende Mai des nachfolgenden Jahres abgegeben sein soll. (Wie – Sie schaffen das termingerecht? Sie Glückspilz! Gratuliere! Sie können ganz klar den folgenden Absatz überspringen. Ist für Sie nicht interessant. Oder vielleicht doch? Was ist es bei Ihnen, was Sie so gern mal müssten, sollte oder wollten?)

Der Mensch strebt danach etwas zu erreichen, aber wenn möglich so wenig wie möglich dabei zu investieren. Ist ja auch wirtschaftlich sinnvoll, oder? Es ist dieser schmale Korridor zwischen Über- und Unterforderung, den wir anstreben. Er wird auch „Flow“ genannt. Also, um etwas zu tun bzw. sich zu etwas zu überwinden brauchen wir das Gefühl der Machbarkeit. Wenn wir das nicht haben, meldet sich sofort jemand in uns - raten Sie mal, wer - der irgend etwas Plausibles erfindet, das uns so überzeugt, dass wir sofort davon ablassen etwas zu tun, was nicht gut für uns sein kann. (Schließlich gibt es im beginnenden Frühjahr wirklich Besseres zu tun, als die Steuern für's Vorjahr zu erklären, auch wenn uns tatsächlich dadurch Bares ins Haus flattern würde. Versteht jeder, oder?) Der innere Schweinehund kann sich also gar nicht vorstellen, wie sich das ausgeht, wenn – nachdem das Finanzamt die Erklärung bearbeitet hat – sich auf Ihrem Konto mit einem Schlag plötzlich einige unerwartete hunderte oder gar tausende Euro mehr befinden. Also, was passiert? Die Steuererklärung bleibt liegen. Läuft ja schließlich nicht weg.

Ja! Stimmt vollkommen!

Wie kommen Sie nun aber zu Ihren vielen Euros die Ihnen die rechtzeitig abgegebene Steuererklärung auf Ihrem Konto beschereu würde? Zu deutsch: Wie können Sie so mit Ihrem inneren Schweinehund umgehen, dass er – wenn Sie ihn schon nicht weg reden können – Sie wenigstens weitestgehend in Ruhe und Frieden lässt?

These 1:

Wir haben alle irgendwann das Gefühl, dass wir etwas nicht erledigen können/wollen bzw. uns irgendetwas lähmt. Wir nennen es den inneren Schweinehund. Er ist in uns selbst, also ein Teil von uns.

These 2:

Wir kommen ihm nur bei, wenn wir erkennen, dass er etwas Positives für uns erreichen will.

These 3:

Das Geheimnis liegt darin, sich die eigenen Muster bewusst zu machen und Gewohnheiten zu verändern. (Vorsicht, das braucht einige Zeit und währenddessen ist eiserne Disziplin vonnöten! In der „Gewohnheitsumstellungszeit“ etwas einmal ausfallen zu lassen macht alles kaputt. Ehrlich!)

Fazit:

Und wie habe ich das jetzt gemacht und meinen eigenen inneren Schweinehund überwunden? Ehrlich, es war ganz einfach. Ich habe mir vorgestellt, wie das fertige Resultat – also das was Sie jetzt aufmerksam gelesen haben – aussehen wird (genauer gesagt, wie es mein Kollege mit einem Schmunzeln im Gesicht liest), habe neben dem guten Bild das gute Gefühl erspürt und dann einfach losgelegt. (Na, erkennen Sie, welcher Punkt von oben da erfüllt ist?) Und dann gab es kein Halten mehr. ☺

Nicht, dass Sie jetzt glauben, dieses Wissen reiche aus, um endgültig mit dem Schweinehund klarzukommen. Naja, zugegeben Sie wissen nun schon einiges darüber. Aber nun geht es daran, dran zu bleiben das Ganze tiefgründiger zu erforschen und mit Übungen zu untersetzen. Das kann ich Ihnen über dieses Papier natürlich nicht vermitteln. Aber es gibt weitere Informationen über unseren regelmäßigen Newsletter.

Und natürlich freuen wir uns sehr, wenn Sie Freude daran haben Ihr besagtes Tierchen zu überwinden und sich zu einem unserer Seminare anzumelden. Ich verspreche Ihnen, danach werden Sie sehr viel klarer und zielgerichteter an die Dinge herangehen, die Ihr ungeliebtes Haustier bisher so erfolgreich verhindert hat. Oder sich insofern Ruhe gönnen, dass Sie sehr deutlich im Vorfeld abschätzen, welche Dinge davon für Sie wirklich Sinn machen und welche Sie zukünftig einfach weglassen WOLLEN.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst Ihre
Annett Rosenblatt und Marco Fehl