

Was Du heute kannst besorgen....

Die Steuererklärung ausfüllen, ein unangenehmes Telefonat führen, den Aufsatz endlich anpacken, das Rauchen aufgeben, regelmäßig Sport treiben, den Keller ausmisten – ob Selbständige, Arbeitnehmer, Schülerin, Student, Hausfrau oder Hausmann: jeder kennt das Phänomen, dass große Pläne und gute Vorsätze auf die lange Bank geschoben werden. Schuld daran sind nicht wir selbst, sondern ein kleiner gemeiner Einflüsterer, der uns immer neue Strategien des Aufschiebens und Verdrängens unterjubelt. Die Rede ist vom „inneren Schweinehund“. Marco Freiherr von Münchhausen hat ihn in einem äußerst erfolgreichen Buch unter die Lupe genommen und ist ihm auf die Schliche gekommen.

„Es geschah am Abend – da hat er wieder zugebissen! Ich wollte endlich wieder mal nach der Arbeit joggen, hatte Sportklamotten und Pulsuhr aus dem Schrank geholt – aber mein innerer Schweinehund hat sich so an mit fest gebissen, dass ich nicht mehr nachgeben konnte – ich blieb zu Hause. Die Folge: Heute plagt mich das schlechte Gewissen, weil ich so schwach bin!“

Was Marco von Münchhausen da aus eigener Erfahrung beschreibt, ist den wenigsten fremd und sicher jeder kennt ihn: den Kampf mit dem inneren Schweinehund.

Vom Feind zum Freund

Marco von Münchhausen hat in seinem Buch „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“ einen hervorragenden Trick gefunden: er benutzt keine komplizierte psychologische Fachsprache, sondern hat ein querulantisch-sympatisches Fabelwesen erfunden, dem wir die Schuld für unser „Versagen“ in die Schuhe schieben. So wird es viel einfacher, sich das Phänomen vorzustellen und es zu verstehen. Zumal „jeder einen Schweinehund hat, aber nicht mit diesem identisch ist.“ Um ihn in den Griff zu bekommen, muss man ihn jedoch nicht gleich schlachten. Es gibt Mittel und Wege, ihn zu zähmen und ihn sich gar zum Freund zu machen! Vielmehr propagiert der Autor die altbekannte Strategie: „Wenn Du den Feind nicht besiegen kannst, dann mache ihn zu Deinem Freund!“. Das mag zunächst widersinnig klingen, ist aber genau das, was uns hilft, den cleveren Saboteur in uns zu integrieren.

Die Natur des Schweinehundes

Er taucht meist dann auf, wenn wir eine Veränderung unserer Gewohnheiten vornehmen oder ein immer wieder aufgeschobenes Projekt endlich in Angriff nehmen wollen. Vielleicht doch erst noch einen Kaffee trinken oder eben die Freundin anrufen, bevor ich zum Sport gehe? Die Ablenkungsmanöver des inneren Schweinehundes sind ebenso banal wie verführerisch. Zwar schaffen sie kurzfristig Erleichterung, aber das eigentlich Fatale ist, dass unsere Aufschieb-Taktiken von schlechtem Gewissen begleitet sind (denn eigentlich wollten sollten, müssten wir ja...).

So wichtig es ist, den inneren Schweinehund zu verstehen und „ab und zu gewinnen zu lassen“ – er darf nicht zum bestimmenden Moment unseres Lebens werden, warnt Münchhausen. Der Widerspruch des inneren Schweinehundes ist meist am größten bei Veränderungen, die dauerhaften Einsatz verlangen: Abnehmen, Sport treiben, weniger Rauchen, gesunde Ernährung, Einhalten eines regelmäßigen Zeitplans usw. Nicht umsonst heißt es, dass die guten Vorsätze die liebste Nahrung des Schweinehundes sind!

Der Mensch ist bekanntermaßen ein Gewohnheitstier und eine neue Gewohnheit ist mit dem Betreten einer Wiese zu vergleichen: Wenn Sie nur einmal über das Gras gehen, richtet es sich nach kurzer Zeit wieder auf. Gehen Sie jedoch regelmäßig an der gleichen Stelle entlang, haben Sie nach einiger Zeit einen Trampelpfad. Dieses Prinzip gilt es, auf Ihr Schweinehundvorhaben zu übertragen: Fällt es zu Beginn besonders schwer, sich z.B. zum Joggen aufzuraffen, wird es Ihnen bereits nach wenigen Wochen ein inneres Bedürfnis sein, täglich zu laufen.

Brauchen wir vielleicht, was er will?

Der Schweinehund steht auf Pausen, Siestas, Abwechslung, will entspannen, das Hirn auslüften, die Glieder strecken. Sie aber weigern sich, weil Sie Ihre Aufgabe noch nicht erledigt haben. Betrachten wir es einmal anders herum und sehen uns das Pensum an, das die meisten von uns tagtäglich leisten, so werden wir leicht erkennen, das der Grossteil zu wenig Pausen macht. Stressforscher fordern zu Recht regelmäßige Pausen und Regenerationszeiten. Aber wer hält sich schon daran? Es gibt einen, der es zumindest versucht: der innere Schweinehund. Gönnen Sie sich also bewusste Aus- und Erholungszeiten, die Sie ohne schlechtes Gewissen genießen. Nach einer solchen Belohnung lässt Sie Ihr Schweinehund sicherlich leichter ans Werk gehen.

Ziele setzen und ausmalen

Je genauer Sie sich überlegen, was Sie zu tun haben, desto leichter wird Ihnen die Umsetzung fallen. Auch der genaue Zeitpunkt sollte bereits im Vorfeld festgelegt werden: „Ich beginne jede Mahlzeit mit einem Stück Obst“ ist als Zielsatz wirkungsvoller als das unkonkrete „Ich will mich gesünder ernähren“.

Erfolg bedeutet ganz banal nichts anderes als das Erreichen gesetzter Ziele. „Je realistischer, genauer und terminierter Ihre inneren Zielbilder sind“, so rät Marco von Münchhausen auch den Teilnehmern seiner Trainings und Seminare, „desto schwächer wird der Widerstand Ihres Schweinehundes“. Wenn Sie sich dann noch vor Ihrem geistigen Auge ausmalen, wie Sie mit Genuss und Freude Ihr Obst verzehren und sich weiter noch vorstellen, wie Sie sich bald körperlich schlanker und fitter fühlen, haben Sie bereits viel für Ihre Motivation getan: Ein Bild hat hundertmal mehr Kraft als das gesprochene Wort! Je genauer und farbiger das Zierbild, um so größer Ihre Motivation.

Sich den Anfang leicht machen

Am motiviertesten sind wir, wenn wir optimal gefordert sind, d.h. wenn die Herausforderung einer Aufgabe und Ihre Fähigkeiten in Balance sind. Überforderung und Unterforderung sind die größten Motivationskiller! So kommt bei Schweinehundprojekten im nächsten Schritt die so genannte Salamitechnik zum Einsatz: Unterteilen Sie ihr Vorhaben in viele kleine, überschaubare und zeitlich begrenzte Einheiten, die dann in kleinen Schritten etappenweise angegangen werden können. Beim Entrümpeln des Kellers schreiben Sie sich alle Kleinigkeiten auf: Kisten im Baumarkt besorgen, zuerst das linke Regal, usw. Oberstes Gebot ist, sich nicht zu viel vorzunehmen: Ohne das Gefühl der Machbarkeit wird Ihre Motivation sich bereits im Vorfeld erledigen! So rät Marco von Münchhausen dringend dazu, Dinge lieber nur zu 80 Prozent gut zu machen, als zu 100 Prozent gar nicht: Lieber nur fünf Minuten täglich joggen als überhaupt nicht, besser täglich fünf Vokabeln lernen als gar keine. Hochgerechnet ergibt das immerhin 150 Jogging Minuten im Monat und 1800 neue Vokabeln im Jahr!

Sabotage in der Ausführung

Sie haben also ein Ziel samt Zielbild und kleiner machbarer Häppchen – und es klappt immer noch nicht? Keine Sorge, auch hier liegt es immer noch nicht an Ihnen, denn ein großes Spezialgebiet unseres kleinen rosa (mittlerweile hoffentlich) Freundes ist die Sabotage in der Ausführung. Gern genommen werden neben den vielfältigen Ablenkungen immer wieder Ausreden und Beschwichtigungen. In seinem Ratgeber übersetzt Marco von Münchhausen diese Ausreden auf nicht nur sehr unterhaltsame, sondern vor allem treffende Art. So heißt „Ich habe keine Zeit“ nicht anderes als „etwas anderes ist mir wichtiger“. Zeit ist das einzige Vermögen, was man nicht mehr auffüllen kann, und so sollte man sich in der Tat gut überlegen, wem oder was man sein Vermögen geben möchte.

In die Kategorie Ausreden gehört auch das Märchen von der richtigen Stimmung, das besagt, alles werde uns leicht von der Hand gehen, wenn nur der rechte Augenblick gekommen ist. Mit dieser Mär wusste auch schon der griechische Philosoph Seneca umzugehen, der treffend formulierte: „Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“

Beschwichtigende Ausreden können geradezu gefährlich werden, denn wir benutzen sie immer wieder um z.B. längst überflüssige Kontrolluntersuchungen beim Arzt oder Verbesserungen im Bereich Gesundheit und Fitness in Angriff zu nehmen. Fälle, in denen die Verharmlosung von leichten Schmerzen oder zu viel Stress zu schweren Krankheiten, wenn nicht gar ins Grab geführt haben, gibt es leider viel zu viele. Die sprichwörtliche „lange Bank“ ist somit der Schweinehunde liebste Werkzeugbank!

Der Schweinehund-Dreisatz

Um neue Gewohnheiten schnell und sicher zu etablieren, sollten Sie nicht in die Falle „Einmal ist kein Mal“ tappen und möglichst keine Ausnahmen dulden: „Ausfallen lassen – schleifen lassen – sein lassen“, lautet der Schweinehund-Dreisatz. Holen Sie deshalb alles Ausgefallene so schnell wie möglich nach.

Die sogenannten Sandwichtechnik kann Ihnen Veränderungen zusätzlich erleichtern, indem Sie die neuen Gewohnheiten zwischen zwei feststehende Rituale packen. So könnten Sie z.B. immer zwischen „Zähneputzen und Zubettgehen“ oder zwischen „nach Hause kommen und Einkaufstaschen auspacken“ fünf Minuten Gymnastik machen, fünf Vokabeln lernen, eine Frucht essen.

Der Anfang ist die halbe Miete

Wer kennt nicht die Erfahrung, dass Dinge leicht von der Hand gehen, wenn man nur den ersten Schritt getan hat? Und dieser lässt oft auch den Widerstand des inneren Schweinehundes dahin schmelzen.

Vielleicht beginnen Sie damit, sich Ihre persönlichen Schweinehundprojekte aufzulisten? Hilfreich ist es, wenn Sie Ihre Vorhaben dabei direkt nach einmaligen Aktionen und Verhaltensänderungen unterteilen. Täglich oder zumindest wöchentlich könnten Sie sich jeweils eine Sache vornehmen, die Sie bereits länger vor sich herschieben. Hierzu eignen sich besonders Einmalaktionen wie Entrümpeln, Reifenwechsel, Arzttermine, lästige Korrespondenz etc. Tragen Sie diese Vorhaben in Ihren Kalender ein und verleihen Sie ihnen damit Präsenz.

„Der entscheidende Schritt ist, dass Sie sich der Herausforderung überhaupt stellen, nicht unbedingt der Erfolg“, so von Münchhausen. Und er muss es wissen: räumt er doch bereits im Vorwort ein, dass sein Buch schon viel früher erschienen wäre, wäre da nicht der innere Schweinehund des Autors gewesen...

Der Schweinehund als Freund zeitigt Erfolg: Das Buch stürmte innerhalb kürzester Zeit die Bestsellerlisten und brachte im den begehrten Titel „Trainer des Jahres“ ein.

Erfolgversprechende Strategien zur Zähmung des Schweinehundes

Je genauer Sie ein Ziel definieren, um so größer ist die Chance, es zu erreichen.

Formulieren Sie Ihr Ziel schriftlich

Malen Sie sich ein Zielbild aus.

Salamitaktik: Unterteilen Sie den Weg zum Ziel in kleine, leicht machbare Schritte.

Sandwichtaktik: Packen Sie Unangenehmes bzw. neue Gewohnheiten zwischen zwei feststehende Rituale

Tappen Sie nicht in die Ausnahmefalle, holen Sie Versäumtes sofort nach.

So formulieren Sie Ihre Ziele

So konkret wie möglich. „Versuchen wollen“ kostet nichts – und bringt nichts!
Auch nicht „weniger, mehr“ o.ä., sondern präzise Angaben!

Mit Verben wie *können, wollen, dürfen*. Wer statt „ich muss“ „ich will“ sagt, verwandelt den inneren Druck in einen inneren Drang.

Mit festem Zeitpunkt! Sonst überlässt man die Realisierung dem Zufall, und der kümmert sich in den seltensten Fällen darum. Kein Termin – keine Tat!
Setzen Sie sich aber nicht nur eine große Deadline, sondern viele kleine.

Das Ziel muss konkret messbar sein. Sonst kann man seine Erfolge nicht feiern.

Das Ziel muss erreichbar sein. Keine Über- aber auch keine Unterforderung.

Der Beitrag erschien in der Ausgabe 10/2003 der Dr. Vogels' Gesundheitsnachrichten aus dem gleichnamigen Verlag in Teufen/Schweiz; vielen Dank dorthin für die freundliche Erlaubnis zum Nachdruck.

Wir bedanken uns auch beim CAMPUS Verlag Frankfurt/New York, der uns die Abbildungen aus dem Buch überließ und mit der Wiedergabe der Zeichnungen einverstanden war.

Der Ratgeber zum Lesen und Verschenken



Marco von Münchhausen: „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund – Vom ärgsten Feind zum besten Freund“; erschien inzwischen (2005) in erweiterter Neuauflage
Campus Verlag, Frankfurt/New York; 240 Seiten, 19,90 Euro; ISBN 3-593-37796-9