

KAPITEL 11

MEIN INNERER SCHWEINEHUND

*Alles überwindet der Mensch;
aber nur, wenn die Überwindung
für ihn eine Notwendigkeit ist –
alles vermag er, wenn er muss.*

Ludwig Feuerbach





11.01 Es grüßt der innere Schweinehund

Haben Sie schon einmal einen Schweinehund gesehen? Sie werden staunen, aber einen solchen »Sauhund«, wie er auch genannt wurde, gab es wirklich. Er wurde für die Wildschwein-Jagd abgerichtet. Gereizte Keiler oder Bachen, die ihre Frischlinge schützen wollen, sind sehr gefährlich für Menschen. Nicht selten kam es hier zu tödlichen Übergriffen auf die Jäger. Zu ihrem eigenen Schutz richteten die Jäger Sauhunde ab. Diese unerschrockenen Tiere kannten kein Pardon. Ihre Aufgaben – Hetzen, Ermüden und Festhalten – wurden mit der Zeit sprichwörtlich für die Charaktereigenschaften bissiger Menschen. Darüber hinaus steht der »innere Schweinehund« als Begriff auch für die Willensschwäche einer Person. Wie ein Terrier beißt sich dieser innere Schweinehund in unseren Gedanken fest, um uns von wichtigen Vorhaben abzubringen. Wer weiß, dass er unbedingt Diät halten sollte, aber nicht die notwendige Willensstärke aufbringt, den ersten Schritt zu tun, spricht oft davon, seinen inneren Schweinehund nicht überwinden zu können. So hetzt man, wie der Jagdhund, den alten Überzeugungen hinterher und hält daran fest. Unermüdlich arbeitet der innere Schweinehund daran, gute Vorsätze zu boykottieren. Er ist nie um Ausreden verlegen und genau das macht ihn so gefährlich.

Sie haben gelernt, dass nichts und niemand auf der Welt Sie davon abbringen kann, genau das zu bekommen, was Sie haben wollen. Vorausgesetzt, Sie sind davon überzeugt, diese Ziele auch erreichen zu können (Stichwort: Kopfkino). Die Begrenzung liegt einzig in Ihrem Kopf und genau dort muss auch die Veränderung stattfinden. **»Imagination ist wichtiger als Wissen«**, stellte Albert Einstein fest. Seiner unglaublichen Vorstellungskraft verdanken wir die Relativitätstheorie, seine Schlussfolgerung über Raum und Zeit. Er arbeitete dabei mit kindlichen Fantasien und wurde so unsterblich. Manager und Spitzensportler sind sich schon lange darin einig, dass die mentale Stärke entscheidend ist für Sieg oder Niederlage, für Durchhalten oder Aufgeben. Je intensiver wir uns unsere Ziele vorstellen, desto eher erreichen wir sie. Das weiß auch der »Skiüberflieger« Sven Hannawald. In seiner Fantasie bezwang er die Schanze mehr als 1000-mal erfolgreich. Als 27-Jähriger gewann er als erster Sportler alle Springen der Vierschanzentournee.



Stellen Sie sich vor, Sie leasen ein Auto. Dafür müssen Sie jeden Monat die Leasingrate bezahlen. Ich gehe davon aus, dass Sie dieser Verpflichtung nachkommen, ansonsten gibt es Ärger. Der Inkasso-Dienst und die SCHUFA lassen grüßen. Es gibt keinen Zweifel: Um Schwierigkeiten auszuschließen, werden Sie natürlich pünktlich zahlen. Wie aber verhält es sich, wenn ich Sie bitten würde, ab sofort jeden Tag eine halbe Stunde Sport zu treiben? Es kann sein, dass Sie euphorisch anfangen, doch schon bald wieder aufhören. Es bleibt bei den »guten« Vorsätzen, oder?

Dafür gibt es einen Grund, warum einige hier immer wieder scheitern. Erinnern Sie sich an die Leasingrate. Diese Rate *müssen* Sie zahlen. Sport treiben *können* Sie. Und genau darin liegt ein Problem. Dinge, die Sie erledigen müssen und wollen, gehen einfach und funktionieren fast immer. Dinge, die Sie erledigen können, schaffen Sie meistens nicht, weil können immer nur freiwillig ist. Das Nichterreichen des Ziels zieht in diesem Fall keine ernsthaften Konsequenzen nach sich. Dagegen ist bei *Muss*-Dingen mit Schwierigkeiten zu rechnen, wenn diese nicht erreicht werden. Die zentrale Botschaft lautet daher, *Kann*-Dinge in *Will*-Dinge umzuwandeln.

Wenn Sie das einmal erkannt haben, meldet sich bald Ihr innerer Schweinehund zu Wort, um Sie von Ihrem Vorhaben abzubringen. Seine Botschaften sind immer die gleichen limitierenden Glaubenssätze und Überzeugungen:

- ✓ Das schaffst du nie!
- ✓ Du hast schon einmal versagt, willst du dich schon wieder blamieren?
- ✓ Das wird schiefgehen.
- ✓ Selbst wenn du es schaffst, es wird viel Kraft kosten.



Ihr Bedenkenträger im Kopf leistet ganze Arbeit. Er prophezeit Ihr Scheitern und Sie glauben daran. So bleibt Ihnen gar nichts anderes übrig, als zu scheitern. Wenn Sie das nicht wollen, wovon ich ausgehe, setzen Sie Ihrem inneren Schweinehund im Wortsinn einen Maulkorb auf.



Punktgenau

Wie oft hat mich mein innerer Schweinehund an der Umsetzung meiner Pläne gehindert? Wie hindere ich ihn zukünftig daran, mir immer wieder in die Quere zu kommen?

PAULS MOTIVATIONSTIPP:

**ICH BIN FROH UND HEITER,
GLÜCK IST MEIN STÄNDIGER
BEGLEITER.**

