

## Erreiche dein Ziel - mach dir deinen inneren Schweinehund zum besten Freund



### Wer ist der innere Schweinehund überhaupt?

Ihn kennt wohl jeder, und jeder von uns hat einen. Er schafft es immer wieder, dass sich viele der guten Vorsätze in Luft auflösen. Sei es, dass du abnehmen, mehr Sport machen oder einfach nur früher aufstehen möchtest. Er sorgt dafür, dass du doch zum Stück Kuchen oder der Schokolade greifst, nach der Arbeit nicht deine Joggingrunde absolvierst, oder morgens den Wecker ausschaltest und dich noch einmal umdrehst. Er taucht immer dann auf, wenn du gute Vorsätze in die Tat umsetzen möchtest.

Du musst wissen, dass dein innerer Schweinehund die Gewohnheit liebt. Willst du eine Gewohnheit wie z.B. weniger Süßigkeiten essen verändern, kommt er und will dich davon abhalten, weil er sich schon so daran gewöhnt hat. Mühsam wird es vor allem dann, wenn du schon einmal oder mehrmals an einer Sache gescheitert bist. Er hat Angst, wieder zu versagen, deshalb will er gar nicht, dass du etwas veränderst.

Hinter dem inneren Schweinehund stecken oft Ängste - Angst es nicht zu schaffen - Angst zu versagen - Angst zu scheitern. Veränderungen bzw. Neues egal welcher Art führt bei jedem Menschen zu einer gewissen Unsicherheit, was den inneren Schweinehund sehr aktiv werden lässt. Also lieber den alten Gewohnheiten nachgehen – dem Stress aus dem Weg gehen – die Komfortzone nicht verlassen.

Ganz stimmt das natürlich auch nicht, irgendwie stresst es einen dann doch, wenn man es wieder nicht geschafft hat.

### Verbünde dich mit deinem Inneren Schweinehund

Du sprichst immer wieder vom selben Ziel z.B. Abnehmen, mehr Bewegung und Sport.... Aber irgendwie vergeht ein Tag nach dem anderen und du schaffst es nicht, dich dafür zu motivieren. Du ärgerst dich darüber und gibst die Schuld deinem inneren Schweinehund. Wie wäre es, wenn du ihn nicht mehr bekämpfst, sondern mit ihm ganz offen und ehrlich kommunizieren könntest. Tatsächlich kannst du deinen inneren Schweinehund zu deinem Verbündeten machen. Betrachte ihn nicht als Gegner, sondern viel eher als Hinweis, dass ein grundlegendes Problem gelöst werden muss.

### Um ein bestimmtes Ziel zu verfolgen brauchst Du einen klaren Plan

Kommuniziere mit deinem inneren ICH - deinem inneren Schweinehund. Erkläre ihm ganz klar was der Sinn und Zweck hinter deinem Ziel ist, und welche positiven Effekte daraus resultieren. Mache einen konkreten Plan, und lass ihn teilhaben an deiner Vorgehensweise.

### Visualisiere dein persönliches Ziel

Frage deinen inneren Schweinehund, ob er gegen dieses Ziel und den Plan etwas einzuwenden hat. Dafür setzt du dich hin, schliesst die Augen und denkst an dein Ziel und an deinen konkreten Plan - visualisiere und spüre wie es sich anfühlt, wenn du dein Ziel bereits erreicht hast - erlebe in deinen Gedanken das Gefühl von Energie und Lebensfreude.

Kommen in Gedanken dann doch noch irgendwelche Einwände oder Zweifel, dann versuche herauszufinden, ob diese einen speziellen Grund haben. Gibt es dafür keine plausiblen Erklärungen, dann wirf sie einfach in den Mistkübel.



### Der innere Schweinehund liebt Strukturen

Hattest du bisher wenig Ordnung und Struktur in deinem Alltag, dann beginn langsam damit, deinen Alltag an ein paar Punkten fest zu machen. Bringe deine Planung auf Papier und schreibe alles auf, was du ab sofort umsetzen willst. Dies entweder gut sichtbar aufhängen oder in eine Schublade legen, die auch täglich geöffnet wird. So wird der Vorsatz verfestigt.

### Was du beim Planen berücksichtigen sollst

- Setze dir ein klares, gut definiertes und realistisches Ziel
- Überlege dir genau, was du als Erstes angehen möchtest
- Halte dich an die Abmachungen die du mit dir selber triffst
- Plane dir die unangenehmen Dinge gleich morgens in der Früh ein
- Plane täglich nur so viele Aufgaben, wie du auch wirklich schaffen kannst
- Verplane dir nicht den ganzen Tag, sonst macht der Plan mehr Stress als Nutzen
- Sei nicht zu streng zu dir selbst, gerade am Anfang kann man sich leicht überfordern
- Plane fixe sportliche Aktivitäten, und führe dir vor Augen, wie du dich danach fühlst
- Belohn dich nach getaner Arbeit mit etwas, was dir gut tut - einen speziellen Kräutertee, ein feines Cappuccino, eine Massage, ein warmes Bad, oder leiste dir ein neues Sport - Outfit...

### Nimm dir kleine Veränderung vor - Etappenziele

Dein innerer Schweinehund liebt kleine überschaubare Veränderungen. Diese lösen keinen grossen Stress aus, sondern eher einen kleinen Nervenkitzel, der dem Alltag ein besonders Highlight verleiht. Überlege dir genau, was du gerne verändern möchtest, und beginne dann mit kleinen Schritten.

### **Nutze die Macht der Gewohnheit**

Rituale helfen dir, etwas regelmässig zu tun, und werden irgendwann zu einer Gewohnheit wie das Zähneputzen. Setze dir wöchentlich bestimmte Termine, an denen du z.B. Sport treibst oder dir sonstige positive Eigenschaften aneignest. Nimm diese, führe sie regelmässig und immer zum selben Zeitpunkt durch. Mit etwas Geduld wirst du nach ein paar Wochen merken, dass sich ein Automatismus eingeschlichen hat und deine neuen Verhaltensmuster immer selbstverständlicher werden.

### **Der innere Schweinehund liebt es dich zu testen**

Sollten kurz vor deinem Sportprogramm doch irgendwelche Einwände kommen wie: „ich bin zu müde, ich habe keine Lust, ich habe keine Kraft, ich will mich lieber auf die Couch legen.“ Dann musst du als Chef einmal hart durchgreifen. Zeig dir selbst wo es lang geht. Dein innerer Schweinehund testet dich täglich. Sei aufmerksam und lass dich nicht in die Falle locken. Je öfter du den Test bestehst und das Fitnessprogramm doch durchziehst, desto stärker wirst du diesen Einwänden gegenüber - dein Durchsetzungsvermögen sowie dein Selbstwertgefühl wird somit nachhaltig aufgebaut.

### **Ausnahmen**

Wenn du keine Motivation für Sport hast, weil du etwas kränklich bist, dann überwinde dich nicht, sondern gönn dir Ruhe. Versuche aber genau herauszufinden, ob du wirklich körperlich angeschlagen oder nur bloss müde vom Tag bist.

### **Ein friedlicher Schweinehund**

Du wirst sehen, nach getaner Arbeit wird dein innerer Schweinehund zufrieden und glücklich in dir ruhen und dir leise ins Ohr flüstern „Ich bin stolz auf dich - das hast du wirklich toll gemacht - ich möchte das in Zukunft öfter machen“. Ein inneres positives Gefühl entsteht.

### **Reflektiere den Tag**

Ein zufriedener Tag, an dem du das umgesetzt hast, was dir wichtig war, macht dich innerlich ruhig und glücklich. Bist du mit dir im Einklang freut sich auch dein innerer Schweinehund. Er weiss, dass er einen guten Job gemacht hat. Fühlst du dich am Abend unausgeglichen, grantig oder sogar zornig, dann war dein Tag wohl weniger erfolgreich.

Der innere Schweinehund bleibt dein Freund, und wird dir am nächsten Tag wieder auf die Pelle rücken und dafür sorgen, dass du dran bleibst, und etwas veränderst.

Wie du siehst, ist dein innerer Schweinehund nicht jemand, der dir nur Steine in den Weg legt. Vielmehr will er dich dabei unterstützen, alte und schlechte Gewohnheiten abzulegen und neue Verhaltensmuster zu erlernen, die nachhaltigen Erfolg bringen.

Gerne helfe ich dir dabei - [soma-vita.ch](http://soma-vita.ch)

