

Mein dicker fauler Schweinehund

Weg mit der Zigarette, Schluss mit der Schokolade: Gute Vorsätze fürs neue Jahr kennt jeder. Mehr als 50 Prozent der Deutschen fassen jedes Jahr zu Silvester mindestens einen guten Vorsatz. Der Plan steht, die Absichten sind die besten.

Das Jahr ist erst ein paar Tage alt und schon ertönt sie, die Stimme des inneren Schweinehundes – mal leiser, mal lauter? Wohl bei den meisten von uns. Einer, der sich so richtig mit dem inneren Schweinehund beschäftigt hat, ist Dr. Marco Freiherr von Münchhausen. In der Tabaluga-Förderschule der Lebenshilfe Leinefelde-Worbis referierte er vor einem interessierten Publikum zu dem Thema: „**So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund**“.

Wer kennt sie nicht, die Geschichten, die der als "Lügenbaron" bekannte Baron Münchhausen in geselliger Runde erzählt und dabei gelogen hat, dass sich die Balken bogen. Dadurch wurde "Hieronymus Carl Friedrich Freiherr von Münchhausen" weltbekannt. Dr. Marco Freiherr von Münchhausen ist nicht nur einer seiner Nachfahren, sondern auch einer der meistgebuchten Referenten und Coaches Europas.

Der charismatische Trainer ist als Bestsellerautor, erfolgreicher Unternehmer und Redner gefragter Gast in den Medien. Dr. Marco Freiherr von Münchhausen gibt in seinem Vortrag Tipps und Tricks, wie die Motivation Dinge zu verändern hochgehalten und Vorsätze erfolgreich umgesetzt werden können.

Auf die Frage, ob er den Zuhörern etwas vorlügen wird, antwortete er lächelnd: „Lassen Sie sich überraschen!“ Gleich zu Beginn nimmt er Bezug auf seinen berühmten Vorfahren. Sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen, oder mit der Kanonenkugel über feindliche Linien zu fliegen, Metapher aus den Erzählungen des Lügenbarons, bedeuten nichts anderes, als etwas zu tun, um Hindernisse zu überwinden. Wann immer wir den Versuch machen, aus unseren Bequemlichkeits- und Komfort Zonen in die Wachstums- oder Risiko Zone zu wechseln, taucht er auf, der Wächter der unsichtbaren Grenzen.

Er, der uns landläufig als innerer Schweinehund vertraut ist. Münchhausen, der die Kunst versteht, Dinge einfach, verständlich und unterhaltsam auf den Punkt zu bringen sagt: „Je intelligenter der Mensch, desto raffinierter sind die Ausreden des inneren Schweinehundes. Wie ein Butler kommt er und serviert auf einem goldenen Tablett genau die Ausreden, die bei uns ziehen. Wie viele Vorsätze haben Sie nicht in die Realität umgesetzt, weil Ihr innerer Schweinehund sie erfolgreich daran gehindert hat.“ Er hat die besten Argumente, wieso Sie Dinge

nicht machen sollten? Couch, Fernseher und Schokolade statt Sport, gesunder Ernährung und sinnvollem Zeitvertreib?

Der innere Schweinehund hat viele Menschen fest im Griff. Vielleicht ist der gute Vorsatz noch da, aber spätestens bei der Umsetzung scheitert es dann vollkommen. Er macht sich immer dann bemerkbar, wenn wir eigentlich keine wirkliche Lust auf etwas haben. Nimmt man sich zum Beispiel abends vor, am nächsten Tag früh aufzustehen und zu laufen, liegt der Schweinehund am Morgen dick und fett vorm Bett und raunt einem zu „ach lass mich noch ein bisschen schlafen“.

All die Dinge, die erledigt werden sollten, zu denen man sich aber kaum aufraffen kann - in genau diesen Momenten spürt man seinen inneren Schweinehund ganz besonders stark. Um dem Schweinehund wirklich den Kampf anzusagen, müssen wir die „Schweinehundemathe-matik“ beherrschen. Der Münchhausen'sche Schweinehundedreisatz besteht aus 3 Stufen. Vorgenommenes einmal ausfallen lassen ist die Stufe 1, es langsam schleifen lassen ist Stufe 2 und es am Schluss ganz sein zu lassen ist die Stufe 3.

Eine weit verbreitete Strategie des inneren Schweinehunds ist das Aufschieben. Sobald wir einmal eine Ausrede zulassen, laufen wir Gefahr, es immer wieder zu tun. Mit der ersten kleinen Ausnahme kommt die 2. im Schlepptau hinterher und schnell ist man wieder beim alten Verhalten. Wenn wir in der Anfangsphase keine Ausnahme zulassen, können wir den Schweinehund zähmen.

Ein Blick in die Trickkiste des inneren Schweinehundes zeigt, wir müssen nur 6-8 Wochen durchhalten, um ein neues Verhalten zu trainieren, dann läuft es von ganz allein. Münchhausen sagt aber auch, dass der Schweinehund die innere Stimme ist, die uns von etwas gefährlichem oder unsinnigen abhalten will. Oft hat er dabei nicht Recht, aber man sollte ihm eine Nische lassen, wo er leben darf.

Das beugt dem Burnout vor, denn manchmal schützt einen der innere Schweinehund sogar davor, sich selbst zu überfordern. Überforderung und Unterforderung zerstören jede Freude und jede Motivation. Münchhausen rät, mit neuen Vorhaben langsam anzufangen und nach und nach zu steigern, dann kann man Dinge verändern, bei denen der Schweinehund mitmacht. So haben wir die Chance, dass unser innerer Schweinehund vom ärgsten Feind zum besten Freund wird.