

Inhalt	6
Einführung	8
Teil I Der Schweinehund im Alltag	14
Teil II Tricks und Taktiken der Schweinehunde	32
1. Der verhinderte Entschluss	37
2. Der Wurm in der Entscheidung	60
3. Sabotage der Ausführung	68
4. Nach dem Sieg des Schweinehundes	88
Teil III Strategien im Umgang mit dem Schweinehund	104
5. Den Schweinehund akzeptieren	109
6. Die Macht der Sprache	119
7. Von der hohen Kunst der Selbstmotivation	127
8. Strategisches Rüstzeug in fünf Schritten	142
9. Spezialtipps für dauerhafte Verhaltensänderungen	180
10. Weitere Hilfen: Verbündete – Commitments – Investments	198
11. Die Verhandlung mit dem Schweinehund	206
12. Schweinehunde-Training und Schweinehunde-Tagebuch	209
13. Im Überblick: die 50 besten Tipps im Umgang mit dem Schweinehund	224
14. Fazit	235
Und was danach geschah	236
Literatur für Ihren Schweinehund	239

Teil I Der Schweinehund im Alltag (S. 15-18)

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

Ach, Sie kennen das, den Kampf mit dem inneren Schweinehund? Das ist dieser unsägliche innere Widerstand, den wir immer wieder überwinden müssen, wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen.

erstellt von ciando Was ist das nur für eine Kraft, die uns oft abhält, etwas Neues anzugehen? Wieso sind so viele unserer guten Neujahrsvorsätze schon Mitte Januar »Schnee von gestern« geworden? Natürlich, es ist der innere Schweinehund! Er frisst unsere Vorsätze! Daher ist Neujahr auch das »Festival der Schweinehunde«! All die guten Vorsätze, die wir fürs neue Jahr fassen, lassen ihnen das Wasser in den Müulern zusammenlaufen: So viel Futter ist ihnen selten vergönnt.

In meinen Vorträgen erzähle ich oft von folgendem interessanten Experiment:

In ein Becken mit Piranhas ließ der Versuchsleiter in der Mitte eine Glasscheibe hinein, als sich alle Piranhas gerade zur Nahrungsaufnahme auf einer Seite des Beckens befanden. Dann schwammen die Fische wieder los und stießen an die Scheibe, die sie, da durchsichtig, nicht erkennen konnten. Immer wieder nahmen sie »Anlauf« – immer wieder stießen sie schmerzvoll gegen das Glas. Mit der Zeit lernten sie um, schwammen nur noch bis kurz vor die Glasplatte, um wenigstens den ihnen noch verbleibenden Lebensraum auszunutzen ... und gewöhnten sich daran. Nach einigen Wochen wurde die Glasplatte entfernt. Eigentlich würde man nun doch erwarten, dass die Piranhas wieder höchsterfreut in den bislang abgetrennten Beckenteil schwimmen würden – aber nein, Sie werden es vielleicht schon ahnen, die Fische schwammen nach wie vor nur bis zur Beckenmitte und drehten dann um. Denn sie hatten gelernt: »Hier ist Schluss, hier geht's nicht weiter!«

Genau dem gleichen Phänomen begegnen wir in unserem Alltag immer wieder: den »unsichtbaren Grenzen« in uns, die uns abhalten, unsere Möglichkeiten voll auszunutzen, unser Potenzial zu entfalten, unsere Vorsätze Wirklichkeit werden zu lassen. Der Wächter dieser unsichtbaren Grenzen ist oft der innere Schweinehund, und wann immer wir uns aufmachen, sie zu überschreiten (um aus der gewohnten »Komfortzone« in die Zone des persönlichen Wachstums zu treten), so spricht eine vertraute Stimme in uns: »Komm, lass das lieber, das ist zu mühsam.« – »Das hat noch Zeit.« – »Das kannst du gar nicht.« – »Heute noch nicht.« – »Das könnte gefährlich sein.« – »Was sollen denn da die anderen denken!« und so weiter. – Die meisten Menschen kennen diese Sätze von ihren eigenen inneren Schweinehunden! Doch ist es nicht langsam an der Zeit, den beschränkenden Einfluss dieses kleinen Saboteurs auf uns zu mindern und die unsichtbaren Grenzen dort zu überschreiten, wo es um die Verwirklichung unserer Vorhaben und um unser persönliches Wachstum geht!?

Dafür gilt es als Erstes klar zu erkennen, in welchen Lebensbereichen uns dieser Saboteur immer wieder austrickst. Und das ist erfahrungsgemäß von Mensch zu Mensch sehr verschieden und beruht wohl darauf, dass unsere Schweinehunde unterschiedliche Begabungen und »Ausbildungen« besitzen. Infolgedessen haben sie sich – wie wir Menschen auch – spezialisiert. Zwar wird jeder Schweinehund in mehreren Alltagssituationen aktiv, aber fast alle haben – je nach Struktur und Persönlichkeit ihres Herrchens oder Frauchens – ein oder zwei Hauptaktionsfelder.

Zum Festival der Schweinehunde gibt es viele leckere Neujahrsvorsätze Am größten ist die Zahl der feindlichen Widersacher in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Bewegung.

Eine Seminarteilnehmerin berichtete, wie sie ständig gegen ihr Gewicht ankämpfe und es langsam satt habe, eine Diät nach der anderen durchzuziehen. Zwar hatte ihr Arzt ihr dringend geraten, Sport zu treiben. Aber hier sei ihr Schweinehund am mächtigsten. Dazu könne sie sich trotz aller Versuche nicht überwinden. Seit sie nun dabei sei, ihre Ernährung umzustellen, komme es schon beim Einkaufen zu den heftigsten Diskussionen mit ihrem unsichtbaren Begleiter – und nicht selten gelinge es ihm, sie wieder zu Pizza, Pommes und Sahnetorten zu verführen. Überhaupt liefere er ihr immer unzählige Ausreden, sogar wenn es darum gehe, ihre regelmäßigen Gesundheitschecks beim Arzt durchzuführen. Wie viel besser würde es ihr gehen, wenn es ihr gelänge, ihren Schweinehund in diesem Bereich zu bändigen!