

Stefan Frädriich

# Günter, der innere Schweinehund, hat Erfolg

Ein tierisches  
Coachingbuch

Illustriert von  
Timo Wuerz



GABAL

## 5. Günter lernt Regeln

Unterm Strich hat Günter also lauter praktische Regeln gelernt: Fußgängerampel rot? »Stehen bleiben!« Ampel grün? »Gehen!« Doch weil das Leben komplex ist, musste er die Regeln oft weiterentwickeln: Rot mitten auf der Straße? »Trotzdem gehen – und zwar schnell!« Einem süßen Jungschweinehund imponieren? »Lieber cool sein, statt brav!« In jungen Jahren ist man schließlich noch flexibel ... Mit der Zeit allerdings haben sich Günters Regeln verfestigt: Essen bei Tisch? »Mit Messer und Gabel!« Autofahren? »Rechte Straßenseite!« Sprache? »Deutsch!« Warum? Weil Günter es früher mal so gelernt und jahrelang nicht verändert hat.

»Früher, früher ...«, motzt Günter. »Heute weiß ich selbst Bescheid!« Sicher? Dann pass mal auf: Angenommen, der kleine Hans-Jörg wächst in einem Umfeld heran, in dem alle Sport hassen. Immer wieder hört er: »Sport ist Mord!« Was hält sein innerer Schweinehund dann wohl vom Schulsport? »Gar nichts!« Und mit wem versteht sich Hans-Jörg in der Klasse gut? »Mit anderen Nicht-Sportlern!« Und was erzählen sich seine Freunde gegenseitig? »Sportler müssen bescheuert sein!« Klar: So bestätigen sich alle in ihren Regeln, und Hans-Jörg vermeidet Sport fast immer. Sobald er sich doch mal bewegen muss, denkt er: »Sport ist Mord!« Und kämpft gegen seinen inneren Schweinehund an. Der weiß schließlich Bescheid.

Günter glaubt,  
handelt, lernt,  
wiederholt, mag  
und verteidigt –  
was er mal  
aufgeschnappt  
hat.



## 6. Wissen ist Wiederholung

Nun mal angenommen, Hans-Jörg wächst in einem Umfeld auf, in dem alle gerne Sport machen. Immer wieder hört er: »Sport macht Spaß!« Was wird ihm sein innerer Schweinehund dann wohl beim Schulsport erzählen? »Endlich Sport!« Und mit wem versteht sich Hans-Jörg besonders gut? »Mit anderen Sportlern!« Wieder bestätigen sich alle gegenseitig, aber nun schnürt Hans-Jörg gerne und regelmäßig die Turnschuhe. Und wenn er mal zu lange faul herumhängt, fühlt er sich schlecht. Sein innerer Schweinehund rät ihm nämlich: »Beweg dich!« Schließlich wissen Schweinehunde Bescheid!

Egal also, ob man sich Sport angewöhnt oder Nicht-Sport – immer glaubt der innere Schweinehund, er sei im Recht. Günter hat begriffen, bravo! Dabei entstehen seine Ansichten im Wesentlichen durch Wiederholungen: Was man Günter erklärt, das glaubt er. Woran er glaubt, das tut er. Was er tut, lernt er kennen. Was Günter kennt, fällt ihm leicht. Was ihm leichtfällt, wiederholt er. Was er wiederholt, kann er bald sehr gut. Was er kann, mag er. Und was er mag, verteidigt Günter – als seine eigene Meinung! Dabei hat er nur mal etwas aufgeschnappt, es erfolgreich ausprobiert und dann immer wieder getan. Er hat wiederholt und wiederholt. Und dabei gelernt, wie es geht.



Aufgeschnappte Meinungen  
können zu »eigenen«  
Automatismen werden.

## 7. Aufgeschnappte Automatismen

»Eigene« Überzeugungen entstehen also fast so, als hätten wir eine Kamera im Kopf: Das, was wir damit filmen, nehmen wir wahr. Das, was wir nicht filmen, verschwindet aus unserem Bewusstsein. Und das, was wir eine Weile gefilmt haben, bewertet Günter schließlich als richtig. Am Ende tun wir, woran wir »glauben«, und begründen es mit genau den Argumenten, die wir im Sucher hatten. Obwohl die Richtung der »eigenen« Kamera ursprünglich von anderen bestimmt wurde ... Und irgendwann schnappen wir dann nur noch die Argumente auf, die uns in den Kram passen: »Das Leben ist hart!«, »Da kann man sowieso nichts machen!«, »Erfolg ist Glückssache!« und »Fürs Denken ist der Chef zuständig!«. Da werden die anderen Schweinehunde schon Recht haben ... Doch wie sollten Günters ursprüngliche Ratgeber damals wissen können, was heute gut für dich ist?

Aus Gedanken werden also Überzeugungen, Handlungen und Gewohnheiten, die bald automatisch ablaufen – ohne, dass du darüber nachdenken müsstest: lesen, schreiben, Fahrrad fahren, Vorlieben und Abneigungen. Klappt alles wie von selbst! Du musst dir nicht unnötig den Kopf zerbrechen. Günter sei Dank!