

Umsetzung Ihrer Ziele oder „Ihr Freund, der innere Schweinehund“

Viele Menschen wissen oder glauben zu wissen, wie sie ihre Ziele umsetzen und erfolgreich werden, aber sie selbst sind es nicht. Warum? Sie wissen, was zu tun ist und sie tun es nicht.

„Tue es!“ – heißt die Lösung. So schnell könnte es gehen...
Wenn da nicht ein guter alter Bekannter wäre, der Sie immer wieder sabotiert: Ihr Freund, der innere Schweinehund.

Das ist der, der Ihnen beim Anziehen der Joggingschuhe einredet, dass es draußen viel zu kühl und ungemütlich ist und ein netter Abend vor dem Fernseher vorzuziehen wäre.

- Erkennen Sie ihn? Geben Sie ihm einen netten Namen!



- Bei welchen Gelegenheiten begegnet Ihnen Ihr innerer Schweinehund?

- Wo und wie macht er Ihnen am meisten zu schaffen?

Schreiben Sie es direkt auf, bevor er Ihnen wieder ein Schnippchen schlägt! Jetzt!
Ja jetzt gleich! Sofort! J

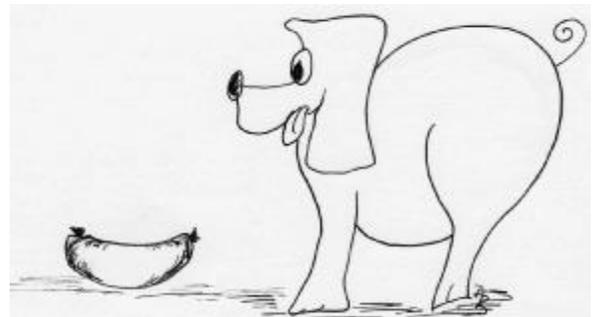
Innere Schweinehunde sind Meister des Überraschungsangriffes. Sie finden mit traumwandlerischer Sicherheit den richtigen Augenblick, um größtmöglichen Schaden anzurichten. Das kann vor, während oder nach Ihrer Entscheidung sein, etwas zu tun, wie z.B. joggen zu gehen. Und selbst nach einer erfolgreichen Sabotage lässt es mancher innere Schweinehund nicht gut sein. Er souffliert Ihnen mantra-ähnlich eine Rechtfertigung und eine Begründung, warum jeder weitere Versuch sinnlos ist. Außerdem bringt er Sie mit Menschen zusammen, die Sie bedauern und in Ihrem Unterlassen bestätigen werden. Lieber zusammen passiv als alleine aktiv. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Die gute Nachricht ist: Sie haben eine realistische Chance, trotzdem Ihre Ziele zu erreichen. Ausgangspunkt ist die Feststellung, dass Ihr innerer Schweinehund ein Teil von Ihnen ist. Sie können ihn nicht niederkämpfen oder loswerden. Sie können mit ihm verhandeln und mit ihm Hand in Hand in Richtung Ihrer Ziele aufbrechen. Das setzt voraus, dass Sie für sich Antworten auf die oben im ersten Absatz gestellten Fragen gefunden haben.

Sie kennen ihn jetzt etwas besser und können folgende Fragen angehen:

- Was sind die Ursachen für seine Existenz?

- Welche Mittel und Wege kenne ich, um zu verhindern, dass er wirkt?



- Wie kann ich den Schaden, den er anrichtet, begrenzen?

Vor dem abschließenden Schritt müssen Sie sich mit einer wichtigen Erkenntnis auseinandersetzen: Ihr innerer Schweinehund hat positive Seiten. Ja hat er! Er schützt Sie auch vor etwas. Schauen Sie sich nochmals die Ursachen an.

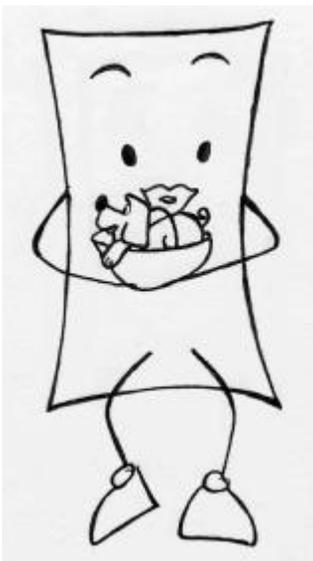
- Sind Sie seinem Nutzen bereits auf der Spur? Was könnte diese Spur sein?

- Was nützt er Ihnen?



- Wie können Sie seinen Nutzen anders herbeiführen?

Dann bräuchten Sie diesen Schweinehund nicht mehr!



Sie sind fast am Ziel. Wenn Sie seinen Nutzen kennen, dann kennen Sie auch Mittel und Wege, wie Sie seinen Nutzen noch anders herbeiführen könnten. Und wenn Sie diese Mittel und Wege identifiziert haben, dann brauchen Sie diesen inneren Schweinehund für diesen Nutzen nicht mehr!

Jetzt ist der Weg in die Zone Ihres persönlichen Wachstums frei. Aber Vorsicht! So schnell wird Ihr innerer Schweinehund nicht aufgeben. Sehen Sie es sportlich. Für den Fall, dass er Sie doch noch einmal erwischt, legen Sie sich einen liebevollen Satz zurecht, den Sie ihm dann sagen.

Wie könnte Ihr liebevoller Satz für Ihren Schweinehund lauten?