

Münchhausen zähmt den Schweinehund

Von Daniela Hungbaur

Augsburg, 21.07.09

Der „Schweinehunde-Dreisatz“ geht so: Ausfallen lassen, schleifen lassen, sein lassen. Wer den inneren Schweinehund zum Partner umerziehen will, muss anders vorgehen, sagt Marco Freiherr von Münchhausen. Der bekannte Trainer und Autor gab dem Publikum in der Augsburger Vortragsreihe „Formel Erfolg - von den Besten profitieren“, eine Veranstaltung der Augsburger Allgemeinen in Zusammenarbeit mit der Freisinger Unternehmen Erfolg GmbH, Tipps wie Vorsätze Gewohnheiten werden.

Die Erfolgsformel von Münchhausen lautet: „Fordern Sie sich immer wieder neu, legen Sie die Latte immer höher - beruflich und privat, aber achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern. Das ist die Kunst.“ Situationen, in denen innere Widerstände überwunden werden müssen, kennt jeder: Ob es immer wieder aufgeschobene Arbeiten sind oder der Vorsatz, sich sportlich zu betätigen. Die Strategie, damit aus einem Plan Wirklichkeit wird, ist laut Münchhausen stets dieselbe: Man darf sich nur ein konkretes Ziel vornehmen. „Ich müsste“, „ich sollte“, „ich versuche“ müssen aus dem Vorsatz ebenso gestrichen werden wie die unsaubereren Formulierungen „mehr“ oder „weniger“. Dann gilt es, die mit einem klaren Bild im Gedächtnis verankerte Entscheidung „ohne jede Ausnahme“ zu verfolgen. Wer etwas Neues täglich in seinen Tagesablauf einbauen möchte, muss sechs bis acht Wochen trainieren, damit es ein festes Ritual wird. Geht es um eine Aktivität einmal in der Woche, erweitert sich die Trainingsphase auf ein halbes Jahr.

Falsch wäre es, den inneren Schweinehund als Feind zu sehen. „Er ist Teil Ihrer Persönlichkeit. Sehen Sie ihn als interessanten Gegner, dem man Grenzen setzen muss.“ Entscheidend an einer Tätigkeit ist die Freude. Dafür ist es wichtig, auch den Bauch mitentscheiden zu lassen, „denn um sich zu überwinden, brauchen Sie das Gefühl der Machbarkeit“. Trainiert wird dies am besten mit einer täglichen „kleinen Schweinehunde-Übung“, die ein wenig Überwindung kostet.