



**Dr. Marco Freiherr von Münchhausen und seine ziemlich klare Absage an den eisernen Willen: „Um uns zu überwinden, brauchen wir das Gefühl der Machbarkeit“**

Kiel – Nicht viel Neues zu erzählen, versprach Marco Freiherr von Münchhausen seinem Publikum – und er hielt Wort. Er stellte den Anwesenden einen alten Bekannten vor: den inneren Schweinehund. Wie dieser innere Schweinehund zu zähmen sei, ließen sich die Zuhörer beim KN-Forum: Wissen in der Business Lounge der Sparkassen-Arena in Kiel von Münchhausen unterhaltsam und bildreich erklären.

Drei Tipps für die behutsame Überwindung innerer Widerstände gab der Bestseller-Autor und „Trainer des Jahres 2002“ den Anwesenden mit auf den Weg.

Erstens nehme man sich stets nur eine einzige Sache zur Zeit vor, die man zu ändern gedenke, und plane deren Erledigung so früh am Tag ein wie möglich. Denn zu viele gute Vorsätze auf einmal sind des einzelnen guten Vorsatzes Tod.

Zweitens mache man sich den Anfang so leicht wie möglich. Klein anfangen und langsam steigern, heißt die Devise des „Inneren- Schweinehund- Bezähmers“.

Drittens gestatte man sich in der Anfangsphase der Verwirklichung guter Vorsätze keine Ausnahme. Denn die Ausnahme wird schnell zur Regel und hat schon manchen hochmotivierten Jogger zurück in eine fernsehende, Salzgebäck verzehrende „Sofakartoffel“ verwandelt.

Die Erledigung als lästig empfundener Aufgaben fällt umso leichter, wenn man sich schon vor dem Loslegen „einen inneren Film mit gutem Zielfoto“ macht. Soll heißen: Wer den von Papieren überquellenden Schreibtisch aufräumen will, sollte bereits vor dem Anpacken der Aufgabe in Gedanken die einen Zettel in den Aktenordner abheften und die anderen in den Papierkorb schmeißen und sich schließlich das Bild des wohlsortierten Schreibtisches vor Augen führen. „Machen Sie sich eine klare Vorstellung von dem, was sie umsetzen wollen“, sagt von Münchhausen.

Herausforderungen können sogar Spaß machen. „Fordern Sie sich immer wieder aufs Neue, aber überfordern Sie sich dabei nicht“, rät von Münchhausen. Dieses rechte Maß zwischen Über- und Unterforderung zu finden, sei nicht einfach, sondern eine Kunst. Die Überwindung innerer Widerstände ist weniger eine Frage des Kopfes als vielmehr des Bauches. „Um uns zu überwinden, brauchen wir das Gefühl der Machbarkeit“, erteilt von Münchhausen allen Verfechtern des eisernen Willens eine Absage.

Überhaupt, findet Dr. Marco von Münchhausen, sollten wir unsere Einstellung gegenüber dem inneren Schweinehund ändern:

„Nehmen Sie ihn an und hören Sie auf ihn zu bekämpfen – sonst führen Sie einen Kampf gegen sich selbst“, so der Mental-Trainer. Das heiÙe nicht, dass wir ihm das Ruder überlassen und uns willenlos gehen lassen sollten: „Ringend Sie mit Ihrem inneren Schweinehund, setzen Sie ihm Grenzen, aber lassen Sie ihm auch eine Nische.“ Schließlich, so von Münchhausen, sei der innere Schweinehund auch „der Wächter unseres Wohlempfindens“ und übernimmt damit durchaus eine positive Funktion.



Video ansehen unter [www.kn-online.de/erfolg](http://www.kn-online.de/erfolg)