

# Wie man seinen inneren Schweinehund besiegt

Management-Berater Marco von Münchhausen gibt Tipps

**Der Kampf gegen den inneren Schweinehund ist ein lebenslanger. Doch es gibt Mittel, diese innere Trägheit zu überwinden und sich danach besser zu fühlen. Marco von Münchhausen weiß, wie es geht.**

**Saarbrücken.** Jeder von uns besitzt ein Haustier, das uns ein Leben lang verfolgt. Gemeint ist der „innere Schweinehund“. Mit diesem ständigen Begleiter durch unser Leben beschäftigt sich Marco von Münchhausen (Foto: Privat) in einem weiteren Referat der Vortrags-Serie „Impulse“. In dieser Reihe verraten zehn namhafte Buchautoren, Management-Berater und Unternehmenstrainer die Geheimnisse von beruflichem Erfolg, gepaart mit innerer Ausgeglichenheit. Die Vortragsreihe wird präsentiert von der BMW-Niederlassung Saarbrücken, der Industrie- und Handelskammer (IHK) des Saarlandes und von der *Saarbrücker Zeitung* als exklusivem Medienpartner. Veranstaltungsort ist jeweils die Saarbrücker BMW-Niederlassung – also auch heute und morgen Abend, jeweils um 19.30 Uhr. Die Veranstaltung ist schon ausgebucht.

„So zähmen Sie Ihren Schweinehund“, heißt schlicht der Vortrag von Marco von Münchhausen. Ganz einsperren lässt er sich nie. Denn es „ist dieser unsägliche innere Widerstand, den wir immer wieder überwinden müssen, wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen“. Nach den Erfahrungen des Referenten taucht dieses treue Wesen immer dann auf, „wenn wir unsere Gewohnheiten verändern wollen“. Dabei ist es egal, ob es um die Gesundheit und die Ernährung geht, um Aufräumen und Ordnung hal-

ten oder um den Berufsalltag. „Mit tausend Ablenkungsmanövern mogeln wir uns an den selbst gesteckten Aufgaben vorbei.“ Doch „oft verhindert der Schweinehund schon im Vorfeld, dass man etwas Neues anpackt“. Gefährlich sind dabei Sätze wie „ich kann nicht“ oder „das hat keinen Sinn“ beziehungsweise Formulierungen aus dem Reich des Unverbindlichen „ich werde versuchen zu...“.

Da man vor dem inneren Schweinehund nicht davonlaufen und ihn auch nicht vertreiben kann, „können wir nur lernen, mit ihm zu leben“, sagt Marco von Münchhausen. Dann näm-



**Marco von Münchhausen**

lich stelle sich heraus, dass der Schweinehund auch ein Freund sein kann. „In vielen Fällen will er uns nur vor Überforderung, Überarbeitung und Überanstrengung bewahren“, so der Unternehmensberater.

Daher sollte man „den vermeintlichen Gegner zum Verbündeten machen“ und versuchen, seine Gewohnheiten zu ändern. Von Münchhausen verrät in seinen Publikationen einige Tricks, wie man dies bewerkstelligen kann. Zunächst sollte man sich nur Ziele stecken, von denen man weiß, dass sie auch erreichbar sind. „Wir brauchen das Gefühl der Machbarkeit.“ Das Vorhaben muss außerdem „konkret messbar sein“. Beispiel: Man soll sich nicht vornehmen, „früh aufzustehen“, sondern „um sechs Uhr“. Außerdem sollte man sich „feste Termine setzen“, aber auch „Pausen und Freizeit einplanen“. low