
Artikel aus der
Stuttgarter Zeitung
vom 25.11.2005

Motto: Hand in Hand mit dem inneren Schweinehund

Trainer Marco Freiherr von Münchhausen in der StZ-Reihe "Denkanstöße" - Wie ein "kleiner Saboteur" Veränderungen verhindert

Gute Vorsätze hat man viele. Doch wenn's an die Umsetzung geht, ist der Schwung oft schnell dahin. Die Überwindung des "inneren Schweinehundes" erweist sich vielfach als Hauptproblem. Der Trainer Marco von Münchhausen hat ein Rezept, wie man den austricksen kann.

Von Mathias Bury

Bald beginnt die hohe Zeit der guten Vorsätze. An Silvester, wenn die Korken knallen, nehmen sich die beschwipsten Zeitgenossen wieder allerhand vor fürs neue Jahr: mehr Sport machen, abspecken, den Keller aufräumen oder mehr für die Bildung tun. Vielfach werden aber schon beim nächsten Glas die Wetten geschlossen, wie lange es dauern wird, bis man in den alten Trott zurückfällt.

Denn jeder weiß: der Kampf gegen die eigene Trägheit gehört zu den größten Hürden, wenn man sein Verhalten ändern will. Wie dies trotz innerer Widerstände gelingen kann, hat der Trainer Marco von Münchhausen gestern Abend rund 600 Gästen im Haus der Wirtschaft verraten. "So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund" war sein Motto in der Vortragsreihe "Denkanstöße" von Stuttgarter Zeitung, Unternehmen Erfolg und dem Steinbeis Career Center.

Von Münchhausen - der tatsächlich einer von rund 50 späten Nachfahren aus der Familie des berühmten Lügenbarons ist - hat eine praktische Methode entwickelt, um den "kleinen Saboteur" an die Leine zu nehmen. Nicht an die kurze, aber doch an die lange Leine, das hält der Jurist, Psychologe und vielfache Buchautor für realistischer. "Man muss den Schweinehund annehmen, muss aufhören, ihn besiegen und in Ketten legen zu wollen." Schließlich seien innere Widerstände Teil eines jeden, mit durchaus auch positiven Aspekten. Denn wer, fragt von Münchhausen, wolle sich schon in eine "unerträgliche Leistungsmaschine" verwandeln,

der die Fähigkeit fehlt zu erkennen, wann man sich schlicht überfordert und überanstrengt? Von Münchhausen plädiert für eine "Balance zwischen Schweinehundzeiten und Aktionszeiten", neudeutsch: "Work-Life-Balance".

Sein Rezept: man suche nach Wegen, wie man Ziele erreichen kann und trotzdem Spaß dabei hat. "Dann hat ja auch der Schweinehund nichts dagegen", sagt der 49-Jährige mit einem Augenzwinkern. Die Kunst sei, das richtige Verhältnis von Herausforderungen und persönlichen Fähigkeiten zu finden - die Ideallinie zwischen Über- und Unterforderung. Den Weg nicht des geringsten, aber doch des "geringeren Widerstandes" gehen.

Das gelinge dann am besten, wenn man den Grundsatz beherzige: "Immer klein anfangen und langsam steigern", sagt der Trainer. "Wenn wir darauf achten, können wir unglaublich viel Neues in unsere Leben reinholen und viel verändern." Egal was man sich vornehme: Wer sein Pensum in überschaubare Portionen verteile, könne darauf vertrauen, dass auch der innere Schweinehund findet: "Das kannst du machen."

Wer nun aber meint, bei einer Verhaltensänderung zwar klein anzufangen, dafür aber gleich mehrere Vorhaben anpacken zu können, liege ebenso falsch. Von Münchhausen rät: "Immer nur eine neue Sache angehen, nicht an vier Stellen gegen den Strom der Gewohnheit schwimmen." Was nicht heißt, dass etwa das neue Fitnessprogramm dann ganz ohne Durchhaltevermögen wie von selbst läuft. Vor allem in den ersten Wochen, warnt der Trainer, dürfe man nicht in die gemeinste aller Fallen tappen, in die "Ausnahmefalle". Nach dem Motto: einmal ist keinmal. An Tagen, an denen man definitiv kaum Zeit habe, solle man ein neues Aktionsprogramm eben auf ein Minimum beschränken, aus psychologischen Gründen aber nicht ausfallen lassen. Sonst, prophezeit er, gelte bald der "Schweinehundedreisatz: einmal ausfallen lassen, dann schleifen lassen, dann hab ich's sein lassen."

25.11.2005 -