

## Tätigkeitsprofil innerer Schweinehund

Lebensbereich	Mein Schweinehund sabotiert mich			
	eher häufig	manchmal	eher selten	nie
<b>I. Berufsleben und Finanzen</b>				
Die Steuererklärung machen				
Meine Finanzen klären, eine Finanzplanung machen				
Geschäftliche Emails beantworten				
Emails beantworten				
Ein berufliches Projekt durchziehen (z.B. eine Präsentation erstellen)				
Eine berufliche Entscheidung treffen (z.B. Arbeitsplatzwechsel)				
Sich beruflich weiterbilden				
Ein Projekt vor einer größeren Gruppe von Kollegen / Kunden vorstellen				
Die eigene Position konsequent gegenüber Vorgesetzten vertreten				
Für einen Kollegen Partei ergreifen gegenüber Kollegen und Vorgesetzten				
Hilfe in Anspruch nehmen, wenn die eigenen Fähigkeiten nicht ausreichen				
Konsequente Zeitplanung – und Kontrolle der Planung				
Die Ablage abarbeiten				
<b>II. Privatleben: Familie, Haushalt, soziale Kontakte</b>				
Keller, Speicher, Garage entrümpeln				
Den Garten in Schuss halten				
Briefschulden abarbeiten				
Unangenehme Telefonate führen				
Aufgeschobene Besuche erledigen				
Weniger Zeit im Internet und mit Computerspielen verbringen				
Beziehungsfragen klären				
Auseinandersetzungen mit Kindern oder Eltern klären				
Eine lang gewünschte Reise in Angriff nehmen				
Eine freie Rede vor Publikum halten				
Die eigene Meinung konsequent vertreten oder für je-manden Partei ergreifen				
Mich auch mit meinen Schwächen zeigen				

## Effektive Zielerreichung – optimale Kommunikation

Lebensbereich	Mein Schweinehund sabotiert mich			
	eher häufig	manchmal	eher selten	nie
Entlehene Sachen zurückgeben				
Gegenüber den Familienangehörigen, dem Partner und Freunden ehrlich sein				
<b>III. Gesundheit und Fitness</b>				
Eine Diät durchhalten				
Sich gesünder ernähren				
Mehr Sport treiben				
Routinechecks beim Arzt durchführen (Vorsorge)				
Aufgeben ungesunder Gewohnheiten, z.B. Rauchen, zu viel Alkohol				
Hin und wieder auf's Auto verzichten und zu Fuß gehen				
<b>IV. Kultur, Weiterbildung, Lebenssinn</b>				
Weniger Fernsehen, mehr lesen				
Regelmäßig ein Konzert besuchen oder ins Theater oder Kino gehen				
Eine Ausstellung besuchen				
Einen Tanzkurs machen oder ein Musikinstrument lernen oder einen Sprachkurs machen				
Mir Gedanken über meine Lebensvision machen				
Auch mal Inngehalten und Ruhem				
Sich in der Politik, im sozialen Bereich oder im Umweltschutz engagieren				
Einfach mal nichts tun				
<b>V. Und hier begegnet mir der Schweinehund auch noch – oder auch nicht:</b>				

Und nun schreiben Sie bitte die 3 Bereiche, in denen Sie Ihr Schweinehund am häufigsten oder spürbarsten attackiert, heraus – und ebenso notieren Sie sich auch die Bereiche, in denen Sie nie mit Ihrem Schweinehund zu tun hatten – damit das Positive nicht aus dem Blick gerät:



Die 3 Bereiche, in denen mein Schweinehund mich besonders häufig und/oder unangenehm sabotiert
1.
2.
3.

Die 3 Bereiche, in denen mich mein Schweinehund (fast) immer in Ruhe lässt
1.
2.
3.

### Tricks und Taktiken Ihres inneren Schweinehundes

Sie können für jeden Spruch bzw. jede Taktik 0 (Gibt's bei mir nicht!) bis 6 Punkte (Kenn ich nur zu gut!) verteilen. Notieren Sie dann die 5 häufigsten Tricks Ihres Schweinehundes.

Spruch / Taktik		Schweinehundeaktivität					
		gering			stark		
I	Im Vorfeld der Entscheidung	1	2	3	4	5	6
	„Ich kann nicht!“						
	„Ich schaff das nicht!“						
	„Das geht doch gar nicht!“						
	„Das kann doch kein Mensch!“						
	„Das ist viel zu schwierig!“						
	„Das lohnt sich nicht!“						
	„Das hat doch sowieso keinen Sinn!“						
	Vermeintliche Pflichterfüllung						
	Falsche Rücksichtnahme						
	„Das tut man nicht!“ (Moral)						
	„Ich müsste, sollte, könnte ...“						
	„Eigentlich dürfte ich nicht so viel ...“						
	„Man sollte, man müsste ...“						
	„Ich kann noch nicht, ich müsste erst noch ...“						
	„Das macht doch nichts!“						
	„Das ist doch nicht so wichtig!“						
	„Andere tun's ja auch (nicht)!“						
	„Das ist nicht unsere Aufgabe!“						
	„Dafür bin ich nicht verantwortlich!“						
	„Was geht mich das an?“						
	„Das können andere besser!“						
	„Das war schon immer so!“						
	„Das hab' ich nie (so) gemacht!“						
	„Wo kämen wir hin, wenn ...?“						
	„Lieber nichts riskieren!“						
	„Was, wenn es schief geht?“						
	„Besser den Spatz in der Hand ...“						
	„Lieber sitzen statt schwitzen!“						

Spruch / Taktik		Schweinehundaktivität					
		gering  stark					
II	In der Entscheidung	1	2	3	4	5	6
	„Ich will/werde versuchen ...“						
	„Ich will gesünder leben“						
	„... mehr Zeit für die Familie haben“						
	„... weniger arbeiten“						
	„... häufiger Sport treiben“						
	„... sparsamer leben“						
	„... mehr Geld verdienen“						
	„... bald mal ...“						
	„Irgendwann muss ich mal ...“						
	Keine Pläne						
	Keine Termine						
	„Jetzt pack´ ich´s aber an!“						
	„Jetzt räum´ ich mal richtig auf!“						
	„Jetzt zeig´ ich´s ihnen aber!“						
	„Jetzt will ich´s aber wissen!“						
	Zu viel auf einmal vorgenommen						
Spruch / Taktik		Schweinehundaktivität					
		gering  stark					
III	Sabotage der Ausführung	1	2	3	4	5	6
	„Ich bin einfach (noch) nicht in Stimmung!“						
	Erst etwas aufräumen						
	„Nur noch kurz ...“						
	Erst mal ausruhen						
	Mal eben telefonieren / Post sichten / einkaufen						
	„Das hat noch genug Zeit!“						
	Oder sonstige Ablenkung						
	„Einmal ist keinmal!“						
	„Nur heute ausnahmsweise!“						
	„Bei dem besonderen Anlass...!“						
	„Das kostet doch viel zu viel Kraft!“						
	„Das bringt doch nichts!“						
	„Man lebt doch nur einmal!“						
	„Lass es doch sein!“						
	„Der/die macht ja auch Pause!“						
	„Der/die hat das auch noch nicht gemacht!“						
	„Der/die unterbricht ja auch die Diät!“						
	„Es ist nicht meine Schuld ...“						
	„Ich kann nichts dafür ...“						
	„Ich schaffe sowieso nichts!“						
	„Es hat sowieso alles keinen Sinn“						