

Der Schweinehund braucht nur gute Manieren, dann ist er eigentlich ein ganz liebes Tierchen



Endlich wieder joggen gehen, ein paar Kilo abspecken, mit dem Rauchen aufhören, den Keller aufräumen, den Kleiderschrank ausmisten und viel mehr Zeit mit der Familie verbringen? Zum Jahreswechsel haben die guten Vorsätze Hochsaison. Das weckt unweigerlich den inneren Schweinehund aus dem Winterschlaf. Anfang Jänner ist er putzmunter und freut sich schon auf seine Leckerbissen. „Der innere Schweinehund ernährt sich nämlich von menschlichen Vorsätzen. Kaum dass Sie einen fassen, schleckt er sich schon das Maul und versucht, ihn Ihnen wegzuschnappen“, sagt der Motivationstrainer Marco von Münchhausen, der sich in seinen Vorträgen und Büchern der Zähmung dieses Tierchens widmet.

Warum wir dabei von Jahr zu Jahr nichts dazulernen und immer die gleichen Fehler machen? „Der Kopf lernt zwar dazu, nicht jedoch unser Ner-

ZUR PERSON



Marco Freiherr von Münchhausen (Jahrgang 1956) ist promovierter Jurist, international gefragter Trainer und Redner zu den Themen Motivation, Selbstmanagement und Work-Life-Balance. Er ist Autor mehrerer Bestseller.

Buchtipps: „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund – vom ärgsten Feind zum besten Freund“ von Marco von Münchhausen, Campus Verlag, 22,70 Euro.



33

Prozent der Österreicher haben laut Marktforschungsinstitut Imas für 2015 neue Vorsätze gefasst – darunter vor allem Frauen, Personen bis 50 und Menschen mit höherer Bildung.