

# Schweinehund, Platz!

Die meisten Neujahrsvorsätze sind schon Mitte  
Jänner Schnee von gestern. Vom richtigen  
Umgang mit dem inneren Schweinehund.

VON DANIELA BACHAL

vensystem, das aus der Neandertalerzeit stammt. Und der Neandertaler geht, solange es nur irgendwie möglich ist, denselben Trampelpfad. Er mag keine Veränderung“, lautet die Antwort.

Warum die Durchbrechung alter Verhaltensmuster so selten eine echte Option ist? Vielleicht ist es uns mit dem Wunsch nach Veränderung gar nicht so ernst, weil in Wahrheit nur die anderen wollen, dass wir uns ändern, etwa die Familie, der Partner oder Freunde. Und wir sagen halt Ja dazu, weil wir endlich unsere Ruhe haben wollen. Oder wir wissen einfach nicht, wie man einen richtigen Vorsatz fasst. „Das geht nämlich nur ganz konkret“, sagt Marco von Münchhausen. Eine Definition wie „mehr Sport“ sei für das Gehirn unbrauchbar. „Heißt das eine Viertelstunde, eine halbe oder mehr? Aus jedem Vorsatz mit mehr oder weniger wird mehr oder weniger nichts.“

Erfolg versprechend seien nur Sätze wie „Ich werde ab heute jeden Tag zehn Minuten laufen ge-

hen“. Entscheidend sei dabei das Gefühl der Machbarkeit. „Dann sagt der innere Schweinehund: ‚Okay, zehn Minuten sind eh so viel wie gar nichts – darfst also laufen gehen.‘ Später steigert man die Dosis langsam auf 15, 20, 25 und 30 Minuten und der innere Schweinehund wehrt sich nicht, weil er merkt, dass es ihm nicht schadet.“

## Das Gewohnheitstier

Böse ist er nämlich nicht, der Schweinehund, nur raffiniert. „Er ist der Wächter unseres Wohlfühls. Wenn er merkt, dass uns etwas guttut, macht er mit“, erklärt Marco von Münchhausen. Bis dahin vergehen allerdings meist sechs bis acht Wochen. Diese Zeit müssen wir uns geben, mit aller Konsequenz, um einen Kurswechsel erfolgreich durchzuziehen. „In dieser Zeit gilt ein absolutes Ausnahmeverbot für das, was man sich vorgenommen hat“, ist Marco von Münchhausen streng und warnt vor dem „Schweinehundedrehsatz“: „Aus-

fallen lassen, schleifen lassen, sein lassen. Es geht immer in dieser Reihenfolge.“

Wer seine Ziele erreichen will, muss nach Erfahrung des Motivationstrainers vor allem folgenden Grundsatz beherzigen: klein anfangen, sich langsam steigern und keine Ausnahme in der Anfangsphase machen.

Für Tage, an denen das Scheitern irgendwie vorprogrammiert zu sein scheint, ist das Minimumprogramm der Trick: „Gehen Sie halt nur für fünf Minuten joggen, einmal um den Häuserblock und aus. Für die Fitness bringt das nichts, psychologisch sind Sie aber dabei geblieben.“

Trick Nummer zwei ist das Sammeln schneller Erfolge. Marco von Münchhausen: „Bei mir ist das Büroaufräumen das Schweinehunderevier. Ich nehme mir dazu zunächst also immer nur eine halbe Stunde vor und fange mit dem größten Stapel an Unterlagen an. Davon ist erfahrungsgemäß immer der Großteil wegzufallen. Dadurch habe ich binnen

1.

**Gesundheit** bestimmt die Hitliste der wichtigsten Vorsätze für das neue Jahr: Mehr Sport, ein bewussterer Lebensstil, gesündere Ernährung und Gewichtsabnahme werden am öftesten als Ziele für das neue Jahr genannt.

2.

**Auf Platz zwei der Top-Liste** der Neujahrsvorsätze steht in Österreich laut Umfragen mit wenig Abstand zum Thema Gesundheit „mehr Zeit für sich, Freunde und Familie“.

3.

**Mehr sparen** und weniger Geld ausgeben gehört zu den drei am häufigsten genannten Neujahrsvorsätzen in Österreich.

7

**Prozent der Österreicher** geben in Umfragen an, mit dem Rauchen aufhören zu wollen, erstaunlicherweise findet sich dieser Wunsch also ziemlich weit unten auf der Hitliste.

## ZUR PERSON

**Peter F. Kinauer**, geb. 1939 in Wien, ist Experte für Erfolg und Motivation, Kolumnist, Berater und Buchautor. Er hält Vorträge in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Ungarn, rund 500 Firmen gehören zu seinen Kunden, zahlreiche Auftritte in Fernsehen und Rundfunk.



**Buchtipps:** „Jetzt oder nie – so erobern Sie die Zukunft“ von Peter F. Kinauer, Molden Verlag. 19,99 Euro.



Fortsetzung  
auf Seite 4