

Hand in Hand mit dem Schweinehund

AFK-Vortrag von Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

Er ist gerissen, hinterhältig aber manchmal auch hilfreich. Er tritt immer dann auf, wenn es aus der Komfortzone hinaus geht – der innere Schweinehund. Was sich dahinter verbirgt und wie er gezähmt werden kann, hat Dr. Marco Freiherr von Münchhausen am Montag im Hotel „Die Sonne“ erklärt.

VON MARCO STEBER

Frankenberg. Jeder hat ihn, den inneren Schweinehund. „Er ist der Wächter der unsichtbaren Grenzen“, sagt Dr. Marco Freiherr von Münchhausen, einer der gefragtesten Redner in Mitteleuropa, vor den Mitgliedern des Arbeitskreises der Wirtschaft für Kommunalfragen Frankenberg (AFK). Grenzen, die vor allem dann auftauchen, wenn es um das Riskante oder Unbekannte geht, und manchmal hat der Schweinehund sogar recht. Das Problem sei, dass er im Großteil der Fälle eben nicht recht hat. „Wie ein Butler serviert er uns Ausreden, die bei uns ziehen“ – und davon sind auch erfolgreiche Unternehmer nicht ausgenommen.

Besonders aktiv ist der innere Schweinehund – den es als Metapher nur im deutschsprachigen Raum gibt – an Silvester und Neujahr. „Das ist ein Schweinehundefestival“, sagt von Münchhausen. Die Existenz der Metapher erweist sich aber im Umgang mit dem inneren Grenzwächter als Vorteil, denn durch sie wird es möglich, Abstand zu gewinnen. „Dann bin ich schon einen Schritt näher an der Lösung dran“, schildert von



Dr. Marco Freiherr von Münchhausen referierte auf Einladung des AFK zum Thema „Effektive Selbst-motivation – So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“.

Fotos: Marco Steber

Münchhausen. Aber in welchen Bereichen tritt der innere Schweinehund auf? Eine Frage, die von Münchhausen an die Gäste weitergab. Die Antworten waren vielfältig: bei gesunder Ernährung, beim Thema Bewegung, aber auch im Beruf. Jeder Mensch habe ein bis zwei Bausteine, an anderen wiederum kommt der innere Schweinehund gar nicht zum Tragen.

Keine Ausnahmen in der Anfangsphase, sondern Minimalprogramm

Wenn sich Gewohnheiten ändern sollen und der innere Schweinehund dafür überwunden werden muss, empfiehlt von

Münchhausen, keine Ausnahmen in der Anfangsphase zu machen. Dies sei der Joker. Da der innere Schweinehund aber gerissen ist, wendet er häufig die „Ausnahmefalle“ an, die bewirkt, dass gute Vorsätze schnell wieder fallen gelassen werden. Wenn es so weit kommt, rät er dazu, dennoch ein Minimalprogramm zu absolvieren. Wenn etwas täglich wiederholt werde, würde es sechs bis acht Wochen dauern, bis etwas, das man sich vorgenommen hat, zur neuen Gewohnheit werde. Ferner sei es wichtig, klein anzufangen und sich dann langsam zu steigern.

Von Vorteil sei auch ein klares Bild des eigenen Ziels, denn Bilder wirken stärker als Worte. „Die Bilder entscheiden über al-

les, was wir im Leben erreichen, und darüber, wie wir unser Leben erleben“, sagt der Coach.

Ideal sei das Leben im sogenannten Flow – einem Zustand entspannter Höchstleistung, der sich aus den Fähigkeiten und den jeweiligen Herausforderungen ergibt.

Angst, Stress und Panik entstehen durch Überforderung

Stehe jemand mit geringen Fähigkeiten beispielsweise vor einer großen Herausforderung, dann könne dies zu Panik und Stress führen, berichtet von Münchhausen. Ist man hingegen unterfordert, fehle das Wohlfühlhormon Dopamin. Als Quintessenz daraus empfiehlt von Münchhausen sich immer wieder selbst herauszufordern, ohne sich dabei zu überfordern. „Wenn ihnen das gelingt, können Sie bis ins hohe Alter am Spiel des Lebens teilnehmen“, sagt von Münchhausen.

Den inneren Schweinehund zu überwinden erscheint also gar nicht so schwer. Mit den Tipps jedenfalls sei es möglich, mit dem inneren Schweinehund Hand in Hand durchs Leben zu gehen.



Der Vorstand des Arbeitskreises für Kommunalfragen hatte zuvor zu einem Empfang in der Rathauschirn geladen.

Den Schweinehund besiegen

Vortrag beim Arbeitskreis der Wirtschaft zur Selbstmotivation – Vorstandswahlen

VON SUSANNA BATTEFELD

FRANKENBERG. Unangenehme Telefonate, Keller entrümpeln oder das Anpacken neuer Dinge: Jeder hat seine ganz persönlichen „Baustellen“, bei denen der so genannte innere Schweinehund ständig dazwischen funkt. Wie man den Störenfried in Schach hält und möglicherweise zum Verbündeten macht, zeigte jetzt Dr. Marco Freiherr von Münchhausen in einem amüsanten Vortrag vor rund 90 Zuhörern im Hotel „Die Sonne“.

Auf Einladung des Arbeitskreises der Wirtschaft für Kommunalfragen Frankenberg (AFK, siehe Hintergrund) referierte der Münchner über „Effektive Selbstmotivation“, mit der es gelingt, Vorsätze künftig „sabotagesicher“ zu fassen und Verhaltensweisen nachhaltig zu ändern.

„Unsichtbare Grenzen“

Zunächst ging der studierte Jurist, Psychologe und Kommunikationswissenschaftler auf allgemeine Merkmale der „unsichtbaren Grenzen“ ein, die uns im übertragenen Sinn als innerer Schweinehund oft das Leben schwer machen. „Je intelligenter der Mensch, desto raffinierter ist sein Schweinehund“, so der Freiherr. Der Schweinehund füttere am liebsten Vorsätze, deswegen könne man Silvester auch als „Schweinehund-Festival“ bezeichnen. Da er immer dann auftauche, wo es um etwas Riskantes oder Unbekanntes



Vorstand des AFK und Gastredner: (von links) Peter Åkesson, Wolfram Klawe, Ulrike Steiner, Karl-Heinz Schleiter, Referent Dr. Marco Freiherr von Münchhausen, Uwe Kleemann, Klaus Cronau, Klaus Gantner und Günter Bell.

Foto: Battfeld

gehe, habe er allerdings auch einen guten Zweck: „Manchmal ist er deswegen tatsächlich die weise, innere Stimme in uns – in 80 Prozent aller Fälle hat er aber kein Recht“.

„Machen Sie sich klare Bilder von Ihren Zielen“, so der Rat des Motivationstrainers.

Als Beispiel verwies der promovierte Jurist auf einen Slalomläufer, der die Abfahrtsstrecke vor dem eigentlichen Wettkampf viele Male im Geist durchgehe und verinnerliche. „Bevor der das erste Mal runterfährt, kennt er die Strecke schon in- und auswendig“,

so Freiherr von Münchhausen. „Die Bilder in unseren Köpfen entscheiden über das, was wir im Leben erreichen.“

Wirkungsvolle Selbstmotivation funktioniere am besten, wenn man sein Leben in Balance halte zwischen Herausforderung und Fähigkeiten. „Überforderung und Unterforderung sind Motivationskiller. Wir brauchen Herausforderungen, um zu leben“, so der Fachmann. Die Kunst bestehe darin, sich immer wieder zu fordern, ohne sich zu überfordern. „Wenn Ihnen das gelingt, können Sie bis ins hohe Alter am Spiel des Lebens teilnehmen.“

Bei angestrebten Verhaltensänderungen sei es wichtig, klein anzufangen und dann langsam zu steigern. Er warnte vor allem in der Anfangsphase vor dem „Schweinehund-Dreisatz“, der laute: „Ausfallen lassen, schleifen lassen, sein lassen“.

HINTERGRUND

Gantner als AFK-Vorsitzender bestätigt

In der Mitgliederversammlung wurden der Vorstandsvorsitzende des AFK Frankenberg, Klaus Gantner (Vlessmann), und sein Stellvertreter Günter Bell (Autohaus Bell) in ihren Ämtern bestätigt. Neu im Vorstand ist Ulrike Steiner (CENA Kunststoff) für Rechtsanwalt Friedhelm Neef, der nicht wieder kandidierte. Als Vorstände wurden erneut gewählt: Peter Åkesson (Metak), Jürgen-Carl Bin-

zer (J. C. Binzer), Klaus Cronau (Finger-Haus), Wolfram Klawe (G. Klawe), Uwe Kleemann (Hettich) und Karl-Heinz Schleiter (EGF). Auch die Rechnungsprüfer Claudia Wagener-Neef und Dieter Ohlsen wurden wiedergewählt.

Der AFK Frankenberg hat 110 Mitglieder und ist damit die größte Vereinigung der freiwillig organisierten Wirtschaft in der Region. (nh/jpa)