

# TRAINING

MAGAZIN FÜR BILDUNG UND PERSONALWESEN

**Trainer des  
Jahres 2002:  
Dr. Marco  
Freiherr von  
Münchhausen**



**Coverstory: Der Lehrgangs-Boom**

**Special: Sprache und Kultur**

**Personalwesen: Unternehmensfusionen**

# Die Erkenntnis allein genügt nicht!



**Trainer des Jahres 2002: Dr. Marco Freiherr von Münchhausen**

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen wurde mit seinem Buch „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“ über Nacht bekannt. Nun erklärt er auch in Vorträgen und Seminaren, wie man sich mit diesem „Kerl“ gekonnt anfreundet, und referiert auch noch über andere essenzielle Dinge wie z.B. Work-Life-Balance und Stressmanagement. Mit dem Trainer des Jahres 2002 sprach Christine Wirl.

Strukturen klarzukommen und um das Gleichgewicht auf dem Surfbrett des persönlichen Lebens zu bewahren oder wiederzugewinnen. So hat die Beschäftigung mit dem inneren Schweinehund in meinen Trainings immer mehr Raum eingenommen. Da es zu diesem Thema bislang noch kaum Literatur gab, lag die Entscheidung nahe, ein Buch darüber zu schreiben. Doch ich kann nicht sagen, dass ich mich dem Thema „verschrieben“ hätte. Ich habe wohl darüber geschrieben und halte viele Vorträge und Seminare darüber, aber es ist dennoch nur ein Teilaspekt der für mich zentralen Frage, wie wir leichter, erfüllter und zugleich erfolgreich unser Leben meistern können.

*Welche anderen Seminarthemen haben Sie noch?*

Zunächst das heute so wichtige Thema Work-Life-Balance, wie wir es schaffen können, eine gesunde Balance zwischen Berufs- und Privatleben herzustellen. Außerdem die schon genannten Themen Stress- und Selbstmanagement und Aktivierung innerer Ressourcen.

*Was ist die Hauptaussage Ihrer Seminare?*

Es geht mir darum, den TeilnehmerInnen praktisch wirksame Hilfen zu vermitteln, wie sie ihre Lebensbalance wiedergewinnen können, wie sie

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen ist mit Leib und Seele Redner, Trainer und Schriftsteller. „Was mich fasziniert, ist die anschauliche, leicht verständliche und gleichzeitig kurzweilig-unterhaltsame Vermittlung von Wissen, insbesondere vom Know-how, wie wir effektiver und erfüllter leben können. Ursprünglich bin ich Jurist, zehn Jahre lang habe ich an einem eigenen privaten Schulungsinstitut Studenten auf ihr juristisches Staatsexamen vorbereitet.

Auch hier ging es mir darum, den trockenen und komplexen juristischen Lernstoff verständlich und bildhaft zu vermitteln, um den Studenten zu helfen, in der Prüfungsvorbereitung ihren Schweinehund zu überwinden. Später habe ich die Inhalte meiner Seminare und Trainings auf Themen des Persönlichkeitsmanagements verlagert, insbesondere Work-Life-Balance, Stressmanagement, Selbstmanagement, Gedächtnistraining und Selbstmotivation. Und dabei geht es

halt immer wieder um die Überwindung innerer Widerstände, um das Erkennen, wie wir uns selber austricksen und in die Tasche lügen – also um den Umgang mit unserem inneren Schweinehund.



*Eine Frage, die jedem einfällt, der Ihren Namen hört: Stammen Sie vom legendären Lügenbaron Münchhausen ab?*

Gewissermaßen ja. Er hatte zwar keine eigenen Kinder, doch stamme ich aus der Familie, von denen es heute noch etwa fünfzig Nachfahren gibt. Mit der Frage nach dem Namen und der Kanonenkugel habe ich gelernt zu leben, und auch hier finden sich anschauliche Metaphern zum Umgang mit uns selbst: Der

Flug auf der Kanonenkugel kann dafür stehen, Hindernisse auf kreative Weise zu überwinden, und im Alltag geht es immer wieder darum, uns selber am eigenen Schopf aus dem Sumpf unserer Emotionen und Probleme zu ziehen. In meiner Rolle als Trainer habe ich allerdings die Aufgabe, statt Lügenmärchen pragmatische Lebenshilfen zu vermitteln, allenfalls hier und da in Geschichten und Märchen verpackt – denn Stories und Anekdoten zu erzählen macht auch mir viel Spaß.

*Warum haben Sie sich gerade dem Thema des Schweinehundes verschrieben?*

Ich habe zunehmend festgestellt, dass es oft viel leichter fällt, ja sogar Spaß macht, sich mit inneren Widerständen und sogenannten Schwächen in der Figur des Schweinehundes zu befassen. Das ist vielleicht der entscheidende Aspekt: Der Humor! Humor in eigener Angelegenheit ist eine der stärksten Ressourcen, um mit sich und den eigenen

besser mit Stress umgehen und sich täglich neu motivieren können. Doch die Erkenntnisse allein genügen nicht. Es geht um die konkrete Umsetzung im Alltag. Ja, das bildet einen Schwerpunkt all meiner Seminare: Ein Rüstzeug und Strategien für den Transfer ins persönliche Berufs- und Privatleben mitzugeben. Und natürlich geht es dabei wieder darum, den inneren Schweinehund zu zähmen.



*Hat wirklich jeder Mensch seinen Schweinehund?*

Der Schweinehund ist eine Metapher für bestimmte Eigenschaften unserer Persönlichkeitsstruktur und es bleibt jedem selbst überlassen, ob er oder sie diese imaginäre Figur für sich annehmen möchte. Doch glaube ich, dass jeder Mensch – wenn auch in unterschiedlichen Bereichen – mit inneren Widerständen, Schwächen und einem gewissen Phlegma zu ringen hat.

*Was wollen Sie mit Ihren Seminaren bewirken? Was ist der USP?*

Es geht mir darum, dem bekannten Seminarsyndrom vorzubeugen: Nach der Rückkehr von einem inspirierenden Seminar, angefüllt mit vielen neuen Erkenntnissen und den besten Vorsätzen bleibt dann doch alles beim alten, und einmal im Jahr, beim Abstauben, nimmt man den Seminarordner mit einer Mischung von Wehmut und schlechtem Gewissen wieder in die Hand ... und beschließt, bald wieder auf ein Seminar zu gehen. Um

das zu vermeiden geht es in all meinen Seminaren und Vorträgen immer darum: Was können Sie hiervon mitnehmen? Wie können Sie es umsetzen? Welche Möglichkeiten gibt es, Ihre neuen Vorsätze zu realisieren, ohne dass sie von Ihrem inneren Schweinehund sabotiert werden können? – Das Motto: Nur wenn sich im persönlichen Leben etwas sichtbar verändert, hat sich das Seminar gelohnt!

*Wo liegt der Nutzen für den Besucher?*

Zum einen in einer sehr anschaulichen, leicht verständlichen, lebendigen und humorvollen Wissensvermittlung, die gleichzeitig fundiert und klar strukturiert ist. Zum anderen in aktiver Teilnahme und in praktischer Anleitung zur Umsetzung im persönlichen Leben.

*Ihr Auftreten ist sehr professionell. Wo haben Sie das gelernt oder sind Sie ein Naturtalent? Seit wann halten Sie Seminare?*

Vor anderen zu reden und Wissen zu vermitteln war schon immer meine Leidenschaft. Seminare und Vorträge halte ich seit über zwanzig Jahren, zunächst im deutschsprachigen Raum, zunehmend aber auch im Ausland. Eine gewisse Begabung zum Reden mag ich wohl mitgebracht haben, aber als Naturtalent würde ich mich eigentlich nicht bezeichnen. Ich habe selber viele Seminare und Trainings zu Rhetorik, Präsentationstechnik, Körpersprache und gehirn-gerechter Wissensvermittlung besucht. Trainern wie Horst Rückle, Gerhard Reichel und Vera F. Birkenbihl verdanke ich viele meiner heutigen Fähigkeiten. Dazu kommt natürlich die jahrelange Praxis.

*Wo haben Sie denn Ihren eigenen Schweinehund?*

Sie müssten nur mal einen Blick in mein Büro werfen.

Hauptaktionsbereich meines Schweinehundes ist der Bereich Ordnung. Ich bin ein eher kreativer, spontaner und emotionaler Mensch, dem es nicht leicht fällt, immer wieder aufzuräumen, die Ablage abzuräumen, zu planen und zu kontrollieren. Ich tue es zwar, sonst könnte ich mein Leben nicht in Balance halten, aber hier muss ich mit meinem Schweinehund am meisten ringen. Dazu gehört auch das bekannte „Keller-Speicher-Garagen-Syndrom“. Mit allen Tricks und Taktiken versucht mein kleiner Saboteur, die jährlich fälligen Entrümpelungsaktionen zu verhindern.

*Was ist Ihnen im Leben persönlich am wichtigsten?*

Das deckt sich weitgehend mit dem, was ich auch versuche, anderen zu vermitteln: Erfüllung im Leben, innere Zufriedenheit und das wiederholte Auftanken-Können der Seele. Und das wirkt automatisch auch nach außen: Je erfüllter, zufriedener und balancierter ich bin, umso mehr kann ich beruflich leisten und anderen Menschen mitgeben, sei dies nun der Familie, dem Freundeskreis oder in einer sozialen Aufgabe. Die höchsten Werte sind für mich die, die uns von Jesus, Buddha, Lao-tse oder heute dem Dalai-Lama übermittelt werden. Doch nicht als ein dogmatischer Kanon, sondern als Empfehlungen und Möglichkeiten für ein erfülltes Leben. Nach dem Prinzip: Sorge zunächst für Dein eigenes (inneres und äußeres) Wohlergehen, um damit bestmöglich für andere da zu sein und Dich für eine „bessere“ Welt zu engagieren. Wer nicht für sich selbst sorgen kann, kann anderen nur schwer eine Hilfe sein. Und wer sich nur um sich selber kümmert, der verkümmert – denn er wird nicht erfahren, wie viel Erfüllung und Freude



es uns selber gibt, für andere da zu sein und geben zu können.

*Wie gehen Sie mit den Schweinehunden anderer um?*

Das Wichtigste im Umgang mit den Schweinehunden anderer ist zunächst Verständnis. Verständnis dafür, dass auch sie, trotz aller guten Vorsätze, nicht alles so „auf die Reihe“ bekommen, wie sie wollen. Wir können nur unseren eigenen Schweinehund zähmen – nicht den der anderen. Meinen Kindern kann ich allenfalls versuchen zu vermitteln, wie sie mit ihrem Schweinehund besser klarkommen und ihre Vorhaben trotz oder sogar („Hand in Hand“) mit ihm verwirklichen können.

*Was möchten Sie im Leben unbedingt erreichen?*

Beruflich habe ich die Vision, in meinen Vorträgen, Seminaren und Büchern möglichst vielen Menschen pragmatische Hilfestellungen und Wege zu einem erfüllten Leben in Balance zu zeigen. Privat: Viel Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden, Reisen, Lesen, aber auch Zeiten des Nichts-Tuns und des Lebens im Augenblick. Letztlich die Vision von einem erfüllten Leben in Balance. Und nicht nur als Fernziel, sondern etwas, an dem ich jeden Tag bastle: Alleine, mit den Menschen, die mich umgeben ... und natürlich auch mit meinem Schweinehund. Denn wenn ich meine Vision verwirklichen will, dann nur mit und nicht gegen ihn! **T**

Infos:

[www.vonmuenchhausen.de](http://www.vonmuenchhausen.de)

# Der Wächter Ihrer Grenze



## So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund

Jeder hat ihn. Jeder schimpft auf ihn. Aber fast jeder unterliegt ihm in irgendeiner Weise. Wem? Dem inneren Schweinehund natürlich! Im Seminar von und mit Dr. Marco von Münchhausen lernen Sie ihn näher kennen und bekommen Tipps, wie Sie schlauer sind als er.

Von Christine Wirl

Ich bin sportlich, glaube ich zumindest. Und wenn ich auf die Waage steige, bin ich es gleich noch viel mehr. Laufen, Joggen, Gymnastik, die Waage ist unbestechlich. Ich richte abends die Laufschuhe her, das sportliche Gewand. In der Früh läutet der Wecker eine halbe Stunde früher als sonst, ich schwinge mich aus dem Bett...und da sitzt er: ER! Der ekelhafte Kerl. Flötend. Säuselnd. ER – mein ureigenster Schweinehund. „Geh nicht weg, draußen ist es kalt, regnerisch, du wirst ausrutschen und dich verletzen. Im Bett ist es wohliger warm, schlaf noch ein bißchen, dann bist du den ganzen Tag umso fitter.“ Naja, Recht hat er ja bei diesem Wetter, der Regen, die rutschige Straße usw., ich bleibe liegen. Nur um mich dann den ganzen Tag darüber zu ärgern, dass ER wieder einmal gewonnen hat. So darf's nicht weitergehen! Ich habe schon viel gehört, jetzt gehe ich aber wirklich hin. Zum Seminar: „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“, veranstaltet von business bestseller seminare in Linz. Referent ist der

chies, Dr. Marco Freiherr von Münchhausen, unser Trainer des Jahres 2002.



### Schweinehundefestival

Münchhausens Seminar (übrigens stammt er wirklich aus dem Geschlecht derer von Münchhausen) ist gut strukturiert und effizient aufgebaut. Gibt verwertbare und mitnehmbare Lösungen. Sein Vortrag ist brilliant, fesselnd und gut verständlich. Zuerst zeigt er die Tricks des Schweinehundes auf. Übrigens ist natürlich Silvester und der Neujahrstag das Schweinehundefestival. Denn er lebt ja von guten Vorsätzen. „Es ist interessant, dass jeder leichter über seinen inneren Schweine-

hund mit einem Schmunzeln erzählt als von seinen Schwächen“, meint Münchhausen und lässt ein paar Schweinehunde, will sagen menschliche Schwächen, zu Wort kommen. So freunden wir uns mit dem Schweinehund etwas an, denn er will uns ja nichts Böses. „Ganz im Gegenteil“, meint Münchhausen, „er will haben, dass es uns immer gut geht.“ („Ja,“ ergänze ich innerlich, „und ich werde dabei immer dicker. Und es geht mir gar nicht gut dabei.“)

Wie gehen wir weiter vor? Vorsätze fassen und zielgenau definieren. Wann ist was wie erreicht? Keine Zukunftsverben: Morgen esse ich weniger, am Sonntag laufe ich. Keine Konjunktive: Hätte, könnte, würde. Kein „ich versuche, jeden Tag zu laufen...“ Es bleibt leider immer beim Versuch! Dann kommt die Ausführung. „Machen Sie es sich am Anfang leicht, quälen Sie sich nicht, denn dann hat er schon wieder gewonnen. „Bleiben Sie aber konsequent bei dem einmal beschlossenen Vorsatz“, sagt Münchhausen. „Beim Laufen können es am Anfang auch nur 10 Minuten

sein, aber bei jedem Wetter! Immer. Wenn nicht morgens, dann abends. Nur mit Regelmäßigkeit kann man ihn bändigen. Und auf eines achten: Der Satz „Einmal ist keinmal“ funktioniert so: **Ausfallen lassen, schleifen lassen, sein lassen.** Das ist eine der Formeln, mit denen ER uns besiegt. Wie wir ihn zähmen und uns mit ihm aussöhnen können, das erklärt Münchhausen ausführlich am Seminar.

Und es funktioniert, wir sind mittlerweile Freunde, ER, mein Schweinehund und ich. Mal darf er, aber meistens WILL Ich! Und ich gehe wieder laufen. Daher: Nix wie hin, am 1.04. 03 ist es in Wien soweit. Dann zähmen Sie den Ihren! **T**