

Heinz Schulz-Wimmer

Reite das  
**Gewohnheitstier**



Heinz Schulz-Wimmer



# Reite das **Gewohnheitstier**

**Routine raffiniert einsetzen**

Kösel

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Illustrationen im Innenteil: Wolfgang Pfau, Baldham

eISBN: 978-3-641-05042-9

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

Für meine Tochter Ann-Katrin



# Inhalt



## **I Die Zähmung des Gewohnheitstiers**

Warum Sie sich zu nichts zwingen können . . .	11
1 Warum es den inneren Schweinehund nicht gibt. . . . .	12
2 Wozu Sie den inneren Arbeitselefanten einspannen können . . . . .	25
3 Wie Sie Probleme meistern: Werden Sie Meister im Meistern von Problemen . . . . .	34



## **II Zaumzeug und Sattel für den Arbeitselefanten**

Ihr Handwerkszeug für das bewusste Steuern Ihrer Gewohnheiten . . . . .	47
4 Ihr persönliches Stoppsystem . . . . .	48
5 Wie Sie sich gezielt entspannen. . . . .	63

6 Was Visualisieren bringt und wie es klappt . . . . .	76
7 Aufschreiben – wie Sie schwarz auf weiß die Dinge in den Griff bekommen . . . . .	85
8 Wie Sie lernen, sich selbst gut zuzureden . . . . .	96



### **III Aufsteigen, Zügel in die Hand!**

Welche Angewohnheiten Sie immer wieder brauchen . . . . .	109
9 Hinschauen – was ist eigentlich das Problem? . . . . .	110
10 Ziele setzen – wie Sie die Latte auf die richtige Höhe legen . . . . .	122
11 Den Weg wählen – wie Sie herausfinden, auf welchem Weg Sie Ihr Ziel erreichen werden . . . . .	132
12 Los – der erste Schritt . . . . .	141
13 Achtsamkeit – wie Sie verhindern, in alte Muster zurückzufallen . . . . .	152

## IV Reite los und halte das Tier in Bewegung



Wie Sie Tag für Tag etwas Gutes noch besser machen können . . . . .	165
14 So machen Sie sich das Anfangen zur Gewohnheit . . . . .	166
15 Wie Sie weitermachen, wenn der Spaß verfliegt . . . . .	176
16 So nehmen Sie sich immer das richtige Problem vor . . . . .	188
17 Wie Sie Ihre Stimmung gezielt beeinflussen, um am Ball zu bleiben . . . . .	199
18 Wie es ist, wenn es wie von selbst geht	209
Literatur . . . . .	219

# I Die Zähmung des Gewohnheitstiers

Warum Sie sich zu nichts  
zwingen können



# 1 Warum es den inneren Schweinehund nicht gibt

»Nichts ist mächtiger als die Gewohnheit.«

*Ovid*

Der Wecker summt, Sie wachen auf. Draußen ist es noch dunkel, im Zimmer ist es kalt. Sie machen Licht, stellen den Wecker ab, tapen ins Badezimmer. Sie nehmen die Zahnbürste, drücken Zahnpasta aus der Tube, fangen an, sich die Zähne zu putzen. Schauen in den Spiegel. Klick: Erst wenn die Zahnbürste wieder im Becher steht und Sie vielleicht überlegen, was Sie heute anziehen werden, schaltet Ihr Gehirn auf den aktiven Arbeits-Modus. Bis hierhin haben Sie sicher noch kein einziges Mal wirklich über das nachgedacht, was Sie gerade tun. Sie hatten auf Autopilot geschaltet. Vielleicht gehören Sie sogar zu den Menschen, die erst dann so richtig aufwachen, wenn sie nach einem Frühstück und einer halbstündigen Autofahrt im Büro angekommen sind.

## Wir sind, was wir immer wieder tun

Was glauben Sie, wie oft schalten Sie am Tag – und in der Nacht – auf Autopilot? Wie oft übernehmen Ihre Gewohnheiten das Ruder? Stellen Sie sich einen Eisberg vor, der langsam durchs Polarmeer treibt. Nur zehn Prozent seiner Masse liegen sichtbar über dem Wasserspiegel. Diese zehn Prozent

stehen für den bewussten Teil Ihrer Persönlichkeit. 90 Prozent des Eisberges aber liegen unter Wasser, sind unsichtbar. Sie versinnbildlichen den Part Ihres Lebens, der aus Ihren Gewohnheiten, aus immer wieder ablaufenden Routinen und Automatismen zusammengesetzt ist.

Überschlagen Sie einmal, wie oft im Leben Sie sich schon die Zähne geputzt haben! Unsere Eltern haben es uns – wenn wir etwas Glück hatten – schon von klein auf beigebracht. Jeden Morgen und jeden Abend das gleiche Ritual. 15.000-mal, 20.000-mal oder 50.000-mal? Wenn Sie jetzt auf Reisen einmal die Zahnbürste vergessen, fühlen Sie sich sofort unbehaglich. Für die Außenwirkung täte es ja zur Not auch mal ein Pfefferminz – doch Ihnen ist nicht ganz wohl, wenn Sie Ihrem Reinlichkeitsritual nicht folgen können. Andersherum gesagt: Wenn wir unseren Gewohnheiten folgen können, geht es uns gut. Aus exakt diesem Grund wird in erstklassigen Hotels ganz genau Buch geführt über die Gewohnheiten aller Gäste. Wenn ein Gast dann erneut einen Aufenthalt in diesem Hotel bucht, bekommt er das gleiche Zimmer, das richtige Kopfkissen und seine Lieblingsblumen stehen auch schon bereit. Gäste genießen diesen Komfort, sie fühlen sich gut aufgehoben – fast wie zu Hause. Das ist die Macht der Gewohnheit. Sie kann dafür sorgen, dass es uns gut geht – oder wir uns schlecht fühlen.

Im Laufe unseres Lebens prägen wir unsere Gewohnheiten – und die Gewohnheiten prägen uns. Wir passen zueinander wie Hand und Handschuh. Bereits in der Antike erkannte Aristoteles: »Wir sind, was wir immer wieder tun.« Und Peter Sloterdijk, ein Philosoph unserer Tage, meint:

**Wir sind die  
Summe unserer  
Gewohnheiten.**

»Es ist an der Zeit, den Menschen als das Lebewesen zu enthüllen, das aus der Wiederholung entsteht.« Unsere Persönlichkeit ist die Summe unserer Gewohnheiten. Sie sollten es einfach akzeptieren: Sie sind ein Gewohnheitstier. Ob Sie wol-

len oder nicht. Sie sind es, Sie waren es schon immer und Sie werden es immer sein.

Den einen oder anderen erschreckt das jetzt: Wie? Ich ein Gewohnheitstier? Ich lebe doch bewusst, bin flexibel, kreativ und alles andere als langweilig! – Ja, das stimmt. Aber trotzdem sind Sie ein Gewohnheitstier, denn andernfalls wären Sie schon längst psychiatrisch untergebracht und medikamentös eingestellt. Und es ist doch auch gar nicht so schlimm, die sich tausende Male gleichförmig wiederholenden Dinge im Autopilot-Modus abzuarbeiten. Wir müssen nicht jederzeit im Hier und Jetzt präsent sein, auch wenn uns das so mancher Ratgeberautor oder Vortragsredner einreden will. Es ist auch nicht so schlimm, beim Zähneputzen noch halb zu schlafen. Auch ist es nicht dramatisch, beim Schnürsenkelbinden den magischen Augenblick zu verpassen, wenn die Schleife sich fest zusammenzieht. Und es ist auch kein Sakrileg, im Supermarktregal ganz selbstvergessen automatisch immer dieselbe Milchmarke zu greifen.

Wir alle delegieren so viele langweilige Sachen im Leben an den Autopilot. Freuen wir uns darüber! Denn entscheidend ist vielmehr, in den maßgeblichen Momenten hellwach zu sein. Lieber 90 Prozent automatisiert und dafür bei den zehn Prozent der Zeit, in der Sie wirklich gefordert sind, topfit und geistig auf der Höhe! Finden Sie nicht auch?

## Energiesparlampen strahlen heller

Gewohnheiten werden leider oft als Widerstände angesehen, die wir um jeden Preis überwinden müssen. Das ist ein fataler Trugschluss! Erst unsere Gewohnheiten erlauben es uns, sparsam mit unserer Energie umzugehen – damit wir den Kopf frei haben für die wesentlichen Dinge des Lebens. Denn Energie ist eine Ressource, die uns allen nur in begrenztem Maße

zur Verfügung steht. Das weiß jeder, der zwei Nächte hintereinander durchgemacht hat – ob in In-Locations oder am Bett seines kranken Kindes – und am nächsten Morgen wieder voll leistungsfähig sein muss. Das Energiekontingent, das uns zur Verfügung steht, können wir nicht beliebig erhöhen. Irgendwann geht das Licht aus und wir fallen um. Auch durch Sport, gesunde Ernährung und vernünftigen Lebenswandel machen wir höchstens ein paar Prozentpunkte gut. Jeder von uns muss konsequent mit seinen Ressourcen haushalten.

Das Gehirn macht nur zwei Prozent unserer Körpermasse aus, verbraucht aber schon im Ruhezustand 20 Prozent unserer Energie. Wenn wir Entscheidungen treffen, wenn wir Probleme lösen, wenn wir uns selbst motivieren, benötigt es noch viel mehr – denken ist anstrengend! Je mehr Abläufe wir ohne großes Nachdenken einfach geschehen lassen können, desto besser ist es für unsere Energiebilanz. Und genau hierbei unterstützen uns unsere Gewohnheiten. Mit ihrer Hilfe müssen wir nicht stets von Neuem über jeden Schritt, den wir immer und immer wieder tun, nachdenken. Unsere Gewohnheiten halten uns den Rücken frei. Sie sind unser Energiesparprogramm.



Dabei sind Gewohnheiten viel mehr als die spezielle Art und Weise, wie Sie vielleicht Ihr Kopfkissen aufschütteln und zurechtrücken, bevor Sie sich darauf schlafen legen. Gewohnheiten umfassen auch ganze Denkstrukturen, komplexe Verhaltensweisen und Bewegungsabläufe. Die Art und Weise, wie ein Chef auf die Kritik eines Mitarbeiters reagiert: ein Gewohnheitsmuster. Die Stimmung auf der Fahrt zum Fußballstadion am Samstagnachmittag: ein Gewohnheitsmuster. Die Reaktion auf die schlechte Mathenote des Sohnes: ein Gewohnheitsmuster. Immer wenn wir unseren Autopiloten einschalten können – beim Denken, Reden, Sitzen, Liegen, Gehen, Streiten, Tele-

fonieren, Planen, Hoffen, Feiern, Einkaufen, Essen –, sind unsere Gewohnheiten mit im Spiel. Gut, wenn dann die Gewohnheiten zur Aufgabe passen und gute Ergebnisse hervorbringen. Schlecht, wenn nicht ...

## Die Weisheit der Gewohnheiten

Gewohnheiten sind aber noch viel mehr als nur Energiesparprogramme. Sie geben uns den Halt, den wir nicht mehr finden können, weil uns bestimmte Instinkte fehlen. Tiere werden mit einem festgelegten Verhaltensrepertoire geboren, das sie für alle Lebenssituationen fit macht. Ein Eisbär wird mit dem Programm für die Arktis, ein Orang-Utan mit dem Programm für den Regenwald geboren. Der Mensch hat ein sol-

**Ein Steppe-Höhle-Jagd-Programm nützt wenig, wenn die Tochter einen Freund mit Piercing heimbringt.**

ches Programm für seine Stadt-Auto-Büro-Wohnzimmer-Umwelt nicht, er muss es erst entwickeln. Er verfügt zwar über sein Steppe-Höhle-Jagd-Programm, aber das nützt ihm herzlich wenig, wenn sein Mitarbeiter die

Deadline verpasst hat oder seine Tochter einen Freund mit Piercing in der Unterlippe nach Hause bringt. Ein zur aktuellen Umwelt passendes Verhaltensrepertoire extra zu entwickeln und in Gewohnheitsmuster zu überführen, ist zwar aufwendig, versetzt uns aber in die Lage, auch außerhalb von Höhlen ganz gut zu leben.

Unser Erfahrungsschatz bestimmt unsere Gewohnheiten. Über die Jahre lernen wir, welche Reaktion in welcher Situation angemessen und Erfolg versprechend ist. So können wir dann spontan und gleichzeitig richtig reagieren. Angehörige von Feuerwehr, Polizei und Militär trainieren deshalb bestimmte Situationen immer und immer wieder, damit im Notfall das relativ langsame Nachdenken über die richtige Reak-

tion durch eine automatisierte Handlung ersetzt wird. (Übrigens, haben Sie schon einmal über ein Fahrsicherheits-training nachgedacht?) Auf diese Weise verhindern unsere Gewohnheiten auch, dass wir von aktuellen Stimmungen stärker beherrscht werden, als es gut für uns und die anderen wäre. Gewohnheiten können nämlich rationaler sein als bewusst gefällte Entscheidungen, sie basieren schließlich auf der Summe unserer Erfahrungen. Bewusst gleich vernünftig? Diese Gleichung stimmt nicht immer. Unbewusst-gewohnheitsmäßig gleich vernünftig? Diese Gleichung stimmt. Meistens.

Gewohnheiten geben nicht nur uns selbst Halt, sondern auch allen anderen, die mit uns zu tun haben. Sie machen uns berechenbar. Wir können uns fast immer darauf verlassen, dass unser Gegenüber in bestimmten Situationen genau so reagieren wird, wie er es zuvor auch schon getan hat. Und auch eine Partnerschaft braucht Rituale. Es ist nicht das Schlechteste, wenn die Bindung zwischen Menschen nicht nur auf Leidenschaft, sondern auch auf Gewohnheiten basiert. Ein Partner ohne jede Gewohnheit wäre eine schreckliche Vorstellung! Ganz gleich was Sie tun, ob Sie ihn zum Essen einladen, ihm etwas kochen, mit ihm ins Kino gehen – nie könnten Sie sicher sein, ob ihm das Restaurant zusagt, ob ihm Ihr Essen schmeckt und ob der Film, den Sie ausgesucht haben, ihm gefällt. Nur mit Gewohnheiten ist ein Zusammenleben von Menschen überhaupt möglich.

## Traditionen und Gesetze

Nicht nur jeder Einzelne, auch ganze Kulturen – und zwar alle – nutzen die Kraft der Gewohnheiten. Ganz gleich, ob es sich um stillschweigende Übereinkünfte handelt oder um Gesetze, die kollektiven Gewohnheiten summieren sich zu Kulturen und machen erst ein Zusammenleben möglich. Denn sie be-

freien uns davon, immer neu aushandeln zu müssen, wie wir täglich miteinander umgehen. Eine Energiesparmaßnahme ersten Ranges! Und analog zum einzelnen Menschen gilt auch hier: Wenn der Alltag in einer Kultur wie von selbst läuft, bleibt ihr genügend Kraft, um sich kreativ weiterzuentwickeln.

Da gibt es zum Beispiel die Verordnung, im Straßenverkehr rechts zu fahren. Darüber denken wir nicht jedes Mal nach, wenn wir ins Auto oder aufs Fahrrad steigen. Es hat sich bewährt, es ist gesetzlich vorgeschrieben, wir haben es so gelernt und wir tun es einfach. Und sparen damit eine Menge Kraft. Dabei ist es ganz egal, ob wir uns auf die linke oder die rechte Straßenseite verständigt haben – solange sich alle daran halten.

Früher war die Zahl von Übereinkünften und Traditionen in der Gesellschaft deutlich größer als heutzutage. Ob Kleidung, öffentliches Verhalten, Ausübung des Berufs – die Dinge des täglichen Lebens waren in heute beinahe unvorstellbarem Maße geordnet und festgelegt. Der Sohn des Schmiedes musste sich erst gar keine Gedanken machen, was er denn später einmal werden wolle, er wurde einfach auch Schmied. Der Bauernsohn übernahm den Hof und der Sprössling des Schneiders Nadel, Stoff und Maßband. Auch im Beruf selbst galt: »gelernt ist gelernt«. Über Jahrhunderte hinweg veränderte sich die Arbeit des Bauern oder Handwerkers im Laufe seines Lebens allenfalls geringfügig.

Heute sind die meisten Traditionen und Routinen weggebrochen. Viele Berufsbilder wandeln sich in rasender Geschwindigkeit. Der äußere Rahmen, die festen Regeln, die dem Einzelnen bei aller Einengung doch auch Halt gaben und ihn entlasteten, haben ihre Bedeutung

**Die meisten Traditionen  
sind heutzutage in  
Vergessenheit geraten.**

verloren. Ich habe zum Beispiel als Kind gelernt, dass man sonntags zwischen 13 und 15 Uhr draußen nicht laut spielt, es herrschte Mittagsruhe. Zu dieser Zeit den Rasen zu mähen

war völlig undenkbar. Heute gibt es diese Konvention nicht mehr. Wer am Sonntag seine Ruhe will, muss erst mal mit dem Nachbarn streiten.

Der Wegfall von Regeln hat uns ein hohes Maß an individueller Freiheit beschert, im Gegenzug finden wir aber die Richtschnur unseres Handelns nicht mehr – energiesparend – von außen vorgegeben. Viele Entscheidungen müssen wir nun also täglich selbst treffen, und das kostet Kraft. So viel Kraft, dass wir unser Leben nur allzu gerne »simplifyen« oder am liebsten einfach mal rufen würden: »Ich bin dann mal weg!« Zu keinem Zeitpunkt der Geschichte mussten wir so wenig arbeiten wie heute. Und noch nie haben wir das Leben als so anstrengend empfunden. Es gibt also einen guten Grund, mit unserer Energie hauszuhalten, unsere Willenskraft zu schonen und auf unsere Gewohnheiten zu vertrauen. Unser Autopilot ermöglicht es uns, das Leben zu meistern, er sorgt für Effizienz und Stabilität. Peter Sloterdijk sagt dazu: »Unsere Gewohnheiten machen uns fit für die Anforderungen.«

## Freund oder Feind?

Etwa fünf bis sieben Millionen Menschen leiden in Deutschland unter der Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus, und es werden immer mehr. Eigentlich ist Diabetes gut behandelbar, unter anderem müssen die Betroffenen nicht weniger, nur anders essen. Dieser Wechsel der Ernährungsgewohnheiten erfordert jedoch Disziplin, die viele der Erkrankten nicht aufbringen können – obwohl sie genau wissen, dass schwerwiegende und sogar lebensgefährliche Folgekrankheiten drohen: Herzinfarkte, schmerzhaftes Nervenschädigungen, Sehverluste bis hin zur Erblindung, Koma. Dies alles kann sie nicht davon abhalten, so zucker- und fettreich wie bisher zu essen.

Gewohnheiten sind also Segen und Fluch zugleich: Genauso existenziell es für uns ist, sie zu nutzen, genauso entscheidend ist es, sie bei Bedarf auch wieder ablegen zu können. Leider haben Gewohnheiten die unangenehme Eigenschaft, dass man sie nur sehr schwer wieder loswird. Sogar wenn es angebracht, dringend erforderlich oder sogar lebenswichtig ist. Horace Mann, ein amerikanischer Bildungsreformer des 19. Jahrhunderts, fand für diese Macht des Eingebühten ein einprägsames Bild: »Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen zusätzlichen Faden, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen.«

Nicht nur äußere Anlässe verlangen Änderungen an unseren Gewohnheiten. Es gibt auch einen inneren Wunsch nach Veränderung. »Dem Menschen wohnt ein Streben nach Entwicklung inne, er ist darauf angelegt, sich zu entwickeln«, sagt Aristoteles. Wir wollen also immer wieder über uns selbst hinauswachsen, alte Hüllen abstreifen, neue Bereiche erobern. Was nichts anderes bedeutet als: neue, gute, effektive Gewohnheiten zu etablieren.

Bei Tier- und Menschenkindern findet die Entwicklung im Spiel statt, sie lernen mit Lust und freuen sich über jede Fähigkeit, die sie neu erworben haben. Sie üben, üben, üben,

**Beobachten Sie mal  
Kinder beim Entwickeln  
von Gewohnheiten –  
eine Freude!**

bis es ihnen problemlos gelingt, aufrecht zu sitzen, zu stehen, ohne umzufallen, stolperfrei zu laufen, die Muttersprache zu sprechen und so weiter. Beobachten Sie mal

Kinder beim Entwickeln von Gewohnheiten, also beim Üben. Es ist eine Freude! Wir Erwachsenen sollten uns diesen Spaß an der Entwicklung bewahren. Und unser Gehirn ist darauf ausgelegt, selbst in hohem Alter noch neue Verbindungen zu schaffen. Vielleicht hat sich die Natur ja etwas dabei gedacht.

Gewohnheiten sind also nicht nur Ihre besten Freunde, sie können auch starke Widersacher sein. Darum dürfen Sie sich

von Ihren Gewohnheiten nicht beherrschen lassen  
Umgekehrt wird ein Schuh daraus: Sie müssen Ihre  
Gewohnheiten beherrschen! Sie müssen die Fähig-  
keit entwickeln, jederzeit neue, gute Gewohnheiten  
einzüben und alte, problematische Gewohn-  
heiten abzulegen. Wie ein funktionierendes Im-  
munsystem wird sich Ihr Gewohnheitssystem so  
auf die Wechselfälle des Lebens einstellen kön-  
nen. Dann haben Sie Ihr Leben im Griff.



## Ein Schweinehund kommt mir nicht ins Haus!

Sie möchten endlich etwas für Ihre Fitness tun. Am ein-  
fachsten wäre es, die Joggingschuhe hervorzuholen, doch  
zahlreiche deprimierende Beispiele aus Ihrem Freundeskreis  
sind Ihnen dabei Warnung genug: Auf Dauer ist man ja doch  
zu bequem, abends noch eine Runde zu laufen. Sie gehen also  
nicht in diese Falle – Sie nicht! Die Lösung: Ein Heimtrainer  
muss her. Wenn Sie dann nach einem langen Arbeitstag nach  
Hause kommen, müssen Sie sich nicht mehr aufraffen, um in  
ein Fitnessstudio zu fahren oder hinaus ins Kalte zu laufen. Es  
geht viel praktischer! Während Sie in Ihrem Wohnzimmer  
Arme und Beine mit eleganten Pumpbewegungen wie neben-  
bei auf Vordermann bringen, können Sie gleichzeitig endlich  
mit gutem Gewissen fernsehen. Die Anschaffungskosten ste-  
hen in direktem Verhältnis zum erwarteten Gewinn an Le-  
bensqualität – Sie entscheiden sich also für das Modell mit  
Herzfrequenzmesser-Brustgurt, 64 vorinstallierten und 24 in-  
dividuell einstellbaren Trainingsprogrammen, Multipositi-  
onslenker und Komfort-Gel-Sattel.

Die erste Zeit ist wunderbar! Sie sind hoch motiviert und  
fühlen sich wie neugeboren. Doch bereits die nächste UEFA-

Pokalspiel-Übertragung erfordert Ihre volle Aufmerksamkeit – ganz abgesehen davon, dass auch Manni sich zum Gucken angemeldet hat. Doch wenn man zu zweit auf dem Sofa sitzt, muss einer der Zuschauer sich ziemlich verrenken, um an dem Trainings-Trumm vorbei den Bildschirm zu sehen. Also

**So manches Fitnessgerät  
ist ein Grabmal hoher  
Erwartungen und  
gescheiterter Vorsätze.**

hieven Sie und Manni das Gerät aus der Sichtachse und etwas näher an die Wohnzimmerwand. Und schon hat das teure Stück seinen ersten Schritt auf dem langen, lan-

gen Weg vom Wohnzimmer über das Zimmer Ihrer Tochter, die im Ausland studiert, den ausgebauten Dachstuhl und den Flur in den Keller getan. Dort, wo eigentlich mal eine Sauna eingebaut werden sollte, dient es jetzt als Lehne für die Skier.

Können Sie sich vorstellen, wie viele hochwertige Heimtrainer in deutschen Kellern ein trostloses Dasein fristen? Sie alle sind Grabmale hoher Erwartungen und gescheiterter Vorsätze. Doch trösten Sie sich! Ganz gleich ob Heimtrainer oder Langlauf-Skier – jeder hat solche Leichen im Keller.

Viel wichtiger ist: Wie gehen Sie mit solchen Erfahrungen um? Viele Menschen nennen den Widerstand gegen als notwendig erkannte Änderungen ihren inneren Schweinehund. Auf den ersten Blick ist das ganz praktisch, schiebt man doch mit dieser Kunstfigur alle Verantwortung von sich, der innere Schweinehund ist ein idealer Sündenbock. Aber das ist zu kurz gedacht.

Denn leider funktioniert die Sache mit dem Sündenbock nur dann, wenn man ihn, nachdem man ihn mit Schuld, Versagen und Misserfolg beladen hat, auch wirklich in die Wüste schicken kann. Das geht aber nicht, denn die Gründe für das Scheitern von guten Vorsätzen liegen in unserer Persönlichkeit, in uns selbst. Doch wir haben die Wahl, darauf mit Frustration, unproduktivem Ärger und einem angeknacksten Selbstvertrauen zu reagieren oder uns der Realität zu stellen.

Falls Sie noch nicht ganz überzeugt sind, dass die Vorstellung vom inneren Schweinehund eine andauernde Attacke auf das seelische Gleichgewicht ist, schauen wir doch mal, woher der Begriff überhaupt stammt. Der Schweinehund ist eine besondere Hunderasse, die eigens für die Sauhatz gezüchtet wurde. Einmal auf die Fährte gesetzt, kannte er nur ein Ziel: hetzen, zupacken und nicht mehr loslassen. Auch wenn es das eigene Leben kostete. Also ein höchst aggressiver Hund mit nur einer Aufgabe: zu zerfleischen.

Aus dem beißwütigen Hund mit Killer-Instinkt ist ein schrecklicher Gegner, ein Dämon geworden, der im Inneren wütet. So schrecklich, dass er während des Ersten Weltkriegs selbst Infanteristen, die Todesangst litten, aus den Schützengräben auf die Schlachtfelder jagen konnte. Damals erst hat sich nämlich der Sprachgebrauch »den inneren Schweinehund zu überwinden« herausgebildet. Grauensvoll, diese Wendung! Verwandeln Sie darum Ihr Seelenleben nicht in ein Schlachtfeld, auf dem Sie den imaginären Schweinehund toben lassen! Denn niemand kann auf Dauer das Ringen mit dem inneren Schweinehund gewinnen. Auch dann nicht, wenn man ihn als Comicfigur verniedlicht und den Kampf mit ihm als kindliche Rangelerei verharmlost. Der Kampf gegen ihn ist immer ein Kampf gegen die eigenen Gewohnheiten und damit gegen sich selbst. Einen gesunden Teil von sich selbst zu hassen, ist krank. Versuchen Sie es also nicht einmal – das kostet nur Kraft. Bildsymboliken sind ja grundsätzlich gut, aber dieses sicherlich nicht.

**Etwas Gesundes von sich selbst zu hassen, ist krank.**

Vielleicht fragen Sie sich: »Warum ist es so wichtig, wie ich mein Innenleben bezeichne? Innerer Schweinehund oder nicht – das ist doch ganz egal!« Unterschätzen Sie nicht die Macht der Worte! Schon im Talmud steht:

»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Handlungen;  
achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten;  
achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter;  
achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.«

Lassen Sie Ihr Denken also nicht von negativen Bildern beeinflussen. Denn es entscheidet darüber, ob und wie Sie Ihre Ziele anpacken, ob Sie Geduld mit sich haben oder ob Sie sich vor lauter Frust in eine gnadenlose Selbstblockade manövrieren. Das, was viele Menschen als inneren Schweinehund bezeichnen, ist nichts weiter als ein Teil unserer Persönlichkeit. Es ist sinnlos, gegen sich selbst zu kämpfen. Kraft und Energie, um Veränderungen im Leben durchzusetzen, gewinnen Sie nur dann, wenn Sie alle Teile Ihrer Persönlichkeit annehmen und akzeptieren. Machen Sie also Ihren Frieden mit sich und streichen Sie endgültig das Bild vom inneren Schweinehund aus Ihrer Vorstellung!

Entdecken Sie stattdessen ein ganz anderes, wunderbares Tier in sich ...



Heinz Schulz-Wimmer

**Reite das Gewohnheitstier**

Routine raffiniert einsetzen

eBook

ISBN: 978-3-641-05042-9

Kösel

Erscheinungstermin: September 2010

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier? Dann lernen Sie es reiten! Gewohnheiten und Routine bieten oftmals Sicherheit, werden aber zur Falle, wenn sie die eigene Entfaltung behindern. Dieser spritzige Ratgeber verrät, wie Sie leichtfüßig zu neuen Zielen gelangen. Wer die Macht der Gewohnheit positiv nutzt, lebt gelassener und wird täglich davon profitieren.