WIE KÖNNEN SIE IHREN INNEREN SCHWEINEHUND NUTZEN?

1. **Personifizieren** Sie ihn:
   Geben Sie ihm ein Gesicht, eine Gestalt, einen Namen. Sprechen Sie mit ihm. Lassen Sie ihn auch zu seinem Recht kommen, aber: Sie sind der Boss!

2. Geben Sie ihm **Wertschätzung**:
   Er sorgt dafür, dass Sie sich nicht überfordern und dass ausreichend Ruhephasen vorhanden sind. Er ist Ihr Energie-Bewahrer. Und: er ist ein Teil von Ihnen – wenn Sie ihn ständig bekämpfen, bekämpfen Sie sich selbst.

3. **Planen** Sie realistisch:
   Wenn Sie zu große Ziele haben, wird der Schweinehund schnell aktiv. Planen Sie daher kleine, überschaubare Teilziele.

4. **Positive Imagination**:
   Stellen Sie sich vor, wie angenehm es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, welche Vorteile das für Sie und andere Menschen bringen wird.

5. **Tun** Sie es einfach:
   Zwischen dem Vorhaben und der Zielerreichung liegt das Tun – dafür brauchen Sie manchmal (Anstrengungsbereitschaft). Trainieren Sie das täglich, indem Sie z. B. die Treppe anstatt des Lifts benutzen.

6. **Gestalte**n Sie unangenehme Tätigkeiten **angenehm**:
   Auch für ungeliebte Arbeiten gibt es Erleichterungsmöglichkeiten, ein Kaffee, gute Musik oder eine angenehme Arbeitsplatzgestaltung können viel bewirken.

7. Der **15 Minuten-Trick**:
   Wenn Sie sich nicht überwinden können, mit einer großen und/oder unangenehmen Arbeit zu beginnen, vereinbaren Sie mit sich selbst, in jedem Fall 15 Minuten dabei zu bleiben und sich dann neu zu entscheiden.

8. Setzen Sie sich **Vor-Termine**:
   Wenn Sie bestimmte Aufgaben erst im allerletzten Moment beginnen, dann tun Sie so, als ob der Fertigstellungstermin schon z. B. zwei Tage früher wäre.

9. **Belohne**n Sie sich:
   Auch kleine Erfolge zählen – lassen Sie Ihren Schweinehund teilhaben, verbünden Sie sich mit ihm!

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com