

Die ultimative Schweinehund-Formel

Kennst du schon Günter? Dr Stefan Frädrich nennt den Schweinehund in seinem Buch, «[Das Günter-Prinzip für Business](#)», Günter. Er meint damit deinen inneren Schweinehund.

«Günter lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Immer wenn du etwas Neues lernen oder dich mal anstrengen musst, ist Günter zur Stelle: »Lass das sein!«, sagt er dann oder »Mach das doch später!«, rät er dir. Und wenn du mal vor einer spannenden Herausforderung stehst, erklärt dir Günter gerne: »Das schaffst du sowieso nicht!« Eigentlich meint es Günter dabei nur gut mit dir. Er ist nämlich furchtbar faul. Und weil er denkt, dass du genauso schweinehundefaul bist wie er, will dich Günter mit seinen Ratschlägen vor unnützer Mühe beschützen. Ist das nicht nett von ihm?

Leider hält dich Günter damit aber oft von deinen Plänen und Zielen ab. Du sammelst kaum neue Erfahrungen und lernst nichts Wichtiges dazu. Bald bist du so im Trott, dass du immer nur das Gleiche tust: Du nimmst jeden Tag den gleichen Weg zur Arbeit, bestellst beim Italiener die immer gleiche Pizza und schaust dir andauernd die gleichen langweiligen Fernsehsendungen an. Dadurch ist dein Leben so, wie Günter es gerne haben will: sehr, sehr gemütlich!»

Grundmotivation

Alle Schweinehunde sind motiviert, entweder weil sie Ziele oder aber Routinen haben. Stell' dir einen Park, eingezäunt, mit viel Schnee vor. Wie kriegen wir den Schweinehund in den Park?

Wir platzieren eine Fressbude in die hintere linke Ecke im Park. Günter riecht die Curry-Wurst und stapft durch den Schnee. Er geht hin und zurück – ein Weg entsteht.

Grundmotivation: Ich sehe und erkenne, wofür ich etwas tue und mache es auch; Ziel erreicht.

Am nächsten Tag: Gestern gab's im Park was zu fressen – lass' uns prüfen, wie es heute aussieht. «Hunger hab' ich», denkt Günter.

Das macht er dann jeden Tag, ein leicht begehrter Weg entsteht, er geht jeden Tag in den Park und das wird zu einer Routine.

Routinen

Routinen sind gut für uns. Dummerweise nicht alle Routinen. Denn, manchmal ändert sich das Leben. Dann ist die Routine, die gestern ein guter Lösungsversuch war, eben nicht mehr ganz so zielführend.

Ein Riese kam vorbei und hat die Fressbude in die rechte, hintere Ecke verpflanzt.

Reaktionen der verschiedenen Schweinehunderassen

Schweinehunderasse #1 – der Routine-Schweinehund:

Geht den alten Weg. Die Bude kommt zurück. Auch bekannt für Sätze – eins nach dem anderen, immer mit der Ruhe, haben wir schon immer so gemacht, machen wir morgen genauso, muss mal den Chef fragen, sollen die anderen erstmal ...

Schweinehunderasse #2 – Der Besserwisser-Schweinehund:

Bekannt für: Träume sind Schäume, der Teufel ist ein Eichhörnchen, der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht – Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – so einfach kann man das nicht sagen, muss mal das Kleingedruckte lesen ...

... nach rechts gezwungen – ah, da ist Fressen, kann aber theoretisch gar nicht sein ...

Schweinehunderasse # 3 - der Choleriker-Schweinehund:

Bekannt für – du oder er, jetzt oder nie, ganz oder gar nicht, schwarz oder weiss – der frühe Vogel fängt den Wurm ...

Die gehen nicht zur Fressbude – die delegieren.

Schweinehunderasse # 4 - der Aktivitäts-Schweinehund:

Bekannt für – Hauptsache Aktion, alle Menschen sind Freunde, probieren geht über Studieren, wenn's dich auf die Fresse haut, dann stehst du wieder auf, das Leben ist schön, wird schon wieder ...

Den interessiert die Fressbude nicht – der genießt den Tiefschnee, malt mit dem Körper Engelchen in den Schnee – und verhungert.

Die ultimative Schweinehund-Formel

Günter, egal welcher, hasst Veränderungen. Doch das Leben verändert sich jeden Tag. Also bringt Günters Einstellung mit der Zeit ein paar Probleme mit sich: Was passiert, wenn du zur Fortbildung mal ein Seminar besuchen willst? Oder wenn ein Ortswechsel ansteht? Oder wenn dir dein Arzt zu einer anderen Lebensweise rät? Na klar, du sträubst dich dagegen, obwohl es vielleicht sein sollte. Und warum? Weil Günter protestiert. Er sagt nämlich: «Wozu lernen? Du weißt doch schon alles!» oder «Warum umziehen? Hier kennst du dich doch so schön aus!» oder «Weshalb plötzlich Sport treiben? Bisher ging es doch auch ohne!». Günter kann schon ganz schön lästig sein.

Du weisst genau, wo und bei welcher Aktivität, du schon ewig etwas vor dir herschiebst und Günter die Kontrolle über dich hat.

Die Lösung des Dilemmas

Wenn der Schweinehund sich als Aufschieberitis entpuppt und du es erkennst, dann zählst du langsam 5 – 4 – 3 – 2 – 1 -- Null.

Wie in Cape Canaveral, beim "lift off" der Rakete bei «zero» legst du bei Null einfach los, die Post geht ab und du tust oder beginnst für mindestens 10 Minuten an dem Ding zu arbeiten, das dir lästig ist.

Du glaubst mir nicht?

Probiere es aus – und dein Leben verändert sich.

PS. Vielen Dank an Dr. Stefan Frädrich: die komplette Günter Geschichte habe ich von ihm übernommen, inklusive Cartoon. Wo und wann ich die 5 bis Null Formel das erste Mal entdeckt habe, weiss ich nicht mehr. Ich will nur sagen, bei mir funktioniert sie – und sie könnte bei dir zu einer Routine werden, die hilfreich ist.