

Seminarhaus-Tipp Januar 2009 – Die guten Vorsätze

*Der innere Schweinehund und seine Notwendigkeit **

Schweinehund sagt gern: „Na und?!“

Was er heute mir empfahl?

„Zu viel Sport ist ungesund!

Mach dir nicht den Tag zur Qual!“

Was er heute mir empfahl?

„Steh nicht auf, bleib lieber liegen!

Mach dir nicht den Tag zur Qual!

Morgen kannst du dich verbiegen!

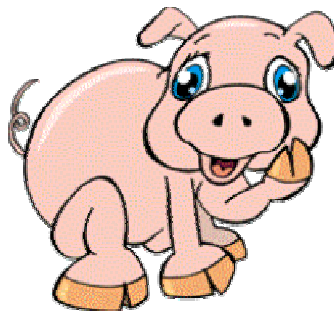
Steh nicht auf, bleib lieber liegen.

Geh auch nicht ans Telefon.

Morgen kannst du dich verbiegen!“

Morgen? Ist doch Sonntag schon!

**Renate Golpon*



Wie oft ärgern und quälen wir uns mit ihm, dabei hat der innere Schweinehund eine wichtige Aufgabe. Er sorgt, als fester Bestandteil unserer inneren Stimmen, für ein Gegengewicht zu den Kräften, die uns ständig ermahnen: „sofort“, „zu hundert Prozent“ „du musst“

Wenn *Er* Ihnen in den nächsten Wochen wieder ins Ohr pfeift, dann halten Sie inne und sagen sich: „Ich muss gar nichts. Und schon gar nicht jetzt. Höchstens ein bisschen“.

Wenn Ihr innerer Schweinehund ruft, ist es meistens die auffälligste Stimme, die sich in Ihrem **Inneren Team** bemerkbar macht. Denn sie ist eine von mehreren Stimmen, sehr oft jedoch die Stärkste. Er lamentiert, will verzögern, uns am Ziel hindern.

Aber er kann ein guter Partner sein, der uns inne halten lässt, Zeit für verschiedene Fragen, die wir stellen können:



- ◆ Muss ich? Oder möchte ich, kann ich oder darf ich?
- ◆ Welche Ansprüche habe ich oder meine Umwelt an mich?
- ◆ Ist das optimal für mich?
- ◆ Wie viel Zeit darf ich mir dafür nehmen und wohin möchte ich mit meinen Vorsätzen?
- ◆ Darf ich das Schönreden meines inneren Schweinehundes auf sich beruhen lassen oder muss ich dagegen ankämpfen?

Laden Sie Ihr inneres Team zu einem Dialog ein: den Ängstlichen, den Kritiker, den Abwartenden, den Skeptischen, den Zyniker usw. Und eben auch den Inneren Schweinehund. Geben Sie allen Ihre Wertschätzung – auch IHM.

Wichtig ist, dass uns das Lamentieren und Verzögern bewusst ist, wir trotzdem am Ziel bleiben. Aber in unserem Tempo, unserem Zeitplan.

So geben wir dem inneren Schweinehund Achtung und Aufmerksamkeit und keine Schuldgefühle, kein schlechtes Gewissen plagt uns.

So können wir im Dialog mit dem Inneren Team die positive Absicht des Inneren Schweinehundes erkennen und Unlust und Frust vermeiden. Denn was will er uns eigentlich sagen:

- ◆ Bei dem schönen Wetter gehe lieber spazieren, aufräumen kannst Du später.
- ◆ Das Buch ist so spannend, die Steuer kann warten.
- ◆ Das schmeckt so gut, die Diät mache ich später.
- ◆ Mit Freundin/Freund ausgehen, sauber machen ist auch morgen noch ok.
- ◆ UND UND UND

Der innere Schweinehund vermittelt uns Lust, Lebenslust, Ruhe, Erholung, Bewegung, Auftanken, Genuss, aber auch Zerstreung, Gesellschaft, Kommunikation, Belohnung und Anerkennung

Solange diese genannten Bedürfnisse bei uns zu kurz kommen, wird er sich immer wieder melden, uns quälen.

Nehmen Sie Ihre Inneren Stimmen wahr, auch die ungeliebte – Ihren Schweinehund.



Entspannte Januartage mit Ihrem Inneren Schweinehund !

* Quelle u.a.: Freie Psychotherapie 4/08, Lempart, S.12-13.