

Vom Vorsatz zur Tat: Der Kampf gegen den inneren Schweinehund

Silvester ist die Hochzeit der guten Vorsätze — Grinberg Methode soll helfen, dass es nicht bloß beim Wunsch nach Veränderung bleibt

LINZ — Morgen werden nicht nur viele Korken knallen, Raketen abgeschossen und Glückwünsche verteilt — sondern auch zahlreiche Vorsätze für das Neue Jahr gefasst. Silvester ist die Hochzeit für Veränderungswünsche und gute Vorsätze: Mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu betreiben, abzunehmen — schier unendlich erweiterbar ist diese Liste. Doch die große Schwester des guten Vorsatzes, die herbe Enttäuschung, lässt meist nicht lange auf sich warten, erklären Marion Weiser und Alexander Gerner. Die beiden sind Trainer und Praktiker der Grinberg Methode — mit deren Hilfe sie dem so genannten „inneren Schweinehund“ zu Leibe

rücken wollen. Denn „es ist der innere Schweinehund, der die guten Vorsätze auffrisst und den Willen schwächt“, erklärt Weiser.

Zusammenhang von Körper und Verhalten

Die Grinberg Methode soll die Menschen bei Veränderungen unterstützen, es geht darum, „ein Werkzeug in die Hand zu bekommen, mit dem man selber verändern kann, was man verändern will“, erklärt Gerner. Als erster Schritt steht das Erkennen nach dem Leitsatz: Will man den inneren Schweinehund bekämpfen, muss man hinschauen und erkennen, was man eigentlich bekämpfen will. Fragen wie „Wann tre-

ten diese Situationen auf“, „Was passiert im Körper“ oder „Welche Auslöser gibt es“ werden dabei gestellt. Denn der oft vergessene Zusammenhang von körperlichen Befindlichkeiten und dem gewohnten Verhalten steht im Fokus der Grinberg Methode. Danach erarbeiten die Trainer ein persönliches Konzept mit ihren Klienten und durch die Behandlung — spezielle Übungen oder Berührungen — soll eine Stärkung erreicht werden. Von Tinnitus, Stress, der Trennung von einem Partner, Müdigkeit und Unwohlsein bis hin zum Bettnässen bei Kindern reicht das Aufgabengebiet von Gerner und Weiser. Infos unter www.grinbergmethod.com.