

1 **Machen Sie ihn zum Komplizen!**

Der wichtigste Trick ist, den Schweinehund nicht zu bekämpfen, sondern zum Komplizen zu machen. Denn zu gewinnen ist der Kampf ohnehin nicht. Schließlich ist er im Grunde nur ein störender Teilaspekt der eigenen Persönlichkeit. Wer ihm Druck macht, bekommt genauso viel Gegendruck zurück und hat dann oft noch häufiger mit ihm zu tun. Wer ihn aber in seinem Leben akzeptiert und ihm Platz einräumt, kann durch ihn seine Muster durchbrechen.

2 **Den Typus erkennen und benennen**

Um sich mit seinem persönlichen Tierchen zu arrangieren, muss man allerdings erst erkennen, zu welchem Typus man gehört. Marion Weiser teilt die Schweinehunde in sieben verschiedene Arten ein: den Ängstlichen (der seine Grenzen nicht überschreiten möchte und Angst vor Fehlern oder Konsequenzen hat), den Bequemmen (der typische „Couchpotatoe“, der seine Faulheit genießt), den Getriebenen (der nie zur Ruhe kommt und sich dadurch verzettelt), den Schuldlosen (der die Ausreden im Außen sucht), den Black-Out-Produzenten (der seine Vorsätze gerne vergisst), den Flüsterer (der immer wieder auf morgen verschiebt und sich in der Zwischenzeit mit Schokolade oder Fernsehen „tröstet“), den Deadline-Schweinehund (der immer bis zur letzten Sekunde wartet) und den Rebell (der sofort Widerstand leistet, wenn er etwas tun „muss“).

Schweinehund –

Der innere Schweinehund. Seinen Namen bekam er vor knapp hundert Jahren, seitdem hat er unzählige gute Vorsätze scheitern lassen. Wie man seine Macht aber nutzen und sogar von ihm profitieren kann, lesen Sie hier.

Redaktion: **Michaela Darer**

Der viel zitierte innere Schweinehund ist eine Metapher für ein Verhaltensmuster, um etwas zu vermeiden und so seine guten (Neujahrs-)Vorsätze elegant wieder fallen zu lassen. Meist begegnen wir ihm, wenn wir versuchen, etwas in unserem Leben zu ändern: Ob es darum geht, täglich zu sporteln, sich gesund zu ernähren, mit dem Rauchen aufzuhören, den Keller aufzuräumen oder ein wichtiges berufliches Projekt anzugehen. Allzu oft flüchten wir