

**Geben Sie ihm einen Namen!**

Hallo, wie geht's? Sobald man seinem Schweinehund einen Namen gibt und ihn sich bildlich vorstellt – beispielsweise in schrägen Klamotten oder mit einem witzigen Akzent –, kann man besser mit ihm kommunizieren und ihn auch in seine Schranken weisen, etwa mit den Worten: „Bis hierher und nicht weiter!“

**Die richtige Motivation finden**

Wer sich einredet, dass er Sport nur macht, weil es gesund ist, wird daran vermutlich scheitern. Besser ist es, wenn man visualisiert, wie wunderbar man in ein paar Monaten mit konsequentem Sportprogramm in dem neuen Kleid oder der neuen Hose aussehen wird.

**Kleine Schritte führen zum Erfolg**

Bei kleinen Durchhängern gilt es, sich die Frage zu stellen, wohin man seine Aufmerksamkeit richtet. Auf das Hindernis? Oder auf die Lösung bzw. das Ziel? Wie wird es mir in fünf Jahren gehen, wenn ich jetzt nichts ändere? Absolute Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist hier oberstes Gebot! Man muss sich bewusst werden, dass man jeden Tag neu anfangen kann. Sich täglich etwas vornehmen und diesen Vorsatz dann umsetzen, erhöht die eigene Glaubwürdigkeit. Zumindest ein Minimalprogramm sollte man immer durchziehen, um zu verhindern, dass man aus dem Rhythmus kommt.

**Beharrlichkeit führt zu Freiheit**

Wenn man jeden Tag sein Pensum geschafft hat, gilt es kurz innezuhalten, sich darüber zu freuen und am nächsten Tag weiterzumachen. Marion Weiser empfiehlt, sich eine Art Magnet vorzustellen: Je stärker dieser Magnet ist – das Wissen, was es bringt, wenn man beharrlich und konsequent bleibt –, desto leichter zieht er einen aus den völlig normalen (Motivations-)Tälern.

# so überwinden wir Dich!

uns in Ausreden („In meinem hektischen Job kann man einfach nicht gesünder leben“) und nehmen uns dadurch die Chance, diese Vorhaben durchzuhalten. Schließlich bietet der Schweinehund eine überaus charmante Alternative, die Verantwortung für das eigene Handeln bzw. Nicht-Handeln zu delegieren. Hat man aber verstanden, welche Dynamik hinter dieser „Aufschieberitis“ steckt, erhöhen sich die Erfolgchancen drastisch.

Seinen Namen bekam der Schweine-

hund übrigens in Deutschland zu Zeiten des Ersten Weltkriegs – durch die Anforderung, ihn zu überwinden, sollten die Männer im Schützengraben zum Angriff motiviert werden. Heute geht es darum, seine Tricks und Strategien zu durchschauen und dadurch den bequemen Kreislauf zu durchbrechen. Wie man das ungeliebte „Tier“ zähmt und damit zum besten Motivator macht, verrät die holistische Körpertherapeutin und Mentaltrainerin Marion Weiser. ☘

.....  .....

UNSERE **EXPERTIN**

**Marion Weiser**

Die holistische Körpertherapeutin und Diplompraktikerin nach der Grinberg Methode bietet Seminare, Workshops und Vorträge u. a. zum Thema „Innerer Schweinehund“ an.  
[www.marion-weiser.at](http://www.marion-weiser.at)

