



*Im Umgang mit
meinem inneren
Schweinehund ...*



MELANIE KLUGE
B.Sc. Psychologie
Murrhardt, D

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund? Er ist verantwortlich für das Chaos in der Wohnung, die vielen Kilos auf der Waage, die schlechte Note auf dem Vokabeltest und vieles mehr. Wie können wir dieses Ungeheuer zähmen? Ihn in seine Grenzen verweisen? Wie können wir trotz Unlust unsere Ziele erreichen und erfolgreich sein? Wie können wir gute Entscheidungen treffen und umsetzen?

Selbstkontrolle: Was ist das eigentlich?

Selbstkontrolle – oder Willenskraft – braucht es immer dann, wenn das, was wir jetzt gerade wollen, nicht mit unseren längerfristigen Zielen zusammenpasst. Das Sofa ist so schön gemütlich, aber die Wäscheberge

Gute Gewohnheiten zu bilden dauert seine Zeit und erfordert meist Willenskraft, aber wenn sie da sind, wird Selbstkontrolle überflüssig.

wieder loszuwerden, wäre auch gut. Schließlich fühlt man sich in einer ordentlichen Wohnung einfach wohler, man findet schneller, was man sucht, und muss sich nicht vor unerwarteten Gästen fürchten. Das Stück Schokoladentorte lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen, aber eigentlich wollen wir doch abnehmen. Sich dem Wunschgewicht wieder anzunähern oder sich zumindest nicht weiter weg davon zu bewegen, wäre schon nett – sowohl was das Wohlbefinden angeht als auch bezüglich der gesundheitlichen Risiken, die mit dem Übergewicht einhergehen. Selbstkontrolle besteht darin, trotzdem vom Sofa aufzustehen oder auf die Schokoladentorte zu verzichten und die momentane Befindlichkeit zugunsten höherer Ziele hintanzustellen.

Den inneren Schweinehund meiden

Am allerbesten kommt man mit dem inneren Schweinehund klar, wenn man ihm gar nicht erst begegnet. Um das zu bewerk-

stelligen, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Versuchungen aus dem Weg gehen

Die wohl offensichtlichste Möglichkeit, dem inneren Schweinehund auszuweichen, ist, es gar nicht erst zu Situationen kommen zu lassen, in denen er dazu neigt, uns das Leben schwer zu machen. Was ist einfacher: Die Pralinen auf dem Tisch jetzt nicht zu essen oder auf die Pralinen im Supermarkt, zu dem man erst fahren müsste, zu verzichten? Manchmal helfen auch kreative Lösungen, um Versuchungen zu vermeiden. Für meinen Mann waren die Süßigkeiten im offenen Regal im Esszimmer eine große Verlockung. Seinen Vorschlag, erst gar keine einzukaufen, fand ich prinzipiell gut, allerdings möchte ich immer etwas Vorrat haben, um Gästen etwas anbieten zu können und ab und an in Maßen selbst etwas davon zu naschen.

Unsere Lösung bestand darin, die Süßigkeiten in einen Karton zu packen und in den Schrank im Arbeitszimmer zu stellen. So sind sie nicht mehr ständig im Blick, und es fällt meinem Mann nicht mehr schwer, darauf zu verzichten.

Gewohnheiten

Eine weitere Methode, um dem inneren Schweinehund nicht so oft zu begegnen, ist das Antrainieren von guten Gewohnheiten. Wenn ich jeden Tag nach dem Aufstehen erst einmal ein Glas Wasser trinke, kostet mich das keinerlei Kraft, sondern geschieht im vollen Automatismus. Gute Gewohnheiten zu bilden dauert seine Zeit und erfordert meist Willenskraft, aber wenn sie da sind, wird Selbstkontrolle überflüssig. Vor einigen Jahren war ich fast täglich joggen, und es hat mich nur sehr selten Überwindung gekostet. Wenn ich aber nach monatelanger Pause wieder damit an-



fangen wollte, hat das jedes Mal viel Willenskraft erfordert – bis sich wieder eine gewisse Regelmäßigkeit und damit einhergehend der Gewohnheitseffekt eingestellt hat.

Spannend an guten Gewohnheiten ist außerdem, dass sie es uns einfacher machen, Ziele zu erreichen.

Wenn ich jeden Tag morgens laufen gehe, wird es mir leichter fallen, mich dazu aufzuraffen, den lästigen Wäscheberg anzugehen. Um sich gute Gewohnheiten anzutrainieren, empfiehlt es sich, klein anzufangen. Statt gleich einen Marathon bewältigen zu wollen, könnte man morgens mit einem täglichen 15-minütigen Spaziergang beginnen.

Motivation und Ziele

In der Psychologie wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation unterschieden. Ein Beispiel für Letztere ist, für einen Test zu lernen, um eine schlechte Note zu vermeiden oder um von Lehrern oder Eltern dafür gelobt zu werden; es geht also um Konsequenzen und Auswirkungen, die von außen

kommen. Intrinsisch motiviert ist jemand, der Vokabeln lernt, weil es ihm oder ihr einfach viel Spaß macht – ohne Druck oder Folgen von außen, sondern aus freien Stücken. Ein weiteres Beispiel: Wer gerne Salat isst, weil er oder sie Salat lecker findet, ist intrinsisch motiviert, wäh-

Eine gute Nachricht ist, dass Willenskraft wie ein Muskel funktioniert. Je öfter wir sie benutzen, desto einfacher wird es.

rend jemand, der das tut, weil er oder sie weiß, dass es gesund wäre, extrinsisch motiviert ist. Hier sieht man schon, dass es bei der extrinsischen Motivation große Unterschie-

de gibt: Den Salat zu essen, weil man etwas für seine Gesundheit tun möchte, kommt der intrinsischen Motivation näher, als ihn ausschließlich deswegen zu verspeisen, weil eine andere Person das verlangt und man andernfalls eine Bestrafung befürchten muss.

Je mehr man ein Ziel verinnerlicht hat, je näher es also der intrinsischen Motivation kommt, desto einfacher ist es, entsprechend zu handeln. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, über eigene Ziele nachzudenken und zu überlegen, was nötig wäre, um sie zu erreichen. Am bes-

ten ist es, wenn man Strategien findet, die einem Spaß machen. Wenn ich mehr Sport betreiben möchte, aber Joggen mir nicht liegt, während mir Schwimmen wirklich Spaß macht, sollte ich mich für Letzteres entscheiden. Außerdem hilft es, sich die Ziele regelmäßig vor Augen zu halten und sich auszumalen, wie toll es sein wird, fit und sportlich zu sein. Das hilft beim Verinnerlichen der Ziele und macht es einfacher, sie tatsächlich zu erreichen.

Den inneren Schweinehund überwinden

Manchmal ist es schlicht und ergreifend nicht möglich, dem inneren Schweinehund aus dem Weg zu gehen. An manchen Tagen lungert er hinter einer Ecke, wo wir ihn gar nicht vermutet haben. Die Konfrontation ist unausweichlich. Doch zum Glück sind wir ihm nie hilflos ausgeliefert und haben die Möglichkeit, ihn ein Stückweit zu zähmen und zu erziehen.

Den großen Berg in kleine Teile zerlegen

Ist die Wohnung nun in völligem Chaos versunken, scheint es manchmal, dass man vor einem großen Berg steht, der un-





überwindbar wirkt. Wenn wir diesen großen Berg in kleine Teile zerlegen, macht es die Besteigung einfacher – der Mount Everest wurde schließlich auch noch nie an einem einzigen Tag bestiegen, sondern in vielen Tages-Etappen. So hilft es beispielsweise, sich auf ein Zimmer zu konzentrieren und eventuell sogar eine bestimmte Zeit festzulegen: Ich räume jetzt 30 Minuten lang gezielt die Küche auf. Es ist oft erstaunlich, wie viel man in dieser Zeit dann doch geschafft hat.

Belohnung

Ein zusätzlicher Anreiz, die Küche tatsächlich aufzuräumen, besteht in einer Belohnung. So könnte man sich selbst in Aussicht stellen, sich anschließend eine Tasse Tee zu machen und gemütlich eine paar Seiten in einer guten Zeitschrift wie dieser hier zu lesen. Wichtig ist, dass man sich eine Belohnung aus sucht, die man auch wirklich als solche empfindet und die der zuvor erbrachten Anstrengung angemessen ist.

Ersatz für Schlechtes suchen

Wollen wir schlechte Gewohnheiten besiegen oder

schlechte Verhaltensweisen und Handlungen unterlassen, ist es hilfreich, nach Ersatzhandlungen zu suchen. Meine Tante und mein Onkel haben sich aus gesundheitlichen Gründen entschieden, weniger Kaffee zu trinken und somit weniger Koffein zu sich zu nehmen. Um sich die Umsetzung dieser Entscheidung leichter zu machen, haben sie sich eine bunte Auswahl hochwertiger Teesorten zugelegt. Wenn die Lust auf eine Tasse Kaffee kommt, machen sie sich stattdessen eine Tasse Tee. Unserem Gehirn fällt es unheimlich schwer, etwas einfach nicht zu tun – es ist wie mit dem rosa Elefanten. Hier ein kleiner Selbstversuch: Denken Sie bitte nicht an einen rosa Elefanten! Vermutlich haben Sie aber genau das gerade getan, oder? Eine Möglichkeit, tatsächlich nicht an einen solchen zu denken, ist, an einen blauen zu denken. Wenn unser Gehirn damit beschäftigt ist, sich einen blauen Elefanten vorzustellen, also einen Ersatz zu suchen, haben wir eine höhere Chance, den rosa Elefanten loszuwerden.

Soziale Unterstützung

Nicht zuletzt ist die soziale Unterstützung zu erwähnen.

Wenn wir von Menschen umgeben sind, die sich gesund ernähren, fällt es uns leichter, die Entscheidungen zwischen Obst und Schokolade ebenfalls zugunsten der gesünderen Alternative zu fällen. Wenn hingegen die Leute, mit denen wir uns befassen, schlechte Entscheidungen treffen, wird es leichter, es ihnen gleichzutun. Sich mit guten Vorbildern zu umgeben, hilft also.

Darüber hinaus ist es von großem Nutzen, sich jemanden zu suchen, der einen aktiv dabei unterstützt, gute Entscheidungen zu treffen. So könnte man sich mit einer Freundin verabreden, um gemeinsam regelmäßig Sport zu treiben, oder einen Freund darum bitten, regelmäßig nachzufragen, wie es mit der gesunden Ernährung so läuft.

Willenskraft benutzen

Eine gute Nachricht ist, dass Willenskraft wie ein Muskel funktioniert. Je öfter wir sie benutzen, desto einfacher wird es. Je öfter wir unseren inneren Schweinehund trainieren, desto besser erzogen wird er sein und desto leichter wird die nächste Erziehungsmaßnahme von der Hand gehen. Wer weiß, vielleicht wird aus dem Ungeheuer irgendwann ein geduldetes Haustier. ■

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

