

So bekämpfst du den inneren Schweinehund!

Kennt ihr das auch? Ihr habt eure Ziele genau im Kopf, z.B. mehr Sport treiben, ein paar Kilogramm abnehmen, die Ausdauer verbessern, damit man nicht immer keuchend die Treppen zum Fitnessstudio überwinden muss – Doch dann ist er plötzlich wieder da: der innere Schweinehund. Was ist der innere Schweinehund eigentlich genau?

Der innere Schweinehund ist ein Gewohnheitstier und ein Angsthase. Er macht also nur Ärger, wenn sich etwas ändern soll. Also ab auf die Couch, denn dort war es doch die letzten Jahre eh viel gemütlicher.

Gewohnheiten lassen sich aber ändern. Und wenn Sport erst einmal zur Gewohnheit geworden ist, dann gibt auch der Schweinehund endlich Ruhe. Aber Sport als Gewohnheit – wie soll das denn gehen? Ein paar Tricks können helfen, dem inneren Schweinehund Beine zu machen.

1. Realistische Ziele setzen:

An Motivation mangelt es kaum jemandem, der mit dem Schweinehund ringt – sonst würde man ja gar nicht erst mit ihm aneinander geraten. Die Motivation muss aber mit Blick auf die Zielsetzung wohl dosiert sein. Es bringt nichts, sich 2 Monate vor den Sommerferien vorzunehmen, 10 kg abzunehmen und ein Sixpack zu bekommen. Nichts demotiviert mehr als unrealistische Ziele.

Bei unrealistischen Zielen beisst der Schweinehund nämlich sofort zu. Dann scheitert man schon gedanklich oder beim ersten Versuch. Denn der Schweinehund mag weder Veränderungen noch Anstrengung. Und Versagen schon gar nicht.

2. Einen Trainingspartner suchen:

Gemeinsam macht trainieren viel mehr Spass. Das geht zum Beispiel, indem man sich einen Trainingspartner sucht. Wer einen solchen Trainingspartner hat, stellt dem Schweinehund eine Falle: Der stellt sich zwar bei Anstrengung und Veränderung quer, aber Termine nicht einzuhalten und somit quasi zu versagen, mag er gar nicht. Ausserdem hat man damit jemanden, der Feedback, also Belohnung, gibt. Auch das miteinander beflügelt und ist eine tragende Antriebskraft.

Einen Plan haben:

Um dem Schweinehund neue, sportliche Gewohnheiten beizubringen, braucht man konkrete Ziele. Sich zu sagen "Ich sollte mehr laufen oder öfter ins Fitness gehen" bringt gar nichts. Wann, wie oft, wie lange, wie schnell und so weiter – all das sollte genau formuliert sein.

Und das neue sportliche Vorhaben muss ganz oben auf der Prioritätenliste stehen, betont Hertel. Sonst geht das im Alltag unter.

Einen „Scheiterplan“ haben:

Bevor die Situation eintritt, muss klar sein, wie man mit einem Misserfolg umgeht. Zum Beispiel: Wer an zwei festen Tagen in der Woche trainieren wollte und es in einer Woche nur an einem Tag schafft, sollte sich überlegen: Gehe ich einfach an einem anderen Tag? Oder setze ich einmal aus und trainiere am nächsten festen Tag? Wer für solche Fälle eine Strategie entwickelt hat, bleibt auch bei Rückschlägen handlungsfähig.

Sein eigener Coach sein:

Sich immer nur runterzumachen, weil der innere Schweinehund wieder gewonnen hat und man faul auf dem Sofa sitzt, bringt nichts. Man sollte sich immer die Frage stellen: Wie müsste ein unterstützender Coach jetzt mit mir reden? Und so sollte man dann auch mit sich selbst reden.

Es geht nicht darum, den inneren Schweinehund zu überlisten oder zu bekämpfen, sondern ihn als einen Teil von sich selbst zu akzeptieren.

Diskutier nicht mit dir selbst – mach's einfach. So lange, bis es zur Gewohnheit geworden ist. Dann meckert auch der Schweinehund nicht mehr.