

Die Kunst, Ihren Schweinehund zu führen

So nutzen Sie Ihren inneren Schweinehund richtig!

Egal, ob es um die Veränderung schlechter Gewohnheiten oder die Umsetzung neuer Verhaltensweisen geht: Der innere Schweinehund sitzt vor Ihnen und grinst Sie an. Mit diesen sieben Tipps packen Sie ihn...

Den inneren Schweinehund zu überwinden, ist nicht nur schwierig, sondern nahezu unmöglich, denn er ist ein wichtiger Teil Ihrer Persönlichkeit und ein Resultat vieler Gewohnheiten, die Sie in Ihrem Leben ausgebildet haben. Wir verraten Ihnen, wie Sie ein sinnvolles und erfolgreiches Leben mit Ihrem inneren Schweinehund führen können. Denn mit den richtigen Tricks, kann jeder seinen Schweinehund führen und nutzen.

7 Tipps - So klappt es mit dem inneren Schweinehund:

1. Machen Sie Ihren Schweinehund zu Ihrem Freund!

Ihr innerer Schweinehund ist nichts anderes als ein Muster von Gewohnheiten, das Sie im Laufe Ihres Lebens entwickelt haben und Ihre ganz und gar einzigartige Persönlichkeit ausmacht. Würdigen Sie sich, indem Sie Ihren Schweinehund als wertvollen Bestandteil Ihrer selbst anerkennen und ihm liebevoll wie einem guten Freund begegnen. Machen Sie sich und Ihrem Schweinehund keine Vorwürfe, sondern lieben Sie ihn.

2. Erkennen Sie die Bedürfnisse und Antreiber Ihres Schweinehundes!

Sie haben Ihre vermeintlich „schlechten“ Gewohnheiten deswegen entwickelt, weil Ihr innerer Schweinehund durch das gewohnte Verhalten elementare Bedürfnisse befriedigt. Finden Sie heraus, welche Bedürfnisse Ihren Schweinehund antreiben: Zerstreuung, Ablenkung, Emotionale Entlastung, Stimulation, Entspannung, Nikotinrausch, Wohlgefühl, Endorphinrausch, Erfolgserlebnis, Triumphgefühl...

3. Finden Sie heraus, nach welchen Belohnungen Ihr Schweinehund immer wieder verlangt!

Die Bedürfnisse des inneren Schweinehundes sind mit Belohnungen verknüpft, nach denen er immer wieder verlangt. Die Belohnungen sind ständige Antreiber für unsere Verhaltensmuster und Gewohnheiten, die wir wieder und wieder zeigen. So ist zum Beispiel die emotionale Entlastung, die ich mit dem Trinken eines Glases Rotwein am Abend verbinde, der Antreiber für meine Gewohnheit, an jedem Abend ein Glas zu trinken.

4. Entdecken Sie die Auslöser für die Gewohnheiten Ihres Schweinehundes!

Das Trinken eines Glases Wein, das Rauchen einer Zigarette oder das Essen eines Apfels ist gekoppelt an einen Auslöser für dieses Verhalten. Beobachten Sie sich, bei welchen Gelegenheiten Sie welche Verhaltensweisen zeigen, und entdecken Sie die typischen Auslöser Ihrer Verhaltensgewohnheiten: Standort, Uhrzeit, emotionaler Zustand, andere Menschen oder eine unmittelbar vorhergehende Handlung.

5. Wählen Sie mit Ihrem Schweinehund alternative Verhaltensweisen aus!

Eine Gewohnheit kann man nicht beseitigen, sondern nur verändern, indem man die bisherigen Verhaltensweisen durch neue Routinen ersetzt. Fragen Sie Ihren Schweinehund, welche Verhaltensweise anstelle der bisherigen in der gleichen Situation und bei gleicher Belohnung sinnvoll und erfolgreich umsetzbar ist. Eine Raucherin kann nur dann mit dem Rauchen aufhören, wenn sie eine Verhaltensweise findet, die die Zigarette ersetzt, sobald in ihr das Verlangen nach Nikotin ausgelöst wird.

6. Stellen Sie einen konkreten Plan mit Ihrem Schweinehund auf!

Vereinbaren Sie mit Ihrem Schweinehund ein konkretes Ziel und stellen Sie einen Plan mit realistischen Umsetzungsschritten auf. Beschreiben Sie genau, was Sie tun, wenn Sie in einer bestimmten Situation sein werden, die bisher Ihr altes Verhalten ausgelöst hat: „Wenn ich einmal in der Woche einkaufen gehe, dann kaufe ich mir sieben Äpfel, eine Sechser-Packung Stilles Mineralwasser, zwei Packungen Studentenfutter.“ oder „Bevor ich mich entspannt am Abend auf das Sofa setze, schneide ich mir einen Apfel zurecht.“

7. Verstärken Sie das Verlangen Ihres Schweinehundes nach dem neuen Verhalten!

Zeigen Sie Ihrem inneren Schweinehund wiederholt durch die schrittweise Umsetzung und die Würdigung kleiner Erfolgserlebnisse auf, wie lohnenswert die neuen Verhaltensweisen sind und dass sie mit einem zunehmenden Wohl- und Triumphgefühl verbunden sind. Loben Sie ihn für seine Fortschritte, Erfolge und Anstrengungen. Seien Sie dankbar, dass Sie beide die Entscheidung wohlüberlegt getroffen haben, diesen neuen sinnvollen Weg miteinander erfolgreich zu gehen.

Autor

Sascha Maurer

Geschäftsführender Gesellschafter, MLT Berater & Coach

MY.LIFE.TALENTS. Das Beratungs- & Coaching-Unternehmen für
sinnstiftende, selbstbestimmte und erfolgreiche Lebensführung

Mobil 0049-151-226 360 80

Tel 0049-8362-911 7363

www.mylifetalents.de

s.maurer@mylifetalents.de

MyLifeTalents UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG

Ringweg 24

D-87629 Füssen/Hopfen am See