

**Effektive Selbstmotivation -
So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund**

**Dr. Marco von
Münchhausen**

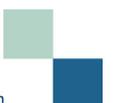
Es geschah am Abend – da hat er wieder zugebissen! Ich wollte endlich wieder mal nach der Arbeit joggen, hatte mir schon alles hergerichtet – aber dieser Schweinehund, dieser innere Schweinehund, hat sich so an mir festgebissen und mich auf das Sofa gezerrt, dass ich nicht mehr nachgeben konnte – ich blieb zu Hause. Die Folge: Heute plagt mich das schlechte Gewissen, weil ich so schwach bin! Ach, Sie kennen das, den Kampf mit dem inneren Schweinehund? Das ist dieser unsägliche innere Widerstand, den wir immer wieder überwinden müssen, wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen.

Was ist das nur für eine Kraft, die uns oft abhält, etwas Neues anzugehen? Wieso sind so viele unserer guten Neujahrsvorsätze schon Mitte Januar „Schnee von Gestern“ geworden? – Natürlich, es ist der innere Schweinehund! Er frisst unsere Vorsätze! Daher ist Neujahr das „Festival der Schweinehunde“! Alle guten Vorsätze, die wir für das neue Jahr fassen, lassen ihnen das Wasser in den Mäulern zusammenlaufen: Soviel Futter ist ihnen selten vergönnt.

Der Schweinehund in uns taucht meistens dann auf, wenn wir uns eine Veränderung unserer Gewohnheiten vornehmen oder ein immer wieder aufgeschobenes Projekt endlich in Angriff nehmen wollen. Doch selbst wenn wir uns durchgerungen haben und dabei sind, etwas zu verändern oder umzusetzen, ruht er nicht und versucht uns mit allen Mitteln dazu zu bringen, unsere Bemühungen wieder aufzugeben. Seine Argumente sind banal, gleichzeitig aber genial und verführerisch, da sie unmittelbar einleuchten und uns meistens eine momentane Erleichterung oder Befriedigung versprechen.

Sollte es nicht langsam an der Zeit sein, seinen beschränkenden Einfluss auf uns zu mindern und die unsichtbaren Grenzen dort zu überschreiten, wo es um die Verwirklichung unserer Vorhaben und unser persönliches Wachstum geht?

Dafür gilt es als erstes klar zu erkennen, in welchen Lebensbereichen uns dieser Saboteur immer wieder austrickst. Und das ist erfahrungsgemäß von Mensch zu Mensch sehr verschieden und beruht wohl darauf, dass unsere Schweinehunde unterschiedliche Begabungen und „Ausbildungen“ haben. Infolgedessen haben sie sich – wie wir Menschen auch – spezialisiert. Zwar wird jeder Schweinehund in mehreren Alltagssituationen aktiv, aber fast alle haben – je nach Struktur und Persönlichkeit ihres Herrchens oder Frauchens – ein oder zwei Hauptaktionsfelder. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Übersicht mit den häufigsten Aktionsbereichen des Schweinehundes.



Bereich	insbesondere	insbesondere
<p>1 Im Bereich von Gesundheit und Ernährung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitschecks beim Arzt • gesunde Ernährung, Abnehmen • Aufgeben ungesunder Gewohnheiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Berufswahl oder -wechsel • Wohnungswechsel • in Beziehung und Partnerschaft
<p>2 Bei Fitness und Bewegung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • regelmäßige Bewegung, z.B. Joggen, Fitnessstudio und sonstiger Sport • Verzicht auf's Autofahren 	<ul style="list-style-type: none"> • wichtige Briefe und Telefonate • fällige Einladungen und Besuche • Rückgabe entliehener Sachen • Ehrlichkeit in Familie, Partnerschaft, Freundeskreis
<p>3 Im Berufsalltag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • regelmäßige Zeitplanung • Ablage abarbeiten • Ehrlichkeit und Integrität • Fortbildung 	<ul style="list-style-type: none"> • in der Öffentlichkeit für eine Person oder Sache Partei ergreifen • eine Rede halten • Engagement in Politik, Sozialem und Umwelt
<p>4 Beim Durchziehen von Projekten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbildung • Prüfungsvorbereitung • Abschlussarbeiten und Promotion • Präsentationen 	<ul style="list-style-type: none"> • mehr lesen / weniger fernsehen • Theater, Konzerte, Vorträge und Ausstellungen besuchen
<p>5 Neues anzupacken oder zu lernen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Computer und Internet • Tanzkurs • Musikinstrument • Fremdsprache 	<ul style="list-style-type: none"> • Innehalten und Ruhen • Meditieren • Zeiten der „Einkehr“ • auch mal „nichts zu tun“
<p>6 Beim Aufräumen und Ordnung halten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keller, Speicher, Garage • Gartenarbeit • Bügeln • Schreibtisch, Schubladen, Schränke • Akten und Ordner 	<p>bei allem, wozu wir uns aufraffen und überwinden müssen oder einer Gefahr ins Auge blicken sollen</p>
<p>7 Vor wichtigen Entscheidungen</p>	<p>8 Im Kontakt mit anderen</p>	<p>9 Wenn's um Zivilcourage geht</p>
<p>10 Bei Bildung und Kultur</p>	<p>11 Innehalten und Selbstbesinnung</p>	<p>12 Und allgemein</p>

Die beliebtesten Ablenkungsmanöver



Der Schweinehund als Saboteur – Tricks und Taktiken auf einen Blick	
I. Er verhindert schon im Vorfeld die Entscheidung durch	
1. die Unmöglichkeitstaktik	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich kann nicht“ • „Das kann keiner“ • „Das hat keinen Sinn“
2. Tarnkappenspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Pflichterfüllung • falsche Rücksichtnahme • Deckmantel der Moral
3. Unverbindlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • müsste, sollte, könnte, dürfte • man ...
4. Verzögerungstaktik	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich kann noch nicht ...“ • „Ich muss erst noch ...“
5. Verharmlosung	<ul style="list-style-type: none"> • „Ist nicht so wild“ / „macht doch nichts“ • „Andere tun´s doch auch (nicht)“
6. Unzuständigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • „Warum gerade ich?“ • „Ich bin nicht verantwortlich!“ • „Andere können das besser!“
7. Traditionsfloskeln	<ul style="list-style-type: none"> • „Das war schon immer so!“ • „Das habe ich noch nie so gemacht!“
8. Sicherheitsdenken	<ul style="list-style-type: none"> • „Bloß nichts riskieren!“ • „Besser den Spatz in der Hand!“
9. bequem ist bequem	<ul style="list-style-type: none"> • „Besser sitzen als schwitzen!“
II. Er bringt den Wurm in die Entscheidung durch:	
1. bloßes „Versuchen“-Wollen	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich werde versuchen zu ...“ • „Mal seh´n, ob ich das schaffe ...“
2. die Nebeltaktik	<ul style="list-style-type: none"> • ungenaue Formulierungen • Komparative wie „mehr, häufiger, gesünder“ usw. • mal, bald, irgendwann
3. den Freigeist	<ul style="list-style-type: none"> • ohne Plan, ohne Termine
4. Herkulesvorhaben	<ul style="list-style-type: none"> • zu viel vornehmen („jetzt aber ...!“)
III. Er sabotiert die Ausführung unserer Vorhaben durch:	
1. Ablenkungsmanöver	<ul style="list-style-type: none"> • noch nicht in Stimmung sein • nur noch kurz XY tun / erst einmal aufräumen • sich etwas gönnen • Spontanhandlungen
2. Ausnahmefallen	<ul style="list-style-type: none"> • der „besondere“ Anlass • „einmal ist keinmal“
3. die Abbruchstaktik	<ul style="list-style-type: none"> • „Viel zu anstrengend!“ • „Bringt nichts!“ • „Man lebt nur einmal ...“
4. den verhängnisvollen Blick auf andere	<ul style="list-style-type: none"> • „Die/der tut´s ja auch (nicht)!“ • gemeinsam nichts tun / „sündigen“
IV. Und hinterher lässt er uns:	
1. Opferlieder singen	<ul style="list-style-type: none"> • Sündenböcke finden • „Ich kann ja nichts dafür!“ • Absolution suchen
2. oder destruktive Versagerlieder	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich schaff eh´ nichts!“ • „Alles hat keinen Sinn ...“

Die vier Grundregeln im Umgang mit dem Schweinehund

1. Wir können vor ihm nicht weglaufen ...

Schweinehunde sind extrem anhänglich und ihrem jeweiligen Herrchen oder Frauchen immer ergeben und treu. *Sie kommen immer hinterher* und lassen sich nicht abschüteln. Sie mögen noch so schnell laufen oder in die entferntesten Regionen dieses Planeten fliegen – Ihr Schweinehündchen wird Sie als blinder Passagier begleiten. Schon so mancher dachte, er habe es geschafft und sei endlich alleine auf Reisen. Doch schon als der Herr der hübschen Stewardess ein Kompliment machen wollte, merkte er: sein kleiner Begleiter war mit an Bord! –

... und auch vertreiben lässt er sich nicht!

Schweinehunde kommen immer zurück. Mögen sie auch noch so unliebsam aus dem Hause gejagt worden sein, nach kurzer Zeit sind sie wieder da, und sei es durch die Hintertüre. Verschmitzt lächelnd wird Ihr kleiner Schweinehund durch den Türspalt grinsen, während Sie vielleicht schon feiern, endlich Ihr Leben alleine zu regieren. Irrtum! Und versuchen Sie es bitte auch gar nicht erst mit irgendwelchen Sicherheitsvorkehrungen. Ein Schweinehund kennt alle Tricks, sich wieder einzuschleichen. Noch dazu ist er ein Meister der Verkleidung und des Sich-unsichtbar-Machens. Da kann es schon vorkommen, dass er schon wieder eine ganze Weile an ihrer Seite ist, bis Sie es bemerken.

2. Wir können ihn auch nicht auf Dauer einsperren!

Viele Menschen versuchen ihren inneren Schweinehund in den tiefsten Verließ ihrer Persönlichkeit hinter Schloss und Riegel zu legen, indem sie ihr Leben in den festen Griff eiserner Disziplin pressen. Doch damit ist der Schweinehund keineswegs besiegt – im Gegenteil: er ist nur in die Schattenseite der Person verbannt und wird dort (unsichtbar und somit umso gefährlicher) wie jeder Gefangene alles daransetzen, auszubrechen und gegebenenfalls sogar Rache zu üben – je nachdem, wie unbarmherzig und hart die Haft im inneren Kerker für ihn war. Und eines weiß er: Auf Dauer ist strengste Disziplin nicht durchzuhalten. Wer seinen Schweinehund einsperrt, *muss notgedrungen immer wieder mal „die Sau rauslassen“...*

3. Wir sollten ihm allerdings auch nicht die Herrschaft überlassen!

In einem Staat, der jedem Widerstand nachgibt, entsteht Anarchie. – Wenn wir willenlos unserem inneren Schweinehund folgen, werden wir früher oder später gar nichts mehr „auf die Reihe“ bekommen ... und „*kommen auf den Hund*“! – Das ist also mit Sicherheit nicht die Lösung, so einfach sie erscheinen mag. Die Folgen für uns wären wohl so schlimm, wenn nicht schlimmer, als die der *laissez-faire-Erziehung* für viele Kinder der sechziger und siebziger Jahre. Wenn man bisweilen Menschen begegnet, die völlig im Griff ihres Schweinehundes leben, wird einem schnell klar, dass dieser Weg nicht erstrebenswert ist! – Nein:

4. Wir können nur lernen, mit ihm zu leben – ihn zu zähmen!

Das bedeutet zunächst, ihn als sogar notwendigen Lebensbegleiter zu akzeptieren, den Wunsch zu entwickeln, sich intensiv und ehrlich mit ihm auseinanderzusetzen, um dabei klar zu erkennen, bei welchen Gelegenheiten er uns mit welchen Tricks ins Handwerk pfuscht. Gleichzeitig geht es natürlich darum, Strategien und Mittel zu finden, die es uns ermöglichen, trotzdem (ja sogar Hand in Hand mit unserem kleinen Begleiter) unsere Ziele und Vorhaben zu verwirklichen! Und wenn uns das gelingt, *dann haben wir nicht nur „Schwein gehabt“ ...*

Viel Glück!! ... Und viel Spaß damit !

Das Schweinehund – Charakterprofil

- Auf den ersten Anschein **sabotiert er unsere Vorhaben**, trickst uns aus, verhindert unsere Vorsätze und agiert als störender Widersacher und Bremser im Leben.
- In vielen Fällen will er **uns jedoch nur vor Überforderung, Überarbeitung und Überanstrengung bewahren** und verhindern, dass wir durch unsinnige Auswüchse heutiger Leistungsmentalität unsere eigenen Grenzen auf selbstschädigende Weise überschreiten.
- Im Grunde genommen **will er nur unser Bestes**, insbesondere will er dafür sorgen, dass es seinem Herrchen oder Frauchen **im Augenblick** so schnell wie möglich gut geht und unsere Grundbedürfnisse auf die einfachste und naheliegendste Weise befriedigen. Dabei hat er keine Vorstellung von Zukunft und ist auch **abstrakten Ideen und Plänen nicht zugänglich**.
- Im übrigen ist er **wie ein kleines Kind** und will es möglichst gemütlich haben, spielen, verrückte Dinge tun, auch mal chaotisch sein, naschen, kuscheln, ausruhen, faulenzern und so manches, was kleine Kinder eben sonst noch so mögen. Wie ein Kind ist er schelmisch, verspielt, versucht uns auszutricksen, ist manchmal widerspenstig und selten folgsam; doch primär nicht um uns zu schaden, sondern nur, weil er in der Gegenwart seinen und unseren Spaß und Wohlbefinden haben will und sich allem widersetzt, was dem entgegenzuwirken scheint.

Dies ermöglicht völlig **neue Aspekte im Umgang mit unserem Schweinehund**, allerdings nur, wenn wir ihm wachsam und bewusst begegnen:

1. Wir können **auf ihn achten**, wenn er uns auf *sinnvolle Grenzen* in unserem Leben hinweisen will (insbesondere, wenn wir wieder mal dabei sind, uns zu überfordern). Dies bedeutet natürlich zu lernen, *auf uns selber zu achten*.
2. Wir können **von ihm lernen**, ab und zu **wieder einmal Kind zu sein**, also im Augenblick zu leben, für unser momentanes Wohlbefinden zu sorgen, es uns einfach gut gehen zu lassen, zu entspannen, zu faulenzern, zu genießen, zu schwelgen, unseren inneren Schelm und Schalk rauszulassen, spontan zu sein, mal wieder etwas Verrücktes zu tun, zu weinen oder lachen und unser sonstiges kindliches Potential neu entdecken.
3. **Trotzdem** gilt es, dem inneren Schweinehund **Grenzen zu setzen**, um unsere sinnvollen Ziele zu verwirklichen, ohne uns von ihm dabei sabotieren zu lassen. Wie bei einem kleinen Kind dürfen wir ihm keine uneingeschränkte Freiheit lassen. Auch er muss lernen, dass es immer wieder darum geht, sich erneut aufzuraffen, sich zu überwinden und auf dem Weg zu einem Ziel durchzuhalten.

Lassen Sie Ihrem Schweinehund eine gewisse „Nische“, wo er leben darf! Nehmen Sie ihn an der Hand, reden Sie mit ihm und lernen Sie auch, ihm zuzuhören! Gegebenenfalls verhandeln Sie mit ihm, aber hören Sie auf, ihn ständig zu bekämpfen! Je mehr Sie *ihn* annehmen, desto weniger wird er *Ihre* Vorhaben bekämpfen. Und sollten Sie dennoch überzeugt sein, es gehe nicht ohne inneren Kampf, dann betrachten Sie es wenigstens als spielerischen Wettkampf.

***Lassen Sie Ihren Schweinehund ruhig mal gewinnen,
dann wird er Sie auch gewinnen lassen !***

So können Sie *aus einem vermeintlichen Gegner einen Verbündeten machen*. Mit der Zeit werden Sie immer schneller erkennen, wann es darum geht, auf den Schweinehund zu hören wie auf einen guten Ratgeber (sozusagen als Botschafter der „weisen inneren Stimme“), und wann es darum geht, ihm Grenzen zu setzen und seinen Widerstand zu überwinden. Lebenskünstler haben eine *gute Balance zwischen sinnvollen „Schweinehundezeiten“ und Aktionszeiten!*

Auch Sie können Ihren Schweinehund fragen, **welchen Zweck** er in Ihrem Leben **für Sie** verfolgt, was er für Sie erreichen will. Der innere Schweinehund verfolgt (auch, wenn er uns zu hindern scheint) fast immer eine positive Absicht für uns. Die ist jedoch von Mensch zu Mensch und oft auch von Situation zu Situation verschieden. Je vertrauter Sie mit ihm werden, umso eher werden Sie es herausfinden und umso leichter wird es Ihnen fallen, Ihren kleinen Begleiter anzunehmen!

Am besten, Sie unterbrechen jetzt kurz die Lektüre, nehmen sich etwas zu Schreiben und beantworten folgende **drei Fragen**:

- Frage 1 :** Wie würde *Ihr* Leben aussehen, *wenn Sie keinen inneren Schweinehund hätten?*
Welche positiven und negativen Folgen hätte das wohl für Sie?
- Frage 2 :** Wenn Ihr innerer Schweinehund – den Sie vielleicht bisher nur als Widersacher erlebt haben – *in Ihrem Leben* einen *positiven Zweck* verfolgen würde, welcher könnte das sein? (Natürlich können es auch mehrere Zwecke sein!)
- Frage 3 :** Was könnten *Sie* von Ihrem inneren Schweinehund vielleicht *wieder lernen?*

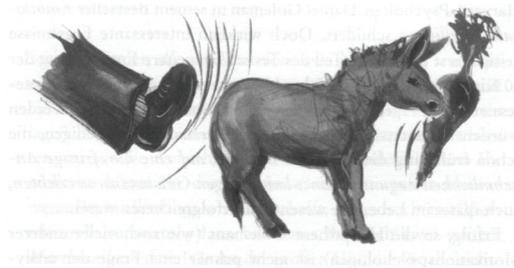
Vielleicht können die nun gewonnenen Erkenntnisse auch Ihnen helfen, das Phänomen des inneren Schweinehundes in einem anderen Licht zu sehen, und auch Ihren eigenen leichter zu akzeptieren. Werden Sie mit ihm vertraut, zähmen Sie ihn, dann wird er Sie immer weniger sabotieren. Vielmehr wird er Sie möglicherweise sogar schwanzwedelnd begleiten oder Ihnen sogar helfen! Lassen Sie sich überraschen!

Die hohe Kunst der Selbstmotivation

K.I.T.A. und Karotte

Wie bringen Sie einen störrischen Esel zum Laufen? Diese Frage stellte auch der amerikanische Motivationsforscher Herzberg. Anhand des nach ihm benannten „Herzberg-Modells“ stellte er dar, mit welchen beiden Motivationsstrategien nicht nur störrische Esel sich in Bewegung setzen, sondern auch die meisten Menschen sich und andere antreiben:

- ❑ Strategie Nr. 1 : „**K.I.T.A.**“, das heißt wörtlich - bitte verzeihen Sie - man gibt ihm einen „kick in the ass“, zu Deutsch, man tritt ihn in den Hintern! Und wenn man fest genug tritt, dann setzt sich der Esel auch in Bewegung. – Das ist die vielfach erprobte Motivationsmethode mittels Druck, Drohungen, Strafen, Sanktionen, Anbrüllen, Vorhaltungen, Schlechtes-Gewissen-Bereiten usw., usw. – Und sie funktioniert! – Fast überall wird sie eingesetzt: in Unternehmen, in Beziehungen, in der Kindererziehung und bei uns selbst. Auch wir haben gelernt, uns selber unter Druck zu setzen, uns Vorwürfe zu machen und uns mit unserem schlechten Gewissen immer wieder einen Tritt zu geben.
- ❑ Strategie Nr. 2 : „**Karotte**“: Man hält dem Esel eine Karotte vor die Nase, lässt ihn etwas davon knabbern und geht dann, mit der Karotte wedelnd, ein Stück voran. Und siehe da: Der Esel folgt, in der Hoffnung, mehr von der Karotte zu bekommen. Und ab und zu muss er auch ein Stück davon oder eine neue Karotte bekommen, sonst funktioniert die Methode über kurz oder lang nicht mehr! – Das ist die Motivationsmethode mittels Belohnungen, Prämien, Tantiemen, Beförderung, Lob, Anerkennung, Schmeichel- und Streicheleinheiten usw., usw. - Auch sie wird mit Erfolg eingesetzt von Vorgesetzten, von Partnern, von Eltern und von uns selbst mit uns selbst. Zur Belohnung für die durchgehaltene Diät laden wir uns mal richtig gut zum Essen ein!



Die Motivatoren der Klasse „K.I.T.A.“ oder „Karotte“ wirken jedoch nur vordergründig und haben jeweils einen entscheidenden Nachteil:

- ❑ Mit Druck alleine kann man auf Dauer keine Motivation erreichen. Sobald man aufhört zu treten, bleibt der Esel stehen. Entfällt die Kontrolle der Hausaufgaben, wird der Sohn diese bald nicht mehr anfertigen. Wenn der neue Vorgesetzte Unpünktlichkeit nicht mehr moniert, geht bei vielen die bisherige Pünktlichkeit „baden“. Und auch wir selbst werden so manch sinnvolle Tätigkeit einstellen, wenn wir uns nur unter Druck dazu bewegen konnten. Dafür wird dann unser Saboteur, der innere Schweinehund, mit hundertprozentiger Zuverlässigkeit sorgen! Natürlich können Sie ihn eine Zeitlang auf diese Weise überwinden und in Schach halten. Aber wehe, wir lassen nach, dann bricht er aus. Und vorher wird er alle anderen Tricks ausprobieren, uns zu sabotieren. Mit echter Motivation hat das also wenig zu tun.

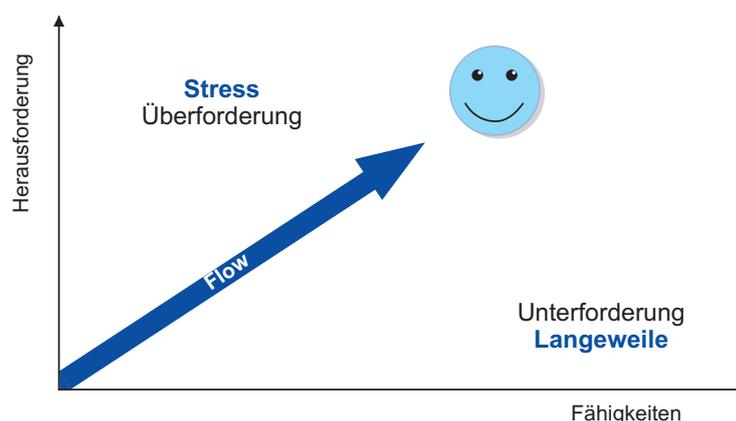
- Und auch Belohnungen verlieren mit der Zeit an Motivationskraft. Bis zu einem gewissen Grad kann man zwar versuchen, „Karotten nachzulegen“, doch irgendwann ist der Esel satt! - Einhellig haben Untersuchungen in der Wirtschaft ergeben, dass die Arbeitsmentalität träger und demotivierter Verkäufer oder Firmenvertreter durch noch so durchdachte Prämien und Zusatzprovisionen nicht nachhaltig verbessert werden kann. Und wer nur des Geldes wegen arbeitet, wird wenig Spaß und Erfüllung im Job finden und wird versuchen, das tagsüber „versäumte“ Leben nach Dienstschluss nachzuholen. Vielleicht wird er mit seinem Schweinehund vor der „Glötze“ hocken und sich anschauen, wie andere Menschen voller Elan im Leben stehen ... Angenommen, Sie belohnen sich für jeden Besuch im Fitness-Studio mit einem Glas Prosecco oder einem Espresso in einem attraktiven Café, dessen Besuch Sie sich nicht einfach so gestatten. Dann wird ihr Schweinehund, der ja hauptberuflich Genießer ist, das am Anfang vielleicht ganz verlockend finden und sich davon einlullen und sie zum Fitness-Training gehen lassen. Aber bald schon hat er sich daran gewöhnt und wird Ihr Fitnessprogramm mit Ausreden torpedieren – es sei denn, Sie bieten ihm Champagner an – doch auch der zieht nur vorübergehend.

Flow - Mit dem Schweinehund ins Glück

Haben Sie sich noch nie gefragt, was dazu führt, dass Zigtausende von Tennisspielern, Fußballern, Surfern, Bergsteigern, Schachspielern, Musikern usw. so viel Zeit und Geld investieren, um ihren Hobbies hochmotiviert nachzugehen? – Ganz einfach, werden Sie vielleicht antworten, es macht halt Spaß! – Richtig, was aber genau den Spaß bewirkt, hat die Motivationspsychologen seit langem immer wieder beschäftigt. Und vor allem einer hat sich dieser Frage besonders gewidmet, Mihaly Csikszentmihalyi (Mihai Tschik-tschent-mihai ausgesprochen), Autor des Buchs: „Flow – Das Geheimnis des Glücks“. Er scheint den Schlüssel zur Beantwortung dieser Frage gefunden zu haben und er kommt zu dem zunächst vielleicht verblüffenden Ergebnis: Einer der maßgeblichen Faktoren, um Spaß an einer Sache zu haben, ist die Herausforderung!

Entscheidend ist dabei allerdings ein zweiter Faktor: Die konkrete Herausforderung muss mit den eigenen Fähigkeiten in Balance stehen!

Was ist damit gemeint? – Nehmen wir an, ein Windsurfer ist in einer griechischen Bucht bei etwa zwei Windstärken auf dem Surfbrett unterwegs. Die Windstärke ist für seine Surffähigkeiten gerade angemessen, er hat Spaß, ist an dem Tag gut drauf, und so surft er in seinem Übermut in rasanter Fahrt aus der Bucht auf's offene Meer hinaus. Dort allerdings weht eine ganz andere Brise von etwa fünf Windstärken, so dass es ihn schnell ins Wasser wirft und alle Versuche, das Segel wieder hochzuziehen, fehlschlagen. Während er mit dem Brett immer weiter vom Ufer abgetrieben wird, muss er feststellen, dass er mit seinen Surfkünsten keine Chance hat : Die Herausforderung ist im Verhältnis zu seinen Fähigkeiten viel zu hoch. Das Ergebnis sind höchster Stress und Angst bis hin zur Panik.



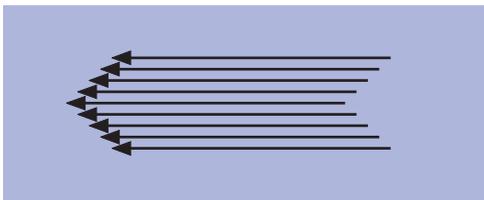
Nur, wenn die Herausforderung den eigenen Fähigkeiten entspricht, entsteht der Spaß an der Sache. Dann kommen wir an unsere Grenzen, allerdings ohne überfordert zu werden, und können die prickelnde Spannung erleben, die Csikszentmihalyi „Flow“ nennt. Überforderung und Unterforderung sind die größten Motivationskiller in unserem Leben! Vermeiden Sie Unterforderung, suchen Sie immer wieder Herausforderungen, aber ohne sich zu überfordern!

Dauerhafte Verhaltensänderung

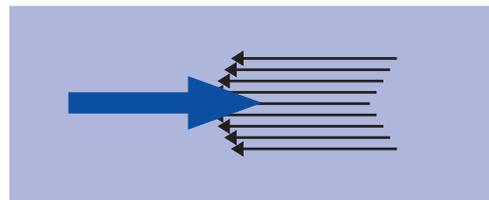
Warum ist es nur so schwer, von alten Gewohnheiten zu lassen und sich stattdessen ein neues sinnvolles oder gesünderes Verhalten anzueignen ... und es auch beizubehalten? - Es scheint einfach nicht zu genügen, dass wir uns klarmachen, wie nützlich und erfreulich eine Sache für unser Leben wäre. Und es reicht leider in den meisten Fällen auch nicht, mit großer Begeisterung etwas Neues anzufangen ... viele Menschen geben nach einiger Zeit wieder auf, natürlich mit der „Unterstützung“ und den Tröstungen ihres inneren Schweinehundes, der ihnen dann eine phantasiervolle Auswahl an Ausreden anbietet.

Was die meisten Menschen nicht ausreichend berücksichtigen, ist die Kraft unserer Gewohnheiten, besser gesagt, ihre Widerstands-Kraft! Dies ist eine ungeheuer starke Kraft, die wir allerdings zumeist nicht bewusst wahrnehmen. Demzufolge neigen wir auch dazu, sie gewaltig zu unterschätzen ... und so erliegen wir ihr immer wieder. – Um damit auf eine andere Weise umgehen zu können, ist es sinnvoll, sich klarzumachen, wie diese Kraft in uns wirkt:

Wenn man mit einer neuen Tätigkeit beginnt, ist es häufig so, als würde man gegen den Strom schwimmen, gegen den Strom der vertrauten Gewohnheiten.



Der Strom unserer vertrauten Gewohnheiten (d.h. unsere Programme und Konditionierungen)

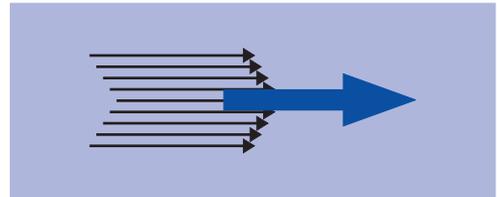


Neues Verhalten, mit dem man zunächst gegen den Strom der alten Gewohnheiten schwimmen muss

Genau dieses „Gegen-den-Strom-Schwimmen-müssen“ ist äußerst ermüdend. Und so ist es kein Wunder, wenn viele Menschen mehr oder weniger schnell die Flinte wieder ins Korn werfen und aufgeben. Verständlich, aber verhängnisvoll. Erschöpft wie wir uns fühlen, schließt uns unser Schweinehund tröstend in die Arme.

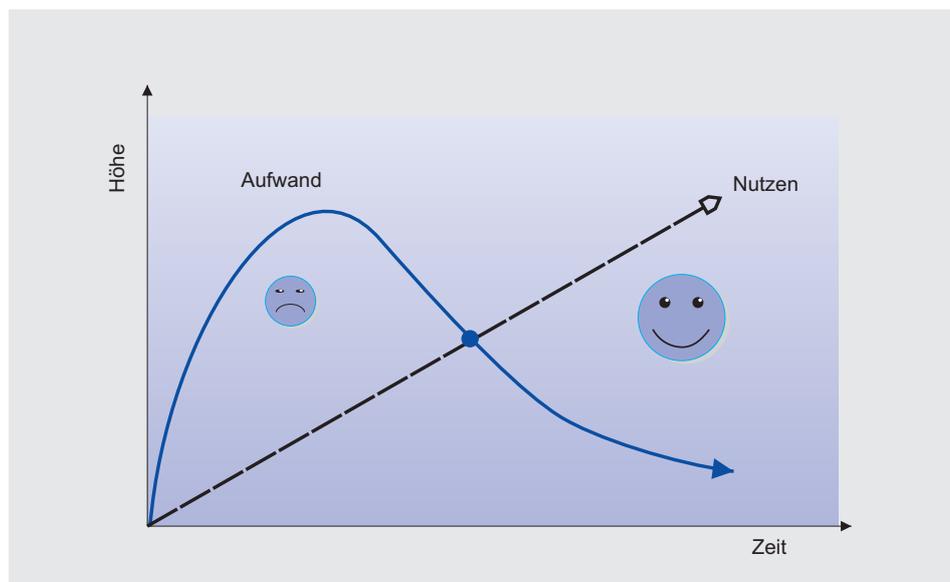
Das war die schlechte Nachricht! Aber es gibt auch eine gute: Dieses Problem besteht nur am Anfang und löst sich mit der Zeit in Wohlgefallen auf, besser gesagt: in Wohlgefühl! - Denn anders als bei einem Fluss, der seine Richtung nie ändern wird, können wir die Richtung, also den Lauf unserer Programme in unserem Nervensystem, ändern, uns sozusagen umprogrammieren und damit unsere Gewohnheiten verändern. Voraussetzung ist allerdings, dass wir dabei die Gesetzmäßigkeiten und Eigenschaften der Nervensysteme beachten. Nervensysteme mögen zwar hartnäckig erscheinen, aber sie sind keinesfalls böswillig. Sie sind durchaus fähig und willig umzulernen, man muss nur wissen wie!

Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie gehen an einem strahlenden Sommermorgen über eine taufrische Wiese. Nach einer Weile drehen Sie sich um, blicken zurück und sehen die Spur, die Sie im nassen Gras hinterlassen haben. Doch die Wirkung dieser Spur ist nicht von langer Dauer: Schon nach kurzer Zeit wird sich das Gras wieder aufgerichtet haben und es wird nicht mehr erkennbar sein, wo Sie die Wiese überquert haben. Nur wenn Sie immer wieder und immer auf genau der gleichen Trasse über die Wiese gehen, wird mit der Zeit ein kleiner - zunächst noch schmaler - Trampelpfad, später vielleicht sogar ein Weg entstehen. Und so ähnlich ist es mit der Umprogrammierung Ihres Nervensystems: Wenn Sie einen neuen „Verhaltenstrampelpfad“ anlegen wollen, dann müssen Sie immer wieder und immer an der gleichen Stelle, d.h. auf die gleiche Weise und am besten zur gleichen Zeit die neue Tätigkeit ausführen (z.B. jeden Tag, zur gleichen Zeit, auf der gleichen Laufstrecke joggen). - Nach einer gewissen Zeit, wenn Sie einen neuen Trampelpfad in Ihrem Nervensystem angelegt haben, also eine neue Gewohnheit geschaffen haben, schwimmen Sie nicht mehr gegen den Strom, sondern es ist Ihnen gelungen, seine Richtung zu ändern, und Sie schwimmen mit dem Strom der neuen Gewohnheit!



Achtung: „Aller Anfang ist schwer“ – und zwar in doppelter Hinsicht: Zum einen ist das erforderliche Investment am Anfang besonders hoch. Schließlich schwimmen Sie ja noch gegen den Strom Ihrer alten Programmierung – oft ein gewaltiger Kraftakt. Zum anderen kann Ihnen gleichzeitig der „return on investment“ (also die momentan spürbare Rendite in „Wohlgefühlseinheiten“) noch relativ gering erscheinen. So können z.B. am Anfang beim Laufen Fußschmerzen, Atemprobleme und Muskelkater überwiegen, ohne dass Sie merken, was Sie für Ihre Gesundheit und Fitness wirklich tun. - Wenn Sie sich zum Nichtraucher entwickeln wollen, dann kann es durchaus vorkommen, dass der Frust über den Mangel an Nikotin und der Verzicht auf die vertraute Geste – etwa das Anzünden einer Zigarette nach dem Essen – überwiegen, während die Verbesserung Ihrer Kurzatmigkeit nur schwach spürbar sein mag. Aber das ist eben nur der Anfang. Wenn Sie kontinuierlich weitermachen und am Ball bleiben, dann erreichen Sie bald den „magischen Punkt“, an dem sich das Verhältnis von Investment und Rendite umkehrt! Jetzt haben Sie sozusagen den Trampelpfad angelegt, und eine neue Gewohnheit geschaffen. Von nun an wird es Sie nicht mehr soviel Selbstüberwindung und Kraft kosten,

während der Profit für Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness stetig zunehmen. Jetzt haben Sie einen wirklich guten „return on investment“! – Dieser „magische Punkt“ ist dann gewissermaßen der „point of no return“: Jetzt wird es immer unwahrscheinlicher, dass Sie wieder umkehren, da die Rendite ständig steigt und der Selbstüberwindungsaufwand immer geringer wird! - Und auch Ihr Schweine-



hund hat schlechte Karten, Sie bei diesem Verhalten wieder auszutricksen. Wenn er es überhaupt noch will, denn jetzt schwimmt er ja mit im Fluss der neuen Gewohnheit!

7 Tipps zur Umsetzung - 1

1 - Anwendung geht vor Erkenntnis und Wissen

Sie wissen nun, wie Sie sich immer wieder neu motivieren können, Sie kennen die Tricks und Taktiken Ihres inneren Schweinehundes. Aber all das nützt Ihnen nur, wenn Sie diese Kenntnisse auch berücksichtigen und dabei die typischen Anfangsschwierigkeiten bei der Umsetzung und Integration neuer Möglichkeiten meistern.

2 - Das Trägheitsprinzip überwinden

Neue und hilfreiche Methoden in den Lebens- und Arbeitsalltag zu integrieren ist **am Anfang** besonders schwer: Zunächst gilt es, unsere alten Gewohnheiten und Ansichten zu überwinden. Deshalb kostet es zu Beginn viel Energie, sich ein neues Verhalten, eine neue Fähigkeit anzueignen. Doch neben der motivierenden Kraft, die vom angestrebten Ziel ausgeht, werden Sie die Erfahrung machen: Es wird Sie nur am Anfang Mühe kosten - mit der Zeit brauchen Sie immer weniger Energie, während der Nutzen zunimmt! Wie ein Auto beim Losfahren: Erst großer Benzinverbrauch bei geringer Geschwindigkeit - dann hohe Geschwindigkeit bei geringem Verbrauch. Haben Sie den „magischen Punkt“ erst mal erreicht, fällt Ihnen Ihr Vorhaben viel leichter - so leicht wahrscheinlich, dass Sie sich bald kaum noch vorstellen können, früher anders gehandelt zu haben.

Übrigens: Viele Tipps und Techniken wirken sofort und von selber - Sie müssen nur daran denken, sie einzusetzen!

3 - Nicht alles auf einmal

Viele unserer Vorhaben scheitern, weil wir uns schlicht zu viel auf einmal vornehmen. Wenn wir uns überfordern, wird am Schluss meist gar nichts daraus. Und häufig liegt es nicht nur daran, dass wir uns *objektiv* zu viel vorgenommen haben, sondern daran, dass wir von Anfang an *subjektiv* das Gefühl haben: „Das kann ich gar nicht schaffen.“

Wenn Sie etwas Neues angehen, eine neue Fähigkeit trainieren wollen, brauchen Sie das **Gefühl der Machbarkeit**. Was bedeutet das konkret?

- **Verteilen Sie Ihr Vorhaben über einen längeren Zeitraum.** Sie müssen nicht von heute auf morgen alles machen. Trainieren Sie langsam, aber stetig. Gehen Sie Woche für Woche nur einen neuen Aspekt, ein neues Vorhaben an.
- **Machen Sie sich den Anfang so leicht wie möglich!** Fangen Sie klein an! Legen Sie die Latte erst einmal niedrig, sodass Sie das Gefühl der Machbarkeit haben. Planen Sie nicht, ab nächste Woche alles anders zu machen (eine Herkulesaufgabe!) - das überfordert die meisten. Nehmen Sie sich aber zum Beispiel vor, in einer schwierigen Gesprächssituation mit einem Mitarbeiter oder Kunden zunächst einmal nur verstärkt auf die hinter den Worten stehenden Emotionen und Bedürfnisse zu hören - mit zunehmender Übung wird das immer besser gelingen.

7 Tipps zur Umsetzung - 2

4 - Haben Sie Mut zur Inperfektion

Verzichten Sie auf den weit verbreiteten Anspruch des Perfektionismus. Haben Sie den Mut zur Inperfektion. Der Versuch, Dinge fehlerfrei und hundertprozentig zu machen, ist ebenso nachvollziehbar wie vergeblich. Er raubt uns Energie und macht auf Dauer unzufrieden, weil unser Leben nie perfekt sein wird. Perfektion macht uns nicht glücklich, sondern fertig! Machen Sie eine Sache lieber nur zu achtzig Prozent gut, als dass Sie sie zu hundert Prozent nicht machen! Erlauben Sie sich ruhig, Fehler zu machen, und nehmen Sie sie an! Fehler sind „Zwischenergebnisse“ auf dem Weg zum Erfolg, sie bergen wertvolle Lernerfahrungen und das nächste Mal haben Sie die Chance, es besser zu machen. Die Akzeptanz der eigenen Unvollkommenheit und eine gut dosierte Fehlerfreudigkeit werden Ihr Leben nicht nur wesentlich erleichtern, sondern dazu beitragen, dass Sie mehr umsetzen können!

5 - Experimentieren Sie

Probieren Sie neue Dinge aus! Versuchen Sie es mit Alternativen, wenn es auf die eine Weise nicht klappt. Es gibt nun mal keine Patentrezepte. Jeder Mensch ist anders strukturiert, jeder hat andere Veranlagungen und seine eigene Art, etwas anzugehen und erfolgreich abzuschließen. Was für den einen Menschen passt und diesem hilft, wirkt beim nächsten vielleicht aufgesetzt und künstlich. Finden Sie heraus, was zu *Ihnen* passt. Probieren Sie eine neue Strategie oder Technik mindestens zwei Wochen lang aus, bevor Sie sie gegebenenfalls verwerfen. Geben Sie Ihrem Nervensystem und Ihrem Gewohnheitsmuster eine Chance, sich auf das Neue einzulassen.

6 - Von Rückschlägen nicht entmutigen lassen

Es ist völlig normal, wenn Sie manches nicht sofort schaffen. Nur wenn Sie als natürlichen Teil eines jeden Lernprozesses akzeptieren können, dass vieles am Anfang nicht gelingt, dass Rückschläge auf dem Weg zum Ziel dazugehören, werden Sie mit entsprechender Gelassenheit und Motivation Ihr Ziel erreichen.

7 - Und zuletzt: Kontrollieren Sie Ihre Fortschritte

Kontrolle hat einen Doppelleffekt: Zum einen gewinnen Sie Orientierung, wie weit Sie schon gekommen sind. Sie werden erkennen, was zur Erreichung Ihres Ziels noch fehlt und wo Sie Ihr Vorgehen gegebenenfalls noch anpassen sollten. Zum anderen trägt es jedesmal zu Ihrer Motivation bei, wenn Sie sich Ihrer Teilerfolge bewusst werden.

33 Tipps im Umgang mit dem inneren Schweinehund

1 Erkennen, wo uns der Schweinehund begegnet

Machen Sie sich bewusst, in welchen Lebensbereichen Ihr innerer Schweinehund Ihnen am meisten in die Quere kommt und Sie sabotiert.

2 Erkennen, wie er uns austrickst

Stellen Sie fest, mit welchen der vielen Tricks und Taktiken Ihr Schweinehund Sie am meisten sabotiert.

3 Ihn akzeptieren

Sie können weder vor ihm weglaufen noch ihn vertreiben oder auf Dauer einsperren. Sie können nur lernen, ihn zu zähmen. Dabei geht es nicht darum, ihn zu bekämpfen, sondern ihn (vielleicht sogar als notwendigen und sinnvollen) Teil Ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren und zu integrieren.

4 Seinen positiven Zweck für Sie entdecken

Angenommen, Ihr Schweinehund (den Sie vielleicht bisher nur als Widersacher empfunden haben) würde in Ihrem Leben auch einen positiven Zweck für Sie verfolgen: Welcher könnte das sein?

5 Manchmal auch auf ihn hören

Nicht immer ist der Widerstand des Schweinehundes schädlich. Manchmal will er Sie vor Überforderung bewahren, also auf sinnvolle Grenzen in Ihrem Leben hinweisen. Hier können Sie von ihm lernen, mehr auf sich selber zu achten.

6 Auch von ihm lernen

Sie können von ihm lernen ab und zu wieder einmal Kind zu sein, also im Augenblick zu leben, für Ihr momentanes Wohlbefinden zu sorgen, es sich einfach gut gehen zu lassen, zu entspannen, zu faulenzeln, zu genießen, zu schwelgen, Ihren inneren Schelm und Schalk rauszulassen, spontan zu sein, mal wieder etwas Verrücktes zu tun, zu weinen oder lachen und Ihr sonstiges kindliches Potential neu entdecken.

7 Wählen Sie „Etiketten“ der Möglichkeit

Die Wahl der Worte beeinflusst Ihre Sicht der Dinge und Ihre Gefühle. Sagen Sie in Zukunft statt „ich muss“ – „ich müsste“ – „ich sollte“ lieber: „ich will“ – „ich möchte“ – „ich kann“ – „ich werde“ – „ich darf“. Das verändert nicht die Tatsachen, aber die Einstellung, mit der Sie sie angehen.

8 Druck alleine genügt nicht

Wer sich ständig unter Druck setzt, hat nicht nur wenig Spaß im Leben, er weckt auch den Gegendruck seines inneren Schweinehundes. Je größer der Druck, desto bissiger der Schweinehund ... und wenn der Druck nachlässt, läuft gar nichts mehr.

9 Der Schweinehund in der Zange

Stellen Sie sich einerseits vor, welchen Gewinn Ihnen das erstrebte Verhalten bringen wird und führen Sie sich andererseits deutlich die Nachteile vor Augen, die eintreten werden, wenn Sie Ihr Vorhaben fallen lassen.

10 Suchen Sie Herausforderungen

Einer der maßgeblichen Faktoren, um Spaß an einer Sache zu haben, ist die Herausforderung – aber nur, wenn sie mit den eigenen Fähigkeiten in Balance ist. „Flow“ und Glück erlebt man häufig an der Grenze zur Herausforderung.

11 Vermeiden Sie Überforderung

Unterforderung und vor allem Überforderung sind die größten Motivationskiller im Leben. Wer sich ständig überfordert und gar nicht mehr auf Warnungen seines Schweinehundes hören will, wird es umso häufiger mit dessen Sabotageakten zu tun bekommen.

12 Klare Entscheidungen treffen

Eine eindeutige Entscheidung ist Grundvoraussetzung für den Erfolg Ihres Vorhabens. Erstellen Sie eine Liste mit allen Dingen, die Sie endlich in Angriff nehmen wollen, und treffen Sie dann zu jedem Punkt eine bewusste Entscheidung, ob Sie ihn auch wirklich angehen wollen. Gegebenenfalls mit einer Vor- und Nachteilsliste.

13 Das Gefühl der Machbarkeit

Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen, muss es nicht nur objektiv realistisch sein, sondern Sie brauchen subjektiv im Vorfeld das Gefühl der Machbarkeit – das Gefühl „das kann ich ja schaffen“, „das ist ja wirklich machbar“.

14 Die Technik des Austernessens

Kleine aufgeschobene Dinge gehen Sie an wie beim Austernessen: eine nach der anderen – nie zwei gleichzeitig.

15 Die Technik, einen Elefanten zu essen

Große Vorhaben gehen Sie an wie beim Elefantenessen: in kleine Häppchen schneiden (d.h. in kleine, überschaubare und zeitlich begrenzte Einheiten) und Stückchen für Stückchen essen (d.h. in kleinen Schritten etappenweise erledigen). Am Anfang im Zweifel lieber zu kleine als zu große Häppchen.

16 Konkrete, messbare Ziele setzen

Befehle im Komparativ sind nicht zu verwirklichen. Ohne konkreten Auftrag kann Ihr Gehirn Ihr Vorhaben nicht umsetzen. Und was Sie nicht messen können – können Sie auch nicht überprüfen (also z.B. statt „früher aufstehen“ konkret: „täglich um 6 Uhr aufstehen“).

17 Schriftlich terminieren

Feste Termine sind zur Verwirklichung Ihrer Vorhaben „überlebenswichtig“. Ohne Termine hat Ihr Schweinehund die Macht. Setzen Sie sich feste Endtermine (deadlines), Zwischentermine und konkrete Einzeltermine für jeden Tag – und tragen Sie diese ein!

18 Pausen und Freizeit einplanen

Wer nicht ausreichend Pausen einlegt und sich Freizeit lässt, um zu regenerieren, arbeitet bald mit halber Kraft und wird es mit seinem Schweinehund zu tun bekommen. Aber auch Pausen und Freizeit wollen geplant sein!

19 Priorität 1

Vorhaben, bei denen Sie wahrscheinlich Ihren Schweinehund besonders überwinden müssen, geben Sie schon bei der Planung Priorität 1. Erledigen Sie diese so früh wie möglich am Tag. Schweinehundeanliegenheiten haben Vorfahrt!

20 Leuchtende Zielbilder

Machen Sie sich ein klares Bild, wie es aussieht, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben werden. Je leuchtender Ihr Zielbild, desto schwächer der Widerstand Ihres Schweinehundes! Bilder überzeugen ihn mehr als rationale Argumente.

21 Der innere Film

Nutzen Sie die Mentaltechnik der Profisportler: Kreieren Sie sich einen inneren Film, wie Sie Ihr Ziel erreichen werden. Je detaillierter der innere Film, desto einfacher und schneller die Umsetzung in die Tat.

22 Sofort beginnen

Machen Sie den ersten Schritt so schnell wie möglich, fangen Sie einfach schon mal an und gewinnen Sie so einen Vorsprung vor Ihrem Schweinehund. Einfach so! Auch wenn Sie noch nicht ganz in Stimmung dazu sind!

23 Nicht vergleichen

Vergleichen Sie sich nicht mit viel Besseren (denn das zieht Sie runter) und auch nicht mit denen, die aufgeben oder aussteigen (denn das zieht Sie raus), allenfalls mit denen, die durchhalten (denn das zieht Sie mit)!

24 Belohnungen nicht vergessen

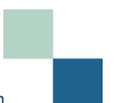
Planen Sie Belohnungen schon mit ein und versäumen Sie nicht zu feiern, wenn Sie Ihr (Etappen-)Ziel erreicht haben. Betrügen Sie sich (und Ihren Schweinehund) nicht um die versprochene Prämie!

25 Sich den Anfang leicht machen

Am Anfang ist Ihr Investment an höchsten, die Rendite aber vielleicht noch gering. Machen Sie es sich daher am Anfang so leicht wie möglich. Fangen Sie klein an. Überfordern Sie sich nicht! So bekommen Sie am schnellsten Erfolgserlebnisse.

26 Steigern Sie langsam

Legen Sie die „Latte“ langsam aber stetig etwas höher, steigern Sie z.B. jede Woche Ihr Pensum – aber achten Sie gut auf Ihre Grenzen. Sonst schnappt der Schweinehund zu!



27 Rhythmische Wiederholung

Um eine neue Gewohnheit zu schaffen, bedarf er der ständigen, rhythmischen Wiederholung. Was auch immer Sie auf Dauer tun wollen, tun Sie es möglichst immer zur gleichen Zeit, am gleichen Ort und der gleichen Weise. Je häufiger die Wiederholung, desto schwächer der Widerstand des Schweinehundes.

28 Achtung Ausnahmefälle

Ausnahmen, besonders wenn sie sich häufen, führen schnell dazu, etwas wieder aufzugeben. Testen Sie, ob die Ausnahme wirklich zwingend ist oder nur ein vorgeschobener Anlass, sich nicht überwinden zu müssen.

29 Nachholtechnik

Wenn Sie wirklich einmal zu einer Ausnahme gezwungen werden, holen Sie das Versäumte bei nächster Gelegenheit nach – möglichst am gleichen Tag, spätestens innerhalb der nächsten Woche. Vermeiden Sie es, Nachholtermine zu häufen!

30 Der 5-Minuten-Trick

Sollten Sie (besonders in der Anfangsphase) Ihr normales Programm aus Zeitgründen nicht durchziehen können, so bleiben Sie wenigstens mit einem Minimalprogramm „am Ball“ – und seien es auch nur 5 Minuten. Damit verhindern Sie, aus dem Rhythmus zu kommen!

31 Mit anderen verabreden

Sich mit anderen zum gemeinsamen Training oder sonstigen Aktivitäten zu verabreden, schützt besonders vor Ausnahmefällen. Wer gibt sich schon gerne die Blöße zu „kneifen“. Suchen Sie eine homogene Gruppe mit annähernd gleichem Niveau.

32 Die Kraft des Investments

Finanzielle Investitionen lässt man nicht so leicht verpuffen. Ob Kauf oder Abonnement, es wäre „schad´ ums Geld“, sie nicht zu nutzen. Ihr Investment fördert so den „return on investment“.

33 Schweinehunde-Training

Machen Sie täglich eine (kleine) Schweinehundeübung, etwas, wobei Sie sich überwinden müssen – und am besten (mindestens) einmal jährlich eine größere Schweinehundeübung. So lernen Sie sich und Ihren Begleiter besser kennen und zähmen ihn mehr und mehr.



Sie suchen einen exzellenten Vortragsredner für Ihre Veranstaltung?

Einen charismatischen Trainer, der Ihre Gäste und Mitarbeiter auf höchstem Niveau motiviert, unterhält und außergewöhnlich inspiriert?

Dann buchen Sie Dr. Marco von Münchhausen. Der Bestsellerautor und erfolgreiche Unternehmer versteht es wie wenige andere, Visionen greifbar zu machen. Seine Auftritte bei renommierten Wirtschaftsunternehmen und auf Kongressen haben bereits weit über 500.000 Teilnehmer begeistert.

Ob als Key-Note-Speaker bei großen Unternehmensveranstaltungen oder im anspruchsvollen Seminarkreis, bei öffentlichen Vorträgen, TV-Auftritten oder im Rahmen von Kamingsgesprächen: er fasziniert die Teilnehmer mit seinen kultivierten und gleichzeitig lebendigen, praxisnahen Ausführungen.

Wählen Sie Ihr Thema. Damit Sie einen optimalen Nutzen erhalten, kann jeder Vortrag individuell auf Ihr Unternehmen abgestimmt werden.

- **So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund - Das Original!**
Effektive Selbstmotivation: Verwirklichen Sie Ihre persönlichen Ziele und Visionen - machen Sie den inneren Schweinehund vom ärgsten Feind zum besten Freund
- **Die kleinen Saboteure:** Erkennen Sie die Tricks der inneren Schweinehunde im Unternehmen: Mit welchen Führungstechniken sich diese kleinen Saboteure motivieren und leiten lassen
- **Die sieben Lügenmärchen von der Arbeit ... und was Sie im Job wirklich erfolgreich macht.** Entlarven Sie die häufigsten Lügenmärchen, die nicht nur beruflichem Erfolg, sondern auch unserer Lebensfreude im Wege stehen
- **Work-Life-Balance:** Entwickeln Sie Ihre persönliche Balance-Strategie für alle Lebensbereiche! Ein Konzept für unternehmerischen Erfolg UND persönliche Lebensqualität
- **Stress- und Selbstmanagement:** So erreichen Sie mit Leichtigkeit Ihre Ziele konzentriert, effektiv und nachhaltig

Detaillierte Informationen zu Vortragsthemen, offenen Seminaren und Veröffentlichungen können Sie im Internet unter www.vonmuenchhausen.de anfordern.

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

studierte in München, Genf und Florenz Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften. Juristische Promotion am Max-Planck-Institut, München, Zulassung als Rechtsanwalt, Verleger innovativer Lehrmaterialien. Heute zählt der erfolgreiche Unternehmer zu den gefragtesten Rednern und Coaches Mitteleuropas und hält über die Grenzen Deutschlands hinaus Vorträge und Seminare über Work-Life-Balance, Selbstmotivation und Stressmanagement, Selbstmanagement im Alltag sowie die Aktivierung persönlicher Ressourcen.

Auszeichnungen: Trainer des Jahres 2002, Excellence Award 2005, Conga Award 2007 und erneut 2010 für hervorragende Leistungen als Trainer und Referent

