

Checkliste „Wie überliste ich meinen inneren Schweinehund?“

1. Verstehen Sie Ihren Schweinehund:

Wer ist dieser Schweinehund, der Sie an Veränderungen hindert? Es ist unser Überlebenstrieb. Er hasst jede Art von Veränderung, weil er dies als Bedrohung ansieht. Er will, dass Sie überleben. Er ist somit nicht gegen Sie, sondern Ihr bester Beschützer. Und er ist immer da, Sie können ihn nicht abstellen. Er hindert Sie z.B. daran abzunehmen. Er will, dass Sie essen, damit Sie überleben.

2. Lernen Sie den für Sie typischen Schweinehund kennen:

Stellen Sie sich Ihr konkretes Ziel vor und dann stehen Sie bitte auf und fangen an, es umzusetzen. Z.B. können Sie zum Telefon gehen und eine konkrete Schulung buchen. Mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit wird sich Ihr Schweinehund melden. Es könnte sein, dass Sie Angst bekommen. Vielleicht zieht sich spontan Ihr Magen zusammen. Dies ist Ihr innerer Widerstand. Er zeigt sich auch in Gedanken wie „Ich habe so viel um die Ohren, ich habe einfach keine Zeit“, „Ich habe wichtigeres zu tun“ oder „So spannend finde ich das Thema doch nicht, ich habe so viele andere Interessen“. Kommt Ihnen das bekannt vor? Vielleicht beginnen Sie ganz plötzlich Ihre Wohnung zu putzen oder reden sich ein, dass Sie das Ziel doch gar nicht so stark wollen. All das sind Tricks Ihres Schweinehundes, Sie an einer Veränderung Ihres Lebens zu hindern.

3. Überlisten Sie Ihren Schweinehund:

Wenn Sie Ihren Schweinehund nicht besiegen können, überlisten Sie ihn! Es geht ganz einfach. Wählen Sie einfach einen ganz kleinen Schritt hin zu Ihrem Ziel, bei dem sich Ihr Widerstand nicht regt. Dies kann ein Anruf sein. Oder eine Internetrecherche. Oder noch weniger. Dann tun Sie diesen Schritt. Am besten noch heute. Und genießen Sie ihn. Und so machen Sie weiter mit kleinen Schritten, während Ihr Schweinehund ruhig schläft ☺.

4. Holen Sie sich Verbündete:

Schaffen Sie sich innere Verbündete. Wen bewundern Sie? Wer könnte Ihnen auf Ihrem Weg helfen? Wählen Sie je eine wichtige Person aus Ihrer Kindheit, aus Film/ Fernsehen, aus der Geschichte, aus Ihrer frühen Erwachsenenzeit oder auch mehr. Notieren Sie die Namen auf einer Karte. Überlegen Sie sich, wie Ihnen diese Personen helfen sollen. Dann versammeln Sie sie vor Ihrem inneren Auge um sich und hören, was sie Ihnen zu Ihrem Ziel sagen. Machen Sie diese Übung regelmäßig. Sie werden sehen, dass Ihre Verbündeten Ihnen helfen und sich melden, wenn Sie sie brauchen.

5. Treten Sie einem Erfolgsteam bei:

Holen Sie sich Hilfe, um Ihr Vorhaben umzusetzen. In einer festen Gruppe von 4-6 Personen arbeiten Sie gemeinsam an der Umsetzung Ihrer Ziele. Diese Gruppe Gleichgesinnter hat ein gemeinsames Interesse und gibt Ihnen Mut, Ideen und Hilfestellung. Mit dieser Methode haben viele Menschen weltweit bereits ihre scheinbar unmöglichen Ziele umgesetzt. Ich biete regelmäßig Erfolgsteams an. Bitte schauen Sie auf meiner Homepage unter „Termine“ oder sprechen mich direkt an.

6. Schaffen Sie Platz für das Neue:

Um etwas Neues anzufangen, müssen Sie Platz schaffen. Das kann ganz praktisch Platz in Ihrer Wohnung sein oder aber auch Platz in Ihrem Kalender oder Tagesablauf. Schmeissen Sie Dinge, die Sie nicht mehr brauchen, weg. Am besten jeden Tag ein paar. Sie werden erstaunt sein, wie befreiend das ist. Überlegen Sie sich, wieviel Zeit Sie für Ihre Zielumsetzung brauchen. Welche bisherigen Aktivitäten werden Sie dafür nun konkret ab sofort aufgeben? Wie schaffen Sie mehr Zeit für Ihr Ziel? Die einfachste Methode ist häufig, etwas weniger fernzusehen.

7. Seien Sie gnädig mit sich und tun Sie sich öfter mal etwas Gutes:

Die Umsetzung Ihres Ziels kostet Energie. Da ist es wichtig, dass Sie auf sich achten. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, sondern gehen Sie Schritte, die Sie mit gutem Gefühl bewältigen können. Überlegen Sie sich, was Sie gerne tun bzw. was Ihnen guttut. Nehmen Sie sich mindestens einmal pro Woche etwas vor, was Ihnen gut tut und genießen es. Es ist Ihre Belohnung für alle die Schritte, die Sie schon gemacht haben und gibt Ihnen neue Energie.

8. Bleiben Sie dran:

Schaffen Sie sich Erinnerungshilfen. Schreiben Sie Ihr Ziel und wesentliche Zwischenschritte mit Termin auf eine Karte und tun sie in Ihr Portemonnaie. Tragen Sie sich diese Termine in Ihren Kalender ein. Oder erstellen Sie eine Collage mit Ihrem Zielbild aus Bildern und Zeitungsausschnitten und stellen diese sichtbar in Ihrer Wohnung auf.

9. Setzen Sie sich kleine Zwischenziele und belohnen sich, wenn Sie sie erreicht haben

Setzen Sie sich Zwischenziele. Wenn Sie sie erreicht haben, feiern Sie sich! Trinken Sie einen Sekt. Und danach nehmen Sie sich das nächste Zwischenziel vor.

10. Erzählen Sie möglichst vielen Menschen von Ihrem Ziel:

Erzählen Sie möglichst vielen Menschen von Ihrem Ziel. So werden Sie Hilfe und Unterstützung von anderen erhalten. Auf diese Weise schaffen Sie aber auch Verbindlichkeit. Diese Personen werden Sie fragen, was von Ihrem Plan Sie bereits umgesetzt haben.

11. Holen Sie sich Mut bei Menschen, die ihren Traum verwirklicht haben:

Es gibt so viele Beispiele von Menschen, die bereits ihren Traumberuf oder ihre Wünsche verwirklicht haben. Achten Sie auf Menschen, bei denen Sie das Gefühl haben, dass sie ein sehr erfülltes Berufs- bzw. Privatleben haben und interessieren Sie sich für ihre Geschichte. Sie finden auch zahlreiche Geschichten in Büchern der amerikanischen Erfolgsautorin Barbara Sher. Schauen Sie sich auch Geschichten von erfolgreichen Existenzgründungen oder Start-Ups an oder lesen Sie Bücher hierzu.

12. Geben Sie oder gehen Sie auf eine Ideenparty, wenn Ihnen Ihr Wunsch unmöglich erscheint:

Das Prinzip ist einfach: Lassen Sie sich von anderen helfen. Erstaunlicherweise fällt uns bei Problemen anderer meistens eine Lösung ein, während wir selbst oft einen „Knoten im Kopf“ haben.

Laden Sie einfach einige Freunde zu einer Ideenparty ein und bitten sie, weitere Freunde mitzubringen. Je gemischter die Gruppe ist, umso mehr Ideen erhalten Sie. Am besten verbinden Sie das Ganze mit einem gemütlichen Treffen mit Speisen und Getränken oder besser noch mit einem gemeinsamen Kochen, so dass die Gäste sich ungezwungen kennenlernen können. Dann stellen Sie Ihr Ziel vor und bitten Ihre Freunde um Ideen hierzu. Sie werden erstaunt sein, welche Dynamik auf so einer Ideenparty entsteht und mit welcher wertvollen Ideen, konkreten Kontakten und Lösungen Ihre Freunde Ihnen helfen werden. Hören Sie selbst bitte einfach nur zu und lassen sich inspirieren. Bitten Sie jemand anderen, alle Ideen für Sie zu notieren.

Prinzipiell geht eine Ideenparty natürlich auch mit fremden Personen. Ich biete regelmäßig Ideenparties an. Bitte schauen Sie auf meiner Homepage unter „Termine“ oder sprechen mich an.

13. Sprechen Sie mich an:

Im Rahmen meiner Beratungen und Coachings habe ich viele scheinbar unmögliche Wünsche gehört und danach viele wunderbare Umsetzungsstrategien mit meinen Klienten entwickelt. Ich bin Ihnen gerne mit einem konkreten Hinweis oder Kontakt behilflich.