



Kampf nicht gegen Schweinehunde!

Wer kämpft – verliert

Was schieben Sie schon ewig vor sich her? Was liegt Ihnen wie ein Mühlstein auf der Seele? Was wollten Sie schon immer ändern – haben es aber bislang nicht geschafft? Mehr Bewegung, gesünder essen, mehr Neukunden akquirieren, die Organisationsstruktur ändern, endlich mal zum Executive Coaching gehen? Was ist sind Ihre Schweinehund-Projekte?

Sind Sie zu willensschwach?

Wenn wir etwas nicht anpacken, das wir eigentlich anpacken sollten, wollten oder müssen, erklären wir unser Zögern und Zaudern oft mit schwacher Disziplin, fehlender Willensstärke oder mangelnder Motivation. Damit schaden wir uns dreifach. Erstens kriegen wir etwas nicht gebacken, was schon schlimm genug ist. Zweitens beschimpfen wir uns dafür als „disziplinlos“, was unser Selbstwertgefühl und damit die Motivation noch weiter in den Keller treibt. Und drittens liegen wir damit total daneben. Denn wenn wir etwas nicht anpacken, sind wir nicht willensschwach. Im Gegenteil. Wir sind willensstark! Denn ein ganz starker Wille hält uns vom Anpacken der Aufgabe ab. Woher kommt dieser Wille?

Zwei Seelen wohnen, ach ...

Die Sache ist so offensichtlich, dass wir sie ständig übersehen: Wenn ich etwas tun möchte und es trotzdem nicht mache, steht meinem Handlungswillen ein mindestens gleich starker Bremswille entgegen. Zum Beispiel müssten Sie seit Monaten das längst überfällige Restrukturierungsprojekt ins Ziel bringen. Aber irgendwie kommt es nicht recht von der Stelle. Sie wollen zwar den Projekterfolg, wollen sich aber nicht mit vollem Einsatz committen, weil Sie auch noch etwas anderes wollen: nämlich keinen Stress mit Ihren Mitarbeitern und Kollegen, die jetzt schon mit dem Projekt leicht überfordert sind. Wenn wir nicht so schnell vorankommen wie wir wollen, sollten oder müssen, behindern sich sozusagen zwei Willen gegenseitig. Was tun? Logisch: den hinderlichen Willen bekämpfen!

Kampf dem inneren Schweinehund!

Es gibt tonnenweise Bücher dazu. Und massenhaft Manager, die ins Coaching gehen und bitten: „Helfen Sie mir, den inneren Schweinehund zu bekämpfen!“ Ich frage dann oft: „Gerne, sofort – versprechen Sie mir, genau das zu tun, was ich Ihnen rate?“ Alle bejahen. Dann sage ich: „Hören Sie auf zu kämpfen!“ Wer gegen den inneren Schweinehund kämpft, hat schon verloren. Auch wenn manche ein ganzes Leben brauchen, um das zu erkennen. Dabei ist die Erfolglosigkeit dieses Kampfes offensichtlich: Der Kampf hört nie auf! Wir denken oft, weil wir nicht hart genug kämpfen. Auf die intelligente Lösung kommt selten eine(r): Weil Kampf Krampf ist!



Sehen heißt verstehen

Im Außenleben gilt: Wenn ich eine Wand mit einer Haubitze beschieße, fällt sie um. Im Innenleben gilt dagegen: Alles, was ich bekämpfe, mache ich stärker. Ich versorge es mit Energie! Deshalb gebärden sich innere Schweinehunde umso schlimmer, je heftiger Sie sie bekämpfen (fragen Sie jeden, der Diät halten muss). Für die Meister der Souveränität ist Kampf im Innenleben tabu. Wenn nicht Kampf, was dann? Begrüßen – Wertschätzen – Verhandeln.

Die BWV-Strategie

Jeder innere Schweinehund gibt sofort einen Großteil seines Widerstands auf, wenn Sie, anstatt ihn zu bekämpfen, ihn freundlich begrüßen: „Aha, da bist du wieder! Hallo!“ Natürlich: Das kostet Überwindung, guten Willen und Übung. Doch es zahlt sich aus. Der Schweinehund wird noch zahmer, wenn Sie ihn wertschätzen und mit ihm verhandeln als ob er ein realer Verhandlungspartner wäre: „Schön, dass du deine Meinung einbringst. Was genau möchtest du erreichen? Wie soll die aktuelle Aufgabe verändert werden, damit auch du sie besser unterstützen kannst?“ Das klingt verrückt?

Schweinehunde sind auch nur Menschen

Den inneren Schweinehund wie einen ganz normalen Menschen zu behandeln, halten die Greenhorns des Self-Managements für verrückt. Sie merken nicht, dass es viel verrückter ist, innere Persönlichkeitsanteile zu ignorieren und sie zu bekämpfen. Denn wenn wir einen Teil von uns bekämpfen, wer verliert dann, wenn wir gewinnen? Eben. Das ist verrückt. Gegen sich selbst zu kämpfen und dabei zu verlieren. Warum tun wir das so oft?

Erzogen zur Selbstsabotage

Einen Zeter und Mordio brüllenden Persönlichkeitsanteil unterzubuttern, ist in etwa so heftig wie dieser Anteil wohl auch in Ihrer Kindheit von anderen Personen untergebuttert wurde – erinnern Sie sich? Daher kommt das also! Wir behandeln uns heute unbewusst so wie wir früher behandelt wurden – oder wir rutschen ins andere Extrem: Eben weil die Wünsche des inneren Schweinehunds in der Kindheit so vernachlässigt wurden, lassen wir ihm heute freie Hand.

Wer ist der Chef?

Unser innerer Schweinehund ist ein Persönlichkeitsanteil. So wie andere Anteile auch. Er ist da – aber er ist nicht der Chef! Leider vergessen wir das oft. „Joggen gehen? Ach, so nötig habe ich es doch nicht. Mein Gewicht halte ich auch mehr oder weniger. Die fünf Kilo sind ja praktisch nichts ...“ Das flüstert uns der Schweinehund ein – und wir bleiben auf dem Sofa liegen. Weil wir nicht nur auf den inneren Schweinehund gehört haben. Wir haben uns mit ihm identifiziert.

Desidentifizieren Sie sich!

Nein, das hat nichts mit Händewaschen zu tun. Desidentifikation ist der kleine Unterschied zwischen „Och, ich hab heute keine Lust zu joggen!“ und „Ein Teil von mir möchte lieber auf dem Sofa liegen.“ Das sind Goethes „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust.“ Dann lass sie da wohnen – aber identifizier dich nicht mit einer von ihnen! Ein achtsamer Mensch wird nicht unbewusst mit dem



inneren Schweinehund verschmelzen – eben weil er achtsam ist und diese unbewusste Falle bemerkt, bevor er reintritt.

Schweinehund, nicht Chef

Ein achtsamer Mensch wird den Schweinehund schlicht als ein Teammitglied im inneren Team erkennen – wie Dutzende andere auch. Das hat nichts mit multipler Persönlichkeit zu tun. Multiple Persönlichkeiten nehmen innere Teile eben nicht wahr, sondern verschmelzen komplett mit ihnen. Der Schweinehund ist ein Teammitglied. Der Chef sind Sie!

Wer sind Sie?

Sie sind der Boss! Sie sind der, der das innere Team und damit auch den Schweinehund begrüßt, wertschätzt und mit ihm verhandelt (s.o.). Sie nehmen ihn wahr, würdigen und führen ihn. Sie sind derjenige, der den inneren Schweinehund fragt, was er eigentlich möchte. Und was er möchte, ist immer nützlich!

Schweinehunde sind nützlich

Will der Schweinehund heute partout nicht Joggen, dann fragen Sie ihn, warum nicht. Natürlich – Sie haben immer noch fünf Kilo zu viel auf den Rippen. Aber Sie haben in den letzten Tagen und Wochen so viel gemusst – da will der Schweinehund am Feierabend nicht auch noch Joggen müssen. Der Schweinehund bewacht also Ihre Autonomie und Selbstbestimmung und gibt bellend Laut, sobald beide bedroht sind. Er ist also kein Schweinehund, sondern ein Wachhund. Deshalb führt es zu nichts, ihn zu bekämpfen: Sie bekämpfen damit eine sinnvolle, nützliche und durch die Evolution geschützte Warnfunktion. Doch die Natur lässt sich nicht bekämpfen! Sie wehrt sich nach Kräften dagegen. Warum?

Was will der Hund?

Der Schweinehund will warnen, anregen, verbessern – nicht ausbremsen! Was will er anregen? Das ist uns meist unklar. Eben weil wir ihm so schlecht zuhören, dass wir noch nicht „Hundesprache“ sprechen.. Weil wir verlernt haben, auf ihn zu hören:

Innerer Chef: „Ich habe nun mal fünf Kilo zu viel – also was soll der Scheiß?“

Innerer Schweinehund: „Ja, klar, fünf Kilo sind fünf Kilo – aber müssen wir denn zum Joggen gehen wie wir zur Arbeit gehen? Total diszipliniert und stur die üblichen fünf Kilometer runterreißen?“

„Nein, wir könnten doch zur Abwechslung mal auf den Trimpfad!“

„Och – und die ganzen schweren Übungen machen? Du kapiert nicht, worauf ich raus will: Keine Zwänge mehr!“

„Dann machen wir eben nur jene Übungen, auf die du Bock hast! Hauptsache Bewegung an der frischen Luft!“

„Okay, einverstanden.“

Wer kämpft, verliert

Eine Coachee, Personalleiterin, tobte nach diesem Musterdialo mal: „Wenn meine Eltern so verständnisvoll mit mir geredet hätten, könnte ich jetzt auch

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING



besser mit mir umgehen!“ Ich meinte: „Aber Sie können das doch – lernen. Wollen Sie? Was sagt Ihr innerer Schweinehund? Wie müssten wir das anlegen, damit er einverstanden ist?“ So funktioniert Effizienz beim Self-Management. Wer kämpft, hat schon verloren. Wer verhandeln kann, ist besser dran.

Achtsame Grüße

Matthias Wölkner

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de