



## Darf ich vorstellen? Dein innerer Schweinehund Schorschi.....

Jeder von uns war schonmal in der Situation, dass etwas hätte erledigt werden müssen, dringend und wichtig... und wo haben wir uns wiedergefunden?

Richtig, auf der Couch liegend, unsere Lieblingsserie streamend, Chips essend und entspannt? Für den Augenblick sicher, aber was geschieht, wenn die Wirkung der Ablenkung nicht mehr ganz ausreicht, um Deine Gedanken zu blockieren? Was geht Dir dann durch den Kopf?

Vielleicht so ein Satz wie: „ich bin so faul!“? Und kurze oder etwas längere Zeit später macht sich Dein Gewissen bemerkbar und raubt Dir möglicherweise den Schlaf.

Spätestens jetzt kommen noch mehr schlechte Gedanken, wie beispielsweise: „ich werde nie fertig damit“ oder „warum bin ich immer so doof und mache nicht das, was ich erledigen soll?“

Und wem haben wir das Ganze zu verdanken? Richtig, unserem inneren Schweinehund Schorschi. Dabei meint es Schorschi nur gut mit uns.

Der innere Schweinehund Schorschi hat nur eine Aufgabe, nämlich dafür zu sorgen, dass wir uns voll umfänglich wohl fühlen. Und er tut alles dafür, dass das auch wirklich so ist. Darin ist er echt richtig gut. Dafür kann er eine andere Sache überhaupt nicht: er kann nicht abschätzen, dass die heutige Vermeidung einer Anstrengung zu einem späteren Zeitpunkt noch mehr Stress verursacht.

Beispiel gefällig? Bitte schön:



Du solltest eigentlich für eine Schulaufgabe lernen. Für ein Fach, das Du eh nicht so gerne magst und in dem Du auch nicht besonders gut bist. Deine Motivation zum Lernen hat schon bei dem bloßen Gedanken daran seine Koffer gepackt und ist in einen Kurzurlaub gedüst. Sie hat Dich mit Schorschi ganz allein gelassen. Der Dialog, der zwischen Dir und Schorschi stattfindet, könnte so oder ähnlich aussehen:

Du: „Oh man, in drei Tagen schreiben wir eine Schulaufgabe, für die ich echt noch viel tun muss.“ Unbewusst suchst Du nach Deiner Motivation, aber die kannst Du nicht finden, die ist ja schon im Kurzurlaub.

Schorschi meldet sich zu Wort: „ach weißt Du, wenn Du etwas machen sollst, auf das Du so gar keine Lust hast, dann fühlst Du Dich gar nicht wohl. Ich möchte aber meine Aufgabe gut erledigen, und die lautet nun mal, dass ich darauf aufpasse, dass es Dir zu jedem Augenblick gut geht, dass Du Dich wohl fühlst.“

Du hörst die Worte von Schorschi vermutlich nicht, aber Du fühlst sie. Dein Unmut, zu lernen nimmt mehr und mehr zu. Das reicht schon, um Dich folgendes Denken zu lassen:

„hm, ich habe noch drei Tage Zeit, bestimmt ist es ausreichend, wenn ich morgen anfangen zu lernen. Morgen mach ich es ganz bestimmt!“

Daraufhin erwidert Schorschi: „jaaaa, das ist eine ganz gute Idee, denn schau mal, wie gut Du Dich fühlen würdest auf Deiner Couch. Und wie spannend es für Dich ist, Deine Lieblingsserie weiter anzuschauen.“

Du schiebst das Gefühl, das Schorschis Worte in dir auslöst, nochmal zur Seite und bringst schwach ein Gegenargument:

„Besser wäre es ja schon, wenn ich zumindest mal einen Blick in meine Bücher werfe...“

Schorschi spürt, wie Dein Ehrgeiz mehr und mehr schwindet und setzt noch einen drauf:

„wir haben auch noch Chips um Vorratsschrank. Wie fühlst Du Dich bei der Vorstellung, Deine Zeit so sinnvoll zu verbringen? Couch, Serie, Chips?“



Und spätestens jetzt hat Dich Schorschi geknackt. Du fühlst, wie zufrieden Dich der Gedanke an die von Deinem inneren Schweinehund beschriebenen Situation machst und gibst nach.....

Schorschi hat seine Aufgabe hervorragend erledigt. Dafür kann man ihn nur loben. Doch leider hat die Sache einen Haken: Schorschi denkt keine Sekunde an die Zukunft und welche Folgen und Auswirkungen es hat, wenn er Dich von Deinen Aufgaben abhält.

Sagst Du nun immer noch: „ich bin faul?“

Wohl nicht. Denn Du weißt, dass hier Dein innerer Schweinehund Schorschi die Fäden gezogen hat.

Fühlst Du Dich wie ein Opfer von Schorschi?

Vielleicht.....

Gibt's Lösungen dafür?

Natürlich!

Wenn Du magst, dann schauen wir gemeinsam, welche Argumente und Strategien Du aktivieren kannst, um Schorschi zu einem Kompromiss zu bewegen. Dann kommst Du ins Tun, belohnst Dich im Anschluss an Deine Arbeit und kannst dem inneren Schweinehund Schorschi dann sogar mit gutem Gewissen über seinen Kopf streicheln. 😊

Bis dahin kannst Du ja mal versuchen, aktiv mit Schorschi ins Gespräch zu kommen. Sag ihm, dass Du ihn verstehst und froh bist, so einen guten Aufpasser zu haben, aber dass Deine Argumente nicht ungeachtet bleiben dürfen, wenn es Dir weiterhin umfassend gut gehen soll.

Du bist nicht überzeugt? Versuchs mal. Du musst es niemandem erzählen, dass Du ab jetzt Selbstgespräche führst.

Das hat übrigens Walt Disney schon getan, und er war sehr erfolgreich damit, denn wer kennt nicht Mickey Mouse oder Donald Duck?

Liebe Grüße und bis bald

*Andrea*