



DATEV aktuell

- Ich habe einfach eine genetische Veranlagung zum Dickwerden ...
- Man kann einfach nicht aus seiner Haut heraus ...
- Ständig wird man verführt ...
- Das war ja klar – am Freitag, den 13. ...
- Das gute Essen zu Hause macht mich dick ...
- Man hat einfach zu viel zu tun ...

Durch das Abwälzen der Verantwortung verwandelt sich der Betroffene in ein scheinbares Opfer, das nun seine Hände in Unschuld waschen kann. Diese Opferlieder sind bewährt und stoßen fast immer auf verständnisvolle Ohren. Wir erteilen uns sozusagen die Absolution.

Die natürlichen Feinde des Schweinehunds

Der erste Schritt zur Zielerreichung ist es, sich zu fragen: „Welche Diskrepanz besteht zwischen dem, was ich sage, und dem, was ich tatsächlich tue?“ Wir alle wollen das Richtige tun – und handeln doch nicht danach. Es scheint, als hielten uns unsichtbare Barrieren davon ab, zu tun, was wichtig und gut ist.

Je unwichtiger eine Sache ist, umso leichter können wir sie an unserem inneren Schweinehund vorbeischleusen. Hier kann die Strategie gegen den Schweinehund ansetzen. Des Pudels Kern liegt darin, sich nur einen Bruchteil dessen vorzunehmen, was man „eigentlich“ (Achtung: Schweinehund!) tun möchte/sollte. Statt also ein ganzes Zimmer aufzuräumen, definiert man eine Fläche von 50 x 50 cm. Dabei ist der wesentliche Punkt: Das eigentliche Versprechen, das Sie sich gegeben haben, bezieht sich auf jene „Mikrohandlung“. Diese ist immer zu bewältigen. In der Regel führt dann die Tatsache, dass wir mit dieser Mikrohandlung beginnen, zu wesentlich mehr – das aber dann ohne Druck oder Zwang, sondern mit Freude.

Mikro-Handlungen erlauben, die inneren Blockaden zu umgehen.

Sündenbock-Kreislauf

Ich nehme mir etwas vor –
und es gelingt nicht.



Ich suche einen Schuldigen und
gebe die Verantwortung ab.



Ich nehme die Opferhaltung ein.



Ich finde viele verständnisvolle
Zuhörer.



Ich erkenne meine eigenen Fehler
nicht und kann deshalb auch nicht
aus ihnen lernen.



Der Fehler wird sich wiederholen,
und der Kreislauf beginnt
von neuem.

Natürlich wird dann mehr getan, häufig viel mehr, aber im Zweifelsfall reicht es, das sich selbst gegebene Versprechen (Mikrohandlung) zu halten. Das schlechte Gewissen, falls es dabei bleiben sollte, entfällt.

Den inneren Schweinehund wird es immer geben. Und auch Sündenböcke tummeln sich überall. Die Frage ist nur, ob man sie auch füttert, hegt und pflegt oder anhand der genannten Strategien beginnt, das Leben und die Entscheidungen selbst in die Hand zu nehmen. Dann nämlich ziehen sich Schweinehunde und Sündenböcke schnell ins stille Kämmerlein zurück. ◀

Der Autor

Helmut Tietz, Berater und Trainer zu den Themen Eigenverantwortung und Empowerment, HT-Concept, Memmingen. E-Mail: info@ht-concept.de, Internet: www.ht-concept.de