

## Den inneren Schweinehund überwinden:

Nicht für alle Menschen ist dieselbe Methode die richtige, wenn es um das Überwinden des inneren Schweinehundes geht. Finden Sie heraus, mit welcher der Ideen Sie Erfolg haben!

- ⇒ Setzen Sie sich klare Ziele und gliedern Sie diese in KLEINE überschaubare Teilziele.
- ⇒ Formulieren Sie die Ziele so, dass Sie selbst der Hauptverantwortliche sind.
- ⇒ Was motiviert Sie persönlich, was spornt Sie an? Eine Wette mit einem Kollegen? Eine Belohnung, die Sie sich selbst aussetzen? Lassen Sie sich von anderen loben für jeden positiv erreichten Zwischenschritt.
- ⇒ Nutzen Sie Ihr Team, Ihre Freunde oder Ihre Familie. Sprechen Sie mit anderen über Ihre Ziele und bitten Sie um Hilfe, Unterstützung, Geduld, Verständnis, Zuspruch etc.
- ⇒ Visualisieren Sie! Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, wie es aussieht, wenn Sie es geschafft haben. Machen Sie in Ruhe ein genaues Bild von allem, was in dieser Zielsituation zu sehen, zu hören und zu fühlen ist!
- ⇒ Können Sie am besten unter Druck arbeiten? Dann schaffen Sie sich für diese Aufgabe Zeitdruck. Versprechen Sie jemandem, der Ihnen wichtig ist, die Arbeit bis zum ... erledigt zu haben. Setzen Sie sich feste Termine.
- ⇒ Betrachten Sie Ihren inneren Schweinehund ganz genau: Wobei hilft er Ihnen, wovor schützt er Sie von Zeit zu Zeit? Welche „Vermeidungstaktiken“ wird er anwenden, um Sie an der Zielerreichung zu hindern? Wie können Sie wiederum dagegen angehen?
- ⇒ Führen Sie Buch! Erstellen Sie sich ein „Erfolgsbarometer“ oder ein Tagebuch und notieren Sie täglich, was Sie zur Zielerreichung beigetragen haben.