

Zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund



Jörg Ochsenbein
joerg.ochsenbein@gmx.ch

Zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund



Jörg Ochsenbein
joerg.ochsenbein@gmx.ch

50 starke Tipps (T1 – T50)

Warum scheitern all die guten Vorsätze?
Sie kennen das: Wann immer es darum geht, etwas zu verändern, wichtige Entscheidungen zu treffen oder schlechte Gewohnheiten abzulegen, taucht ein gemeiner kleiner Saboteur auf – Ihr innerer Schweinehund! Sie werden staunen: Jeder Schweinehund lässt sich trainieren. Und haben Sie ihn erst einmal zum Verbündeten gemacht, werden Sie Ihre persönlichen Ziele mit viel weniger Anstrengung und mehr Erfolg erreichen; garantiert!

T1: Erkennen, wo der Schweinehund Ihnen begegnet

Machen Sie sich bewusst, in welchen Lebensbereichen Ihr innerer Schweinehund Ihnen am meisten in die Quere kommt und Sie sabotiert.

(hilfreich ist, das Führen einer Checkliste).

T2: Erkennen, wie er Sie austrickt

Stellen Sie fest, mit welchen der vielen Tricks und Taktiken ihr Schweinehund Sie am häufigsten sabotiert.

T3: Den Schweinehund akzeptieren

Sie können weder vor ihm weglaufen noch ihn vertreiben oder auf Dauer einsperren. Sie können nur lernen, ihn zu zähmen und ihn als (notwendigen und sinnvollen) Teil Ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren und zu integrieren.

T4: Seinen positiven Zweck für Sie entdecken

Angenommen, Ihr Schweinehund (den Sie bisher vielleicht nur als Widersacher wahrgenommen haben) würde in Ihrem Leben auch einen positiven Zweck für Sie verfolgen, welcher könnte das sein?

T5: Manchmal auch auf den Schweinehund hören

Nicht immer ist der Widerstand des Schweinehundes schädlich. Manchmal will er Sie vor Überforderung bewahren, also auf sinnvolle Grenzen in Ihrem Leben hinweisen.

Hier können Sie von ihm lernen, auf sich selber zu achten.