

Der innere Schweinehund als Freund

Wie motiviere ich mich selbst?

Zustände mit hoher Motivation sind uns allen vertraut. Wer Lust hat zu radeln und sich auf sein Fahrrad schwingt, fragt sich nicht, wie er sich motivieren kann. Nur gerade dann, wenn wir Motivation brauchen, ist sie oft nicht da.

Ein Beispiel: Dass Bewegung für Menschen mit und ohne Diabetes gut für Körper und Seele ist, weiß inzwischen fast jeder. Wieso aber bewegen wir uns dann nicht einfach mehr?

Gewohnheiten zu verändern, ist anstrengend, und sich anzustrengen macht oft keinen Spaß. Wann immer Sie so ein Gefühl haben, ist das ganz normal. Kämpfen Sie nicht dagegen. Nehmen Sie das Gefühl lieber an und lernen Sie, Ihre Gedanken dann konsequent in eine andere Richtung zu lenken.

Zum Beispiel: Sie wissen, dass es wichtig ist, sich mehr zu bewegen und wollen gleich nächste Woche anfangen mit Walken. Die Schuhe sind gekauft, die notwendige Kleidung haben Sie auch besorgt. Montag: Sie kommen von der Arbeit nach Hause. Eigentlich hatten Sie sich vorgenommen, direkt jetzt zu walken. So richtige Lust haben Sie aber nicht. Müde, anstrengender Tag, irgend ein Ärger und das Wetter ist auch nicht so toll. Mit Sicherheit meldet sich jetzt eine innere Stimme lautstark zu Wort. „Verschieb es auf morgen“, sagt Ihr innerer Schweinehund. „Wenn Du morgen gehst, reicht das auch noch aus!“ Er lockt Sie mit der Couch, den Hausschuhen, dem Fernsehprogramm oder der Chips-Tüte. Jetzt ist sie nicht da, Ihre Motivation. Was können Sie nun tun, damit Sie in dieser Situation doch walken?

Kämpfen Sie nicht gegen Ihren inneren Schweinehund, machen Sie ihn lieber zu Ihrem Freund. Gehen Sie in Zukunft konsequent anders vor.

Füttern Sie Ihren inneren Schweinehund ganz bewusst mit positiven Gedanken an Ihr Ziel.

Beschäftigen Sie sich jetzt damit, wie es sein wird nachdem Sie gewalkt sind. Stellen Sie sich vor, wie warm es ist, wenn Sie wieder in Ihre Wohnung kommen, wie Sie Ihre Schuhe ausziehen und erleichtert sind, wie Sie sich jetzt auf Ihrer Couch entspannen. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Partner Sie loben wird, oder was Sie sich selbst Gutes tun werden (in Maßen) und wie Sie stolz sein werden, wenn Sie einschlafen, dass Sie es geschafft haben, etwas für Ihren Körper zu tun.

Motivieren Sie sich, indem Sie sich das Erreichen Ihres Zieles so genau wie möglich vorstellen.

Sie werden sehen: Mit ein wenig Übung funktioniert das auch bei Ihnen wunderbar und Ihr innerer Schweinehund wird zu Ihrem Verbündeten.

Von Kathrin Meng

Kathrin Meng ist Trainerin und Coach in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Führung bei der VIVA Sozietät in Bocholt. Sie bildet Diabetesberaterinnen aus und ist Autorin verschiedener DDG-zertifizierter Schulungsprogrammes für Diabetesberaterinnen. Sie sagt von sich selber, dass sie gelernt hat, Dinge zu akzeptieren, die nicht zu ändern sind und ihre Energie lieber in positive Ziele und für das Mögliche investiert.