



Methode des Monats - April 2010

Zum Überlisten des „inneren Schweinehunds“:

Jeder von uns kennt ihn! Mit beinahe unglaublichem Geschick stiehlt er uns kostbare Zeit und Energie. Dabei beweist er ein hohes Maß an Kreativität, wenn dieser arbeitsunwillige und notorisch unlustige „innere Schweinehund“ mal wieder dafür sorgt, dass wir mit unseren Aufgaben nicht beginnen. Er verleitet uns zu Ausweichmanövern und führt uns immer wieder zu Nebenschauplätzen. Selten erscheint uns das Spülen so wichtig, als wie zu dem Zeitpunkt, wo wir eigentlich eine Hausarbeit schreiben sollten. Und wann bereitet das Aufräumen des Schreibtisches schon mal so viel Freude, als in jenem Moment, in dem wir uns eigentlich dem Lernen lateinischer Vokabeln und ihrer Konjugation widmen wollten.

Doch wir müssen uns dem „inneren Schweinehund“ nicht widerstandslos hingeben. Es gibt Wege und Möglichkeiten, ihn zu überlisten:

- ☺ Gib der bevorstehenden Aufgabe einen Wert und mache Dir ihren Zweck und den Gewinn für Dich bewusst:
 - Überlege Dir, was Du bei der anstehenden Arbeit Neues lernen und worin Du noch geschickter und besser werden könntest.
 - Nutze die Dir bevorstehende Aufgabe dazu, Deine Fertigkeiten und Fähigkeiten zu trainieren. Überlege Dir dazu, welche Fähigkeit(en) Du durch die Bearbeitung der Aufgabe gezielt trainierst.

- ☺ Begreife die (lästige) Aufgabe als Spiel und fordere Dich selbst zum Wettkampf mit dem „inneren Schweinehund“ heraus:
 - Finde heraus, wie sich die Bearbeitung der Aufgabe besser organisieren lässt. Nutze kreative Arbeitsmethoden, farbige Stifte etc. Denke daran, dass es dem „inneren Schweinehund“ dann besonders gut gefällt, wenn die Aufgabe sehr eintönig ist.

- ☺ Versuche in guter Stimmung an die Aufgabe zu gehen:
 - Stelle Dir das gute Gefühl vor, welches sich einstellt, wenn Du die Aufgabe fertig bearbeitet hast.
 - Beginne die Arbeit bewusst mit einem Lächeln. Meist lähmt uns nicht die Aufgabe an sich, sondern unsere Einstellung zu ihr.

- ☺ Verspreche Dir selbst Belohnungen:
 - Verspreche Dir selbst, Dich nach der Erledigung der Aufgabe zu belohnen. Finde dazu etwas, dass Dir Freude (ein Eis essen, ein Spaziergang etc.) bereitet und halte Dein Versprechen Dir selbst gegenüber unbedingt ein.



- Setze Dir auch Zwischenziele mit jeweils kleinen Belohnungen - wie fest mit dir selbst vereinbarte Pausen, ein Stück Schokolade usw.
- ☺ Locke und fordere den „inneren Schweinehund“:
 - Ködere den „inneren Schweinehund“ mit einem neuen „Spielzeug“. Vielleicht kannst du für die Bearbeitung Deiner Aufgabe einen neuen Stift, einen neuen Taschenrechner od. ä. benutzen.
 - Fordere den „inneren Schweinehund“, indem du mit ihm vereinbarst, die neue Aufgabe zunächst für 10 Minuten auszuprobieren. Einmal begonnen mit der Aufgabe, resigniert der „innere Schweinehund“ recht schnell.

Und nun viel Erfolg beim Überlisten Deines „inneren Schweinehunds“!

