

Einleitung

Kennst du das? Du hast dir fest vorgenommen, dieses Mal ordentlich für die Mathearbeit zu üben – aber du kapiertest den Stoff ja doch nicht, Mathe liegt dir nun mal nicht. Du hast echt vor, dein Zimmer aufzuräumen – aber der Anruf deiner Freundin ist jetzt einfach viel wichtiger. Du findest das Mädchen aus der Parallelklasse wirklich süß – aber die steht doch sowieso nicht auf dich. Du würdest wahnsinnig gerne in der Schulband mitmachen – aber für die bist du doch gar nicht gut genug. Und so passiert letztlich nichts von dem, wovon du träumst.

Wie kommt es nur, dass sich all die ernst gemeinten Vorsätze so schnell wieder in Luft auflösen? Obwohl du doch ganz genau weißt, dass es mit der Mathenote ziemlich eng werden wird, wenn die nächste Arbeit wieder danebengeht. Oder dass deine Eltern dieses Mal richtig Stress machen werden, wenn das Zimmer jetzt nicht endlich in Ordnung kommt. Wieso ist es bloß so schwer, einen Vorsatz auch wirklich in die Tat umzusetzen?

Die Antwort ist ganz einfach: weil dich jemand daran hindert. Dieser Jemand ist dein sogenannter innerer Schweinehund. Vielleicht hast du von diesem merkwürdigen Wesen

schon gehört? Jeder von uns hat einen. Möglicherweise führt dein Vater seit Jahren jeden Morgen einen ebenso stillen wie aussichtslosen Kampf mit seinem Schweinehund, weil der ihn gerne mal daran hindert, eine Runde zu joggen – so wie er es sich eigentlich vorgenommen hat. Oder vielleicht hält der Schweinehund deiner Mutter sie immer wieder erfolgreich von ihrem Vorhaben ab, den Keller aufzuräumen. Denn gute Vorsätze sind die Lieblingsspeise des inneren Schweinehundes!

Doch wusstest du auch, dass dieser innere Schweinehund nicht einmal davor zurückschreckt, sich in Freundschaften einzumischen? Hässliche Eifersuchtsszenen, Streitigkeiten oder Missverständnisse gehen häufig auf sein Konto. Auch wenn es zwischen dir und deinen Eltern mal wieder kracht, kannst du sicher sein, dass dein Schweinehund seine Pfoten im Spiel hat. Vielleicht dachtest du bisher, dass zwischen dich und deinen besten Freund nicht einmal ein Blatt passt? Dann hast du dich gewaltig getäuscht: Zwei Schweinehunde haben es sich dort gemütlich gemacht, die gerne mal für kleine Turbulenzen sorgen.

Wahrscheinlich fragst du dich, warum man diese Störenfriede nicht einfach dahin schicken kann, wo der Pfeffer wächst und sie keinen Schaden mehr anrichten können. Guter Beitrag zur Diskussion. Nur: So einfach ist das leider nicht. Denn dein innerer Schweinehund gehört zu dir wie Herz und Nieren, er ist ein Teil von dir. Und das bedeutet: Loswerden kannst du ihn nicht. Aber du bist auch nicht chancenlos gegen ihn!

Denn es gibt einen Weg, wie du ihn zähmen kannst! Wir werden dir in diesem Buch verraten, mit welchen Tricks dein

innerer Schweinehund ans Werk geht und wo er besonders gerne und erfolgreich zuschlägt. So durchschaust du ihn schnell und kannst seine Geheimdienstaktivitäten leicht enttarnen.

Natürlich sitzt nicht wirklich ein Rüsseltier in deinem Inneren, das heimlich Anschläge auf deine guten Vorsätze plant. Vielmehr steht der Ausdruck *innerer Schweinehund* für die Seite unserer Persönlichkeit, die uns immer wieder daran zu hindern versucht, unsere guten Vorsätze umzusetzen, und uns stattdessen zum Faulsein, Abbrechen oder Aufschieben überredet. Wir finden, es macht uns den Umgang mit dem Schweinehund ein wenig leichter, wenn wir ihn uns als ein reales Wesen vorstellen, mit dem wir reden und sogar zusammenarbeiten können.

Also, bist du bereit zu einer Expedition in die rätselhafte Parallelwelt der Schweinehunde? Falls deiner dir gerade ins Ohr flüstert, dass es doch viel zu anstrengend ist, ein ganzes Buch zu lesen – mal ganz abgesehen davon, dass du jetzt überhaupt keine Zeit dafür hast – dann kannst du ihn beruhigen: Hier ist Blättern erlaubt. Dieses Buch kannst du kapitelweise, von hinten nach vorne, in kleinen Häppchen oder in einem Rutsch lesen; du kannst darin stöbern, nur das lesen, was dich interessiert, oder erst einmal alle Checklisten ausfüllen – die Richtung bestimmst ganz alleine du.