

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück – glueckslachen.de



“Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.“

Mark Twain

12 todsichere Tipps, damit aus dem inneren Schweinehund ein folgsamer Begleiter wird

Warum halten wir eigentlich unsere guten Vorsätze so selten ein? Warum ist es so unglaublich schwierig, neue heilsame Gewohnheiten zu etablieren? Und warum fallen uns tausend Dinge ein, die wir noch erledigen „müssen“, nur um diese eine unliebsame Aufgabe hinauszuzögern? Mit diesen 12 alltagstaugliche Tipps können Sie zukünftig mit mehr Freude und Leichtigkeit ihre Ziele und Wünsche erreichen. Und Ihr Schweinehund wird zum folgsamen Begleiter.

Bevor Sie beginnen:

1) Schreiben Sie sich selbst einen Brief!

Setzen Sie sich hin und schreiben Sie sich selbst einen Brief. Tun Sie so, als ob Sie Ihr Ziel schon erreicht hätten und berichten Sie Ihrem aktuellen Ich, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihren Wunsch wahrgemacht haben. Seien Sie dabei so detailliert wie möglich und beschreiben Sie diesen zukünftigen Zustand in den buntesten Farben. Sie dürfen dabei ruhig übertreiben – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bewahren Sie den Brief gut auf und lesen Sie ihn sich immer mal wieder durch.

2) Formulieren Sie ein Motto!

Nachdem Sie den Brief geschrieben haben, nehmen Sie ein etwas festeres Papier und schreiben darauf in Ihrer schönsten Schrift Ihr Motto für die nächsten paar Wochen. Z.B. „Ich schaff das!“ Gerne können Sie Ihren Leitspruch noch etwas verzieren und dekorieren. Hängen Sie diesen dann gut sichtbar an eine Stelle, an der Sie jeden Morgen und Abend vorbeikommen und auf die sich Ihr Blick automatisch richtet, z.B. an den Badezimmer-Spiegel. Auch wenn Sie sich dabei vielleicht etwas albern vorkommen, sagen Sie sich Ihren Spruch laut vor und schauen sich dabei im Spiegel selbst in die Augen. Und lächeln Sie dabei!

3) Akzeptieren Sie Ihre Unvollkommenheit!

Trotz der so perfekten Vorbereitung werden Rückschläge kommen, wenn Ihr innerer Schweinehund Sie davon überzeugt hat, das, was Sie sich vorgenommen haben, doch mal ausfallen zu lassen oder doch „JA!“ zu dem zusagen, das Sie eigentlich vermeiden möchten. Bereiten Sie sich schon jetzt darauf vor, dass es zu solch kleinen „Aussetzern“ kommen wird. Aber das ist nicht schlimm. Wichtig ist nur: Machen Sie weiter und geben Sie nicht auf! Wenn Sie schon jetzt damit rechnen, dass es zu kleinen „Fehlschlägen“ kommen wird, dann werden Sie nicht enttäuscht sein, sondern können am nächsten Tag einfach weitermachen.

4) Weniger ist mehr!

Machen Sie sich einen realistischen Zeitplan, um Ihr Ziel zu erreichen. Auch wenn Sie anfänglich noch so motiviert sind: Ihr Drive wird nachlassen. Ist Ihr Plan zu vollgepackt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Ihr innerer Schweinehund gute Argumente finden wird, warum Sie heute nicht so viel investieren können oder warum es doch mal eine Ausnahme geben muss. Wollen Sie jedoch erst mal nur kleine Brötchen backen, dann können Sie Ihren Schweinehund ganz einfach zum Mitkommen bewegen. Wichtig: setzen Sie sich Zwischenziele und kleine Meilensteine.

5) Arbeiten Sie mit Bildern!

Um Ihren inneren Schweinehund zu einem hilfreichen Mitstreiter zu machen, müssen Sie ihn mit schönen Bildern locken. Suchen Sie sich aus Zeitschriften Fotos heraus, die Ihre Ziel visualisieren und schneiden Sie diese aus und bestücken damit Ihr Visionboard. Träumen Sie von Ihrer Zukunft, in der Sie sich so fühlen und in der Sie so aussehen, wie Sie es sich wünschen (Sie sollten natürlich realistisch bleiben! ☺)
Gönnen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten dieser Visionen, Sie werden erstaunt sein, wie brav Ihr Schweinehund auf einmal bei Fuß laufen wird..

6) **Suchen Sie sich Verbündete!**

Gemeinsam klappt vieles besser. Erzählen Sie so vielen Menschen wie nur möglich von Ihrem Vorhaben, vielleicht ergeben sich ja sogar Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten. So wird Ihr Plan verbindlicher, Sie haben mehr Spaß, sind motivierter, bleiben dabei und können so Ihr Ziel erreichen.

Während der Umsetzung:

7) **Loben Sie sich!**

Loben Sie sich für alles, was Sie tun, damit Sie Ihrem Ziel Stück für Stück näher kommen. Stellen Sie sich vor den Spiegel, schauen sich in die Augen und nennen Sie laut Ihren Namen und sagen sich: „Ich bin stolz auf mich, dass ich heute xx Minuten/Stunden für mein Ziel gearbeitet habe. Super – so kann es weitergehen!“

8) **Feiern Sie Erfolge!**

Das erste kleine Zwischenziel ist erreicht? Dann feiern Sie dies und feiern Sie vor allem sich! Berichten Sie allen von dem Erfolg, schreiben Sie es auf und seien Sie (ganz ohne schlechtes Gewissen oder ohne das klein zu reden) stolz auf sich!

9) **Belohnen Sie sich!**

Training trotz vollem Terminkalender? Extra eine halbe Stunde früher aufgestanden, um sich ein gesundes Mittagessen zu kochen oder diesen einen Fachartikel zu lesen? Dann haben Sie sich eine Belohnung verdient: Gönnen Sie sich etwas, das Ihnen richtig Freude schenkt uns Spaß macht. Es gibt so vieles, mit dem Sie sich belohnen können, seien Sie hier nicht sparsam!

10) **Verurteilen Sie sich nicht!**

Sollte nun einmal so ein „Aussetzer“ kommen, dann verurteilen Sie sich nicht. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht die einzige Person sind, die heute mal ihr Pensum nicht schafft. Hören Sie in sich hinein, was Ihnen heute guttut und gönnen Sie sich ganz bewusst diese Auszeit. Machen Sie dann, ohne zu hadern, am nächsten Tag einfach wieder mit Ihrem Plan weiter und freuen sich darauf.

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück – [glueckslachen.de](https://www.glueckslachen.de)

11) Genießen Sie den Augenblick!

Wer kennt das nicht? Auch der beste Plan hat unangenehme oder unliebsame Momente: Es steht eine langweilige oder schwierige Aufgabe an, es macht gerade überhaupt kein Spaß und Ihnen fehlt einfach der Drive, um weiterzumachen. Genau dann lockt Ihr innerer Schweinehund lockt mit Bildern einer Hängematte oder der gemütlichen Couch. Sagen Sie in solchen Momenten ganz bewusst „Ja“ zu den unangenehmen Momenten und versuchen Sie, trotzdem den Augenblick zu genießen: Sie tun etwas für sich, für Ihr Ziel, für Ihre Lebenszufriedenheit. Sie sind in einer selbstgewählten Situation, Sie können sich bewegen, Sie haben genug zu essen, zu trinken und ein Dach über dem Kopf. Ist das Leben nicht wundervoll?

12) Seien Sie dankbar!

Freuen Sie sich über die Möglichkeit, dass Sie das tun können, was Sie tun möchten und Ihr Leben damit noch lebenswerter machen. Schauen Sie sich um und schätzen Sie all die lieben Menschen und schönen Dinge in Ihrem Leben. Aus ganzem Herzen. Nehmen Sie achtsam Ihre Gedanken und Gefühle wahr und spüren Sie Ihren Körper. Ist das nicht ein wundervolles Gefühl?

Sie möchten mehr solcher Tipps, Tricks und Übungen, um motivierter, gelassener und entspannter zu werden? Dann folgen Sie mir auf



<https://www.instagram.com/nanniglueck/>



<https://www.facebook.com/glueckslachende>

Oder Sie tragen bei sich unter kontakt@glueckslachen.de in meine Newsletter-Liste ein.



Herzliche Grüße – Ihre

Nanni Glück



Nanni Glück – Positive Psychologin - Kooperationspartnerin der

