

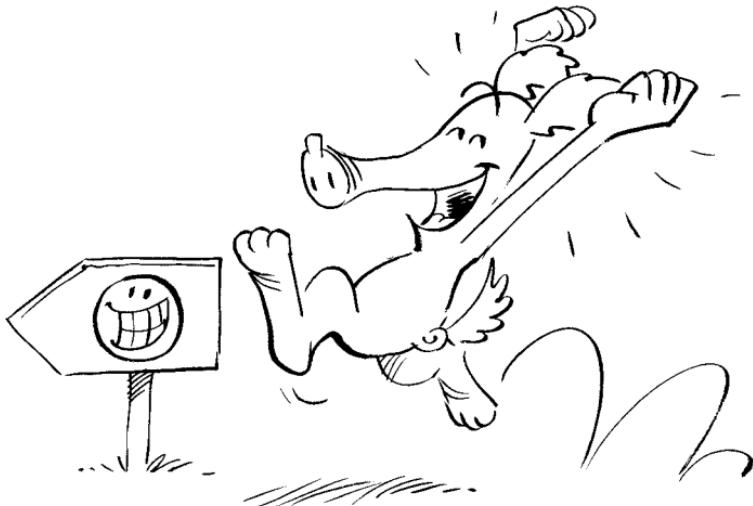
Stefan Frädrich
Günter hat Erfolg

Stefan Frädrich

Günter, der innere Schweinehund, hat Erfolg

Ein tierisches Coachingbuch

Illustriert von Timo Wuerz



GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-89749-731-3

Lektorat: Christiane Martin, Köln

Umschlaggestaltung: +malsy Kommunikation und Gestaltung, Willich

Illustrationen: Timo Wuerz, Hamburg

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg,
www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2007 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-shop.de

Der schlaue Spruch, bevor es losgeht:

»Tu erst das Notwendige,
dann das Mögliche,
und plötzlich schaffst du das Unmögliche.«

Franz von Assisi

Ein besonders dickes Dankeschön möchte ich Thilo Baum, Ingo Buckert, Norbert Diedrich, Isabell Drescher, Ute Flockenhaus, Christina Frädrich, Rita Frädrich, Babette Halbe, Norma Jackson, Ursula Rosengart, Wibke Regenberg, Markus Schäffler, Henriette Schäffner und Timo Wuerz sagen! Ohne eure Hilfe wäre so mancher Erfolg nicht möglich geworden.

Günter will
dein Freund
und Helfer
sein – und
gibt dir leider
oft falsche
Tipps.



1. Günter, der innere Schweinehund

Das ist Günter. Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Immer, wenn du etwas Neues lernen willst oder dich mal anstrengen musst, ist Günter zur Stelle: »Lass das sein!«, sagt er dann. »Mach das doch später!«, rät er dir. Und wenn du mal vor einer spannenden Herausforderung stehst, erklärt dir Günter gerne: »Das schaffst du sowieso nicht!« Günter ist nämlich furchtbar faul. Und weil er denkt, dass du genauso schweinehundefaul bist wie er, will dich Günter vor unnützer Mühe beschützen. Ist das nicht nett von ihm?

Leider nur sind Günters Ratschläge nicht immer hilfreich. Zum Beispiel dann, wenn dich seine Tipps vom Handeln abhalten oder in die falsche Richtung weisen. Ein dringender Termin? »Nur keinen Stress, sonst kriegst du ein Burn-out-Syndrom!«, bremst dich Günter womöglich – bis der Termin versäumt ist. Nachdenken, bevor du handelst? »Zerbrich dir nicht unnötig den Kopf!«, beschwichtigt dich Günter – und schon wieder tust du das Falsche, obwohl du es eigentlich besser wissen könntest. Schade: Du hörst auf deine innere Stimme und trittst trotzdem auf der Stelle ...



Lust-Schmerz-Prinzip =
Lust gewinnen + Schmerz vermeiden

2. Das Lust-Schmerz-Prinzip

Warum gibt dir Günter nur so oft die falschen Tipps? Weil er das Lust-Schmerz-Prinzip falsch anwendet! Denn: Alles, was Menschen und Schweinehunde tun, tun sie entweder, um Schmerz zu vermeiden, oder um sich gut zu fühlen. Warum widersprichst du dem Chef nicht, selbst wenn er mal Blödsinn redet? »Weil es dann Ärger gibt!«, begründet Günter. Und warum isst du gerne Eis? »Weil es gut schmeckt!«, weiß Günter. Siehst du, genau das ist das Lust-Schmerz-Prinzip: Einerseits versuchst du, so gut wie möglich Probleme, also Schmerz, zu vermeiden, und andererseits, es dir gut gehen zu lassen, also einen Lustgewinn zu haben! Günter betrachtet alle möglichen Handlungen durch diese zwei Brillen: 1. Könnte es weh tun? 2. Könnte es Spaß machen?

Was ist besser: eine Aufgabe schnell zu erledigen oder sie hinauszögern? »Hinauszögern!«, ruft Günter. Klar, denn so will dein Schweinehund Anstrengung, also Schmerz, eine Weile verhindern und dabei möglichst lange das Glück des Faulenzens, also Lust, erleben. Aber man kann es auch andersherum betrachten! Ist es nicht unangenehmer, eine lästige Pflicht vor sich zu haben, als hinter sich? Sind nicht die meisten Aufgaben weit weniger anstrengend als gedacht, wenn man sie mal angefangen hat? Ist es nicht ein herrliches Gefühl, am Ziel zu sein? »Sicher ...«, grunzt Günter kleinlaut. Die spannende Frage ist also: Was bewertet Günter als Lust, was als Schmerz? Und: Warum eigentlich?

Mit guten
Argumenten
wird jede
Sichtweise richtig.



3. Eine Frage der Bewertung

Anscheinend kann man alles Mögliche für richtig halten – vorausgesetzt, Günter findet dafür plausible Gründe: Porsche fahren? »Super Design! Geiles Fahrgefühl!« Porsche boykottieren? »Klimakiller-Abgaswerte! Und viel zu teuer!« Den Traumpartner ansprechen? »Wer, wenn nicht du? Jetzt oder nie!« Oder doch lieber stumm bleiben? »Den kriegst du nie! Und jetzt erst recht nicht!« Also: Je nachdem, auf welche Gründe sich Günter konzentriert, tut man schließlich das eine oder das andere: Porsche lieben oder nicht, flirten oder schmachten, Aufgaben hinauszögern oder erledigen. Und man hat dafür lauter »gute Gründe«.

Deshalb: Was ist Lust wirklich? Und was Schmerz? Gunters Bewertungen scheinen ja manchmal Probleme zu machen: etwa, wenn du »unangenehme« Pflichten aufschiebst, das Falsche tust oder dir selbst den Mut nimmst. Dabei will dir Günter mit seinen Ratschlägen nur helfen! Was für ein netter Schweinehund ... Doch: Woher will Günter eigentlich wissen, was gut für dich ist? Wo hat dein innerer Schweinehund seine Sichtweisen und »guten Gründe« nur her? Nun: Die meisten seiner Tipps hat er irgendwann mal aufgeschnappt. Zunächst ganz früher, in deiner Kindheit und Jugend.



Als Ferkelwelpe war Günter
besonders aufmerksam.
Er hat alles nachgeplappert,
was er aufgeschnappt hat.

4. Ein aufmerksamer Ferkelwelpe

Vor langer, langer Zeit, als du noch klein warst, war Günter noch ein neugieriger Ferkelwelpe. Damals hat er immer aufmerksam zugehört, wenn dir deine Eltern und Großeltern, Tanten und Onkels, älteren Geschwister und Freunde ihre Ansichten erklärt haben: »Dafür bist du noch zu klein!«, »Wenn du brav bist, kriegst du ein Eis!«, »Sei nicht so vorlaut!« oder »Georg und Anna sind doof!«. Und weil Günter so aufmerksam war, hat er dich bald immer brav gewarnt, wenn du etwas tun wolltest, was den aufgeschnappten Ansichten widersprach: Mit den großen Kindern toben? »Für die bist du noch zu klein!« Den Erwachsenen widersprechen? »Sei lieber still, sonst kriegst du kein Eis!« Mit Anna und Georg spielen? »Aber nein, die sind doch doof!«

Je älter du wurdest, desto bunter wurde deine Welt: Schule, Freunde, Freizeit, Fernsehen, Kino, Internet – und die leckeren Jungs Schweinehunde aus der Parallelklasse ... Neugierig wollte Günter alles kennenlernen. Dabei bekam er wieder jede Menge Infos: »Freunden widerspricht man nicht!«, »Für Mathe bist du zu dumm!«, »Entspannung muss sein!«, »Schokolade macht glücklich!« und »Schönheiten sind blond!«. Wieder hat sich Günter alles brav gemerkt, um dir bei-zeiten die richtigen Hinweise ins Ohr zu flüstern.

Günter lernt
Regeln. Je
länger er eine
Regel befolgt,
desto fester
wird sie.

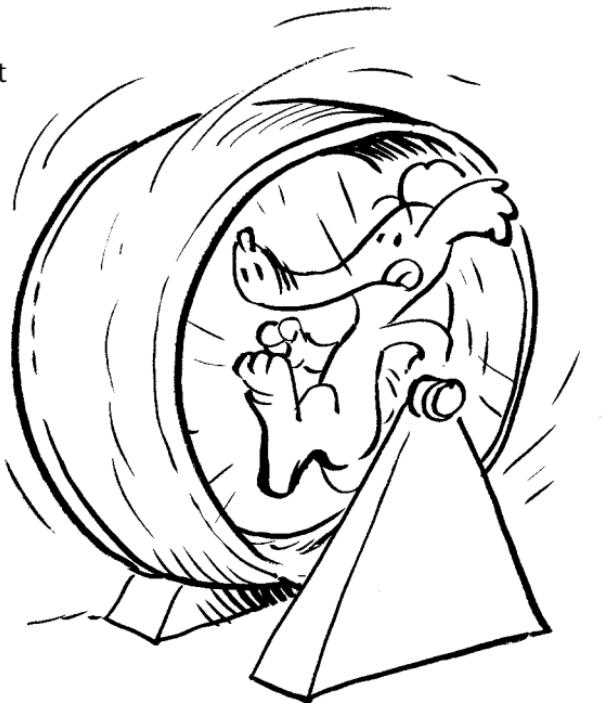


5. Günter lernt Regeln

Unterm Strich hat Günter also lauter praktische Regeln gelernt: Fußgängerampel rot? »Stehen bleiben!« Ampel grün? »Gehen!« Doch weil das Leben komplex ist, musste er die Regeln oft weiterentwickeln: Rot mitten auf der Straße? »Trotzdem gehen – und zwar schnell!« Einem süßen Jungschweinhund imponieren? »Lieber cool sein, statt brav!« In jungen Jahren ist man schließlich noch flexibel ... Mit der Zeit allerdings haben sich Günters Regeln verfestigt: Essen bei Tisch? »Mit Messer und Gabel!« Autofahren? »Rechte Straßenseite!« Sprache? »Deutsch!« Warum? Weil Günter es früher mal so gelernt und jahrelang nicht verändert hat.

»Früher, früher ...«, motzt Günter. »Heute weiß ich selbst Bescheid!« Sicher? Dann pass mal auf: Angenommen, der kleine Hans-Jörg wächst in einem Umfeld heran, in dem alle Sport hassen. Immer wieder hört er: »Sport ist Mord!« Was hält sein innerer Schweinhund dann wohl vom Schulsport? »Gar nichts!« Und mit wem versteht sich Hans-Jörg in der Klasse gut? »Mit anderen Nicht-Sportlern!« Und was erzählen sich seine Freunde gegenseitig? »Sportler müssen bescheuert sein!« Klar: So bestätigen sich alle in ihren Regeln, und Hans-Jörg vermeidet Sport fast immer. Sobald er sich doch mal bewegen muss, denkt er: »Sport ist Mord!« Und kämpft gegen seinen inneren Schweinhund an. Der weiß schließlich Bescheid.

Günter glaubt,
handelt, lernt,
wiederholt, mag
und verteidigt –
was er mal
aufgeschnappt
hat.



6. Wissen ist Wiederholung

Nun mal angenommen, Hans-Jörg wächst in einem Umfeld auf, in dem alle gerne Sport machen. Immer wieder hört er: »Sport macht Spaß!« Was wird ihm sein innerer Schweinehund dann wohl beim Schulsport erzählen? »Endlich Sport!« Und mit wem versteht sich Hans-Jörg besonders gut? »Mit anderen Sportlern!« Wieder bestätigen sich alle gegenseitig, aber nun schnürt Hans-Jörg gerne und regelmäßig die Turnschuhe. Und wenn er mal zu lange faul herumhängt, fühlt er sich schlecht. Sein innerer Schweinehund rät ihm nämlich: »Beweg dich!« Schließlich wissen Schweinehunde Bescheid!

Egal also, ob man sich Sport angewöhnt oder Nicht-Sport – immer glaubt der innere Schweinehund, er sei im Recht. Günter hat begriffen, bravo! Dabei entstehen seine Ansichten im Wesentlichen durch Wiederholungen: Was man Günter erklärt, das glaubt er. Woran er glaubt, das tut er. Was er tut, lernt er kennen. Was Günter kennt, fällt ihm leicht. Was ihm leichtfällt, wiederholt er. Was er wiederholt, kann er bald sehr gut. Was er kann, mag er. Und was er mag, verteidigt Günter – als seine eigene Meinung! Dabei hat er nur mal etwas aufgeschnappt, es erfolgreich ausprobiert und dann immer wieder getan. Er hat wiederholt und wiederholt. Und dabei gelernt, wie es geht.

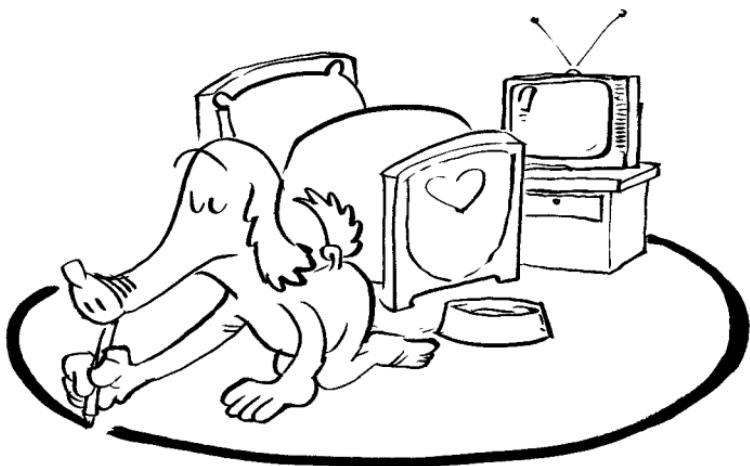


Aufgeschnappte Meinungen
können zu »eigenen«
Automatismen werden.

7. Aufgeschnappte Automatismen

»Eigene« Überzeugungen entstehen also fast so, als hätten wir eine Kamera im Kopf: Das, was wir damit filmen, nehmen wir wahr. Das, was wir nicht filmen, verschwindet aus unserem Bewusstsein. Und das, was wir eine Weile gefilmt haben, bewertet Günter schließlich als richtig. Am Ende tun wir, woran wir »glauben«, und begründen es mit genau den Argumenten, die wir im Sucher hatten. Obwohl die Richtung der »eigenen« Kamera ursprünglich von anderen bestimmt wurde ... Und irgendwann schnappen wir dann nur noch die Argumente auf, die uns in den Kram passen: »Das Leben ist hart!«, »Da kann man sowieso nichts machen!«, »Erfolg ist Glückssache!« und »Fürs Denken ist der Chef zuständig!«. Da werden die anderen Schweinehunde schon Recht haben ... Doch wie sollten Günters ursprüngliche Ratgeber damals wissen können, was heute gut für dich ist?

Aus Gedanken werden also Überzeugungen, Handlungen und Gewohnheiten, die bald automatisch ablaufen – ohne, dass du darüber nachdenken müsstest: lesen, schreiben, Fahrrad fahren, Vorlieben und Abneigungen. Klappt alles wie von selbst! Du musst dir nicht unnötig den Kopf zerbrechen. Günter sei Dank!



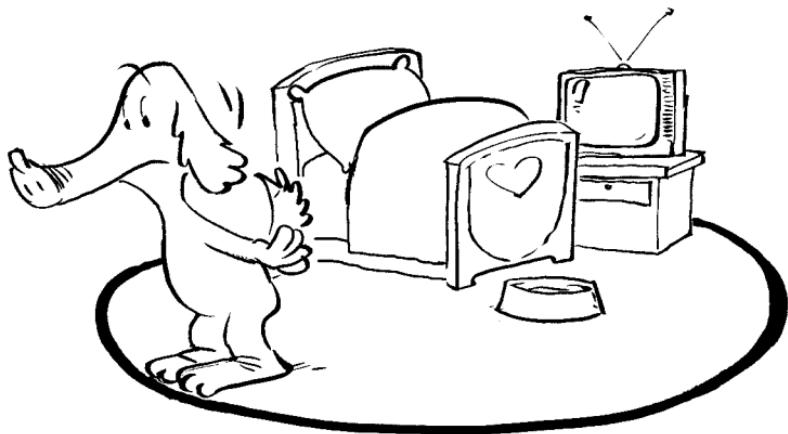
Automatismen vereinfachen dein
Leben – bis sie nicht mehr passen.

8. Günters kleine Welt

»Super!«, freut sich Günter. »Was man einmal gelernt hat, fällt einem leicht.« Ja, prima. Was aber, wenn die Programme nicht mehr passen? Was, wenn du dein Verhalten mal verändern musst? Was, wenn du etwas tun sollst, was deinen Gewohnheiten widerspricht? Zum Beispiel mit Stäbchen essen, im englischen Linksverkehr fahren oder Türkisch lernen? »Viel zu schwierig, lass es sein!«, rät Günter dann. Obwohl chinesische, englische und türkische Schweinehunde damit keine Probleme haben. Na, fällt dir was auf? Auch Stäbchen, Linksverkehr und Türkisch sind woanders normal – auch aus Gewohnheit! Sobald Günter aber einmal weiß, wie etwas für ihn »richtig« geht, will er es immer auf die gleiche Weise wiederholen und nicht mehr neu lernen – nicht einmal in China, England oder der Türkei! Sich hinterfragen? Ach was!

Günters Einstellungen verfestigen sich also recht schnell – egal, ob sie passen oder nicht. Und bald schon lebst du in deiner eigenen kleinen Welt: Du nimmst immer den gleichen Weg zur Arbeit, kaufst ständig im selben Supermarkt ein, gewöhnst dich an das Bier beim Fernsehen und hältst deinen Chef für einen anstrengenden Idioten. Aber ist die Abkürzung nicht praktischer und der neue Supermarkt günstiger? Macht Bier beim Fernsehen nicht fett? Und wolltest du dich nicht längst nach einem neuen Job umsehen? »Stimmt«, meint der innere Schweinehund kleinlaut. »Aber hier kenne ich mich wenigstens aus ...«

Je länger du das Gleiche tust,
desto schwerer fällt dir der
Blick über den Tellerrand.



9. Neues? Nein, danke!

Wenn Günter immer das Gleiche tut, wird er bald dick und fett und faul und träge. »Neues lernen? Nein, danke!«, sagt er dann. Seine Gewohnheiten verstärken sich selbst, und die Mauern um deine kleine Welt werden immer höher. Der Blick über den Tellerrand macht Günter nämlich Angst. Unbekanntes mag er nicht mehr: Viel zu riskant! Also warnt er dich mit Sorgen: »Was, wenn das Neue schiefgeht? Was, wenn es anstrengend wird? Was, wenn du nicht mehr zurück kannst?« Vor deinem geistigen Auge passieren lauter Katastrophen, und du bleibst bei dem, was du hast. Doch leider erfährst du so nicht, was du darüber hinaus noch haben könntest! Was, wenn vieles besser ginge? Was, wenn Neues Spaß machte? Und was, wenn du dann gar nicht mehr zurück wolltest? Also: Was, wenn Günters Lust-Schmerz-Prinzip jahrelang mit den falschen Argumenten gefüttert worden wäre?

»Woran merken innere Schweinehunde denn, ob sie Recht haben oder nicht?«, will Günter nun wissen. Ganz einfach: an den Folgen ihrer Ratschläge! Denn wenn Schweinehunde-Tipps richtig sind, folgt Erfolg – und wenn nicht, folgt Misserfolg. Wenn du aber automatisch das weitermachst, was du immer schon tust, wird Erfolg zur Glückssache – und Günter kann sich sämtliche Tipps sparen.