

Stefan Frädriich

Günter,

der innere Schweinehund
Ein tierisches
Motivationsbuch



Mit Illustrationen
von Timo Wuerz

GABAL

Stefan Frädrich

Günter, der innere Schweinehund

Ein tierisches Motivationsbuch



Illustriert von Timo Wuerz

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

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

ISBN 978-3-96739-281-4

Lektorat: Ute Flockenhaus, Fischerhude
Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de
Illustrationen: Timo Wuerz, Hamburg
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de
Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG,
Löbnitzer Weg 10, D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

1. Auflage 2026 des unter der ISBN 978-3-86936-589-3 erschienenen gleichnamigen Titels
© 2004 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC
PEFC/04-31-2251

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

Liebe Schweinehundefreunde,

20 Jahre Günter! 21 verschiedene Titel! Über 1 Million verkaufter Exemplare! Wie klingt das? Für mich nach ein bisschen Größenwahn. Vor allem wenn man den holprigen Start bedenkt: Ein Trainer-Rookie schreibt einen seriös gemeinten, aber locker getexteten Kurz-Ratgeber im Häppchenformat, kombiniert mit einer Cartoon-Figur, die ein genialer Zeichner rotzfrech in Szene setzt. Gute Idee könnte man meinen, oder?

Die über 30 Verlage, die Günter zunächst ablehnten, waren anderer Ansicht: »albern«, »unpassendes Konzept«, »unklare Zielgruppe« hieß es. Glücklicherweise kann man sich als Motivationsfuzzi nicht mehr im Spiegel anschauen, wenn man nur wegen etwas Gegenwind gleich aufgibt. Also entstand der erste »Günter« im Eigenverlag. Ich verkaufte das Büchlein in meinen Seminaren, bekam gutes Feedback und meldete mich auf der Frankfurter Buchmesse an. Nach drei Tagen Kaltakquise bei Verlagen mit meinem Ur-Günter im Rucksack bekam ich – zu meinem und Günters absolutem Glück – den Tipp, ich solle es bei GABAL probieren. Volltreffer!

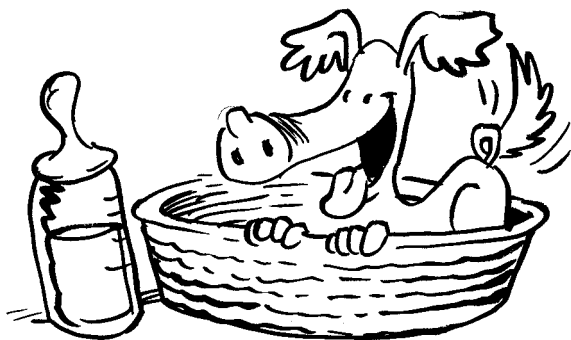
Liebe Ute Flockenhaus und Ursula Rosengart, lieber Timo Wuerz, Thilo Baum, Ingo Buckert und Markus Schäffler – danke für eure Unterstützung! Vor allem aber: Danke, liebe Günter-Leserinnen und Leser! Im Kern seid ihr es, die Günter lebendig machen – mit eurem Interesse, Feedback, Spaß an persönlicher Weiterentwicklung und eurer innerpsychischen Tierliebe! Haben wir nicht alle einen inneren Schweinehund?

Ich stelle fest: Ein bisschen Größenwahn ist gar nicht schlecht ...

Herzlichst

Ihr Stefan Frädrich

Günter hat
dich jahrelang
begleitet und
dir viele gute
Ratschläge
gegeben.



1. Der junge Günter

Das ist Günter. Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Früher, als du ein Kind warst, war Günter noch ein Ferkelwelp. Damals haben deine Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel, deine älteren Geschwister und Lehrer, Freunde und Kollegen Günter gefüttert. »Pass gut auf dein Herrchen auf«, haben sie gesagt und ihm immer wieder erklärt, was gut und was schlecht für dich ist.

Das alles hat sich Günter zu Herzen genommen und dich immer brav gewarnt, wenn du etwas tun wolltest, was du noch nicht konntest. »Das ist gefährlich«, hat er dir dann gesagt oder: »Das wird schwierig«, hat er dich gewarnt. Und weil Günter so gute Ratschläge gegeben hat, hat er weiterhin sein Futter bekommen und ist über die Jahre zu einem ausgewachsenen Schweinehund geworden.

Günter ist jetzt ein
ausgewachsener
Schweinehund.
Er gibt dir immer
noch viele
Ratschläge. Aber
auch du bist jetzt
erwachsen.
Brauchst du seine
Ratschläge noch?

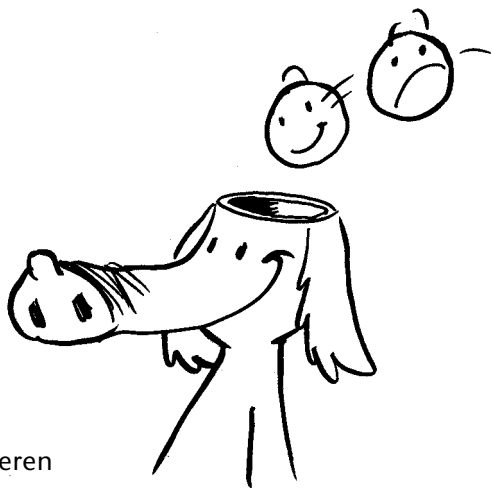


2. Günter heute

Günter ist jetzt ausgewachsen. Über die Jahre ist er groß und dick und fett und träge geworden – eben ein echter Schweinehund. Neues lernen will er jetzt nicht mehr. Schließlich weiß er schon ganz genau, was gut für dich ist. Darauf ist Günter sehr stolz und er macht seine Arbeit immer noch gewissenhaft.

Jedes Mal, wenn du etwas Neues ausprobieren willst, etwas lernen oder dich anstrengen musst, ist Günter zur Stelle: »Lass das sein!«, sagt er dann oder: »Das schaffst du nicht!« Damit will dich Günter schützen, so wie es ihm früher deine Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel, älteren Geschwister und Lehrer, Freunde und Kollegen gesagt haben.

Aber obwohl sie es stets gut mit dir gemeint haben, konnten sie damals nicht wissen, was heute gut für dich ist. Und weil Günter immer auf die anderen und nie auf dich gehört hat, weiß er nicht, dass du mittlerweile selbst weißt, was gut für dich ist.



Oft passieren
schöne Dinge,
manchmal
weniger schöne.
Günter berät
dich in beiden
Fällen. Und
manchmal berät
er dich falsch!

3. Schönes und weniger Schönes

In den vielen Jahren, in denen Günter dein treuer Ratgeber war, hast du dir dein Leben aufgebaut. Dir sind viele gute, schöne und glückliche Dinge passiert – aber leider auch einige böse, hässliche und traurige. Vieles, was gut war, konnte passieren, weil Günter dich gut beraten hat. Aber auch bei den schlechten Dingen hat Günter dich beraten und sie sind trotzdem passiert.

Natürlich war nicht immer Günter schuld, wenn etwas Schlechtes passiert ist. Oft sind schlechte Dinge passiert, ohne dass jemand etwas dafür konnte. Aber ab und zu waren Günters Ratschläge falsch und haben dir deswegen geschadet. Das kommt daher, dass deine Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel, älteren Geschwister und Lehrer, Freunde und Kollegen Günter jahrelang gefüttert haben. Und die konnten schließlich nicht immer wissen, was für dich das Beste ist.



Höre auf die
Botschaften des
Universums!

4. Die Botschaften des Universums

Die Botschaften des Universums sind keine Nachrichten von Marsmenschen, sondern die tausend kleinen Hinweise, die dir jeden Tag zeigen, ob du auf dem richtigen oder auf dem falschen Weg bist. Geht dir dein Leben locker von der Hand und hast du meistens Rückenwind? Oder gibt es etwas, das dich immer wieder ärgert? Misslingen dir lauter Dinge, die im Grunde leicht für dich zu bewältigen sind? Passiert so rein gar nichts Spannendes in deinem Leben? Bist du andauernd deprimiert, gestresst, gereizt, überfordert, krank oder kraftlos?

Günter ist ein Sturkopf. Wenn er mal einen Weg eingeschlagen hat, bleibt er dabei. Dieser Weg kann noch so offensichtlich falsch sein – Günter dreht erst dann um, wenn es kracht oder sich die drohende Katastrophe schon deutlich abzeichnet. Leider verschwendest du dabei deine Zeit und Energie mit etwas völlig Sinnlosem, denn du setzt dich mit dem Gequassel von Günter auseinander, anstatt die Dinge so zu betrachten, wie sie sind. Dabei hast du oft schon am Anfang gewusst, dass du in einer Sackgasse landen wirst.

Wenn du zu kurzfristig
denkst oder immer
am gleichen Problem
hängen bleibst, steckt
wahrscheinlich der faule
Günter dahinter.



5. Vorsicht, Falle!

Wenn du sicher wüsstest, wann dir Günter falsche Ratschläge gibt, könntest du ihm das nächste Mal misstrauen und lieber selbst entscheiden, was du tun willst. So schwer ist das gar nicht: Günter pfuscht immer dann, wenn dir etwas zwar kurzfristig bequem erscheint, aber langfristig schadet. Sagst du dir schon seit Monaten, dass du weniger Alkohol trinken solltest, und trinkst so viel wie immer? Oder parkst du aus Faulheit lieber ohne zu bezahlen und zahlst unterm Strich mehr Strafe, als du je für Parkgebühren hättest ausgeben müssen?

Auch wenn dir in bestimmten Situationen immer das gleiche Pech passiert, ist Günter am Werk. Günter kennt diese Situationen gar nicht. Aber weil er – wie jeder Schweinehund – zu faul zum Nachdenken ist, lernt er nichts dazu und gibt dir lautstark immer wieder die gleichen falschen Tipps. Streitest du dich zum Beispiel mit deinem Partner immer über die gleiche Belanglosigkeit? Oder fährst du jetzt schon zum vierten Mal in denselben Baustellenstau hinein, weil du hoffst, dass sie endlich fertig gebaut haben? Günter ist überall!

Wenn du häufig Dinge
tust, die du gar nicht
willst, oder wenn du
oft eine unerklärliche
Angst hast, solltest
du lernen, richtig mit
Günten umzugehen!



6. Vorsicht, wieder Falle!

Günter hat gelernt, wie wichtig es ist, auf andere Menschen zu hören. Daher tust du häufig Dinge, die andere Menschen von dir wollen, obwohl du diese Dinge selbst gar nicht tun willst. Dann fühlst du dich so, als hättest du keine Kontrolle über das, was passiert. Vorsicht, eine typische Günter-Falle! Machst du zum Beispiel immer wieder Überstunden, weil dein Kollege so dringend nach Hause muss? Oder lässt du deine Freundschaften schleifen, weil dein Partner deine Freunde nicht mag?

Wenn du dich nicht traust, eigentlich einfache und harmlose Dinge zu tun oder zu ändern, weil du davor eine unerklärliche Angst hast, berät dich Günter ganz besonders falsch. Traust du dich zum Beispiel nicht, anderen Menschen zu widersprechen, auch wenn sie ganz offensichtlich Blödsinn erzählen? Hast du Angst, tagsüber alleine Straßenbahn zu fahren oder alleine einen Kaffee trinken zu gehen? Dann wird es dir helfen, den richtigen Umgang mit Günter zu lernen!

Die sechs wichtigen Lebensbereiche
sind deine Familie, dein soziales
Umfeld, deine Arbeit, deine
Finanzen, deine Gesundheit und
deine persönlichen Werte.



7. Die sechs wichtigen Lebensbereiche

Willst du wissen, was du in deinem Leben verbessern kannst? Dann machen wir zuerst eine Bilanz. Keine Sorge, das wird keine so komplizierte Bilanz wie beim Kaufmann. Aber ähnlich aufschlussreich wird sie schon. Wir durchsuchen jetzt nämlich systematisch deine sechs wichtigen Lebensbereiche nach Verbesserungsmöglichkeiten. Und am Ende bilanzieren wir, was du verändern kannst.

»Was für Lebensbereiche sind das denn?«, wirst du dich vielleicht fragen. »Der Hobbykeller, das Wohnzimmer und die Terrasse?« Nein. Etwas abstrakter betrachtet, besteht dein Leben aus den Bereichen Familie und soziales Umfeld, Job und Geld, Gesundheit und persönliche Werte. Wenn man diese Lebensbereiche nacheinander betrachtet und ein paar Fragen stellt, wird bald klar werden, wo der Schuh drückt und wo Günter Ärger macht.



Hast du eine
intakte Familie
und bist du
mit deinem
sozialen Umfeld
zufrieden?

8. Deine Familie und dein soziales Umfeld

Deine Familie besteht aus deinen engsten Verwandten: Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, manchmal auch aus deinen Großeltern, Tanten und Onkel.

Wie steht es um deine Familie? Vertragt ihr euch gut und habt ihr Vertrauen zueinander oder hängt bei euch chronisch der Haussegen schief? Was ließe sich verbessern? Was könntest du tun, um die Dinge ins Lot zu bringen, was könnten die anderen tun?

Dein soziales Umfeld besteht aus deinen Freunden und Bekannten und aus der Art, wie und wo du lebst und was du in deiner Freizeit tust. Wie steht es um dein soziales Umfeld? Hast du gute Freunde und genügend Bekannte? Lebst du gerne dort, wo und so, wie du lebst? Wie verbringst du deine Freizeit am liebsten? Was ließe sich verbessern? Was könntest du tun, um Verbesserungen in Gang zu bringen?

VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!