

## 5 Tipps gegen den inneren Schweinehund

Ich sollte *endlich* mit der Hausarbeit anfangen...

Ich müsste *dringend* mehr Sport machen...

Täglich nehmen wir uns Dinge vor und sind nicht selten hoch motiviert, diese Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Doch dann taucht er auf, der innere Schweinehund, und raunt uns ins Ohr: „Ach komm, das kannst Du doch auch morgen noch tun...“ Sei es aus Gewohnheit, Bequemlichkeit, Unsicherheit, Unlust oder Selbstschutz ... die Ursachen dafür, dass wir unserem Schweinehund immer wieder nachgeben, sind vielfältig und in der Regel völlig normal. Wer eine unangenehme Aufgabe aufschiebt, fühlt sich oft kurzfristig besser. Langfristig jedoch wird die Konfrontation mit der Aufgabe immer unausweichlicher und der Druck immer größer. Gleichzeitig verlieren wir so schnell unsere Fernziele aus den Augen: einen guten Bachelorabschluss machen, gesund bleiben, sich für andere oder die Allgemeinheit einsetzen ...

Welche Aufgabe schiebst Du gerade vor Dir her? Hast Du Lust, sie endlich anzupacken? **Los geht's!**

Diese Aufgabe werde ich jetzt endlich erledigen: \_\_\_\_\_

### ① Frage Dich nach dem „Warum und Wozu“!

Notiere, welche positiven Folgen und welchen Nutzen es für Dich haben wird, wenn Du diese Aufgabe jetzt anpackst und erledigst:

\_\_\_\_\_

Stelle Dir ganz anschaulich und lebhaft vor, wie gut es sich anfühlen wird, wenn Du Dein Vorhaben endlich in die Tat umgesetzt hast.

### ② Fang an!

Erledige *jetzt sofort* einen winzigen Teil Deiner Aufgabe, der maximal 5 Minuten dauert: Schreib einen Satz Deiner Hausarbeit, lerne eine Definition auswendig, mache eine Liegestütze. Warte nicht, bis Du in der richtigen Stimmung bist, sondern leg einfach los – jetzt!

Das habe ich gemacht: \_\_\_\_\_

### ③ Finde einen Rhythmus!

Nimm Deinen Terminkalender zur Hand und notiere feste Termine, an denen Du an der Aufgabe arbeiten wirst. Am besten reservierst Du jeden Tag das gleiche Zeitfenster, z. B. immer nach dem Frühstück. Mach auch eine kurze Notiz, was Du dann tun wirst - und wo. Wenn Du keine Idee hast, wie Du anfangen kannst, reserviere den ersten Termin für eine kleine Planungsrecherche.

Mein Starttermin: \_\_\_\_\_ und das werde ich an diesem Termin tun: \_\_\_\_\_

### ④ Überwinde Hindernisse!

Notiere mögliche Hindernisse, die Dich von der Erledigung Deiner Aufgabe abhalten könnten:

Überlege Dir dann für jedes Hindernis einen Plan B, z.B. „Wenn ich keine Lust auf Lernen habe, dann stelle ich einen Countdown auf 3 Minuten ... und lege los.“

Wenn (Hindernis) \_\_\_\_\_, dann (Plan B) \_\_\_\_\_

### ⑤ Halte Deinen Fortschritt fest!

Setze jedes Mal, wenn Du etwas für Deine Aufgabe gemacht hast, ein Häkchen in Deinen Kalender. Jedes Häkchen heißt: Du kommst voran!

Montag:  Dienstag:  Mittwoch:  Donnerstag:  Freitag:

Viel Spaß und Erfolg beim  
Zähmen des Schweinehunds!