

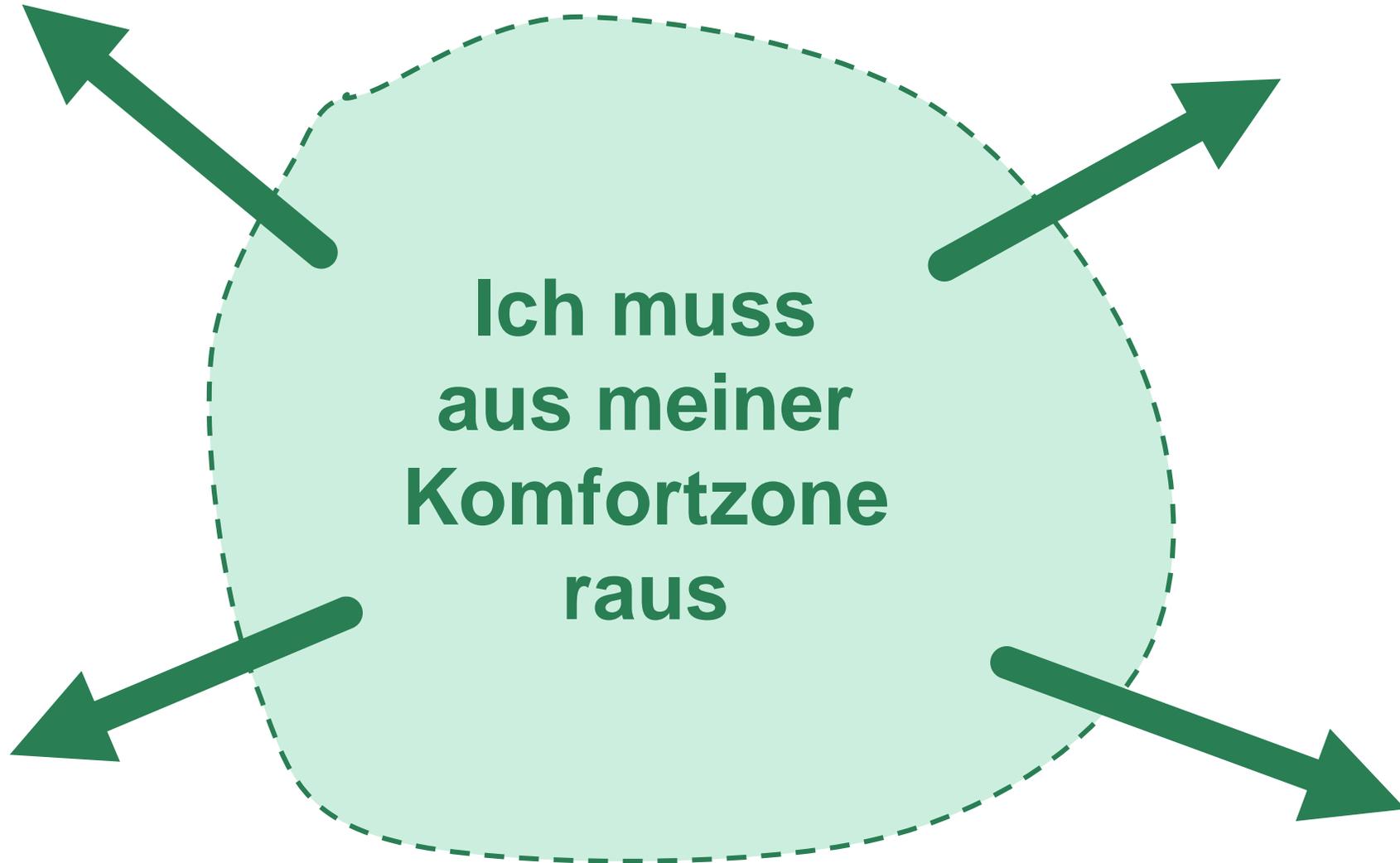
X Hacks
gegen den inneren
Schweinehund



***Was ist mein Schweinehund
und warum ist er immer wieder da?***



Den inneren Schweinehund überwinden...



Gewohnheit ist der stärkste Klebstoff der Welt

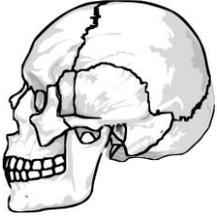


Bequemlichkeit ist der einfachste Weg



Die Geschichte der Menschheit

MENSCH



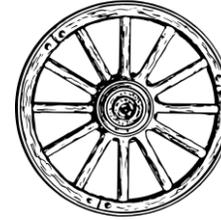
SPRACHE



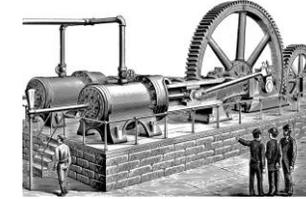
ACKERBAU



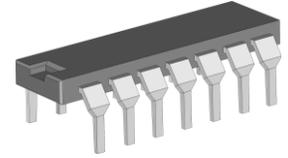
KULTUR



INDUSTRIE



ELEKTRONIK



Weltbevölkerung:

0,002 Mio.

2 Mio.

18 Mio.

600 Mio.

1.700 Mio.

8.000 Mio.

Jäger und Sammler

**Neolithische
Revolution**

**Industrielle
Revolution**

**Digitale
Revolution**

Menschen sind abhängig vom Nahrungsangebot

abhängig vom Wetter



1712 Dampfmaschine,
1771 mechanische
Spinnerei in
Cromford,
1800 Beginn der
industriellen
Stahlproduktion

1971
Mikroprozessor,
1989 world wide
web und
Weiterentwicklung
der Mikroelektronik,
2007 iPhone
2021 ChatGBT (KI)

Fossile Belege für
den Menschen
in Afrika

Entwicklung einer
komplexeren
Sprache

- 300.000
Jahre

- 200.000
Jahre

Sesshafte
Lebensweise mit
Ackerbau und
Viehzucht

Entwicklung
der Schrift,
Erfindung des
Rades

- 11.000
Jahre

- 5.000
Jahre

- 300
Jahre

- 35
Jahre

VERÄNDERUNGEN BEDROHTEN DAS MENSCHLICHE ÜBERLEBEN



***Bitte nichts ändern –
wir lieben eingetretene Pfade***

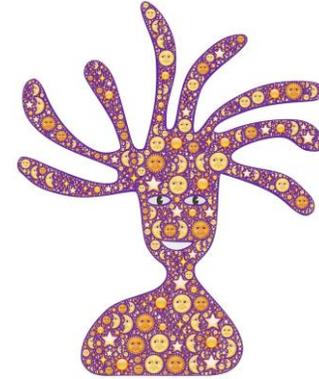
Persönlichkeitsmodell – wo winkt der innere Schweinehund?

emotional bewegt 



Integrator

→ Will keine Bindung verlieren



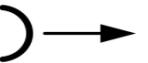
Enthusiast

→ Will Unlust und Anstrengung vermeiden

Intro-
vertiert



Extro-
vertiert



Analytiker

→ Will keine Kontrolle verlieren



Macher

→ Will keinen Imageverlust

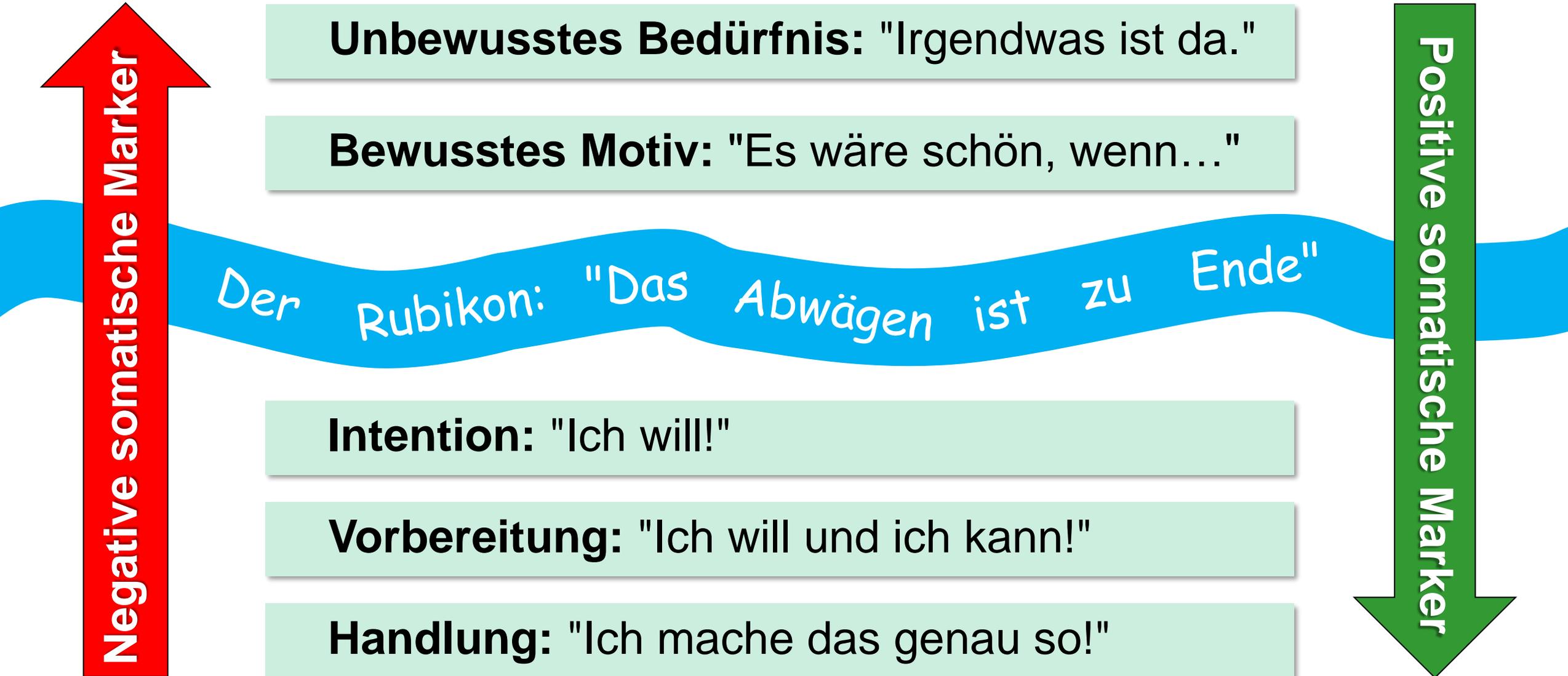
emotional stabil 

Film "Rudi Rundlich"



<https://www.youtube.com/watch?v=ideJm4BsskA&t=105s>

Der Rubikon-Prozess (Zürcher Ressourcen Modell)



Unbewusstes Bedürfnis: "Irgendwas ist da."

Bewusstes Motiv: "Es wäre schön, wenn..."

Der Rubikon: "Das Abwägen ist zu Ende"

Intention: "Ich will!"

Vorbereitung: "Ich will und ich kann!"

Handlung: "Ich mache das genau so!"

Negative somatische Marker

Positive somatische Marker

Somatische Marker

Ein somatischer Marker ist ein Körpersignal. Es gibt positive Marker wie "Schmetterlinge im Bauch" und negative Marker wie ein verspannter Nacken oder ein Kloß im Hals. Sie haben meist eine Gefühlskomponente und werden daher auch Somato-affektive Marker genannt. Neben dem Bauchraum sind sie auch im Brustbereich und weiteren Regionen des Körpers anzutreffen. Marker wirken unbewusst. Der Begriff wurde von Antonio Damasio eingeführt und beschreibt ein körpereigenes System zur Bewertung von Situationen, Vorhersagen und den daraus erfolgenden geplanten und ungeplanten Handlungen.

Negative Marker können unbewusst wie ein Alarmsignal wirken und Handlungen auslösen. Positive somatische Marker, umgangssprachlich "ein gutes Bauchgefühl" oder ein befreiendes Gefühl in Brust oder Kopf – können unbewusste Bedürfnisse ans Licht holen, die Motivation steigern, Handlungen aktivieren und eine Lernwirkung intensivieren.

Für den Schritt über den Rubikon ist motivational ein starker emotionaler Impuls für das angestrebte Ziel nötig. Man muss lernen, auf positive somatische Marker bei sich selbst und bei anderen zu achten, um so diesen emotionalen Impuls zu erkennen, der den "Schritt über den Rubikon" erleichtert.

Die zwei Bewertungssysteme des Menschen



Die zwei Bewertungssysteme des Menschen

Verstand

(bewusst)



**Emotionales
Erfahrungsgedächtnis**
(unbewusst)



Arbeitstempo

Langsam
(Sekunden bis Jahre)

Schnell
(200-400 Millisekunden)

Kommunikationsmittel

Sprache
(präzise Argumente)

Somatische Marker
(diffuse Gefühle)

Bewertungskategorie

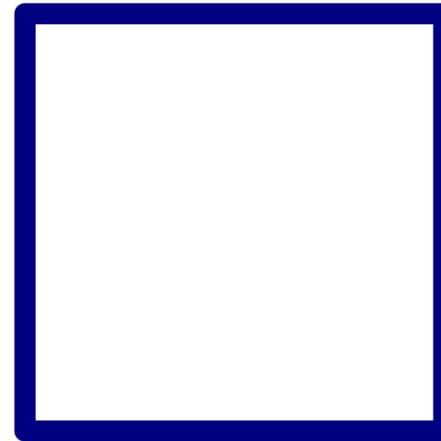
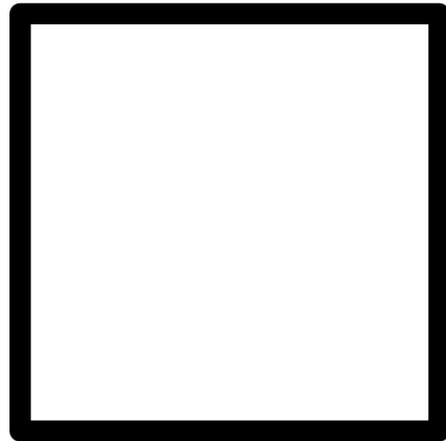
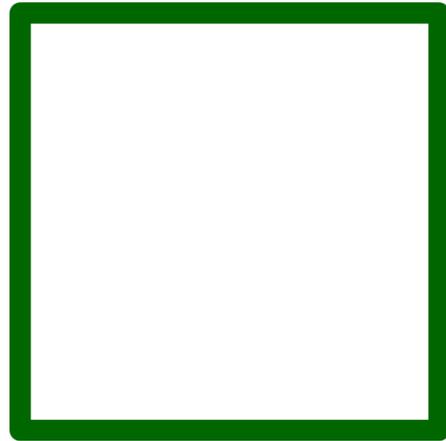
richtig / falsch
logisch / unlogisch

gut / mag ich
(Annäherung)
nicht gut / mag ich nicht
(Vermeidung)

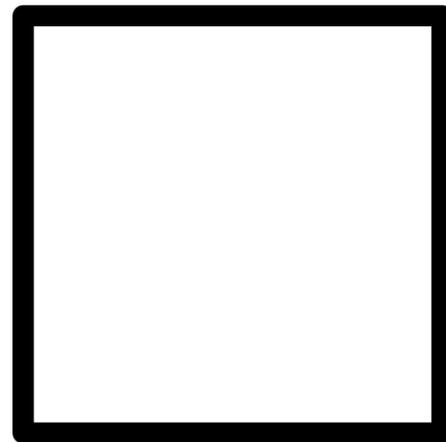
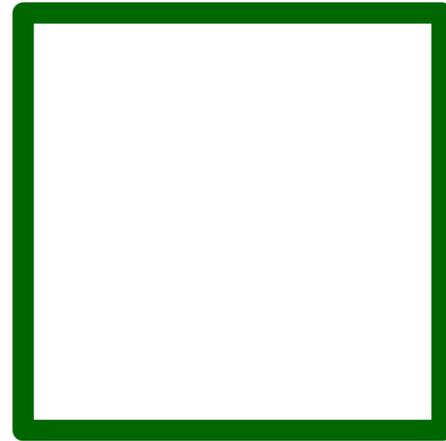
Wie funktioniert der innere Schweinehund?



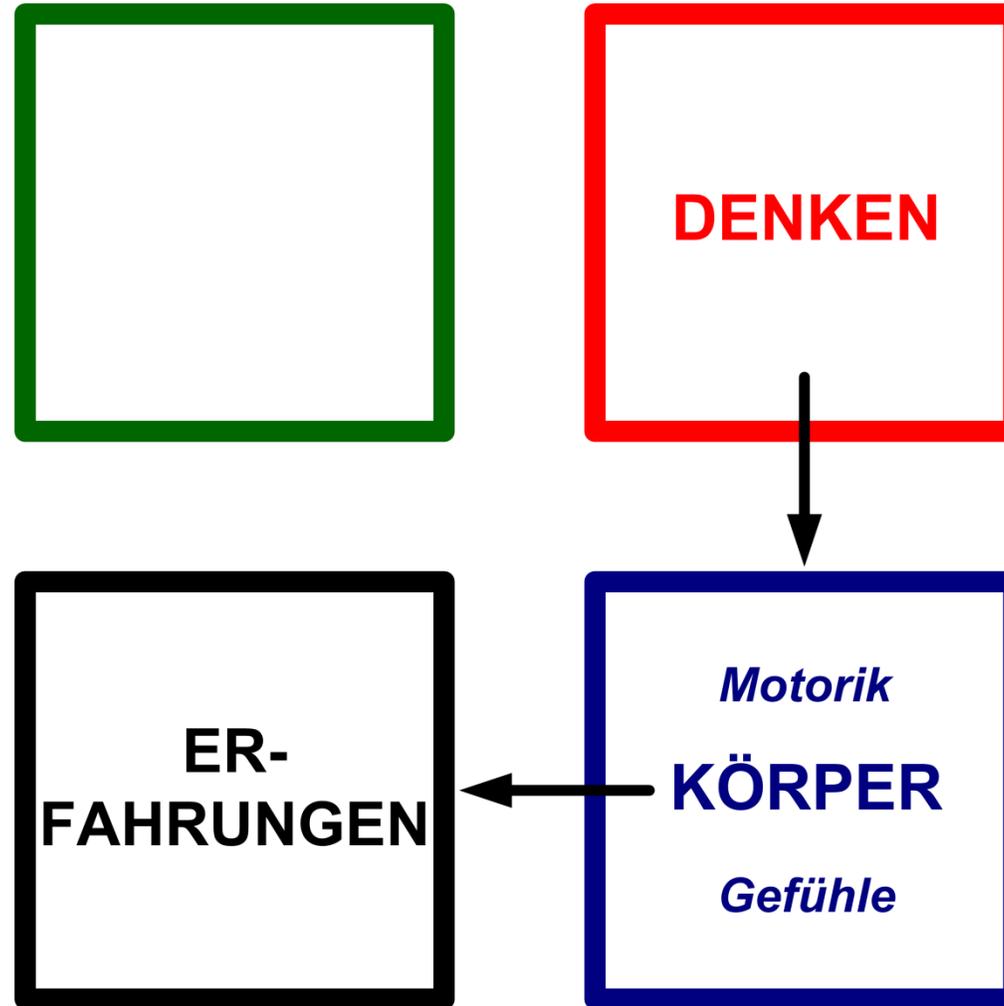
Wie funktioniert der innere Schweinehund?



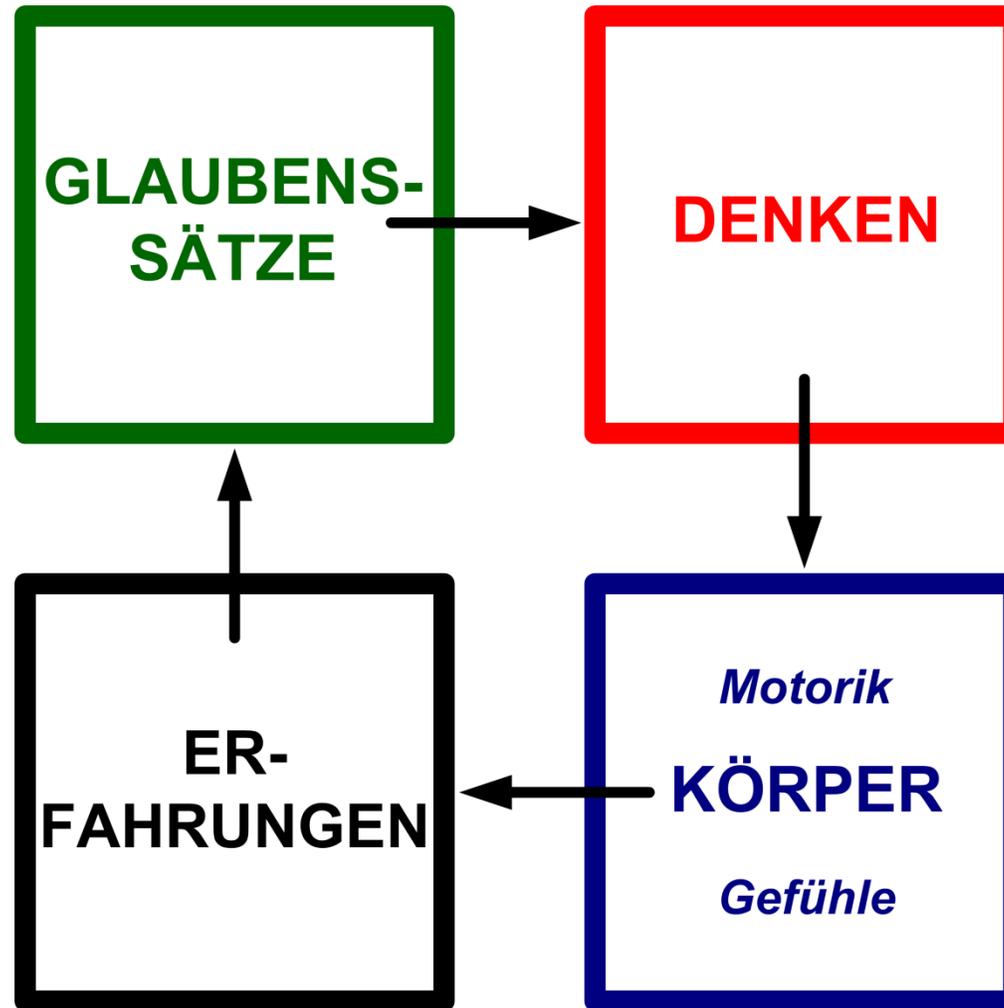
Wie funktioniert der innere Schweinehund?



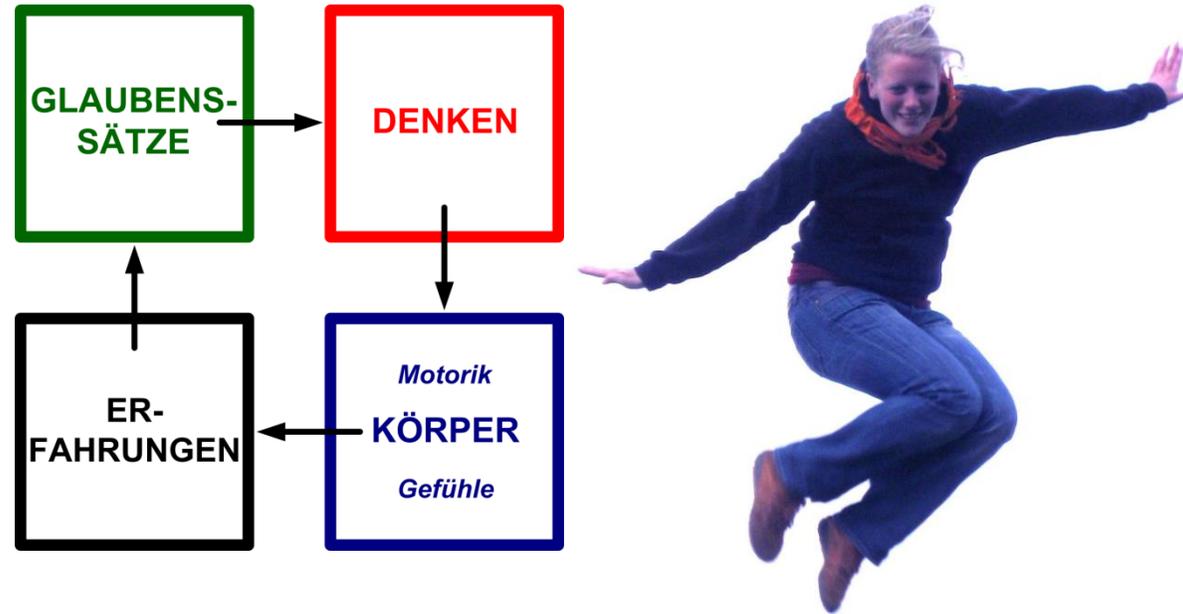
Wie funktioniert der innere Schweinehund?



Wie funktioniert der innere Schweinehund?



Wie komme ich in die Veränderung?



- An jeder Stelle in den Themen Denken, Körper, Erfahrungen, Glaubenssätze kann ich intervenieren
- Ändere ich eine Komponente deutlich, verändert sich auch der gesamte Kreislauf

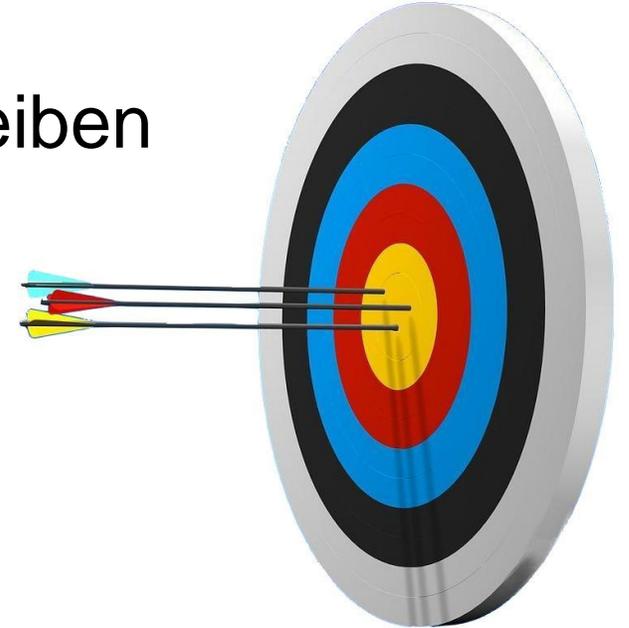
X *Hacks*



1

Setze dir ein Ziel!

- Konkretes Ziel setzen
- Das Ziel gut formuliert und spezifiziert aufschreiben
- Das Ziel muss realistisch sein
- Das Ziel muss messbar sein



Beispiel:

"Ich will reich und berühmt werden" ist eher unspezifisch und auch nicht messbar. Wieviel Geld soll es sein? In welchem Zeitraum? Was bedeutet es, berühmt zu sein?

2

Entwickle Meilensteine auf dem Weg zum Ziel!



Das Gesamtziel kann wie ein riesiger Berg erscheinen, den du erklimmen sollst



Teile das große Ziel in mehrere kleinere Ziele oder Meilensteine ein



Jeder erreichte Meilenstein bedeutet einen Erfolg und der Weg erscheint nicht mehr so weit

3

Mache dir einen Plan!

- Erstelle dir einen konkreten Plan

- Der Plan dient als Leitfaden und Unterstützung



4

Belohne dich!



- Hast du dein Zwischenziel erreicht? Dann belohne dich dafür!
- Die Belohnung kann man zur Motivation im vorhinein planen

5

Kombiniere Doofes und Tolles!

Kombiniere eine Tätigkeit,
die du überhaupt nicht magst,
mit einer Sache,
die du total gerne machst

- Ich starte eine Radtour, damit ich mich mal bewege
- Das Ziel der Radtour ist die Freundin...



6

Feiere deine Erfolge!



Sei stolz auf dich!



Feiere deine Erfolge!



Du hast es dir verdient!

Wer kleine Erfolge zu schätzen weiß, der bleibt auch auf langer Strecke motiviert und hält leichter bis zum Ende durch.

7

Höre auf, perfekt zu sein!

- Um über den inneren Schweinehund hinweg zu kommen ist es notwendig, erst einmal loszulegen



- Better done than perfect!

8

Lerne aus deinen Fehlern!

- Im Kampf mit dem inneren Schweinehund passieren Fehler
- Wichtig: Ich mache keine Fehler, mir unterlaufen Fehler!
- Jeder Fehler ist eine neue Erfahrung, an der ich wachsen kann

Thomas Alva Edison unternahm fast 9000 Versuche,
bis er die Glühlampe zur Marktreife entwickelt hatte.

9

Lasse dir helfen!

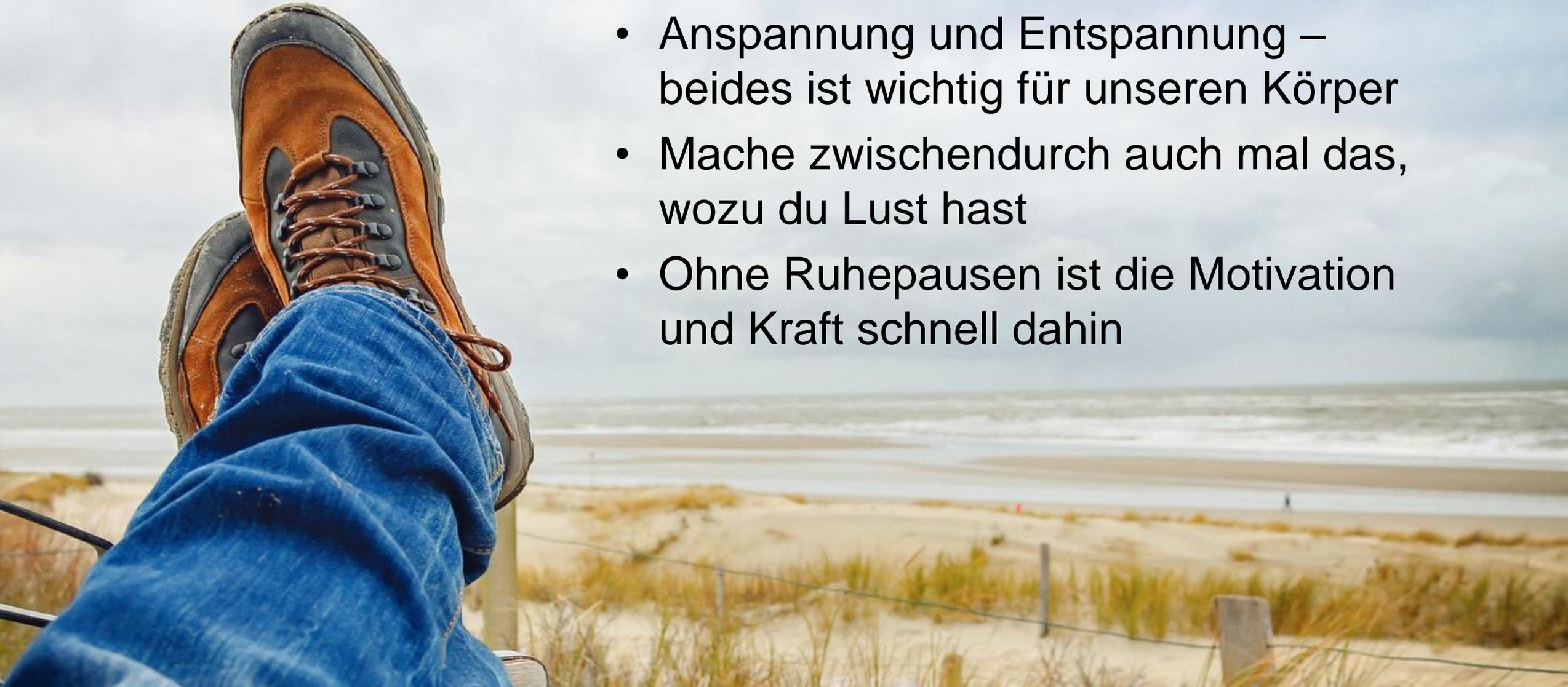
- Du musst nicht alles alleine machen
- Suche dir systematisch Hilfe von Profis
- Lerne von den Besten!



10

Mach' auch mal Pause!

- Anspannung und Entspannung – beides ist wichtig für unseren Körper
- Mache zwischendurch auch mal das, wozu du Lust hast
- Ohne Ruhepausen ist die Motivation und Kraft schnell dahin



"Eigentlich wollte ich ja Joggen gehen,
doch mein innerer Schweinehund hat
mich nach einer gewaltigen Schlacht
auf das Sofa zurück geschleudert!"



Viel Erfolg!





KLUG-Online-Akademie

**Kostenlose Online-
Seminare für
Unternehmer*innen**



<https://www.berkemeyer.net/online/klug/>

Copyright



**Impulse für motivierende Kommunikation
zur Sicherung Ihres Unternehmenserfolgs**

Robert Berkemeyer, Betriebswirt VWA

Ückendorfer Straße 12, 45886 Gelsenkirchen
Mobil 0173 2865790, info@berkemeyer.net, www.berkemeyer.net

