



## **„Wie Sie Ihren inneren Schweinhund überwinden, auch wenn Sie sich selbst für einen hoffnungslosen Fall halten“**

Sehr geehrte Webinarteilnehmerin,  
sehr geehrter Webinarteilnehmer,

zur Vorbereitung auf das Webinar, habe ich Ihnen dieses Arbeitsblatt bereitgestellt.  
Ja, es gibt etwas zu tun, natürlich freiwillig. Mit der Beantwortung der Fragen steigern  
Sie das Verständnis für den Webinarinhalt und später Ihren Erfolg erheblich.

### **Erfolgreich und glücklich an Ihr Ziel**

Wir alle haben Wünsche und möchten sie erfüllen. Doch einen Wunsch in ein Ziel zu  
verwandeln, ist nicht so leicht für viele Menschen. Deswegen bleiben auch so viele Wünsche  
unerfüllt.

Dann werden bewusst und unbewusst Begründungen gesucht und gefunden. Das geht  
blitzschnell und wird sofort auch nach außen getragen, um Nachsicht durch die Umwelt zu  
erheischen.

Oft wird dann vom „inneren Schweinhund“ gesprochen, den noch nie jemand gesehen hat.  
Jedenfalls habe ich noch keinen Menschen getroffen, der mir ein Selfie mit seinem Exemplar  
zeigen konnte. Die Vorstellung, dass uns jemand ab- oder aufhält, entlastet uns, denn wir  
können ja nichts dafür...

Bevor Veränderungen wirksam werden, ist es notwendig einen Blick auf die Dinge zu werfen,  
die eine Basis für das eigene Verhalten bilden. Im schlechtesten Fall hält es Sie von dem ab,  
was Sie erreichen wollen. Oder es lässt Sie Ihr Ziel nur zum Teil erreichen, was ja ein echter  
Trauerfall ist, nach all der Mühe, die Sie sich gegeben haben!

### **Was bremst Sie aus?**

Um es gleich zu sagen. Wir werden das hier nicht vollständig klären können. Aber ein Anfang  
wird gemacht. Zunächst ist es wichtig, dass Sie sich zurückbesinnen, denn viele Ursachen für  
das heutige Scheitern liegen in unserer Vergangenheit. Wie erinnern uns nur nicht so leicht  
und so gerne.

Bitte beachten Sie: Es geht darum Fakten zu sammeln und nicht darum, diese zu beurteilen.

Es gibt kein Zeitlimit für dieses Arbeitsblatt. Wie eingangs schon erwähnt, können Sie damit  
die persönliche Grundlage für ein besseres Verständnis und spätere Anwendbarkeit des  
neuen Wissens legen. „EN“ bedeutet dort können Sie eigene Notizen machen. Am besten  
lässt es sich damit arbeiten, wenn Sie Ihr Exemplar ausdrucken.

### **Jetzt geht's los:**



**1. Was war die meistgehörte Redewendung, die Sie in Ihrer Kindheit gehört haben?**

Hier eine Anregung: „das war schon immer so...“, „du musst dich nur anstrengen, dann...“, „das schaffst du nie“, „dafür bist zu dumm / zu klein / zu...“, „das ist nichts für Leute wie uns“, „das macht nicht glücklich“, „was wohl die Nachbarn dazu sagen“, „das ist zuviel Arbeit“

.....  
.....

**2. Haben Ihnen Wettbewerbe in Ihrer Kindheit und Jugend Spaß gemacht?\***

ja, immer                      nein, nie                      manchmal, wenn ich gewonnen habe

EN.....

**3. Wie sehr mussten Sie sich als Kind und Jugendlicher anstrengen, um Ihr Ziel zu erreichen?\***

extrem              sehr              gar nicht              ein wenig              mal so und mal so

EN.....

**4. Und wer hat Sie bei Ihren Anstrengungen unterstützt?\***

Mutter              Vater              beide Eltern              Geschwister              andere Person

EN.....

**5. Wer unterstützt Sie heute?**

.....

**6. Welche Art von Unterstützung erhalten Sie von dieser Person?**

.....

\* Markieren Sie die zutreffende Antwort



**7. Bitten Sie um Hilfe oder warten Sie bis jemand erkennt, dass Sie Unterstützung brauchen? Ich frage...**

immer

niemals

manchmal

kommt darauf an

Ich hoffe darauf, dass jemand seine Hilfe anbietet

Was denken Sie, ist der Grund für Ihre Vorgehensweise:

.....  
.....

**8. Was und wie denken Sie über sich selbst?**

Nachfolgend haben Sie verschiedene Gedankenmuster, die Ihrem inneren Schweinehund Nahrung geben.

Schauen Sie nach, was davon auf Sie zutrifft bzw. am nächsten kommt und markieren Sie es. Sie können so viele Gedankenmuster aussuchen, wie Sie möchten. Wenn Ihnen noch etwas fehlt, schreiben Sie es am Ende dazu. Seien Sie so spontan wie möglich bei Ihrer Auswahl.

„Ich bin nicht gut genug (dafür)“

„Es wird zu lange dauern“

„Ich kann mich schlecht konzentrieren“

„Das nützt ja doch nichts“

„Die (anderen) erwarten, dass ich es tue“

„Ich bin zu unordentlich“

„Mir bleibt nichts anderes übrig“

„Immer ich“

„Es nützt sowieso nichts“

„Ich bin zu langsam“

„Es ist zuviel“

„Ich habe keine Zeit“

„Ich bin schon immer schlecht in diesen Dingen“



„Die anderen werden mich sicher auslachen“

„Das gehört sich nicht“

„Ich muss nur den richtigen Start erwischen“

„Ich bin zu dumm (dafür)“

„Ich habe Angst, dass...“

„Das ist (zu) schwierig“

„Es ist nie genug“

„Das ist viel Arbeit“

„Ich weiß nicht, ob die anderen das mögen (werden)“

„Ich habe kein Recht, das zu verlangen/ tun“

„Ich versuche es“

„Ich werde immer kritisiert“

„Das funktioniert bei mir nie“

„Das macht doch jeder so“

„Das ist (Zeit-/ Geld-) Verschwendung“

„Das schaffe ich niemals“

EN.....

Jetzt zählen Sie bitte durch. Geben Sie jeder ausgewählte Formulierung einen Punkt.  
Wie viele haben Sie?

Wenn Sie mehr als drei Gedankenmuster ausgewählt haben, dann stellen Sie Ihre persönliche  
Hitliste auf. Wählen Sie Platz 1 bis 3.

**Heben Sie dieses Arbeitsblatt bitte auf. Sie brauchen die Ergebnisse noch.**

Wir sehen uns in Kürze im Webinar.