

## Disziplin ist nicht die Lösung

Oft hadern wir mit uns selbst. Unser innerer Schweinehund meldet sich zu den ungünstigsten Augenblicken zu Wort: „Mach doch Feierabend. Du hast heute schon genug getan.“ „Joggen!? Du weißt, dass das nicht gut für deine Knie ist?“ „Du willst dir doch nicht etwa den ganzen Samstag mit der Steuererklärung versauen? Es ist doch noch so viel Zeit!“ So oder ähnlich kennen wir unseren inneren Schweinehund. Viele Menschen setzen Selbstdisziplin dagegen, d.h. im Klartext, dass sie ihre inneren Stimmen ignorieren und einfach tun. Dabei übersehen sie, dass unser „innerer Schweinehund“ ein Anteil von uns ist, der durchaus etwas Positives für uns möchte: er möchte uns vor Überarbeitung und Überanstrengung schützen. Außerdem, so Wissenschaftler der Universität von Chicago, steigert Selbstdisziplin das Aggressionspotenzial und schürt auch noch andere negative Emotionen. Was können Sie also tun? Die Lösung lautet VERHANDELN. Verhandeln Sie mit Ihrem inneren Schweinehund! Wo liegt seine Grenze zwischen Mitmachen und Sabotage? Ist er vielleicht bereit, statt der gesamten Steuererklärung nur den Mantelbogen auszufüllen? Ist er bereit, statt zu joggen zügig zu gehen? Ist er vielleicht bereit noch eine Aufgabe zu erledigen bevor Sie Feierabend machen, anstatt aller drei?

Sie werden überrascht sein, wie einfach die Arbeit dann von der Hand geht. Aber Vorsicht, auch wenn Sie die Arbeit leicht erledigen, machen Sie nicht weiter, sondern halten Sie sich an Ihre Vereinbarung mit sich selbst, sonst funktioniert so ein Abkommen nicht noch mal. Sie lassen sich nämlich nicht mal von sich selbst „betuppen“!