

## **Sitz, Schweinehund!**

### **-Wie du dich zum Lernen bringst-**

Die klassische Situation: In zwei Wochen wird die Klausur geschrieben, lernen ist angesagt. Du hättest heute mit ein paar Kumpels Schlittschuhlaufen gehen können, aber du warst vernünftig: Du musst dich ans lernen machen, sonst wird das nix mehr. Und voller guter Vorsätze sitzt du dann an deinem Schreibtisch. Gerade willst du dich über deine Bücher hermachen, als dir auffällt, dass deine CDs immer noch komplett unsortiert sind und du das in Ordnung bringen solltest. Gedacht, getan. Eine halbe Stunde später sitzt du wieder frohgemut am Schreibtisch, als dein Bruder reinkommt und kurz mit dir über die Party gestern Abend plaudert. Okay, wieder ist eine Stunde vergangen, jetzt aber ... Halt! Da liegen ja die Urlaubsfotos, lange nicht mehr angeschaut. Nein, jetzt aber wirklich weiter ...

Auf diese Weise kann ein Tag vergehen, ohne dass du auch nur einen Strich gemacht hast. Klar, du hast ja auch noch weitere 13 Tage Zeit. Aber trotzdem ist ein Tag ziemlich nutzlos verstrichen. Problematisch wird die Situation, wenn du einen Tag vor der Klausur noch so ziemlich genauso weit bist. Denn dann wirst du durch die Aufschieberitis in fürchterlichen, Energie raubenden Stress geraten. Mach dir klar: Dein innerer Schweinehund ist am Werk. Der dir immer, wenn du dein Potenzial entfalten und gute Vorsätze Wirklichkeit werden lassen willst, Dinge zuflüstert wie: „Ach nee, jetzt nicht!“ oder „Lass man, das ist zu mühsam!“ Der kleine Köter wird dir nicht nur in der Klausurvorbereitung begegnen, sondern auch im Alltag. Wenn du abnehmen willst z.B. oder endlich deine Seminarunterlagen vom letzten Semester abheften willst. Im Folgenden aber soll es um den Lern-Schweinehund gehen.

### **Trickreiches Vieh**

Schweinehunde sind einfallsreiche Zeitgenossen. Sie haben allerhand Tricks drauf, um dich von deinem Vorhaben abzuhalten. Die eingangs beschriebene Situation ist ein Beispiel für die Ablenkungsmanöver deines Schweinehundes. Er bringt dich dazu, genau das Gegenteil von dem zu tun, was du dir eigentlich ganz fest vorgenommen hattest. Es ist aber ein verständlicher Mechanismus am Werk: Du hast ein Vorhaben, das dir nicht leicht fällt, nämlich Lernen, und hast dir dafür Zeit genommen. Nun willst du zwar anfangen, verspürst aber sofort negative Gefühle, vielleicht sogar Angst, weil du weißt, dass die vor dir liegende Arbeit unangenehm ist. Folglich entsteht bei dir der Impuls, dem Vorhaben auszuweichen. Diesem verführerischen Impuls musst du fast zwanghaft nachgeben, und so wechselst du zu weniger schwierigen Tätigkeiten, innerlich begleitet von Pseudorechtfertigungen wie „dauert ja nicht lang“ oder „mach ich jetzt ganz schnell und dann fang ich aber wirklich an“. Das Problem ist, dass sich die negativen Gefühle in Bezug auf dein Vorhaben nun verstärken, weil du 1. unter Zeitdruck gerätst und 2. ein schlechtes Gewissen zu tragen hast. Was wiederum zur Folge hat, dass du erneut nach einer angenehmeren Tätigkeit suchst. Der Teufelskreis wiederholt sich wieder und wieder, und gipfelt darin, dass du dein Vorhaben aufgibst, oder einen nervlich niederschmetternden Arbeitsmarathon hinlegen musst. Je häufiger du solche Teufelskreise durchlebst, desto

geringer wird am Ende dein Selbstvertrauen und desto größer die Gefahr, dass ein solcher Prozess zur Gewohnheit wird.

### **Gemeinsam nichts tun?**

Schweinehunde haben noch sehr viel andere Tricks auf Lager; sie bringen dich dazu, dir so viel aufzuladen, dass von Anfang an klar ist, dass manche Vorhaben einfach nicht machbar sind; sie vereinen sich mit anderen Schweinehunden – denn dein Bruder, der dich vom Lernen abhält, müsste gerade selbst lernen. Aber dadurch, dass auch er nicht vor seinen Büchern sitzt, siehst du einen Menschen in einer vergleichbaren Situation. „Der tut’s ja auch!“ denkst du, und findest es weniger schlimm, nicht an deinem Vorhaben festzuhalten. Obwohl es dir persönlich überhaupt nicht hilft, wenn ein anderer sich ebenfalls schadet. Am Ende sind die Schweinehunde so mächtig, dass sie all dein Selbstvertrauen erfolgreich untergraben. Frustriert zweifelst du an deinen Fähigkeiten, bis du schließlich aufgibst. Spiel, Satz und Sieg für deinen Schweinehund.

Dein Schweinehund meint es aber gar nicht böse. Im besten Fall will er dich vor Stress und Überforderung bewahren. Er möchte, dass es dir so schnell wie möglich gut geht und trachtet daher danach, deine Grundbedürfnisse auf die einfachste Art zu befriedigen. Leider lebt er zu sehr im Hier und Jetzt und hat keine Vorstellungen von deinen Zielen und dem Phänomen Zukunft. Und genau deshalb tut er dir am Ende doch nichts Gutes. Auf die Dauer wird es nichts bringen, immer wieder gegen ihn anzukämpfen. Je öfter du das tust, desto öfter wirst du mit ihm zu tun haben. Da dein Schweinehund ein Teil von dir ist, kämpfst du gegen dich selbst. Du musst lernen, deinen Schweinehund anzunehmen und in dein Leben zu integrieren.

### **Think pink!**

Der erste Schritt in diese Richtung erfolgt über die Decodierung der Schweinehundsprache. Dein Schweinehund versucht dich mit negativen Formulierungen auszutricksen. Jetzt ist Ehrlichkeit dir selbst gegenüber angesagt, wenn du manche Formulierungen überdenkst, wirst du sehen, dass etwas ganz anderes dahinter steckt. Wenn dein Schweinehund dir z.B. einredet, dass du etwas nicht schaffst oder kannst, bedeutet das vielleicht in Wahrheit, dass du das nicht willst oder dich nicht traust. Vielleicht sitzt du vor einem Lernberg und bist sicher, dass du das nicht schaffst – das heißt aber noch lange nicht, dass du dir die Sachen nicht einteilen kannst. Wenn er sagt, dass du nicht motiviert bist, hast du in Wahrheit einfach keine Lust. Dein Schweinehund liebt negative Äußerungen, für das Gelingen deiner Vorhaben brauchst du aber eine optimistische Grundeinstellung! Also fange an, die Wahl deiner Worte zu beeinflussen. Wenn du statt „ich muss“ sagst: „ich will“, so verwandelst du den inneren Druck, etwas zu tun, in einen inneren Drang. Gewöhn dir also an statt „ich sollte, ich müsste“, lieber „ich will, ich kann, ich werde“ zu sagen. Außerdem ist es wichtig, dir Lösungen für ein Problem zu überlegen. Lerne auch, Negatives positiv umzuformen: Probleme sind doch eigentlich Herausforderungen und Chancen, und Fehler können dir als Orientierungs- und Lernhilfen auf dem Weg zum Erfolg dienen. Halte dir außerdem vor Augen, welchen Gewinn du erzielst, wenn du erfolgreich lernst. Und überleg andererseits, wie du dich fühlst, wenn du dich nicht aufraffst und

welche weiteren Konsequenzen das haben wird. Auch wenn es jetzt unangenehm ist, später wird es vielleicht noch unangenehmer sein. Was also ist das kleinere Übel?

### **An die Kandare!**

Wenn du dir Vor- und Nachteile deines jetzigen (Nicht-)Handelns vor Augen geführt hast, wirst du in der Lage sein, dich endgültig und klar zu entscheiden. Wenn du das getan hast, diese Arbeit tatsächlich anzugehen, so steht eine realistische Zielplanung an. Überleg dir, wie du dein Vorhaben am besten angeht, wie viel Zeit du benötigen wirst, welche Hilfe du brauchen könntest. Je konkreter du weißt, wie die Umsetzung deines Vorhabens aussehen wird, desto mehr wirst du ein Gefühl der Machbarkeit bekommen. Desto eher wirst du denken: „Das kann ich ja wirklich schaffen!“ An dieser Stelle aber nicht abheben! Plane lieber in kleinen Schritten deinen Weg zum Ziel. Tu dir aber auch etwas Gutes und halte dir Pausenzeiten frei oder belohne dich für Teilerfolge. Wenn du diese klare Zielplanung abgeschlossen hast, so nutze die Motivation und fang am besten gleich an, ehe dir dein Schweinehund wieder dazwischen funkt. Der erste Schritt ist oftmals der schwerste, und daher gilt es, diesen schnell hinter dich zu bringen. Du musst auch nicht gleich perfekt loslegen und z.B. den Lernplan des Jahrhunderts erstellen. Auch mit einem nur 70%ig guten Plan hast du eine Arbeitsgrundlage. Und je eher du die hast, desto motivierter wirst du für mehr sein – der Appetit kommt mit dem Essen. Dennoch: Kann gut sein, dass dein Schweinehund dich zwischendurch wieder voll an die Kandare nimmt. Dass er dich wie ein Sog vom Schreibtisch wegziehen will. Solche Momente sind hart, aber versuche dem Sog zu widerstehen. Wenn dein Schweinehund dich vor den Fernseher locken will, so frag dich, ob das tatsächlich jetzt in dem Moment sein muss oder ob es nicht auch noch in der Pausenzeit reicht. Und wenn du wirklich mal so richtig angekotzt bist und überhaupt nicht weitermachen willst, so gönn deinem Schweinehund diesen kleinen Sieg und mach am nächsten Tag weiter, so als wäre nicht gewesen. Falls das nicht funktioniert, so hast du dich vielleicht überfordert, hast dir einen zu großen Teil der Arbeit auf einmal vorgenommen. Schalte dann lieber einen Gang zurück und plane in kleineren Schritten. Überforderung ist ein Motivationskiller, du brauchst in der Situation einfach nur wieder das Gefühl der Machbarkeit. Wahrscheinlich hat dein Schweinehund in der Situation berechtigt nach einer Auszeit verlangt.

Nun bist du also mitten dabei. Um dich zu motivieren kann es nicht schaden, deine Teilerfolge zu visualisieren! Häng dir Zettelchen an die Wand, auf denen du die Erfolge festhältst, oder male kleine Kurvendiagramme. Und überleg dir eine fette Belohnung für den Tag danach: Eine Party, einen Einkaufsbummel, etwas, was dir richtig Spaß macht. Das wird auch deinem Schweinehund gefallen! Tatsächlich wirst du schon viel mehr mit ihm im Einklang leben: in dem du auch mal auf ihn hörst, ihm eine berechnete Nische in deinem Leben einräumst – aber ihm gleichzeitig auch seine Grenzen zeigst. Viel Spaß euch beiden ...