

Interview

„Wer seine Gewohnheiten ändert, ist glücklicher.“

Sport, Ernährung, Geldanlage – kein Bereich des Lebens ist vor dem inneren Schweinehund gefeit. Motivationscoach Stefan Frädrich verrät, wie der Dialog mit sich selbst helfen kann, in allen Belangen erfolgreicher zu sein.

Lesezeit: ca. 5 Minuten

Stefan Frädrich ist Motivationscoach, Trainer und Bestseller-Autor. Er gibt praktische Tipps, wie jeder seinen inneren Schweinehund überwinden kann – auch beim Thema Sparen.

**Herr Frädrich, wann sind Sie zuletzt Ihrem inneren Schweinehund begegnet?**

Das geschieht jeden Tag. Wir haben ein sehr inniges Verhältnis. Ob Sport, Ernährung oder Geldanlage – für mich ist der Schweinehund eine Metapher für das innere Selbstgespräch des Menschen, das jede Facette des Lebens betrifft. Und dieses Gespräch mit sich selbst kann durchaus sehr konstruktiv sein.

**Sport, Ernährung oder Geldanlage – vermutlich ist keine Facette des Lebens vor dem inneren Schweinehund gefeit?**

Nein, auf keinen Fall. Schließlich ist der innere Schweinehund eine innere Repräsentanz für unsere ganz normale Lebensweise. In allen Bereichen sind wir vom inneren Schweinehund umgeben und es sind immer wieder ähnliche Themen, mit denen wir es zu tun haben: Komfortzonen, Gewohnheiten, Routinen. Das ist in allen Lebensbereichen so.

**Worauf basiert denn die Wirkung des inneren Schweinehunds?**

Letztendlich geht es um den Aufbau von sogenannten neuronalen Netzen. Das, was wir ein paar Mal hintereinander gemacht haben, prägt sich unser Gehirn ein. Wir spulen dann sozusagen ein Programm ab,

dies wird zur Normalität. Solange dabei keine Katastrophen passieren, hinterfragen wir das nicht. Wir widmen uns lieber neuen Themen. Leider bleiben dabei auch Dinge liegen, die wir eigentlich verbessern könnten.

### **Was fördert die Motivation?**

Ich glaube, dass Menschen stark sinngetrieben sind. Wenn sie wissen, wozu sie etwas tun, ist das der innere Booster Nummer eins. Dabei wird eine Motivationskaskade in Gang gesetzt: Sinn sehen, anfangen, in Schwung kommen, sich neue Dinge so lange beibringen, bis man erste Erfolgserlebnisse sammelt. Und dann ist es eigentlich ein Automatismus, das Begonnene auch fortzuführen.

### **Also können neue Gewohnheiten helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden?**

Ja. Gewohnheiten dienen dazu, das Leben ökonomisch anzugehen. Aus dieser Perspektive ist es sinnvoll, erlernte Routinen immer wieder abzurufen. Andererseits verhindern Gewohnheiten, dass wir uns auf neue Dinge einlassen. Wenn wir etwas verändern wollen, geht es nicht darum, das Neue lediglich ein, zwei oder drei Mal zu machen. Vielmehr muss dies zur neuen Gewohnheit werden.

### **Aber es gibt einen Unterschied zwischen verdienter Ruhe und dem lähmenden Einfluss des inneren Schweinehunds.**

Auf jeden Fall. Das ist wie beim Fitnesstraining: Erst wird ausgepowert, dann erholt. In der Erholungsphase findet der eigentliche Trainingseffekt statt. Das bedeutet: Zum einen sollte man immer wieder an seine Grenzen gehen und diese erweitern. Zum anderen sollte man sich aber auch Ruhepausen gönnen.

### **Warum fällt es manchen Menschen leichter als anderen, ihren inneren Schweinehund zu überwinden?**

Ich glaube, das ist in erster Linie eine Trainingsfrage. Menschen, die mit einem Wachstums-Mindset oder einem Neugier-Mindset durch das Leben laufen und immer bereit sind, etwas Neues zu lernen, können auch leichter über innere Hürden springen. Im engeren Sinne überwinden sie dabei gar nicht ihren inneren Schweinehund, sondern sie spielen eher mit ihm.

### **Sind sie damit auch die glücklicheren und zufriedeneren Menschen?**

Im Prinzip ja, weil sie offener und neugieriger sind. Kinder haben ja auch keine inneren Schweinehunde, sondern sozusagen Ferkelwelpen. Ein Kind sagt nicht: Das ist zu schwierig, das fange ich morgen an. Sondern es sagt: Mal schauen, ob es klappt. Ich probiere das jetzt aus. Und Kinder sind ja häufig auch glücklicher als Erwachsene. Das Leben ist im Kern nicht auf Absicherung, sondern auf ständiges Dazulernen ausgelegt. Und Menschen, die das hinbekommen, sind unterm Strich in der Lage, sich viele Kompetenzen anzueignen. Sie sind damit einfach besser drauf, sie wissen ein Quäntchen mehr, sie kommen schneller voran. Oder anders gesagt: Sie sind glücklicher.

### **Kann man den Schweinehund austricksen?**

Ich bin kein Freund des Begriffs „austricksen“. Ich denke es geht vielmehr darum, harmonisch mit sich selbst zu leben. Der innere Schweinehund ist ja ein Teil von uns selbst. Und wenn wir gegen einen Teil von uns kämpfen, können wir nur verlieren. Wer versteht, auf eine konstruktive, liebevolle Art mit sich umzugehen, der muss sich nicht austricksen. Zumal Tricks immer etwas Kurzfristiges sind. Ich kann nicht tricksen, dass ich keinen Kuchen mehr essen mag oder dass ich mit Geld anders umgehe oder sportlich bin. Ein Bauer kann auch nicht ein bisschen säen und sich dann schnell zur Ernte tricksen.

### **Hand aufs Herz – wie schwer ist das?**

Ich glaube, man macht es sich immer sehr schwer, wenn man versucht, Dinge kurzfristig anzugehen, statt sich wirklich zu verändern. Weil man unter dem Strich etwas lediglich versucht. Versuchen bedeutet, dass man im Hinterkopf hat, die Dinge irgendwann wieder normal – also so wie vorher – zu machen. Damit hat man keinen Erfolg.

### **Geben Sie ein konkretes Beispiel?**

Stellen Sie sich vor, Sie leben in einem Haus im zweiten Stock. Wenn man versucht, öfter die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen, wird es beim Versuch bleiben. Erst nimmt man ein paar Mal die Treppe, fährt danach doch wieder mit dem Aufzug und wünscht sich dabei, häufiger die Treppe zu nehmen. Man hüpfte gedanklich also hin und her. Wenn ich wirklich meine Gewohnheiten ändern will, ist die Formulierung anders, nämlich: Ich nehme die Treppe! Dann existiert der Aufzug praktisch gar nicht mehr. Dann laufe ich zu 99 Prozent und nur dann, wenn ich etwas ganz Schweres trage, darf ich auch ab und zu mal den Aufzug nehmen. Aber dann bin ich am eigentlichen Ziel.

### **Gibt es hierfür eine universelle Methode?**

Nein, es gibt Hunderte von Methoden, wie Menschen mit sich selbst besser klarkommen. Wir sind alle Individuen und haben unsere eigenen Herausforderungen im Leben. Jeder geht mit seinem Schweinehund auf seine ganz persönliche Art und Weise um. Deswegen tue ich mich schwer damit, ein Patentrezept zu postulieren. Das wäre auch nicht seriös. Es geht eher um das Verstehen von Prinzipien. Jeder sollte selbst einen Weg finden, diese Prinzipien anzuwenden.

### **Schrumpft der Schweinehund dann allmählich?**

Nach meiner Definition schrumpft er nie, weil der innere Schweinehund einfach immer da ist. Selbst der glücklichste und motivierteste Mensch der Welt wird immer diesen inneren Schweinehund haben, weil es immer Bereiche geben wird, in denen er nicht so stark motiviert ist oder mit denen er sich gerade nicht beschäftigen will. Und klar ist: Der innere Dialog hört niemals auf.

### **Funktioniert der Dialog mit dem inneren Schweinehund auch beim Sparen, beispielsweise mit Fonds?**

Natürlich, auch dort gilt das Gleiche. Wir haben es mit den typischen Phänomenen zu tun: Angst vor Neuem, Komfortzonen verlassen zu müssen. Doch die Lösung ist: Sinn definieren, Ziele setzen, anfangen und sich neues Verhalten beibringen – und sich Finanzen als wichtiges Thema überhaupt mal auf den Schirm holen. So entsteht daraus eine neue Gewohnheit, und so klappt es dann auch.

CRC 064042 (01/2019)

Keine Ausreden mehr, Schluss mit der Aufschieberei.

Los gehts!

Wie jeder seinen Sparschweinehund überwinden kann

### **Sparplan statt Sparbuch**

Jetzt Sparschweinehund überwinden

[Mehr erfahren](#) [/themen/fondssparen/](#)

Weitere DWS Webseiten:

DWS Group <http://www.dws.com>

Real Estate Investment Management  
<https://realestate.dws.com/>

Xtrackers ETFs <https://etf.dws.com>

DWS auf Social Media



