

## Hummeldenken – wie überwinde ich den inneren Schweinehund

Erich

Er und ich !!!



Unter diesem Motto trafen sich am 29.10.2018 die Landfrauen aus Friesoythe zu einem kurzweiligen und humorvollen Vortrag von Frau Ingeborg Pflicht, Motivationstrainerin aus Oldenburg.



Nach aerodynamischen Gesetzen, dürfte die Hummel gar nicht fliegen können. Sie wiegt mehr als ein Gramm, hat aber nicht mal einen Quadratcentimeter Flügeloberfläche. Eigentlich, so Frau Pflicht, sei sie dazu bestimmt, auf dem Boden zu leben und allenfalls zu hopsen. Aber Hummeln fliegen trotzdem, sie erschaffen sich ihren eigenen Auftrieb, indem sie mit den Flügeln rotieren, statt auf- und abzuschlagen. Eine kleine dicke Hummel braucht also eine gewisse Ausdauer, um es den Bienen gleizutun. Von nichts Kommt nichts.

Die Hummel weiß das nicht, sie fliegt einfach! Nach dem Motto: „Ich schaff das!“

Das gelte auch für Menschen. Wir müssen den inneren Schweinehund überwinden!



Es müssen das Selbstwertgefühl und der Antrieb zum Handeln gestärkt werden, so Frau Pflicht. Denn das größte Problem bei uns Menschen, die ihre Ziele nicht erreichen oder gar

nicht erst welche setzen, sei die Komfortzone. Diese Zone sei vergleichbar mit einem eingefahrenen Gleis: Man weiß wo es einen hinführt und wo nicht. Man begnügt sich damit, auf dem Gleis zu bleiben- aus Bequemlichkeit. Um etwas zu erreichen, müssen wir die Komfortzone verlassen. Frau Pflicht rät: „Wage etwas Neues, verlasse die eingefahrenen Gleise“. Das kostet täglich Überwindung. Wer ab und zu die Zeitung nicht von hinten anfängt zu lesen, sondern von vorn, oder einen anderen Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen fährt, habe die besten Chancen nicht in der Komfortzone gefangen zu sein und seinen Geist fit zu halten.

Ein weiterer Tipp: Streiche alle „Ich muss“ aus dem Sprachgebrauch und ersetze sie durch „Ich will“ oder „Ich habe mich entschieden“! Positive Formulierungen sorgen für eine positive Grundeinstellung. Abends im Bett den Tag Revue passieren lassen. Was habe ich heute alles geschafft und nicht was muss ich noch alles! Auch sollte man sich ein Bild von seinen Zielen machen. Jede bildhafte Vorstellung die ein Mensch in seinem Inneren entwickelt lässt sich so leichter verwirklichen. „Visionen entwickeln“, so Frau Pflicht.



Ziele dieses Abends waren: Den inneren Schweinehund zu überwinden -das Hummeldenken anzuwenden – „Ich schaff das“ und das Selbstwertgefühl zu stärken. Sich selber mal auf die Schulter klopfen. Außerdem so das Handeln stärken „Ich habe mich entschieden“. Ein weiterer wichtiger Punkt den Willen und die Ausdauer zu aktivieren. Man denke an die Hose mit dem „V-Ausschnitt!“ Es war ein vergnüglicher Abend mit vielen hilfreichen Tipps, die Dank der humorvollen Umsetzungen auch weiterhin im Gedächtnis bleiben.

Von Annegret Himmelreich