



## Gabriele Alder

Ernährungsberatung &  
Psychosoziale Beratung

Sonnenrosengasse 6  
2345 Brunn am Gebirge  
T. 0664 4622336  
beratung@sonnenrose.at  
[www.sonnenrose.at](http://www.sonnenrose.at)

# Den inneren Schweinehund überwinden

Dieses Heftchen enthält  
praxiserprobte Strategien, um  
den inneren Schweinehund zu  
überwinden und gesteckte  
Ziele zu erreichen.



- 1. Selbstreflexion:** Nimm Dir Zeit, um Deine Gefühle und Gedanken zu analysieren. Z.b. warum fühlst Du Dich träge oder unmotiviert? Ist es Angst vor Misserfolg? Mangelndes Selbstvertrauen? Indem Du die Gründe erkennst, kannst Du gezielt Strategien entwickeln.
- 2. Setze klare Ziele:** Definiere klare und erreichbare Ziele, dann ist es leichter, den Schweinehund zu überwinden.

**Hallo!** Ich bin Gabriele und spezialisiert auf Ernährungsberatung, Psychosoziale Beratung, Stressmanagement & Burnout Prävention und begleite Menschen auf ihrem Weg zu einem „neuen Sein“. Gewohnte Wege zu verlassen und den inneren Schweinehund zu besiegen, braucht Mut, Zeit und Ausdauer. Gerne unterstütze ich Dich dabei! Weitere Infos dazu findest Du auf [www.sonnenrose.at](http://www.sonnenrose.at). Viel Erfolg und Freude mit dem Heftchen!

**3. Motivation finden:** Was treibt Dich wirklich an? Streben nach persönlichem Wachstum, beruflichem Erfolg oder Gesundheit? Visualisiere, wie es sich anfühlt, wenn Dein Ziel erreicht ist.

**4. Schrittweise vorgehen:** Unterteile große Aufgaben in kleinere machbare Schritte auf. Dies ist weniger überwältigend und ermöglicht Dir, rasche Fortschritte zu sehen, was Dich wiederum motiviert.

**5. Belohnungssystem:** Belohne Dich für erreichte Meilensteine. Es hilft Dir dabei, positiv zu bleiben und Selbstvertrauen zu entwickeln.

**6. Selbstdisziplin:** Ist wie ein Muskel, der trainiert werden will. Beginne mit kleinen Herausforderungen und erhöhe langsam den Schwierigkeitsgrad. Setze Dir klare Regeln und halte Dich konsequent daran. Es wird immer einfacher, den Schweinehund zu überwinden.

**7. Unterstützung suchen:** Bitte Freunde, Familie, Mentoren, Dich zu unterstützen. Oft ist allein die Gewissheit, dass jemand an Deiner Seite steht, ausreichend, um weiterzumachen.

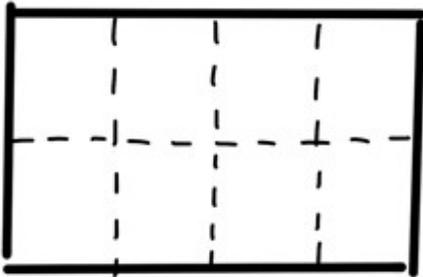
**8. Gesunde Gewohnheiten etablieren:** Sorge für ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Eine gesunde Lebensweise steigert Deine Energie und lässt Dich zusätzlich mentale Stärke entwickeln.

**9. Negative Gedanken umwandeln:** Ersetze negative Selbstgespräche durch positive Affirmationen. Sage Dir selbst, dass Du in der Lage bist, Deine Ziele zu erreichen und vor allem visualisiere diese!

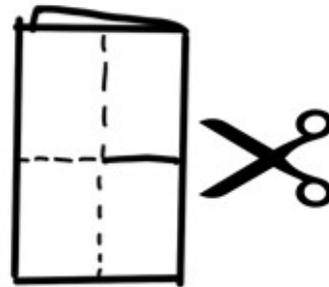
**10. Konsequenz:** Der Schlüssel zur Überwindung des inneren Schweinehundes liegt in der Konsequenz. Selbst wenn es Rückschläge gibt, gib nicht auf, lerne daraus und mach weiter. Mit der Zeit wird es immer einfacher und Du wirst Deine Ziele erreichen!

# Faltanleitung

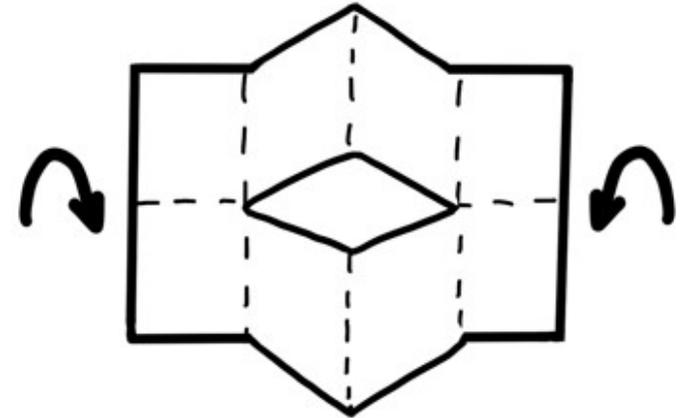
1. Blatt entlang der gestrichelten Linien falten



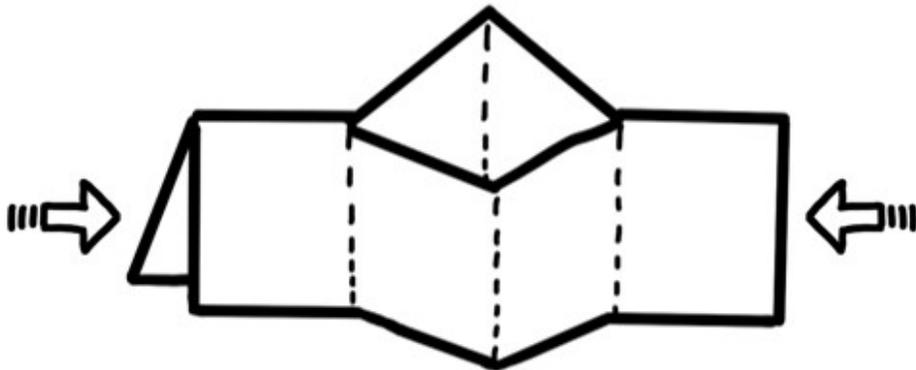
2. In der Mitte einmal falten und die mittlere Linie bis zur **Hälfte** einschneiden



3. Wieder auffalten und dann der Länge nach falten



4. Zusammenschieben



5. Glattstreichen, fertig!

