

SMART COACHING 73

Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund

In meiner beruflichen Praxis als Coach oder Personal Trainer erhalte ich viele Anfragen von potentiellen Klient:innen, die an der Etablierung gewünschter oder notwendiger Veränderungen scheitern, weil der „innere Schweinehund“ nicht überwunden werden kann. Der Begriff „innerer Schweinehund“ wird dabei oft als vorwurfsvolle Beschreibung von Willensschwäche umschrieben. Es hindert eine Person daran, unangenehme Tätigkeiten auszuführen bzw. „Bequemlichkeiten“ zu unterlassen. Häufig wird eine direkte Verbindung zu fehlender Motivation hergestellt.

Im Rahmen dieses Workshops lernen wir kennen, was der „innere Schweinehund“ tatsächlich ist und wie er besiegt werden kann bzw. ob es überhaupt notwendig ist, einen Kampf gegen ihn zu führen.

Format	Interaktiver Online Workshop – Zoom Call
Dauer	ca. 2 Stunden
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none">• Inhaltliche/motivatorischer Impuls für erfolgreiche Veränderungen• Kennenlernen der Hintergründe des Scheiterns• Wie funktioniert Motivation und Zielsetzung• Erlernen erfolgreicher Zielsetzung
Ablauf	<ul style="list-style-type: none">• Intro, Kennenlernen• Kurzvortrag „Was ist der „innere Schweinehund“ und wie funktioniert Motivation“• Conclusio → Wie kann Veränderung gelingen?• Gruppenarbeit Zieldefinition• Reflexion, Zusammenfassung
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Personen, die vor einer gewünschten oder notwendigen Veränderung stehen.• Personen, denen die Umsetzung von Veränderung aktuell Probleme macht.
Gruppengröße	max. 10 Teilnehmer:innen
Investition	EUR 399,-- inkl. 1x Einzel-Coaching (pro Teilnehmer:in) Gruppentarife auf Anfrage