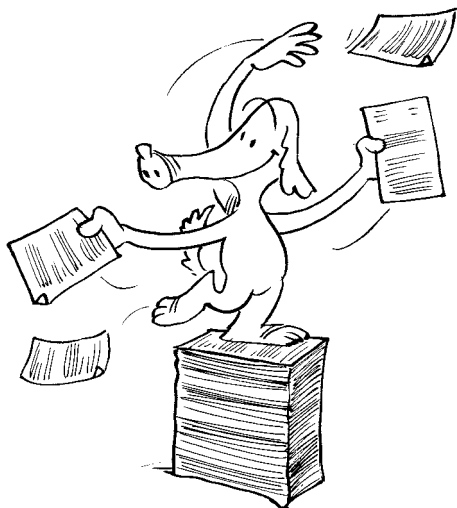


Stefan Frädrieh · Tanja Kampe

Günter, der innere Schweinehund, geht ins Büro

Ein tierisches Office-Handbuch

Illustriert von Timo Wuerz



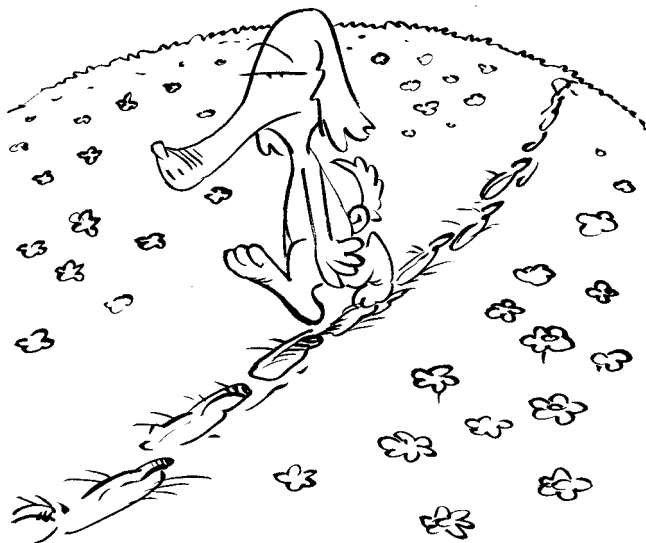
GABAL

1. Günter, der innere Schweinehund

Das ist Günter. Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Immer, wenn du mal etwas lernen, dich anstrengen oder verändern sollst, ist Günter zur Stelle: »Lass das sein!«, sagt er dann. »Viel zu schwierig!« oder »Das ist doch gefährlich!«, warnt er dich. Warum? Nun, früher, als du noch ein wenig jünger und Günter noch ein kleiner Ferkelwelp war, hat er immer gut aufgepasst, wenn dir ältere Schweinehunde die Welt erklärt haben: »Lernen ist anstrengend!«, »Arbeit ist doof!« oder »Wer tut, was er immer schon tut, erlebt keine bösen Überraschungen!«, haben sie gesagt. Und weil Günter ein schlauer Schweinehund ist, hat er sich alles gut gemerkt. Bis heute! Wie schade.

»Wieso schade?«, wundert sich Günter zwar. Aber mal ehrlich: Ist es nicht so, dass dich dein Schweinehund mit seinen Tipps oft ausbremst? Oder dass du Wichtiges einfach aufschiebst? Zum Beispiel beim Sport? »Ist Mord!«, sagt Günter. Wäsche bügeln? »Reicht auch morgen noch!« Den dringenden Anruf beim Kunden? »Den erwischst du kurz vor Feierabend sowieso nicht mehr!« Kommen dir solche Bremsen im Kopf bekannt vor? Günters Ratschläge scheinen manchmal in die falsche Richtung zu laufen. Obwohl er dir eigentlich nur helfen will – schließlich sollst du es schön bequem haben! Tja, eigentlich ...

Je länger du das Gleiche tust,
desto schwerer fällt es dir,
Neues auszuprobieren.

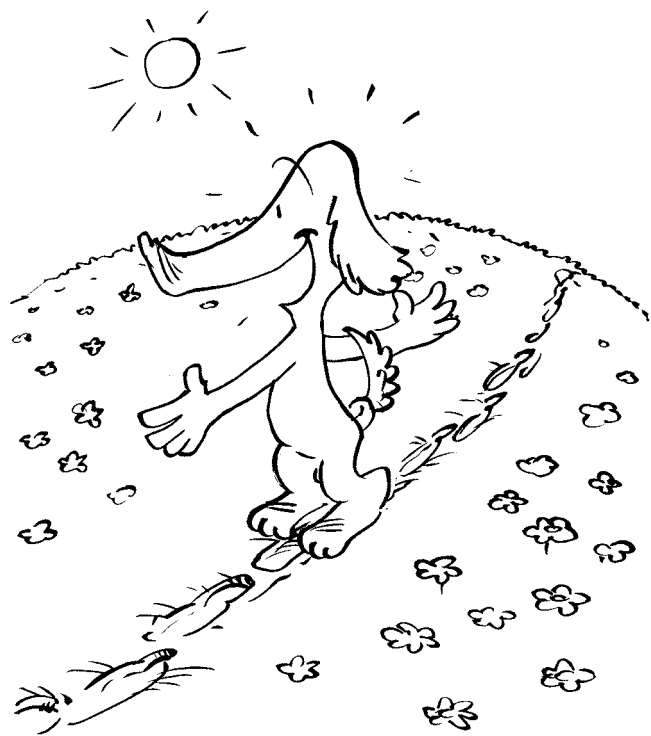


2. Eine Frage der Perspektive

Mal andersherum betrachtet: Ist es nicht angenehmer, eine lästige Pflicht hinter sich zu haben als vor sich? Sind die meisten Aufgaben nicht viel einfacher als gedacht? Ist es nicht herrlich, am Ziel zu sein? »Du hast ja recht«, gesteht Günter kleinlaut.

Weil Günter aber am liebsten immer das Gleiche tut, lebt er in seiner eigenen kleinen Welt – und oft tut er dann nicht, was eigentlich getan werden müsste. Zum Beispiel manchmal etwas Neues ausprobieren. »Auf keinen Fall, das könnte schiefgehen!«, warnt Günter. Vor deinem geistigen Auge passieren dann lauter Katastrophen, und du bleibst bei dem, was du kennst. Schade! Denn: Was, wenn vieles anders besser ginge? Was, wenn Neues Spaß machen würde? Und was, wenn du dann gar nicht mehr so leben oder arbeiten wollen würdest wie vorher?

»Trotzdem zu riskant!« Oh, Günter! Du sollst ja nicht ständig dein ganzes Leben auf den Kopf stellen, sondern nur einen Teil mancher Gewohnheiten ablegen.



Schon kleine Dinge können
deinen Alltag bereichern –
du musst sie nur suchen!

3. Alltagstrott – oder auf zu neuen Ufern?

»Wie merke ich denn, ob etwas Neues besser ist als das Alte?«, will Günter jetzt wissen. Ganz einfach: am Ergebnis deiner bisherigen Handlungen! Denn es könnte ja sein, dass sich in deinem Leben einiges verbessern ließe. Ein Beispiel: Nimm morgen doch mal eine andere Strecke für den Weg ins Büro. Vielleicht brauchst du so ja weniger Zeit? »Und wenn nicht, dann komme ich zu spät!« Aber Günter! Natürlich solltest du für diesen Test mal fünf Minuten früher losfahren. Vielleicht sparst du aber bald auf längere Sicht viele Stunden ein? »Und wenn es trotzdem länger dauert?« Dann probierst du übermorgen eben eine dritte Strecke aus, bevor du wie üblich im Stau stehst!

»Ich finde aber alles ganz bequem, so wie es ist. Ich weiß genau, wie lange mein Weg ins Büro dauert, wie ich fahren muss und wo ich mein Auto abstelle.« Vorsicht, lauter typische Günter-Fallen: »Es ist, wie es ist!«, »Da kann man nichts machen!« und »Das ist schon immer so gewesen!« Klar, Günter! Bloß nichts ändern – und der Alltagstrott hat dich fest im Griff.

Aber mal ehrlich: Wird es nicht längst Zeit, deinen Büroalltag etwas genauer unter die Lupe zu nehmen?