



# Alexianer

Die Dachgesellschaft der  
Alexianer-Einrichtungen

## SCHWEINEHUND

### Kann man ihn bezwingen?

„Morgen fange ich mit Sport an, höre ich mit dem Rauchen auf, esse ich gesünder.“ Wer kennt das nicht? Man möchte es so gerne. Aber irgendwie schafft man es nicht. Der innere Schweinehund ist schuld! Dabei ist es doch eigentlich ganz einfach. Man muss nur anfangen oder aufhören und durchhalten – immer das Ziel vor Augen. Genau hier ist der Knackpunkt. Um etwas zu erreichen braucht man ein Ziel und einen Weg. Möglichst konkret und realistisch. Das bedeutet: „Morgen fange ich mit Sport an“ ist eine sehr grobe und unklare Aussage, die nicht messbar ist. Bedeutet das einmal mehr die Treppe zu nehmen oder 30 Minuten zu Joggen? Besser ist: „Morgen gehe ich 30 Minuten Laufen, das mache ich jeden zweiten Tag und in einem Monat möchte ich 1 Kilometer entspannt laufen können“. Das ist konkret, das kann ich messen, daran kann ich mich viel leichter halten. Der Schweinehund wird sich wundern.

# Horizonte



Michael Müller

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de