

Motivation, Prokrastination und Ausreden



Woher kommt der Spruch “den inneren Schweinehund überwinden”?

Das Wort "Schweinehund" kommt aus der Jagdsprache. Als man im Mittelalter auf Wildschwein-Jagd ging, setzte man die so genannte Sauhunde oder Schweinehunde ein. Ihre Aufgaben waren das Wildschwein zu hetzen, zu verfolgen, bis es müde wurde und dann festzuhalten.

Diese Charaktereigenschaften wurden später auf bissige Menschen übertragen, deshalb begann man das Wort "Schweinehund" Anfang des 19. Jahrhunderts als Schimpfwort zu benutzen. Man verband damit Menschen mit niedrigsten Motiven.

Später wurde dieser Begriff von Trainern und Sportlehrern verwendet, wenn es um die Überwindung von Faulheit und mangelnder Disziplin ging.

Heute wird es nicht nur im Sportbereich benutzt, sondern immer, wenn uns etwas nicht besonders leicht fällt oder viel Willenskraft kostet.

Synonyme und Redemittel zum Thema:

- faul sein = keine Lust haben
- den inneren Schweinehund überwinden/besiegen = die Motivation zu etwas finden
- sich zu etwas (Dativ) motivieren / inspirieren lassen
- sich zu etwas (Dativ) aufraffen = sich zu etwas überwinden, sich zwingen, etwas zu tun
- etwas motiviert mich / bewegt mich dazu, ... + Nebesatz
- die (Selbst-)Disziplin haben, etwas zu machen
- einen Tritt in den Arsch verpassen / geben
- einen Schubs geben
- sich (Dat.) etwas vornehmen (*Ich nehme mir etwas vor*)
- eine Ausrede finden
- nach einer Ausrede suchen
- etwas als Ausrede benutzen
- etwas dient als Ausrede für etwas anderes
- sich an die Sache (he)ransetzen (*Ich setze mich an die Sache ran*)
- etwas steht bei mir an = ich muss etwas tun
- etwas vor sich herschieben = etwas auf später verlegen

Kannst du die fehlenden Wörter ergänzen?

Der innere Schweinehund

Bei diesem Ausdruck "den inneren Schweinehund" geht es nicht um einen Hund oder ein Schwein, sondern ums Faulsein. Wenn wir zu faul sind, etwas zu machen oder einfach **keine [1] _____ haben**, dann sprechen wir von einem inneren Schweinehund.

Was kann man damit machen?

Man kann **den inneren Schweinehund [2] _____** oder **[3] _____**. Und das tut man, indem man das erledigt, was zu tun ist. Dafür brauchen wir NUR ein bisschen mehr Selbstdisziplin oder wie man so schön auf Deutsch sagt **einen [4] _____ in den Arsch :-)**

Aber wenn das nur so einfach wäre...

Anstatt das zu tun, was wir **uns [5] _____** haben, **finden** wir viele nette, bequeme, faule oder auch lustige **[6] _____**, warum das gerade nicht geht oder warum wir das nicht machen können.

Die häufigsten dabei sind:

Ich habe keine Zeit. => Ich habe so viele andere Sachen zu tun.

Ich bin müde/erschöpft. => Ich muss mich erstmal ausruhen.

Ich habe gerade keine Lust. => Ich brauche eine Inspiration.

Und genau über Ausreden möchte ich mit dir heute diskutieren.

Was sind deine Lieblingsausreden?

Beim Deutschlernen, beim Arbeiten, beim Sportmachen? Oder **benutzt** du vielleicht das Deutschlernen [7] _____ **etwas**, was du eigentlich tun müsstest? :-)

Lass uns gemeinsam darüber diskutieren. Du weiß, Lernen passiert am besten im Dialog. Deshalb habe ich auch [dieses kurze Motivationsvideo](#) für dich gedreht, um dir hoffentlich [8] _____ zu **geben**, **dich an die Sache** [9] _____ und das einfach zu machen. Was auch immer **bei dir** gerade [10] _____: Lernen, Arbeiten, Sportmachen, Schlafen :-)

Schreib mir:

Was ist etwas, was du schon seit längerer Zeit **vor dir** [11] _____ ?

Was [12] _____ **dazu**, um das letztendlich zu machen?

Deine Antwort kannst du [hier posten](#).

Versuche die oben stehenden Redemittel zu benutzen.

Möchtest du noch mehr Tipps, wie du dein Deutsch verbessern kannst:

 www.germanskills.com/ebook-sprechen

