

Stefan Frädlich

# Günter, der innere Schweinehund

Eine tierische  
XXL-Leseprobe

**Rund um  
die Themen:**  
Motivation  
Nichtraucher  
Erfolg  
Verkauf  
Abnehmen  
Führung

Mit Illustrationen  
von Timo Wuerz



**GABAL**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

E-Book (PDF): 978-3-95623-151-3

E-Book (Epub): 978-3-95623-152-0

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen,

[www.martinzech.de](http://www.martinzech.de)

Illustrationen: Timo Wuerz,

© 2014 GABAL Verlag GmbH, Offenbach Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

[www.facebook.com/gabalbuecher](https://www.facebook.com/gabalbuecher)

Stefan Frädrieh

# Günter, der innere Schweinehund

Ein tierisches  
Motivationsbuch

Illustriert von  
Timo Wuerz



GABAL



Stefan Frädrieh

# Günter, der innere Schweinehund

Ein tierisches Motivationsbuch



**GABAL**

Illustriert  
von Timo Wuerz

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

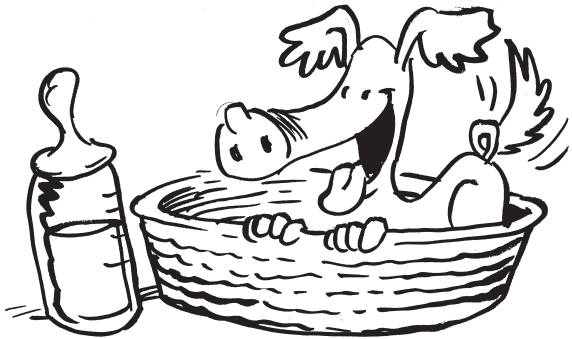
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Buch (schwarz-weiß): 978-3-89749-457-2  
E-Book (PDF): 978-3-86200-084-5  
E-Book (Epub): 978-3-86200-881-0  
Audio-CD: 978-3-89749-545-6  
MP3: 978-3-86200-371-6

Lektorat: Ute Flockenhaus, Fischerhude  
Umschlaggestaltung: +malsy Kommunikation und Gestaltung, Bremen  
Illustrationen: Timo Wuerz, Hamburg  
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)  
Druck und Bindung: Bretschneider GmbH, Braunschweig

© 2004 GABAL Verlag GmbH, Offenbach Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Günter hat dich  
jahrelang begleitet  
und dir viele  
gute Ratschläge  
gegeben.



## 1. Der junge Günter

Das ist Günter. Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Früher, als du ein Kind warst, war Günter noch ein Ferkelwelp. Damals haben deine Eltern, Großeltern, Tanten und Onkels, deine älteren Geschwister und Lehrer, Freunde und Kollegen Günter gefüttert. »Pass gut auf dein Herrchen auf«, haben sie gesagt und ihm immer wieder erklärt, was gut und was schlecht für dich ist.

Das alles hat sich Günter zu Herzen genommen und dich immer brav gewarnt, wenn du etwas tun wolltest, was du noch nicht konntest. »Das ist gefährlich«, hat er dir dann gesagt oder: »Das wird schwierig«, hat er dich gewarnt. Und weil Günter so gute Ratschläge gegeben hat, hat er weiterhin sein Futter bekommen und ist über die Jahre zu einem ausgewachsenen Schweinehund geworden.



Günter ist jetzt ein  
ausgewachsener  
Schweinehund.  
Er gibt dir immer  
noch viele  
Ratschläge. Aber  
auch du bist jetzt  
erwachsen.  
Brauchst du seine  
Ratschläge noch?



## 2. Günter heute

Günter ist jetzt ausgewachsen. Über die Jahre ist er groß und dick und fett und träge geworden – eben ein echter Schweinehund. Neues lernen will er jetzt nicht mehr. Schließlich weiß er schon ganz genau, was gut für dich ist. Darauf ist Günter sehr stolz und er macht seine Arbeit immer noch gewissenhaft.

Jedes Mal, wenn du etwas Neues ausprobieren willst, etwas lernen oder dich anstrengen musst, ist Günter zur Stelle: »Lass das sein!«, sagt er dann oder: »Das schaffst du nicht!« Damit will dich Günter schützen, so wie es ihm früher deine Eltern, Großeltern, Tanten und Onkels, älteren Geschwister und Lehrer, Freunde und Kollegen gesagt haben.

Aber obwohl sie es stets gut mit dir gemeint haben, konnten sie damals nicht wissen, was heute gut für dich ist. Und weil Günter immer auf die anderen und nie auf dich gehört hat, weiß er nicht, dass du mittlerweile selbst weißt, was gut für dich ist.



Oft passieren  
schöne Dinge,  
manchmal  
weniger schöne.  
Günter berät  
dich in beiden  
Fällen. Und  
manchmal berät  
er dich falsch!

### 3. Schönes und weniger Schönes

In den vielen Jahren, in denen Günter dein treuer Ratgeber war, hast du dir dein Leben aufgebaut. Dir sind viele gute, schöne und glückliche Dinge passiert – aber leider auch einige böse, hässliche und traurige. Vieles, was gut war, konnte passieren, weil Günter dich gut beraten hat. Aber auch bei den schlechten Dingen hat Günter dich beraten und sie sind trotzdem passiert.

Natürlich war nicht immer Günter schuld, wenn etwas Schlechtes passiert ist. Oft sind schlechte Dinge passiert, ohne dass jemand etwas dafür konnte. Aber ab und zu waren Günters Ratschläge falsch und haben dir deswegen geschadet. Das kommt daher, dass deine Eltern, Großeltern, Tanten und Onkels, älteren Geschwister und Lehrer, Freunde und Kollegen Günter jahrelang gefüttert haben. Und die konnten schließlich nicht immer wissen, was für dich das Beste ist.



Höre auf die  
Botschaften des  
Universums!

## 4. Die Botschaften des Universums

Die Botschaften des Universums sind keine Nachrichten von Marsmenschen, sondern die tausend kleinen Hinweise, die dir jeden Tag zeigen, ob du auf dem richtigen oder auf dem falschen Weg bist. Geht dir dein Leben locker von der Hand und hast du meistens Rückenwind? Oder gibt es etwas, das dich immer wieder ärgert? Misslingen dir lauter Dinge, die im Grunde leicht für dich zu bewältigen sind? Passiert so rein gar nichts Spannendes in deinem Leben? Bist du andauernd deprimiert, gestresst, gereizt, überfordert, krank oder kraftlos?

Günter ist ein Sturkopf. Wenn er mal einen Weg eingeschlagen hat, bleibt er dabei. Dieser Weg kann noch so offensichtlich falsch sein – Günter dreht erst dann um, wenn es kracht oder sich die drohende Katastrophe schon deutlich abzeichnet. Leider verschwendest du dabei deine Zeit und Energie mit etwas völlig Sinnlosem, denn du setzt dich mit dem Gequassele von Günter auseinander, anstatt die Dinge so zu betrachten, wie sie sind. Dabei hast du oft schon am Anfang gewusst, dass du in einer Sackgasse landen wirst

Wenn du zu kurzfristig denkst oder immer am gleichen Problem hängen bleibst, steckst wahrscheinlich der faule Güter dahinter.



## 5. Vorsicht, Falle!

Wenn du sicher wüsstest, wann dir Günter falsche Ratschläge gibt, könntest du ihm das nächste Mal misstrauen und lieber selbst entscheiden, was du tun willst. So schwer ist das gar nicht: Günter pfuscht immer dann, wenn dir etwas zwar kurzfristig bequem erscheint, aber langfristig schadet. Sagst du dir schon seit Monaten, dass du weniger Alkohol trinken solltest, und trinkst so viel wie immer? Oder parkst du aus Faulheit lieber ohne zu bezahlen und zahlst unterm Strich mehr Strafe, als du je für Parkgebühren hättest ausgeben müssen?

Auch wenn dir in bestimmten Situationen immer das gleiche Pech passiert, ist Günter am Werk. Günter kennt diese Situationen gar nicht. Aber weil er – wie jeder Schweinehund – zu faul zum Nachdenken ist, lernt er nichts dazu und gibt dir lautstark immer wieder die gleichen falschen Tipps. Streitest du dich zum Beispiel mit deinem Partner immer über die gleiche Belanglosigkeit? Oder fährst du jetzt schon zum vierten Mal in denselben Baustellenstau hinein, weil du hoffst, dass sie endlich fertig gebaut haben? Günter ist überall!