

Stefan
Frädrich

Günter, der innere Schweinehund, für Schüler

Ein tierisches Motivationsbuch



Illustriert von
Timo Wuerz

1,50 €
pro Buch
gehen als Spende
an Mentor

 **Mentor**

GABAL

Günter, der innere
Schweinehund, für
Schüler. Günter, de
innere Schweinehu
für Schüler. Günter
der innere Schweij-
nehund, für Schüle
Günter, der innere
Schweinehund, für

Günter, der innere Schweinehund, für Schüler

Ein tierisches
Motivationsbuch
von Stefan Frädrich
Illustriert
von Timo Wuerz



GABAL  Mentor

Der schlaue Spruch, bevor es losgeht:

**Wo kämen wir hin,
wenn alle sagten, wo kämen wir
hin, und niemand ginge, um einmal zu
schauen, wohin man käme, wenn man ginge.**

**Kurt
Marti**

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.

ISBN 978-3-86200-085-2

Lektorat: Ute Flockenhaus, Fischerhude
Umschlaggestaltung: +malsy Kommunikation und Gestaltung, Willich
Illustrationen: Timo Wuerz, Hamburg
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg, www.buch-herstellungsbuero.de
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2006 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de – Wissen für mehr Erfolg

Ein fettes Dankeschön geht an Jerome Braun von der Mentor Stiftung für seine guten Ideen und tatkräftige Unterstützung, Ute Flockenhaus und Timo Wuerz für die vorzügliche Zusammenarbeit, Natascha Hammel und Franz Flockenhaus für ihr kritisches Lektorat aus der Sicht Jugendlicher, Gim Killian und Christina Frädrieh fürs konstruktive Probelesen aus Erwachsenensicht und ganz besonders an meine Mutter Rita Frädrieh, die mich während der Wirren meiner eigenen Pubertät und Selbstfindung stets tapfer und liebevoll ertragen hat.

1. Günter, der innere Schweinehund



Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und gibt dir manchmal falsche Ratschläge.

Das ist Günter. Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Immer, wenn du etwas Neues lernen oder dich mal anstrengen musst, ist Günter zur Stelle: »Lass das sein!«, sagt er dann, »Das ist viel zu mühsam!« oder »Das schaffst du sowieso nicht!«. Innere Schweinehunde sind nämlich furchtbar faul. Und weil Günter denkt, dass du genauso schweinehundefaul bist wie er, will er dich mit seinen Ratschlägen vor unnützer Mühe beschützen. Ist das nicht nett von ihm?

Dumm nur, dass Günters Faulheit oft Ärger macht. Dann streitest du dich zum Beispiel mit deinen Freunden, weil Günter dir erzählt: »Du bist immer im Recht!« Oder du hast keine Lust aufs Lernen, weil Günter dich ablenkt: »Ist das langweilig! Ich will lieber fernsehen ...« Oder du traust dich nicht, deine Meinung zu sagen, weil Günter dir einredet: »Du hast sowieso keine Ahnung!« Und das ist dann weniger nett.

Günter ist dein Freund. Er will, dass es dir gut geht. Nur weiß er oft nicht, was wirklich gut für dich ist.



2. Günter ist dein Freund

Seitdem du auf der Welt bist, ist Günter bei dir. Früher war er noch ein Ferkelwelp. Und während eurer gemeinsamen Jahre habt ihr einiges zusammen erlebt: Ihr hattet viel Spaß, habt so manches Mal etwas angestellt und seid zusammen in die Schule gekommen. Bei alledem war Günter mit dabei. So wurde er über die Jahre zu einem sehr guten Freund.

Günter meint es also gut mit dir. Deswegen gibt er dir den ganzen Tag lang Ratschläge: »Schnell zum Handy, eine wichtige SMS!« oder »Lernen? Lieber morgen!«. Günter will nämlich, dass es dir gut geht, denn dann geht es auch Günter gut. Doch manchmal sind seine Ratschläge falsch – zum Beispiel wenn dich die SMS eigentlich ablenkt oder du dringend lernen müsstest. Und wenn du etwas tun willst, was er noch nicht kennt oder ihm zu anstrengend erscheint, motzt Günter gerne: »Vorsicht, Arbeit!« So ist er eben.



Günter plappert gerne nach, was andere ihm vorplappern. Nur:

**Deine Vorbilder
haben nicht
immer Recht!**

3. Günters Vorbilder

Vielleicht fragst du dich, woher Günter wissen will, was gut für dich ist. Ganz einfach: von anderen Leuten! Weil Schweinehunde nämlich zu faul zum Selberdenken sind, plappern sie gerne nach, was andere ihnen vorplappern. Und es gibt sehr viele, die Günter mit ihren Ansichten gefüttert haben: deine Eltern und Geschwister, deine Großeltern, Tanten und Onkel, deine Freunde und Lehrer, das Fernsehen, Radio, Kino und die Werbung. Also berät dich Günter mit schlaun Sprüchen, die gar nicht von ihm selbst stammen: »Erwachsene haben immer Recht!«, »Andrea ist doof!«, »Mathe ist wichtig!« und »Saufen ist cool!«.

Dumm nur, dass die anderen Leute nicht immer wissen können, was für dich richtig ist. Denn auch Erwachsene haben mal Unrecht, Andrea ist vielleicht sehr nett, anstatt Mathe magst du lieber Englisch und Alkohol macht blöd. Weil Günter aber so leicht zu beeinflussen ist, wirst du manchmal unsicher: Was ist richtig, was ist falsch? Und wem sollst du glauben: dir selbst oder deinen Vorbildern?

Jeder Mensch sieht die Welt ein bisschen anders. Also ist es vollkommen okay, wenn du die Welt auf deine eigene Weise siehst!



4. Die Welt ist für jeden anders

Menschen glauben an das, was man ihnen erzählt oder was sie selbst immer wieder erleben: Der FC Bayern ist besser als Schalke 04, Hip-Hop klingt besser als Rock und du isst vielleicht lieber Pizza als Sauerbraten – denn deine Kumpels sind Bayern-Fans, deine ältere Schwester feiert gerne in Hip-Hop-Clubs und deine Eltern gehen mit dir zum Italiener. So weit, so gut. Andere Menschen aber glauben genau das Gegenteil: Sie lieben Schalke, Rock und Sauerbraten. Warum nur? Weil man ihren inneren Schweinehunden etwas ganz anderes erzählt hat!

Da jeder Mensch unterschiedliche Erfahrungen macht, erlebt jeder die Welt auf seine eigene Weise – und jeder hat mit seiner eigenen Weltsicht Recht. Also musst du nicht immer stur auf Günter hören! Denn wenn du dich auf das konzentrierst, was wirklich gut für dich ist, bestimmst du dein Leben selbst – und überlässt das nicht falschen Vorbildern. Oder Günter.

Tipps



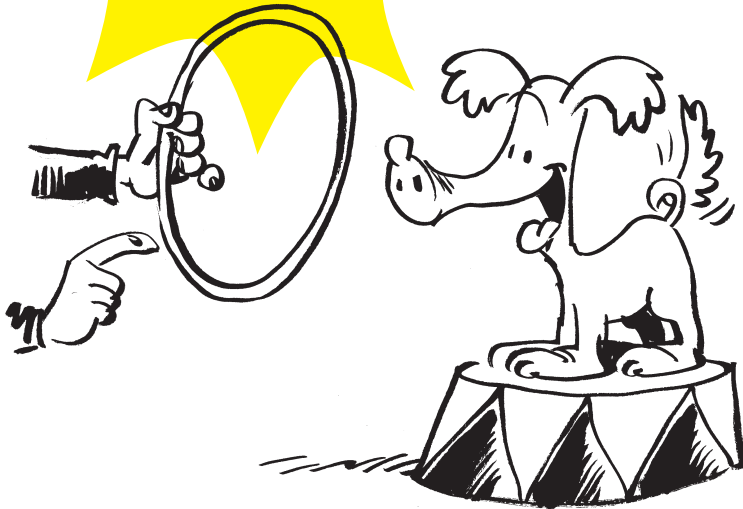
viele Menschen sind glücklich,
gesund und erfolgreich. sie
können Günter gute Tipps geben.

5. Ein paar gute Tipps

Wahrscheinlich fragst du dich, woher du immer wissen sollst, was gut für dich ist. Eine clevere Möglichkeit ist es, einfach die richtigen Leute zu fragen! Es gibt schließlich sehr viele Menschen auf der Welt, die es zu etwas gebracht haben. Sie sind glücklich, gesund und erfolgreich. Anscheinend wissen sie also, wie man mit inneren Schweinehunden umgeht. Bestimmt haben sie auch für Günter ein paar gute Tipps.

In diesem Buch stehen lauter solche guten Tipps. Sie stammen von Leuten, die sich damit auskennen. Wenn du einige Tipps in die Tat umsetzt, wirst du bald lauter Erfolge feiern können: bessere Schulnoten, weniger Stress, mehr Selbstbewusstsein, friedliche Eltern und mehr Spaß mit deinen Freundinnen und Freunden. Und auch Günter wird dann sehr zufrieden sein.

Wenn
Günter ein paar
dieser Tipps umsetzt,
wird dein Leben viel
besser laufen.



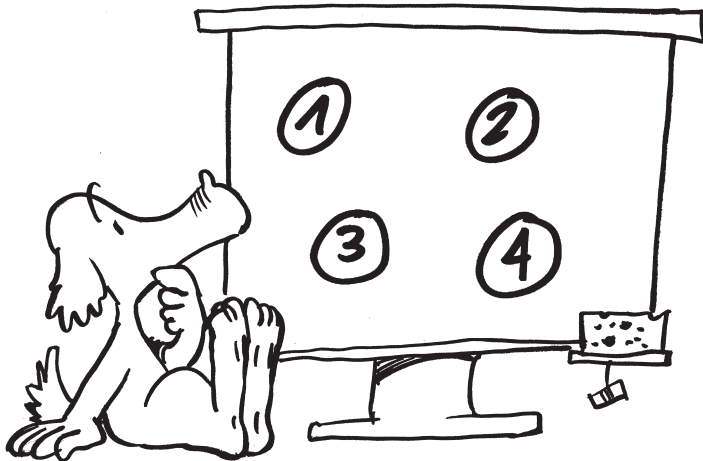
6. Alles wird besser

»Glücklich? Gesund? Erfolgreich?«, fragt sich Günter. »Aber warum denn?« Nun, wäre es nicht schön, wenn dein Leben jeden Tag ein bisschen besser würde? Stell dir mal vor: weniger streiten, mehr Zeit haben, schneller lernen können, wirklich gute Freunde haben ... Bestimmt gibt es viele gute Ideen, die du noch nicht kennst und die dir das Leben erleichtern.

»Ach, ich weiß nicht ...« Typisch Günter! Er wittert neue Erkenntnisse. Und das ist ihm nicht geheuer. Doch zum Glück ist Günter noch ein ziemlich junger Schweinehund – obwohl er längst kein kleiner Ferkelwelp mehr ist. Denn wenn sie ausgewachsen sind, werden innere Schweinehunde oft dick und fett und faul und träge. Besser also, man bringt ihnen die richtigen Tipps so früh wie möglich bei. Dann muss man später nicht mühsam gegen sie kämpfen, sondern kann prima mit ihnen zusammenarbeiten.

Die vier wichtigen Lebensbereiche:

- 1) Wie gehst du mit dir selbst um?
- 2) Wie gehst du mit anderen um?
- 3) Wie erledigst du deine Pflichten?
- 4) Wie verbringst du deine Freizeit?

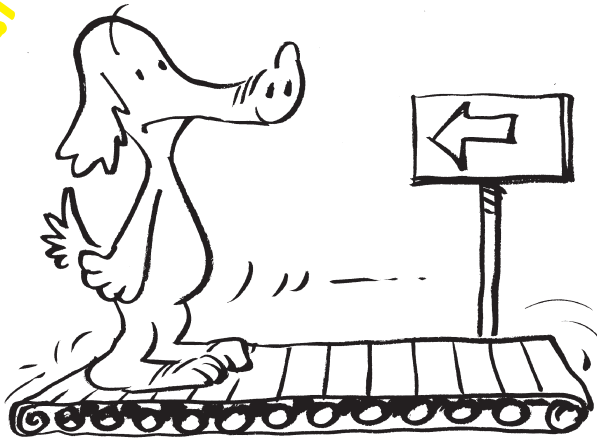


7. Die vier wichtigen Lebensbereiche

»Wo soll sich dein Leben denn verbessern?«, fragt Günter nun. Ganz einfach, in deinen vier wichtigen Lebensbereichen: im Umgang mit dir selbst, im Umgang mit anderen Menschen, bei deinen Pflichten und in deiner Freizeit.

Also erstens: Wer bist du? Wie siehst du die Welt? Was kannst du besonders gut? Und was willst du in deinem Leben erreichen? Zweitens: Wie gehst du mit anderen Menschen um? Hast du gute Freunde? Wie verhältst du dich bei Konflikten? Und wie bekommst du von anderen, was du willst? Drittens: Wie gehst du deine Pflichten an? Was kannst du tun, damit dir zum Beispiel das Lernen leichter fällt, du mehr Zeit hast und deine Ziele erreichst? Und viertens: Wie verbringst du deine Freizeit? Was hilft dir dabei, dich gut zu fühlen? Wie bleibst du gesund? Und wie wirst du nicht zum Konsum-Trottel oder zur Drogen-Dumpfbacke? Wenn Günter darüber Bescheid weiß, hast du dein Leben im Griff. Und nicht das Leben dich.

Wer sich nicht weiterentwickelt, entwickelt sich zurück.



8. Stillstand ist Rückschritt

»So ein Schwachsinn!«, schimpft Günter. »Du bist, wie du bist, daran kannst du nichts ändern. Und mit manchen Idioten hast du nun mal Stress. Warum sollte das anders werden? Schule und Pflichten sind lästig, und deine Freizeit verbringst du, wie du willst: vor dem Fernseher, beim Abhängen mit den Kumpels oder bei McDick. Was soll daran falsch sein?« Ganz einfach: die langfristige Perspektive!

Stell dir mal zwei Schüler vor: Einer weiß, was er will und gut kann, und versucht sich dabei ständig zu verbessern. Er hat ein paar coole Ziele, versteht sich prima mit anderen Menschen und probiert gerne etwas Neues aus: zum Beispiel beim Sport, in tollen Vereinen oder beim Lesen spannender Bücher. Der andere dagegen hört meist auf seinen Günter: »Bleib, wie du bist! Andere Menschen sind egal! Lernen ist lästig! Und Computerspiele vertreiben dir die Zeit!« Was glaubst du, wer von beiden nach zehn Jahren mehr drauf hat?