



Günter ist dein Freund. Freunde wollen dir gute Ratschläge geben.

# 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 etwas Neues lernen sollst, ist Günter zur Stelle: »Lass das sein!«, sagt er dann, »Das ist viel zu mühsam!« oder »Das haben andere nicht geschafft, also kannst du es auch 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?

Also gibt dir Günter den ganzen Tag lang Tipps: »Wozu arbeiten? Morgen ist auch noch ein Tag!«, rät er dir, oder: »Appetit? Iss doch ein Stück Schokolade!« Günter will nämlich, dass du dich immer gleich und sofort gut fühlst. Und was er für schwierig hält, will er dir gar nicht erst zumuten. Schade nur, dass Günter dabei oft kurzfristig denkt! So können dir seine Ratschläge manchmal nämlich schaden ...

Am besten siehst du Günter als Freund an: Er berät dich zwar, aber entscheiden tust du letztlich selbst. Du kannst Günters Tipps also befolgen oder sie missachten.

Günter holt sich seine Ratschläge  
von anderen Leuten.  
Manchmal liegt er dabei falsch.



## 2. Der junge Günter

Günter redet dir ganz schön in dein Leben rein. »Tu dies, lass das sein, mach jenes später, gönne dir mal was.« Das ist angenehm. Denn es kostet dich keine Mühe, zu tun, was er sagt: »Sport machen? Lieber hinsetzen und ausruhen!«, »Mit dem Rauchen aufhören? Nächstes Jahr vielleicht!«, »Gesünder leben? Erst mal einen Kaffee trinken!«. Und schon bald hechelst du auf der Treppe, hast ständig Husten und fühlst dich immer schlapper. Alles wegen Günter ...

Aber wo hat Günter eigentlich seine ganzen Tipps her? Tja, das ist so eine Sache: Die meisten Ratschläge kennt er von anderen Leuten. Denn weil Günter zu faul zum Selberdenken ist, übernimmt er einfach die Tipps und Tricks anderer Menschen. Das macht am wenigsten Mühe. »Man gönnt sich ja sonst nichts«, sagt Tante Lieselotte und greift nach den Keksen – und Günter findet das richtig gut. Auch wenn Klaus immer mehr Geld ausgibt, als er hat, ist Günter begeistert. Denn der Klaus sagt sich: »Wird schon.« Und Günter ist Feuer und Flamme: »Wie einfach das Leben doch ist!«



Günter macht immer gerne  
alles so, wie es immer war.  
Und du trittst auf der Stelle.

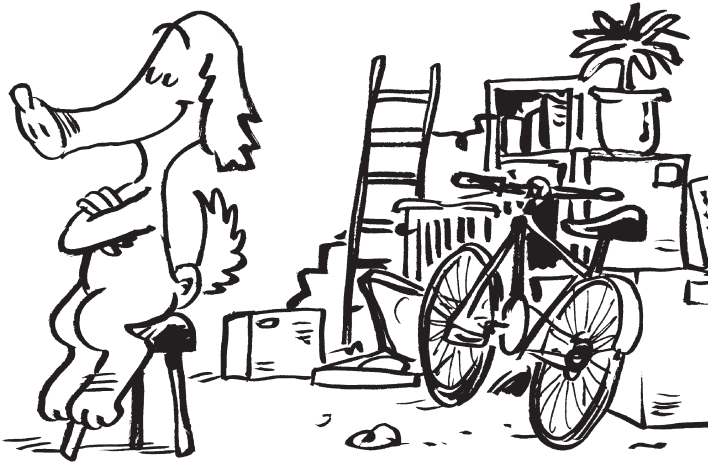
### 3. Das war schon immer so!

Günter ist ein Gewohnheitstier. Was er einmal gelernt hat, will er immer auf die gleiche Weise machen. Das ist nämlich am leichtesten. So muss er die Dinge immer nur einmal lernen ... »Das war schon immer so«, sagt er dir also gerne. Und du gehst immer in denselben Supermarkt zum Einkaufen, fährst immer an den gleichen Urlaubsort, isst in derselben Pizzeria immer die gleiche Pizza und vertagst gesunde Ernährung und Sport Jahr um Jahr. Ist ja auch klar: Es war schon immer so! Außerdem: Geht doch!

Günter findet das alles ganz prima. Denn so ist das Leben angenehm und mühelos. Und wenn du dennoch mal etwas Neues ausprobieren willst, protestiert Günter lautstark: »Die Möbel umstellen? Du spinnst doch!«, meckert er dann, »Salat statt Pizza? Ich bin doch kein Hase!« und: »Mit dem Fahrrad statt mit dem Bus fahren? Viel zu gefährlich!« Du siehst: Günters Ausreden sind ziemlich bestechend. Und Günter ist stolz, dass er dir das Leben so leicht macht.

Schade nur, dass du so kaum neue Erfahrungen sammelst ...

Günter hat schnell die passende  
Ausrede parat. Dabei sind  
Menschen, die gesund leben,  
meistens sehr glücklich.



## 4. Die andere Seite

Auf der anderen Seite weißt du ganz genau, was gut für dich wäre: zum Beispiel die Wohnung aufräumen und die Wäsche bügeln. »Klar machen wir das«, sagt Günter großzügig. »Sobald Zeit dafür ist.« Oder fitter und gesünder werden. »Sport? Unmöglich!«, mäkelt Günter. »Das Fitnessstudio ist zu weit weg!« Oder doch endlich Spanisch lernen? »Wäre die Volkshochschule nur nicht so kalt und ungemütlich!« Scheinheiliger Günter! Du siehst: Er wickelt dich ganz schön um den Finger – und du bleibst da stehen, wo du bist.

Aber fällt es gesunden und fitten Menschen nicht sogar leicht, gesund und fit zu sein? Und krepeln manche Menschen nicht hin und wieder gerne ihre Wohnung um? Essen nicht manche Salat statt Pizza und fühlen sich dabei sogar noch besser als die, die ständig Kalorienpampe in sich hineinstopfen? Manche fahren sogar wie selbstverständlich mit dem Fahrrad statt mit dem Bus – und sind dadurch besser trainiert! »Haben die denn gar keinen inneren Schweinehund?«, wundert sich Günter. Doch, doch! Nur sind auch deren Schweinehunde Gewohnheitstiere. Und die haben sich eben an ein gesundes Leben gewöhnt ...





Schweinehunde sind  
verschieden. Aber  
jeder ist von sich selbst  
überzeugt und findet  
sein Verhalten normal.

## 5. Alles ganz normal!

Was Günter also für normal hält, hängt davon ab, was er von wem lernt und woran er sich gewöhnt hat. Wächst Günter unter Raufbolden auf, sagt er bei Stunk: »Hau drauf!« Besucht Günter dagegen den Schachklub, findet er Argumente besser. Lebt Günter in Europa, rät er dir beim Essen selbstverständlich zu Messer und Gabel. Wohnt er in Asien, empfiehlt er dir Stäbchen. Und jeder Schweinehund findet sein eigenes Verhalten normal – und das von anderen oft fremdartig. Ist das nicht merkwürdig? Jeder Schweinehund ist der Nabel der Welt!

Und keinem Schweinehund fällt sein eigenes Verhalten schwer! »Hm«, überlegt Günter. »Heißt das, dass sich Salathasen gar nicht überwinden müssen, wenn sie Salat essen?« Genau! Mundharmonikaspieler spielen schließlich auch ohne Anstrengung Mundharmonika. Und überzeugte Autofahrer vermissen kein Fahrrad, während überzeugten Radlern kein Auto fehlt. Und vermutlich ist es für dich ganz normal, wenn du eine Zigarette rauchst. Klar: Das Rauchen ist für Raucher schließlich genauso normal wie das Nichtrauchen für Nichtraucher!

Ungefähr ein Viertel  
der Menschen in  
der westlichen Welt  
raucht. Drei Viertel  
rauchen nicht.



## 6. Günter raucht

»Stimmt!«, sagt Günter und erinnert sich. »Du könntest mal wieder eine rauchen.« Aber Moment mal: »Das ist hier ja ein Nichtraucherbuch, oder?!« Egal, denkt Günter und empfiehlt dir: »Mach trotzdem mal eine Pause und rauch eine.« Klar: Günter will sich entspannen, also empfiehlt er dir eine Zigarette. Das ist für Günter völlig normal.

Manche Schweinehunde sind Raucher, andere nicht. Wenn Günter raucht, dann gehört er zu dem Viertel aller Schweinehunde, das sich täglich Zigaretten reinzieht, während die anderen drei Viertel das nicht tun müssen. Obwohl diese »Angewohnheit« meist zwei Seiten hat: Auf der einen Seite rauchst du gern, und Günter empfiehlt es dir immer wieder. Auf der anderen Seite überlegst du dir womöglich, ob du nicht doch wieder Nichtraucher werden solltest. Ein Hin und Her im Kopf ... Erkennst du dich wieder?

Woher dieses Hin und Her kommt und wie du ganz einfach wieder Nichtraucher werden kannst, wird sich bald zeigen, keine Sorge! Jetzt genieß erst einmal deine Zigarette. Du hast sie dir verdient.



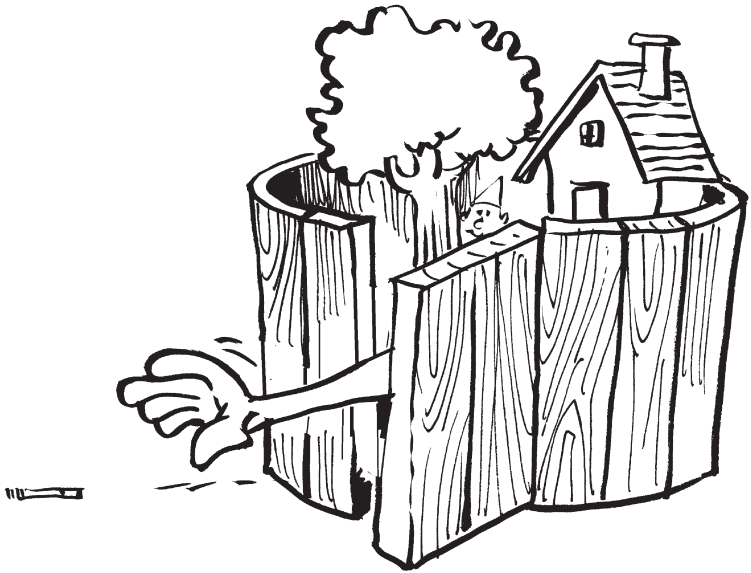
Alles, was heute gewohnt ist, war einmal ungewohnt. Was wir ändern, wird gewohnt.

## 7. Die kleine Welt

Das Rauchen ist für Günter also ganz normal. Für Nichtraucher aber nicht! Warum nur? Nun, alle Schweinehunde leben in ihrer eigenen kleinen Welt. In der befindet sich all das, was für sie normal ist.

Denk mal an die Dinge, die du in deiner kleinen Welt hast. Deine Wohnung, deinen Partner, deine Blumentöpfe ... – alles war mal neu, stimmt's? Als du deinen Führerschein gerade neu hattest und vielleicht sogar dein erstes eigenes Auto, war das eine Zeit lang etwas ganz Besonderes. Nach einer Weile war es normal. Denn Schweinehunde gewöhnen sich ziemlich schnell an neue Dinge in der kleinen Welt. Genauso schnell gewöhnen sie sich daran, wenn manche Sachen rausfliegen aus deinem Leben. Denk an deine Ex-Stadt, deine Ex-Schuhe und deinen Ex-Supermarkt: Günter findet es ganz normal, dass sie nicht mehr da sind. So einfach, wie er sich an Neues gewöhnt, wird er Altes auch wieder los!

Tja, und Raucherschweinehunde haben eben das Rauchen in ihrer kleinen Welt drin, Nichtraucher-schweinehunde das Nichtrauchen. Ob man das Rauchen wohl auch so schnell loswird wie alte Turnschuhe?



Früher, bevor du die Zigaretten in deine kleine Welt gelassen hast, fand Günter das Rauchen ziemlich abwegig. Und alles ging, ohne zu rauchen.