

TERA-GRAMM

03/2014

Was uns gesund hält!

Die Sau Paulo oder warum Pudel so bedauernswert sind

Woran denken wir bei einem Pudel zuerst? Natürlich an Goethe: „Das also war des Pudels Kern!“ In der abgeleiteten Redensart steht „des Pudels Kern“ für einen wesentlichen Sachverhalt, der lange Zeit verborgen war und plötzlich aufgedeckt wird (aus Faust I. Der Tragödie erster Teil von Johann Wolfgang von Goethe 1323). Jetzt ist es raus, was lange verborgen war: Des Menschen Pudels Kern heißt „Sau Paulo“. Die Sau Paulo steckt in jedem von uns, dieser kleine Schweinehund, der so oft überwunden werden will und der uns von so Vielem abhält, unter anderem auch davon, erfolgreich zu sein.

Darf ich vorstellen: Das ist die Sau Paulo:

Nicht zu verwechseln mit São Paulo, der größten Stadt Brasiliens. Apropos Brasilien, da liegt es nahe, dass die gute Nachricht unseres GoodNewsletters heute sofort am Anfang steht: Deutschland ist Fußballweltmeister! Jawoll! Was für ein Erfolg! Nach so vielen Jahren endlich der vierte Titel. Manchmal dauert es eben etwas länger, bis sich der Erfolg einstellt und oft dann, wenn Kritiker am wenigsten daran geglaubt haben. Das weiß auch Harry Belafonte, amerikanischer Sänger und Schauspieler, der einmal in einem Interview sagte: „Ich habe über 30 Jahre lang gebraucht, um über Nacht berühmt zu werden.“ So ist das. Nach jahrelanger harter Arbeit und vielen Höhen und Tiefen ist er auf einmal da, der Erfolg. Erfolg stellt sich manchmal ganz lautlos ein, von außen gar nicht sichtbar, scheinbar

© creative vision



Liebe Leser,

wenn eine Familie „mit Kind und Kegel“ in die Ferien fährt, dann meinen Sie eigentlich, sie fahren „mit Sack und Pack“ in den Urlaub. Dabei bedeutet „Kegel“ aber etwas ganz anderes. „Kegel“ ist ein altes deutsches Wort für „Bankert“ (ein uneheliches Kind). Wer also „mit Kind und Kegel“ verreist, nimmt außer den ehelichen auch die unehelichen Kinder mit. So betrachtet, bekommt die Sache schon eine völlig andere Bedeutung – daher finde ich es oft nützlich, unsere Sprache immer einmal wieder zu hinterfragen. Um den Dingen auf den Grund zu gehen, kann es manchmal hilfreich sein, hinter die Kulissen zu blicken und sich auch mit der ursprünglichen Herkunft und Bedeutung von Wörtern zu beschäftigen. Wissenschaftler nennen das „Etymologie“, die Wissenschaft vom Ursprung der Wörter. Mich fasziniert diese Wissenschaft seit vielen Jahren sehr und unterhaltsam finde ich es auch. Das Wort „Erfolg“ stammt übrigens von dem germanischen Wort „folgen“ ab und hatte ursprünglich die räumliche Grundbedeutung „hinterher, nachgehen“. Es bedeutete auch „sich nach jemandem zu richten“ also befolgen. Und wenn ich etwas befolge, kann etwas erfolgen, dann kann sich etwas „erfüllen“, nämlich das, was ich mir vorgenommen habe. Erfolg bedeutet also „Erreichen eines Ziels“. Als Kind hatte ich mir immer das Ziel vorgenommen, später unbedingt etwas mit Tieren machen zu wollen. Das ist vermutlich der Grund dafür, warum ich heute so gerne grille! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wunderschönen Spätsommer und ganz viel Erfolg und dass Sie Ihre Jahresziele erreichen.

Dass Sie sich dabei weiter pudelwohl fühlen, wünscht Ihnen von Herzen

Ihr Dr. Christian Lüdke

scheint alles still zu stehen und dann: Bäm! Boom! Bäng! Der Durchbruch! Aber um das zu erreichen, muss man immer sein Ziel vor Augen haben, darf sich nicht beirren lassen, auch nicht in schwierigen Zeiten. Man muss an die eigenen Stärken glauben und seine eigene Strategie konsequent verfolgen. Schön wär's, wenn es eben da nicht die Sau Paulo gäbe, besser bekannt als der innere Schweinehund, gegen den wir so oft ankämpfen müssen, auch im Beruf. Das Wort des „inneren Schweinehunds“ gibt es übrigens nur im Deutschen und es kann nicht übersetzt werden. Die Sau Paulo hält uns oft davon ab, erfolgreich zu werden, weil wir dann lieber auf dem Sofa sitzen bleiben, anstatt uns zu bewegen, weil wir uns von ihr von den wirklich wichtigen Dingen ablenken lassen. Die Sau Paulo ist ein Bild für unsere Willensschwäche, wenn es darum geht, vor allem unangenehme Dinge zu tun, die aber getan werden müssen. Die Stimme von der Sau Paulo kennen wir alle und natürlich ihre Lieblingssätze wie „Lass das sein!“, „Mach es später!“ oder „Das schaffst du sowieso nicht!“. Die Sau Paulo demotiviert uns. Besiegen können wir sie nur durch Selbstdisziplin und Motivation. Hier die zweite gute Nachricht: Sie können die Sau Paulo ganz einfach überlisten, wenn Sie folgende Tipps beherzigen: Geben Sie Ihrem inneren Schweinehund einen Namen, z. B. Sau Paulo. Sobald Ihre Willensschwäche einen Namen hat, wird ein Bild daraus, das Sie visualisieren und kommunizieren können; wenn die Sau Paulo versucht, sie wieder in die Komfortzone zu drücken. Lassen Sie sich das nicht gefallen! Formulieren Sie klare Ziele, beruflich und privat, erstellen Sie Pläne und Strategien, auch über mehrere Jahre. Überprüfen Sie mindestens zweimal pro Jahr, ob Sie auf dem richtigen Weg sind, Ihre Ziele zu erreichen oder ob Kurskorrekturen notwendig sind. Erstellen Sie schriftliche Planungsunterlagen für ein Jahr und für mehrere Jahre; wer schreibt, der bleibt! Konzentrieren Sie sich bei der Planung auf Ihren Verantwortungsbereich und stimmen Sie sich mit anderen ab; gute Planung ist der halbe Erfolg, Teamarbeit die andere Hälfte. Haben Sie immer einen Plan B in der Tasche, falls alles einmal ganz anders kommt als erwartet. Die Planungsunterlagen haben etwas sehr Gutes: Sie erinnern Sie permanent daran, woran Sie glauben und was Sie erreichen wollen.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser! Kontrolle ist etwas sehr Wertvolles, denn Kontrolle führt am Ende zu Selbstkontrolle und erhöht die Selbststeuerungsfähigkeit. Lassen Sie Ihre Planungen daher von anderen kontrollieren, es wird sich für Sie lohnen! Geben Sie sich ein Zeichen, ein Kraftsymbol, einen Slogan. Ein äußeres Zeichen ist Ausdruck einer inneren Verpflichtung. Es genügt ein kleiner Rennwagen auf dem Schreibtisch, der die Büroklammern magnetisch anzieht „Wir geben Vollgas“ oder ein Schiff „Mit Volldampf voraus“. Mit der Zeit wird Ihr Wille Ihr stärkster Muskel werden, ganz ohne Fitnessstudio.

Und am Ende wollen Sie natürlich noch wissen, warum Pudel so bedauernswert sind. Es ist ganz einfach erklärt: Pudeln heißt ursprünglich „im Wasser herumplätschern“; Pudeln ist ein alter Ausdruck für „herumplätschern“. „Pudel“ nannte man früher einen für die Wasservogeljagd abgerichteten Hund. Deshalb also der bemitleidenswerte „begossene Pudel“, weil er unangenehme Dinge tun musste, von denen uns die Sau Paulo nur allzu oft abhält. Arbeiten zum Beispiel! Haben Sie sich eigentlich schon einmal gefragt, warum wir eigentlich nach dem Urlaub immer wieder zurück ins Büro kommen? Ja klar, aus dem gleichen Grund, warum die Blätter immer wieder an die Bäume kommen, sie haben keine andere Wahl. Aber es gibt auch unsere innere Stimme, die von Sau Paulo, die sagt: „Komm zurück!“ Und eine äußere Stimme gibt's natürlich auch. Vom Chef.

Warum arbeiten Sie nicht?

Ich habe Sie nicht kommen sehen!

