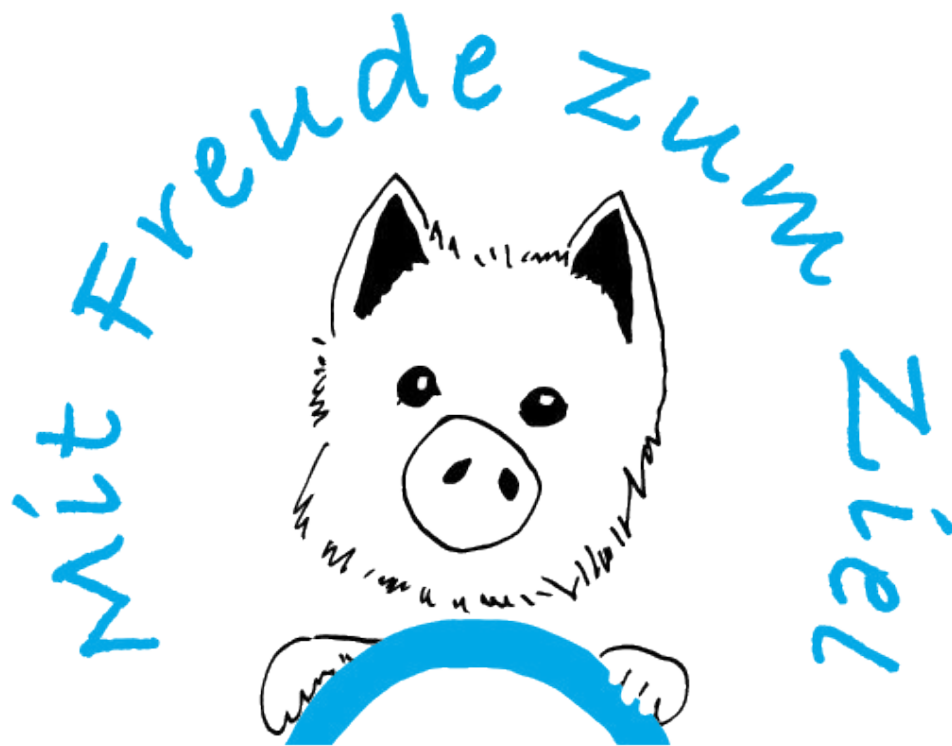


WELCHE FARBE  
HAT DEIN  
SCHWEINEHUND?

SCHWEINEHUNDTYPEN, TEST UND TIPPS - TEIL 1



# SCHWEINEHUND- FÜHRERSCHEIN

## Die 4 Schweinehund-Typen für den Schweinehundführerschein

Du weißt eigentlich genau, was Du willst, tust es aber nicht. Warum? Steht Dir etwa Dein eigener innerer Schweinehund im Weg? Vermutlich. Welcher Hund stellt sich da quer? Einmal erkannt und geprüft, unterstützt er Dich dabei, passende Ziele mit Freude zu erreichen.



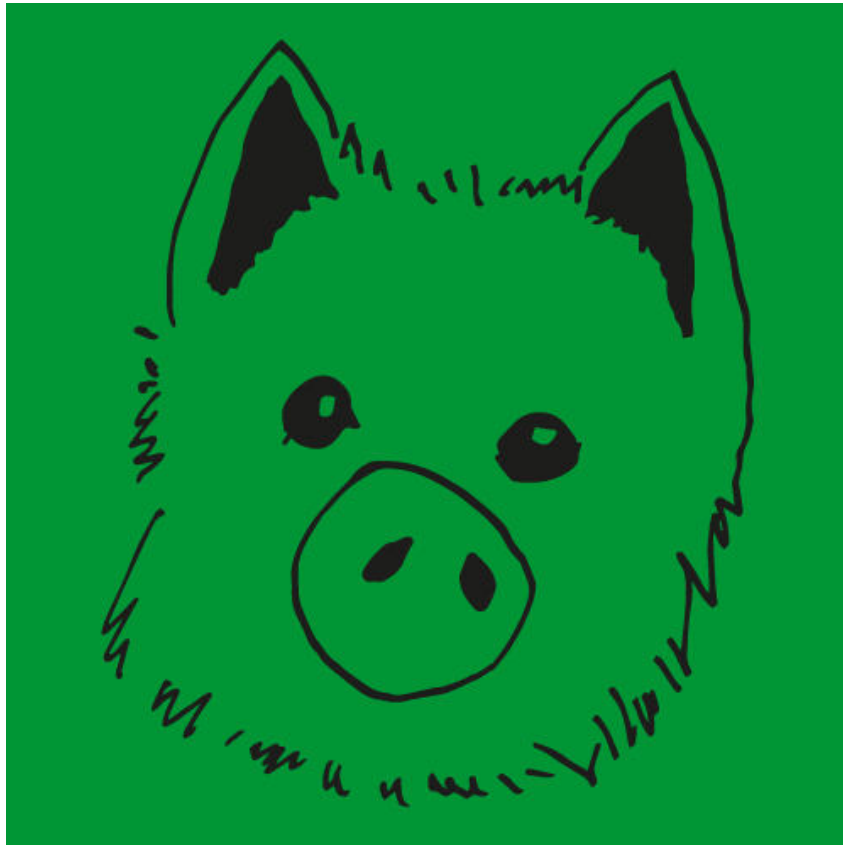
## **Der rote Schweinehund, der Dich in einen nölenden Null-Bock-Beißer mutiert:**

Er vermiest Dir nicht nur die Laune, sondern macht Dich auch noch unbeliebt. Weil Du nicht wagst, eigene Träume und Ziele zu entwickeln und zu verwirklichen, sondern auch anderen das Leben madig machst. Seine Aggressivität versteckt dieser Schweinehund oft hinter passiv-renitent-rebellischem Verhalten. Er ist meist lernfähig. Herrchen/Frauchen können an ihm wachsen.



## **Der gelbe Schweinehund, der Dir Selbstdisziplin nimmt und Deine Muse motzen lässt:**

Gerade in Künstlerkreisen ist die Muse ein gern gesehener Gast. Doch damit sie uns küsst, müssen wir sie mit ansprechenden Bedingungen locken – geregelter Tagesablauf, Ordnung, Klarheit. Das funktioniert wiederum mit Selbstdisziplin und die ist eine reine Übungssache. Wenn Herrchen/Frauchen beharrlich sind, lernt ihr Schweinehund auch das.



## **Der grüne Schweinehund, der Dich stumm, isoliert und hilflos macht:**

Er vernebelt Dein Gehirn und macht Dich handlungsunfähig. Beispiel: Was bitteschön steht da auf Deiner To-Do-Liste? Java-Script lernen? Wofür eigentlich, wenn das weder zu Deinem Job gehört, noch Dir wirklich Freude macht? Manche Sachen können andere einfach besser. Bitte sie um Hilfe. Andere Menschen beißen nicht. Das bringt Dir dieser Schweinehund bei.



## **Der blaue Schweinehund, der Dich klein und viel zu jung macht:**

Dieser Schweinehund aktiviert Deinen inneren Ferkelwelpen, mit dem Du Dich dann rundum identifizierst – Voller Furcht und Angst vor Neuem und Unbekanntem würdest Du Dich am liebsten verstecken. Er bremst mit einem ganz bestimmten Ziel, er will Dich vor Gefahren schützen – auch wenn es die heute oftmals, im Hier und Jetzt, gar nicht mehr gibt. Nur Mut. Du bist schon groß.



Gleich welcher  
Schweinehund  
im Weg steht:  
Morgen beginnt  
der Test!



Susanne Hake  
Master of Fine Arts,  
ICF-zertifizierter Coach (ACC)

„Ich bin Coach  
für Selbstständige und  
Teams, die ihre Business-  
Ziele mit mehr Freude und  
Leichtigkeit erreichen  
wollen.“

[contact@storydynamics.de](mailto:contact@storydynamics.de)

Foto: ©dpa/Silas-Stein