

# „Schweinehund ist abgeschafft“

**Fitnessaktion 06:30:** Andreas Knierim sprach darüber, eigene Stärken zu stärken

Von Gregory Dauber

**KASSEL.** Wie finde ich Motivation für Sport, Beruf oder private Vorhaben? Mit dieser Frage kamen rund 20 Teilnehmer am Montagabend in das Pressezentrum der HNA, um Dr. Andreas Knierims Vortrag „Stärken stärken“ zu verfolgen.

Der Lebenscoach aus Kassel machte den Anwesenden aber schnell klar: „Ich kann Sie nicht motivieren. Das machen Sie einfach selbst.“ Überhaupt war es Knierim wichtig zu vermitteln, dass an allem Anfang ein gesunder Umgang mit dem eigenen Selbstbild steht. Knierim bekannte sich als „großer Fan der Selbstreflexion“. Jeder Mensch schaffe sich in seiner eigenen Lebenswelt eine eigene Realität. Diese gelte es zunächst einmal anzuerkennen, ebenso die Realitäten anderer Menschen.

„Die eigene Realität schafft mit der Zeit blinde Flecken, die vom automatischen Modus unseres Gehirns im Unbewussten überdeckt werden“, erklärte der promovierte Wirtschaftswissenschaftler. Diese angeeigneten Muster und Routinen zu durchbrechen, sei ein wichtiger Weg, um aus dem Alltagstrott rauszukommen, sagte Knierim zu den Teilnehmern.

Knierim ging auch auf sein Konzept „Stärken stärken“ ein. Im Coaching lässt er vermeintliche Schwächen be-



Bei der HNA-Frühsporthaktion dabei: 400 Teilnehmer waren beim 06:30-Muttertags-Spezial auf dem Kasseler Friedrichsplatz dabei und überwandnen ihren inneren Schweinehund. Foto: Andreas Fischer

wusst außen vor, denn: „Vielleicht ist eine Schwäche in manchen Bereichen eine Stärke.“ Als Beispiel zog er die von einer Teilnehmerin genannte Ungeduld heran. Bei sportlichen Wettkämpfen könne diese auch Antrieb sein. „Seine Eigenschaften situativ nützlich einzusetzen, das ist der Trick“, sagte Knierim. Auch kleine Stärken gelte es zu würdigen, um ein positives Selbstbild zu schaffen.

Viele Teilnehmer reagierten überaus positiv auf die Herangehensweise Knierims. Eine Frau, die an der Diskussi-

on teilgenommen hatte, sagte: „So habe ich das noch nie gesehen. Im Alltag habe ich zu wenige Anstöße, um mir diese Gedanken zu machen. Das hat mir heute sehr geholfen.“

Ein weiteres Thema an diesem Abend war der gern bemühte innere Schweinehund. Und Knierim stieg mit einer steilen These in die Diskussion ein: „Mein Schweinehund ist abgeschafft. Sie bilden sich in ihrer Realität einen Schweinehund ein“, sagte er zu einem Teilnehmer. Dieser hatte berichtet, wie er es trotz Sommerwetters nicht von der

Couch geschafft hatte. „Sie sollten einen persönlichen Bezug zu ihrer Entscheidung finden. Sagen Sie ‚Ich‘, statt ‚Man‘, dann treffen Sie die Entscheidung und nicht der für Sie existierende Schweinehund“, forderte Knierim die Teilnehmer auf.

Blockierend oder motivierend können Glaubenssätze sein. Knierim sprach sich gegen Floskeln à la „Da ist nichts zu machen“ aus. Das scheinbar Unmögliche durch kleine Schritte, anfangs verbal, möglich zu machen, sei das Ziel.

Foto: Privat/nh



**Dr. Andreas Knierim (56), Lebenscoach aus Kassel.**