



**Niki Löwenstein**  
Moderatorin, Logopädin und  
carpediem-Podcasterin

## „Wie besiegt man den inneren Schweinehund?“

Weil es auf die wichtigen Fragen des Lebens niemals nur eine Antwort gibt, holt Niki Löwenstein gleich ein paar davon ein. Und wie lautet deine? Schreib sie uns!



„Das Wort *müssen* durch *dürfen* ersetzen, das ist positiver. Außerdem *dem inneren Schweinehund liebevoll einen Namen geben*: ‚Agathe, wir dürfen jetzt rausgehen und eine Runde im Park laufen.‘“

**Beatrice Drach**  
Personal Trainer, Laufcoach  
und Gast im Podcast #53



„Am besten besiege ich ihn, indem ich mir zu viel vornehme und Schönes einbaue. Von Anfang an so viel Programm planen, dass der Schweinehund erst gar keine Chance hat. Ich bin nämlich eigentlich sogar gerne faul, auch wenn ich schon als Kind viel Energie hatte. Kaum bin ich aktiv, funktioniert es, bloß die Überwindung davor ist schwierig. Das Geheimnis heißt also Programm, Programm, Programm!“

**Conny Kreuter**  
Tänzerin, Choreografin  
und Gast im Podcast #187

„Nicht nachdenken,  
einfach tun.“

**Karin Teigl**  
Gründerin des Online-Magazins  
„Constantly K“

„Ich hab gar keinen Schweinehund, weil ich mach die Dinge, die ich tue, einfach richtig gern.“

**Andreas Gabalier**  
Volks-Rock 'n' Roller und  
seit kurzem Chefredakteur  
(magazinabo.com/andreas)

„Ich schenke der *Dørstokkmila* – ein kultureller Begriff in Norwegen – die Aufmerksamkeit. *Dørstokk* ist die Türschwelle und *Mila* der Zehn-Kilometer-Lauf. Demnach ist die Türschwelle das Schwierigste am Zehn-Kilometer-Lauf. Und die gilt es stets freudvoll zu meistern, nicht zu besiegen.“

**Felix Gottwald**  
ehemaliger Olympiasportler,  
Mindset-Coach  
und Gast im Podcast #121