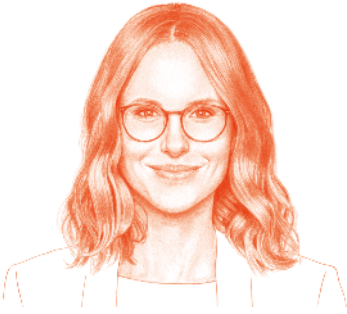




Niki Löwenstein
Moderatorin, Logopädin und
carpediem-Podcasterin

„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