

## Matthias Herzog - Mit Tipps und Tricks zum "Hauptgewinn Lebensqualität"

12. Januar 2011 | Von hav

Das Jahr 2011 ist zwei Wochen alt. Halten Sie noch an Ihren guten Vorsätzen fest? Motivationstrainer Matthias Herzog aus Tarp zeigt, wie's klappt!



### Matthias Herzog motiviert, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Um den inneren Schweinehund, Filme im Kopf, richtige Ernährung, Tagebücher und wie das alles zusammenpasst - darum geht es Mittwochabend ab 18.28 Uhr im Fitness-Center "Fit for Life". "Hauptgewinn Lebensqualität" heißt der Vortrag, den Motivationstrainer Matthias Herzog dort hält.

"80 Prozent aller Erfolge beruhen auf der Einstellung im Kopf", sagt Herzog. Wer erfolgreich und ausgeglichen sein will, müsse genau hier - bei seiner Einstellung - ansetzen. Es gelte, den inneren Schweinehund zu überwinden, der sich uns zuverlässig in den Weg stelle, wann immer wir Versuche unternehmen, alte Gewohnheiten abzulegen und neue aufzubauen.

### "Tipps aus dem Sport funktionieren auch im Job"

Der gebürtige Tarper Herzog arbeitet viel mit Sportlern, denen er durch mentales Training dazu verhilft, Bestleistungen zu bringen. "Die Tipps, die wir im Sport anwenden, funktionieren auch im Job und im Privatleben", sagt der 34-jährige Sportwissenschaftler, Wirtschaftsingenieur und Buchautor.

Einer dieser Tipps ist das, was Herzog "Kopfkino" nennt: "Drehen Sie Ihren eigenen Film", rät er seinen Zuhörern. "Im Kopf." - "Stellen Sie sich vor, alles, was Sie vorhaben, geht schief, nichts klappt, sie werden krank. Das ist ein Gruselfilm. Und dann stellen Sie sich Ihr Leben so vor, wie Sie es gerne leben würden. Das ist eine schöne Liebeskomödie." Den ersten Film wolle man nicht erleben, den zweiten hingegen schon. Deshalb gelte es nun, diese Zielvorstellung so konkret wie möglich zu formulieren und Schritt für Schritt in die Tat umzusetzen. "Ich arbeite dafür mit einem System, das fünf Säulen hat: Lernen, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Motivation." An diesen fünf Baustellen müsse stetig gearbeitet werden.



In sieben Schritten zur Top-Motivation (Video 5:38 min.)

### Inneren Schweinehund schriftlich überwinden

Noch ein Tipp: "Neues Verhalten ist erst einmal ungewohnt und mitunter unangenehm. Deshalb sollten wir uns dazu bringen, mindestens 28 Tage dabei zu bleiben - denn dann haben wir eine neue Gewohnheit entwickelt."

Und gegen den inneren Schweinehund, der uns allzu oft sagt, dass alle Bemühungen doch nichts bringen, rät Herzog, schriftlich vorzugehen: "Führen Sie ein Erfolgstagebuch, in das Sie jeden Tag ihre kleinen Erfolge hineinschreiben. Das motiviert!"

"Hauptgewinn Lebensqualität" am 12. Januar ab 18.28 Uhr, "Fit for Life", St.-Jürgener-Straße 55a in Schleswig. Anmeldung: Telefon 957555. Eintritt 12 Euro.

<http://www.shz.de/nachrichten/top-thema/article//mit-tipps-und-tricks-zum-hauptgewinn-lebensqualitaet.html>

**shz**

12. Januar 2011