

Im Anzeiger-Gespräch: Motivationstrainer Matthias Herzog

„Glauben Sie an sich“

Matthias Herzog gilt als führender Experte für persönliche Bestleistungen – im Beruf, Sport und Alltag. Der Diplom Wirtschafts-Ingenieur und Sportwissenschaftler ist erfolgreicher Marathon- und Ironman-Teilnehmer. Am Freitag, 11. März, hält der Motivationsexperte im Wasserturm in Stromeyersdorf Vorträge unter dem Motto „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“ ab. Wie das gehen kann, erzählt er in unserem Interview.

Was hindert einen daran durchzustarten?

Unsere alten Gewohnheiten hindern uns daran durchzustarten. Wir haben uns diese über Jahre antrainiert. Sobald wir beginnen, ein neues Verhalten umzusetzen, ist dieses mit Anstrengung, Training und – gerade zu Beginn – häufig mit unangenehmen Gefühlen verbunden. Wir ziehen kurzfristig angenehme Gefühle (Füße hoch legen, faulenzeln, Konflikten aus dem Weg gehen) langfristig unangenehmen Gefühlen (Ärger vom Chef, Krankheit, Beziehungsende) vor.

Karten und Bücher zu gewinnen

Für den Vortrag „Spitze sein, wenn's drauf ankommt!“ von Mentaltrainer Matthias Herzog am 11. März von 18 bis 21 Uhr im Wasserturm Stromeyersdorf verlosen wir **1x2 Karten** sowie **zwei Exemplare des gleichnamigen Buchs**. Bitte schicken Sie uns bis zum 5. März eine E-Mail an win-ka@anzeiger-suedwest.de, Betreff „Herzog Karten“ oder „Herzog Buch“. Bitte Namen, Telefon und Adresse nicht vergessen.
www.matthiasherzog.com



Mit positivem Denken erreicht man mehr, sagt Motivationstrainer Matthias Herzog.

Bild: ka

Was sind die Schlüssel zum nachhaltigen Erfolg?

Ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg ist unsere Wahrnehmung. Nur 25 von 100 Dingen, die uns im Leben passieren sind negativ, 75 hingegen positiv. Dennoch konzentrieren wir uns verstärkt auf die Dinge, die schief laufen und die wir nicht können, tun und haben. Glauben Sie an sich und daran, dass Sie es schaffen können. Dazu kommen Ausdauer und Disziplin und die Bereitschaft 100 % Verantwortung für das eigene

Leben zu übernehmen. Hören Sie auf, nach Ausreden zu suchen, anderen die Schuld für Ihr Scheitern zu geben. Sagen Sie sich: „Ich bin verantwortlich“.

Können Sie uns einen Tipp für die Umsetzung im Alltag geben?

Eine unglaublich einfache und gleichzeitig sehr wirksame Übung, um Spitze zu sein, wenn's drauf ankommt, ist die folgende: Nehmen Sie sich morgens eine Minute Zeit und stellen sich vor, was Sie abends

noch an angenehmen Aktivitäten unternehmen werden, auf die Sie sich jetzt bereits freuen können. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der Stresshormonspiegel anschließend um durchschnittlich 50 % sinkt. Positive Gedanken erzeugen sofort positive Gefühle. Ihr Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen der intensiv vorgestellten und tatsächlich gemachten Erfahrung. Es empfindet diese Gedanken als real.

Die Fragen stellte Karin Stei

SÜDWEST
anzeiger

Konstanzer Anzeiger, 2. März 2011