

X@ct



# Mach's wie Lena oder Poldi

Wie man sich nach sechs Wochen Ferien motiviert, im neuen Schuljahr durchzustarten

VON CARSTEN MÜLLER

Wetzlar/Garbsen. Sechs Wochen Sommerferien sind vorbei, die Schule hat wieder begonnen. Gar nicht so einfach, sich jetzt zum Durchstarten zu motivieren - oder doch? Matthias Herzog (kleines Foto) hat uns sieben Tipps verraten, die helfen sollen, den inneren Schweinehund zu überlisten. Herzog ist Mentaltrainer und Autor des Buches „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“. Er sagt, dass man sich auch von Prominenten wie Lena Meyer-Landrut oder Lukas Podolski etwas abgucken kann.

„Die Ferien waren wie ein gemütlicher Sessel“, erklärt Matthias Herzog. Doch der Sessel ist jetzt weg und es geht wieder an die Arbeit, wobei „eine gewisse Trägheit da am Anfang durchaus normal ist“.

Viele Schüler hätten Angst vor dem Stress oder schlechten Noten und deshalb „überhaupt keinen Bock“. Sieben „Motivationsstrategien“ helfen aus so einem Loch heraus.

■ **Achtet auf Eure Wahrnehmung**  
„Konzentriert Euch nicht zu sehr auf Dinge, die ihr nicht könnt und habt“, empfiehlt Matthias Herzog. „Achtet stattdessen darauf, was ihr schon alles könnt und erreicht habt.“

Es sei wichtig, daran zu glauben, dass man es schaffen kann - denn mit einer positiven Einstellung verbesserten sich auch die Ergebnisse.

■ **Wandelt Eure Angst in Mut**  
Wenn etwas schief gehe, liege das häufig daran, dass man vorher Angst gehabt hätte, sagt unser Experte. Die Lösung: „Pack den Stier bei den Hörnern und mache genau

das, wovor Du Angst hast und Du verlierst sie.“ Wer sich etwas schon einmal vorstelle, wie er bei der Sportprüfung seine Wunschnote bekomme, der stärke das eigene Selbstbewusstsein und besiege noch vor der Prüfung die Angst.

■ **Konzentriert Euch und gebt Euer Bestes**

Aufgaben sollten nicht halbherzig angegangen werden oder mit der Einstellung „Ha,

das mache ich mit links“. Matthias Herzog rät: „Wenn ihr Hausaufgaben macht oder eine Arbeit schreibt, dann konzentriert Euch nur darauf.“

Alles, was Euch stören könnte, ist in diesem Augenblick uninteressant.“ Fehler seien dabei erlaubt, schließlich könne man durch sie schnell besser werden.

■ **Nicht jammern, sondern Verantwortung übernehmen**

Vermieden werden sollte es, anderen die Schuld für Misserfolge zu geben. „Für eine schlechte Note seid immer ihr selbst verantwortlich, lasst die Ausreden also stecken“, meint Matthias Herzog. Es sei gut, in so einer Situation zum nächsten Spiegel zu gehen, sich selbst in die Augen zu schauen und zu sagen „Ich bin verantwortlich“.

■ **Seid begeistert und habt Spaß**

„Wer Dinge tut, die er gut kann oder die ihm Spaß machen, der erzielt gute Ergebnisse.“ Die Stärken stärken und an den Schwächen arbeiten“, lautet deshalb der Tipp von Matthias Herzog.

■ **Wer seine Ziele genau formuliert, erreicht sie auch leichter**

An Schwächen arbeiten bedeute, dass sie zu keiner unbezwingbaren Hürde werden dürften - sprich: man ein Sitzbleiben in Kauf nimmt oder im Sport aus der Mannschaft fliegt.

■ **Behaltet Ziele im Auge**

„Das ist für mich der wichtigste Punkt“, hat uns Matthias Herzog verraten. Stellt Euch die Frage, welches Ziel ihr erreichen wollt - welche Note, welche Fähigkeit... Wer ein Ziel



Bei Lena Meyer-Landrut können wir uns den Spaß an der Sache abgucken, von Fußballer Lukas Podolski lernen, wie man sich nach Niederlagen wieder hochkämpft. (Fotos: Archiv)

hat, das genau formuliert ist, der hat eine große Chance, es auch zu erreichen“, sagt er.

■ **Zeigt Ausdauer und Disziplin**

„Sportler trainieren rund 10 000 Stunden, bis sie in ihrer Sportart zu den Besten der Welt gehören“, erklärt Matthias Herzog. Noch danach trainieren sie täglich weiter - obwohl es zwischendurch immer wieder Niederlagen und Verletzungen gebe. Deshalb: „Statt zu schnell aufzugeben weiter machen, bis das Ziel erreicht ist!“ Niederlagen gehören zum Leben dazu, man gehe gestärkt aus ihnen hervor.

Und was können wir nun von Lena Meyer-Landrut lernen?

„Die hat Spaß und eine Begeisterung für die Sache“, sagt Matthias Herzog.

Lena gebe zu, dass sie nicht perfekt sei, aber sie singe trotzdem - und das auch noch mit einer großen Lockerheit.

„Nur für Geld macht sie es auch nicht, denn dann würde es mit der Motivation nicht

klappen“, erklärt er weiter. Deshalb sei es auch fatal, wenn Schülern für gute Noten Geld versprochen werde. Viel wichtiger seien Selbstzufriedenheit und eine ehrliche Anerkennung von anderen.

Auch Nationalspieler wie Lukas Podolski empfiehlt Matthias Herzog als Vorbilder: „Die haben bei der WM das zweite Spiel verloren - und sind trotzdem wieder aufgestanden.“ So sollten auch Schüler mit Tiefschlägen umgehen. Irgendwann komme dann der eigene Erfolg - und der sei die beste Motivation.



## Der gelbe Kasten



Wenn im Sommer nicht viel los ist, erinnern die Schotten sich an ihr Seeungeheuer im Loch Ness. Jetzt soll dort sogar ein zweites gesichtet worden sein. Schön für Nessie, wenn es beim ewigen Verstecken nicht mehr alleine ist. Aber ein drittes Untier nehme ich Euch nicht mehr ab, liebe Schotten.

Carsten

(will Beweise sehen)

X@ct

Elsa-Brandström-Straße 18  
35578 Wetzlar  
T: (0 64 41) 95 95 59  
Fax: (0 64 41) 95 92 92  
SMS: (01 75) 2 46 82 94  
www.mittelhessen.de  
xact@mittelhessen.de

Wetzlarer Neue Zeitung

Wetzlarer Anzeiger · Wetzlarer Tagblatt · Wetzlarer Zeitung · gegründet am Jahre 1787

17. August 2010