



**Jawoll!**

Als ich heute morgen in die Redaktion kam, wartete ein ansehnlicher Stapel von gelbsten Sudokus aus dem letzten Samstag-Sommerheft auf mich. Erstaunlicherweise haben bei den Bildrätsel-Vorlesungen davor weniger von euch mitgemacht. Und dabei heißt es doch, dass Bilder die Leute verleiten, zu lesen und mitzumachen. Bestes Beispiel: der X-Kampf. Die vergangenen Wochen sollten X-treme Wochen werden. Wir hatten euch aufgefordert, das X-Logo kreativ oder spektakulär nachzustellen. Die besten Fotos sollten sich mit denen der anderen X-Seiten aus Wetzlar und Bayreuth messen. Das Ergebnis war niederschmetternd: Wetzlar 22, Remscheid null (Bayreuth immerhin 2). Leider hat Remscheid damit verloren, ich werde euch die Siegerfotos in den kommenden Tagen vorstellen. Naja, vielleicht knobeln Remscheider Jugendliche lieber - was ja auch hoffens- und lustig ist. Und der nächste X-Kampf wird mit Rätseln bestritten. Bastian

**Kontakt zu X-ray**

rga.xray  
konrad-adenauer-str. 2-4  
42853 remscheid  
telefon: 02191-909 223  
fax: 02191-909 191  
x-ray@rga-online.de  
www.rga-online.de/xray

**BUCH-TIPP**

„Spitze sein, wenn's drauf ankommt“, von Motivations-Coach Matthias Herzog, erscheint heute, 25. August, im Verlag Haufe und kostet 19,80 Euro.

**NEWS**

Die Cover-Band „Flashback“ spielt am morgigen Donnerstag, 26. August, ab 19 Uhr beim Remscheid-Live-Open-Air auf dem Remscheider Rathausplatz. Im Retroho hat sie Rock-Klassiker der „Rolling Stones“. Der Eintritt ist frei.

**NEWS**

Hip-Hop-Star Wydef Jean hat nach der Ablehnung seiner Kandidatur für die Präsidentschaftswahl in Haiti die Wahlkommission scharf kritisiert. Freunde hätten ihn schon vorher gewarnt, dass es zu „vielen Mordtaten“ kommen werde.

**NEWS**

Happy School Start - die letzte Ferienparty in Antons Bierkönig, Nordstraße 27, findet am Samstag, 28. August, statt. Zum letzten Mal sind die Pforten dann auch für 16-Jährige geöffnet. Beginn ist um 20 Uhr.

# Das Ziel muss das eigentliche Beste sein

**Zum Start des neuen Schuljahrs hat der Motivationstrainer Matthias Herzog einen Ratgeber veröffentlicht. Im X-ray-Interview erzählt er von seinen Gesprächen mit Poldi, Schweini oder Lena Meyer-Landrut, über Ziele und wie man sie erreicht.**

X-ray: Herr Herzog, sie haben ein Buch über Motivation geschrieben: „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“. Was ist denn für Sie Motivation?

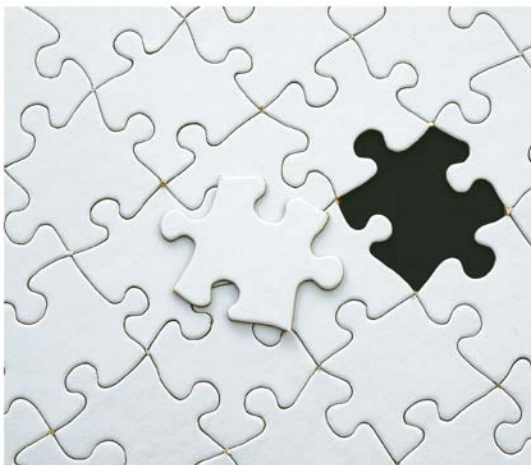
Matthias Herzog: Motivation ist für mich der Wunsch, ein Ziel zu erreichen, das mir wichtig ist.

Das heißt, so ein Buch kann deshalb notwendig sein, weil es Menschen gibt, die nicht wissen, wie sie das erreichen können, oder die keine Ziele definieren können?

Fehlende Motivation kommt zum einen durch den Alltag, das heißt, wir haben viele Alltagsdinge zu tun, die uns daran hindern, die Dinge zu tun, die wir wirklich wollen. Wir meinen dann häufig, „ich muss“, „ich soll...“ Das führt dazu, dass wir negativ motiviert sind. Und das macht es uns schwer.

Das heißt, der Alltag verleitet uns dazu, viele persönliche Träume und Ziele aus den Augen zu verlieren?

Genau, meistens geht es nur noch darum, zufrieden zu sein. Das heißt, wir verschieben die eigene Motivation so, dass wir glauben, mit dem Alltag zurecht zu kommen. In „zufrieden“ steckt das Wort „befriedigend“ drin, also in der Schule eine Drei. Die meisten Menschen wollen zufrieden sein, weil sie



Erfolg bedeutet, sein persönliches Ziel zu erreichen und besteht aus vielen überschaubaren Einzelteilen. Foto: pixello

glauben, dann auch in Frieden gelassen zu werden. Vielmehr geht es doch darum, glücklich zu sein. Und das verlieren wir aus den Augen. Damit schwindet auch der Glaube an uns selbst, der Glaube, unsere Ziele erreichen zu können. Deshalb gehen wir dann bestimmte Dinge gar nicht mehr an.

Wie können sich denn Schüler jetzt nach den Ferien - also einer Zeit, in der man mal keine Ziele hatte oder viel durchgehungen hat - motivieren oder auf Touren bringen, um in der Schule zu bestehen?

Das Wichtigste ist erst einmal, ein Ziel zu haben. „Was will ich wirklich, wo will ich hin?“ Und sich auch bewusst zu machen: „Warum will ich das Ziel erreichen?“ Dann sollte man auch innerhalb von 72 Stunden ins Handeln kommen. Die 72-Stunden-Regel besagt, dass alle

Vorhaben, die wir in dieser Zeit angehen, eine über 90 prozentige Chance auf Erfolg haben. Und es ist wichtig, anschließend den Weg in kleinen Schritten zu gehen, natürlich auch den ersten Schritt. Dazu reicht es bereits, schriftlich festzulegen, was man in welchem Fach erreichen möchte oder schon am ersten Tag wieder alle Hausaufgaben zu machen.

Wenn man mit einigen kleinen Schritten anfängt, wird aus dem Rest des Weges also häufig ein „Selbstläufer“?

Richtig, die Überwindung zu starten kostet die meiste Energie. Und wie arbeiten Sie in Ihren Gruppen oder Vorträgen?

Ähnlich wie im Buch. Ich habe darauf geachtet, dass ich den Leser gezielt persönlich anspreche, also

in der Du-Form schreibe. Ich mache dem Leser bewusst, wo er sich aktuell befindet. Viele sitzen sprichwörtlich im Quark. Sie wissen also, was gut für sie ist, dennoch bekommen sie ihren Hintern nicht hoch. Ich beschreibe viele Alltagsbeispiele, auch mit Hilfe prominenter Persönlichkeiten wie Basti an Schweinsteiger, Lena Meyer-Landrut oder anderen aus Sport, Wirtschaft und Kultur. Der Leser sieht, dass die auch mit Rückschlägen und Niederlagen zu kämpfen haben und sie überwinden. Lena kann auch nicht perfekt singen, tut es jedoch mit totaler Begeisterung und diese Begeisterung überträgt sich auf andere.

Mit Rüdiger Nehberg als Abenteurer oder dem Schiedsrichter Urs Meier sind auch andere Personen dabei, deren Ziele und Vorbereitungen immer unterschiedlich sind.

Genau, und bei allen Gesprächen hat sich gezeigt, dass alle das grundlegende und gemeinsame Ziel haben, das Beste aus sich herauszuholen. Wenn bei einem Wettkampf jemand anderes besser ist, ist das in Ordnung, wenn sie selber ihre persönliche Bestleistung gebracht haben. Dann haben sie nur wieder einen Ansporn, noch ein bisschen besser zu werden.

Letztendlich geht es also darum, Ziele sinnvoll - das für sich beste Ziel - zu definieren?

Es ist wichtig, stets an sich das Ziel zu richten, das Beste zu wollen, sonst gibt man sich mit Mittelmäßigkeit zufrieden. Man darf sich nicht zu sehr an anderen orientieren. Von Vorbildern können wir jedoch lernen, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.

Was spielt neben der Zielsetzung denn noch eine Rolle?

Dazu kommt auch die körperliche Gesundheit. Also die Ernährung inklusive des Trinkens, die Entspannung und der Sport als Ausgleich. Nur wer sich auch körperlich wohlfühlt und fit ist, kann auch mental mehr aus sich herausholen. Beim Sport werden Glückshormone ausgeschüttet. Eine ausgewogene Ernährung und viel Wasser sichern die Nährstoffversorgung und fördern unsere Konzentration und Gedächtnisleistung.

Ihr Tipp zum Schulanfang?

Ziele setzen, wissen, warum man diese Ziele erreichen will und dann in kleinen Schritten und kontinuierlich mit Spaß darauf hinarbeiten.

Das Interview führte Bastian



Matthias Herzog ist Motivationstrainer und Autor. Foto: agentur

## Viele Ziele, sieben Schritte, eine Strategie

Du weißt die Antwort auf die Frage deines Lehrers, traust dich aber nicht, dich zu melden? Du hast Hausaufgaben auf und hast keinen Bock darauf, sie zu machen? Du schreibst eine Klassenarbeit und hast plötzlich einen Blackout? Das geht vielen anderen genauso. Hier sind sieben Tipps für dich, wie du mit solchen Situationen in Zukunft cool umgehst.

- 1. Achte auf deine Wahrnehmung!**  
Du konzentrierst dich viel zu sehr auf die Dinge, die du nicht kannst und hast. Achte stattdessen in Zukunft darauf, was du schon alles kannst und erreicht hast. Glaube an dich und daran, dass du es schaffst. Sage dir: „Ich schaffe es!“ Mit einer positiven Einstellung erreichst du weitaus bessere Ergebnisse - in der Schule, im Sport und im Alltag.
- 2. Wandle deine Angst in Mut!**  
Wenn etwas schief geht, liegt es häufig daran, dass du Angst hast. Du hast Angst zu versagen, Angst vor Ablehnung, Angst zu verlieren, manchmal

sogar Angst zu gewinnen. Pack den Stier bei den Hörnern und mache genau das, wovon du Angst hast und du verlierst sie. Mache dir zusätzlich Bilder von den Zielen, die du erreichen willst. Anschließend besitzt du mehr Selbstbewusstsein und kannst deine Angst besiegen.

**3. Konzentriere dich und gib dein Bestes!**

Wie häufig gehst du eine Aufgabe mit halber Kraft? Du sagst dir: „Ha, das mache ich mit links.“ Und es geht schief. Wenn du deine Hausaufgaben machst, oder eine Arbeit schreibst, dann konzentriere dich nur darauf. Alles andere, was dich stören könnte, ist in dem Moment uninteressant. Ja, Fehler sind dabei erlaubt. Sie sind die schnellste Möglichkeit für dich, besser zu werden. Spitzensportler sagen, dass sie am meisten aus ihren Fehlern lernen. Erfolgreiche Sportler geben in jedem Wettkampf ihr Bestes. So brauchen sie sich anschließend nichts vorzuwerfen. Mehr war an dem Tag einfach nicht drin.

**4. Hör auf zu quaken und übernimm Verantwortung!**

Alle sind schuld, außer dir? Bei einer schlechten Note sagst du: „Du, Mama, ich hätte ja eine bessere Note in der Mathearbeit geschrieben, aber ich konnte Niklar Schrift nicht richtig lesen. Außerdem hat unser Lehrer schlecht erklärt.“ Weißt du was? Du bist dafür verantwortlich, welche Note du schreibst. Niemand anderes. Hör auf, nach Ausreden zu suchen und anderen die Schuld für dein Scheitern zu geben. Gehe jetzt zum nächsten Spiegel, schaue dir in die Augen und sage dir: „Ich bin verantwortlich.“

**5. Sei begeistert und habe Spaß!**

Was machst du besonders gerne und gut? Wo liegen deine Stärken? Wenn du Dinge tust, die dir gut tun und die dir Spaß machen, erzielst du richtig gute Ergebnisse. Mit Spaß lernst du bis zu elfmal leichter. Schau bei dir und deinen Freunden bevorzugt auf die Stärken, an-



Lena hat Erfolg durch ihre Begeisterung. Foto: archiv

statt dich über ihre Schwächen lustig zu machen. **Stärke** deine Stärken und arbeite an deinen Schwächen, so dass sie nicht zu einem Hindernis werden.

**7. Zeige Ausdauer und Disziplin!**

Sportler trainieren etwa 10 000 Stunden, bis sie in ihrer Sportart zu den Besten der Welt gehören. Das sind umgerechnet etwa drei Stunden Training pro Tag über einen Zeitraum von zehn Jahren. Und selbst dann trainieren sie weiterhin täglich. Zwischenmüdigkeit es immer wieder Niederlagen und Verletzungen. Geben Sie auf? Nein, Und du? Wie häufig gibst du viel zu schnell auf, wenn etwas nicht klappt? Du rechnest ein paar Matheaufgaben. Es geht schief. Du sagst: „Wusste ich es doch, dass ich das nicht kann.“ Du lässt es sein. Niederlagen gehören zum Leben dazu. Häufig haben sie sogar ihr Gutes und du gehst gestärkt aus ihnen hervor. Stehe stets einmal mehr auf als du hinfallst. Matthias

In seinen Gesprächen mit Sportlern wie Lukas Podolski und Bastian Schweinsteiger oder Sängerin Lena Meyer-Landrut hat Matthias Herzog eine Strategie mit sieben Punkten entwickelt, wie jeder an sein Ziel kommt.