

Wir machen euch fit für die Schule!

Motivationstrainer Matthias Herzog
gibt Tipps zum Start ins neue Schuljahr

Motivationstrainer Matthias Herzog hält Seminare in Schulen und ist Autor des Buches „Spitze sein, wenn's drauf ankommt!“. Die yourzz.fm-Redaktion sprach mit dem Coach.

Was kann ich tun, um motiviert ins neue Schuljahr zu gehen?

Herzog: „Da ist vor allem die Grundeinstellung wichtig. Wenn ich mit der Einstellung rangehe ‚Oh, mein Gott, wenn ich daran denke, was mich jetzt wieder erwartet!‘, dann ist die Motivation schnell im Keller und man fühlt sich schlecht. Wenn ich aber mit der Grundeinstellung rangehe ‚Mensch, ich bin gespannt, was mich erwartet und freue mich bereits auf meine Mitschüler‘, dann ist die Motivation natürlich eine ganz andere.“

Wie komme ich am besten in den Schultag rein?

Herzog: „Am besten ist es, wenn man sich jeden Tag etwas vornimmt, was mit der Schule zu tun hat. Wichtig ist es, langsam zu starten, denn mit Vollgas zu starten, fällt uns schwerer.“

Haben sie Tipps, wie ich die Ziele, die ich mir vorgenommen habe, auch erreichen kann?

Herzog: Es ist wichtig, sich überhaupt erst mal ein klares Ziel zu setzen, denn wenn ich ein klares Ziel habe, das mir wichtig ist, dann ist die Motivation schon groß und die Chance, dass ich mein Ziel erreiche, sehr groß. Wichtig ist auch, wenn das letzte Schuljahr schlecht lief, dass ich mir bewusst werde, dass Niederlagen und auch Fehler dazugehören.

YOURZZ^{fm}

Jugendseite "YourzzFM" im Westfälischen Anzeiger, den Zeitungstiteln der Märkischen Zeitungsverlage (Lüdenscheider Nachrichten, Allgemeiner Anzeiger, Altenaer Kreisblatt, Meinerzhagener Zeitung) und dem Soester Anzeiger
6. September 2010