

# Matthias Herzog weckt schlafende Potenziale

Osterwalder Personaltrainer veröffentlicht sein erstes Buch



Er ist überzeugt und wirkt überaus überzeugend: Matthias Herzog, gefragter Personaltrainer für Schüler, Manager und Spitzensportler. Das erste Buch des 33-jährigen ist gefüllt mit Tipps für die persönliche Erfolgsstrategie. Vier weitere Bücher sollen folgen. Oheim

VON MARKUS HOLZ  
UND CARMEN FLICKE

**GARBSEN.** Macht es glücklich, im Quark zu sitzen und nur davon zu träumen, was man alles erreichen könnte im Leben? Nein, meint Matthias Herzog. Der 33-Jährige gehört zu den Top 100 der sogenannten Excellent Speakers, zur Elite der Seminartrainer. Seit einem halben Jahr lebt er in Osterwald. „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“, heißt sein gerade erschienenes Erstlingswerk.

Herzog will Menschen motivieren, sich Ziele zu setzen und zu erreichen. Er selbst lebt es vor. Sein Weg führte anfangs sogar in eine ganz andere Richtung. In Bad Segeberg aufgewachsen, studierte er unter anderem an der University of California Wirtschaftsingenieurwesen, Schwerpunkt Energie- und Umweltmanagement. „Während

der Diplomarbeit ist mir klar geworden, dass ich nicht Windkraftanlagen verkaufen will“, sagt er. Am letztmöglichen Anmeldetag schrieb sich Herzog in Kiel für Sport- und Ernährungswissenschaft sowie Psychologie ein. Seine Diplomarbeit gab er trotzdem ab, einen Monat eher als verlangt.

Sport ist Herzogs Leidenschaft, persönliche Höchstleistung sein Ansporn. Anders hätte er den härtesten Triathlon, den Ironman 2009 in Frankfurt, nicht durchgestanden.

Und anders könnte er auch Sportler wie die Siebenkämpferin Jennifer Oeser, Nationalmannschaften und Spitzentrainer nicht zu Spitzenleistungen motivieren.

Zum Beruf Coach ist Herzog letztlich über seinen 16 Jahre älteren Bruder Stephan gekommen, ebenfalls Trainer und Coach. „Er war für mich Vorbild und hat mich mitarbeiten lassen“, sagt Herzog.

Er brach sein zweites Studium ab und setzte sich neue persönliche Ziele. Seit 2005 ist er eine Ein-Mann-Firma, erreicht mit Vorträgen und Seminaren rund 30 000 Menschen pro Jahr, darunter 20 000 Schüler, und will 2020 zu den Top-Ten der Branche gehören, um noch mehr Menschen davon zu überzeugen: Es ist leicht, aus dem Quark zu kommen, man muss sich nur nicht ständig einreden (lassen), es sei schwer. „Es geht mir weniger um Leistung“, sagt Herzog, „es geht darum, das Beste aus seinem eigenen Potenzial zu machen.“

Sein Buch ist sein eigener Leitfaden. Es ist in einer sehr klaren Sprache mit eindrücklichen Bildern geschrieben und enthält unzählige Kniffe, seine Gedanken mit positiver Energie zu betanken.

**i** „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“, ein Trainingsbuch von Matthias Herzog; Haufe-Verlag, ISBN 978-3-648-00567-5; 19,80 Euro.



**DEISTER-LEINE-ZEITUNG**  
Wir sprechen Ihre Sprache

11. September 2010