

EXPRESS Scouts präsentiert von MediaMarkt **X-Scouts treffen Motivationstrainer**

So kommt ihr ...

Stressfrei durch's Schuljahr



Herzogs neues Trainingsbuch „Spitze sein.“



Matthias Herzog gibt coole Tipps

X-Scout Caren bekommt Tipps von Matthias Herzog. Das Motto: Stressfrei durch den Alltag. Foto: U. Gottschalk

Wer kennt das nicht? Es stehen Hausaufgaben an, das Zimmer muss aufgeräumt werden und eine Bewerbung soll abgeschickt werden ... Was fehlt, ist die Motivation. Man bräuhete etwas oder jemanden, der einen dazu bringt, den inneren Schweinehund zu besiegen, seine Aufgaben mühelos zu er-

ledigen. Genau hier setzt Matthias Herzog, der bekannte „Experte für persönliche Bestleistungen“ an. Der Motivationstrainer will uns mit seinem neuen Ratgeber „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“ aus dem „Quark“ herausholen. Die X-Scouts testeten den Guru – und der zeigte uns vier coole

und einfache Übungen, die ihr einfach im Alltag nachmachen könntet. Ob Klausuren, Schularbeiten oder Jobberei: EXPRESS und Matthias Herzog zeigen euch, wie ihr stressfrei durch Schuljahr und Studienzzeit kommt und eure Ziele locker und „in time“ erreichen könnt!

Übung 3: „Schwing deine Arme“



Den linken Arm abwechselnd nach oben und unten heben – den rechten nach oben, rechts, unten und dann wieder von vorne beginnen. Die Arme bewegen sich gleichzeitig, aber in ganz anderer Weise. „Du wirst sehen, je öfter du es machst, desto konzentrierter wirst du in allen Lebenslagen.“

Übung 4: „Smiley anschauen“



Falls schlechte Laune eurer Disziplin schadet, besorgt euch einen Schlüsselanhänger mit Smiley. Herzog: „Einfach draufschauen. Das hilft, sich positiver einzustellen und sich seiner Wahrnehmung bewusst zu sein. Nur weil eine Sache falsch gelaufen ist, ist noch lange nicht der ganze Tag gelaufen!“

Übung 1: „Der Tischtennis-Ball“

Zutaten: Leere Glasflasche und ein Tischtennisball auf dem Tisch. Herzog: „Einige Meter zurückgehen, Arm ausstrecken, Ball fokussieren, herunter-schnipsen. So lernt ihr, auf eure Wahrnehmung zu achten!“



Übung 2: „Die Clowns-Nase“

Es gibt deprimierende Situationen, an denen man einfach nichts ändern kann. Herzog empfiehlt: „Eine Clowns-Nase aufsetzen und positiver denken! Damit dreht sich deine Einstellung sofort um 180 Grad!“



28. September 2010