



# Frauen bringen Mann zum Schweben

Motivationstrainer Matthias Herzog vermittelte in Hartenrod Tipps zu mehr Erfolg im Leben

Hartenrod. Motivationstrainer Matthias Herzog gab Kursteilnehmern innerhalb von zwei Stunden eine Anleitung, sich höhere Ziele zu stecken und neue Lebensenergie zu schöpfen.

von Adrianna Michel

30 Frauen und Männern warten in der Aula der Mittelpunktschule Hartenrod gespannt auf Matthias Herzog, der sich selbst als Hochleistungscoach bezeichnet. Anspannung liegt auf ihren Gesichtern. Die Nervosität ist förmlich greifbar. Als Motivationstrainer Herzog die Bildfläche betritt, fängt er sofort mit einem „Mentalcheck“ an. Das lockert auf und verbreitet gute Stimmung. Der Motivator fragt welche Farbe der typische deutsche Kühlschrank hat. „Weiß!“, antworten die Teilnehmer im Chor. „Was trinkt eine Kuh?“, fragt Herzog. „Milch!“, antwortet die Hälfte der Teilnehmer. Das war falsch. Der Fehler ist vielen peinlich. „Wir sind Wissensriesen, aber Umsetzungszwerge“, begründet Herzog die spontane, aber falsche Antwort.

Dieser Satz leuchtet zwar ein, aber man kann sich eigene Fehler auch „schönreden“. Das scheint der sinnvollste Ausweg aus der unangenehmen Situation zu sein. Genau diese Reaktion sei falsch, erklärt der Trainer. Es hat den Anschein, als ob Herzog Gedanken lesen kann. Es sei wichtig, sich Fehler einzugestehen, nur so könne man daraus lernen. Das klingt plausibel. Spätestens jetzt wissen die Teilnehmer, dass sie in Zukunft anders reagieren sollten. Denn, wer will sich vor anderen Menschen – gerade vor fremden – blamieren? Man will be-



Andrea Kehr, Heike Breidenstein, Rita Müller und Sabine Burk (von links) bringen Eric Barth, der auf einem Stuhl sitzt, quasi mit ihren Zeigefingern zum Schweben. Foto: Adrianna Michel

eindrucken, keine Schwäche zeigen.

Die Anspannung steigt wieder deutlich an. Mit einer Konzentrationsübung will Herzog die Teilnehmer wieder auf seine Seite ziehen. Dazu sollen sie möglichst viele Begriffe, die an

verschiedenen Körperstellen „symbolisch abgelegt“ werden, auswendig lernen. Nach einer kurzen Lernphase fällt es leicht, zehn Begriffe auswendig aufzusagen. Erleichterung macht sich breit. Der erste Lernerfolg ist geschafft. Dann

folgt die nächste Übung: „Drehen um die eigene Körperachse“. Konzentriert streckt eine Teilnehmerin ihren rechten Arm nach vorne aus und dreht diesen – ohne ihre Füße zu bewegen – um die eigene Achse, bis es schließlich nicht mehr

weitergeht. Dann schließt sie die Augen und stellt sich vor, dass sie es schafft, den Arm noch weiter als bis zum eben erreichten Punkt um den eigenen Körper zu drehen. Sie öffnet die Augen. Und tatsächlich: Sie schafft es, den Arm mindestens zwanzig Zentimeter weiter als zuvor zu drehen. Ein Lächeln der Genugtuung und Zufriedenheit breitet sich auf ihrem Gesicht aus.

„Wir wenden viel Energie dafür auf, um zu beweisen, dass etwas nicht geht, dabei sollten wir diese Energie vielmehr in ein Handeln, mit dem wir unsere Grenzen überschreiten können, investieren“, sagt Motivationscoach Herzog. Seine Stimme klingt fest und überzeugend.

Ein weiterer Aspekt seines Trainings ist eine positive Einstellung. Menschen, die positiv durch das Leben gehen, sollen laut Herzog 79 Prozent mehr erreichen als Menschen, die negativ gestimmt sind. Eine Minute lang in den Spiegel lächeln, um sich in eine positive Stimmung zu versetzen, lautet Herzogs Tipp.

Dann kommt Herzog zum Höhepunkt seiner Motivationsarbeit. Vier Frauen sollen den auf einem Stuhl sitzenden Eric Barth mit ihren Zeigefingern hochheben. Beim ersten Versuch passiert nichts. Nachdem die Frauen aber von Herzog motiviert worden sind und es noch einmal versuchen, schaffen sie es, den Mann quasi zum Schweben zu bringen. Die Teilnehmer sind begeistert und klatschen Beifall. „Halten Sie die Sachen für möglich, erweitern Sie Ihre Grenzen, dann werden Sie Energien freisetzen, die Sie vorher nicht für möglich hielten“, gibt der Motivationstrainer Herzog den Teilnehmern mit auf den Weg.

Oberhessische  
Presse

21. Februar 2008