



## Kinder-Universale bringt „Lebem“ ins Schützenhaus

Motivationstrainer Matthias Herzog zeigt dem Nachwuchs seine fünf Säulen für ganzheitlichen Erfolg – Zuhörer gehen begeistert auf Vortrag ein

VON MARKUS FRIEDEL

**Hohenstein-Ernstthal.** „Geht nicht, gibt's nicht – geht schwer, gibt's schon!“ Die Veränderung des Werbeslogans einer Baumarktkette war einer der Schwerpunkte, die Motivationstrainer Matthias Herzog am späten Mittwochnachmittag für rund 150 Kinder-Studenten im Schützenhaus vorbereitet hatte.

Die Vorlesung stand unter dem Motto „Lebem – 5-fach fit“. Lebem stand hierbei für „Lernen, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Motivation“. Mit kindgerechten Beispielen vermittelte der Motivationstrainer, warum dies seine „fünf Säulen für ganzheitlichen Erfolg“ seien. Gerade das Lernen sei wichtig für die heranwachsenden Generationen. Dem jungen Publikum machte er gleich zu Beginn klar: „Das Wissen der Welt verdoppelt sich alle drei Jahre. Sagt darum nicht, ihr müsst lernen, sagt euch lieber, ihr dürft lernen, um später einen schönen Beruf ergreifen zu können.“

Anschaulich kritisierte Herzog an der Nahrungsmittelindustrie, dass für Kinder zu viel Zucker verwendet wird. Als Gegenpol sei wichtig, dass für den Nachwuchs für ausreichend Bewegung, Entspannung und Motivation gesorgt ist.

Darin liege auch der Schlüssel zum Erfolg: Schon die Kleinsten sollten lernen, sich Ziele zu setzen. „Komm ins Handeln – Ideen, die man innerhalb von 72 Stunden anpackt, werden meist auch verwirklicht“, so Herzog zu den Nachwuchs-Studenten.

Die Kinder gingen mit Begeisterung auf das Programm ein, in das sie interaktiv integriert wurden. So bat der Motivationstrainer etwa darum, dass sich 20 Kinder auf der Bühne einfinden sollten, um zu versuchen, einen Tischtennisball von einem Flaschenhals zu schnippen – eine Übung, die sowohl innere Ängste als auch mangelnde Konzentration verdeutlichen sollte. Anstelle der 20 erbetenen Mädchen und Jungs standen etwa 50 von ihren Sitzten auf, um mitzumachen. „Bei jungem Publikum wollen immer alle nach vorne“, so Herzog dazu, „wenn die Schüler älter werden ist es schwer, zehn auf die Bühne zu bekommen. Was glauben Sie, wie das erst mit Erwachsenen ist.“

Herzog, der neben Energie- und Umweltwissenschaften auch Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Psychologie und Ernährungswissenschaften studiert hat, motiviert neben Schülern vornehmlich Mitarbeiter großer Unternehmen. Dazu ist er als Mentaltrainer



Motivationstrainer Matthias Herzog im Schützenhaus.

–FOTO: ANDREAS KRETSCHEL

für Profisportler in ganz Deutschland unterwegs.

Doris Bradler, Verantwortliche für Mehrenerationenhaus, Kinder-

Universale und Phaenomenia in Hohenstein-Ernstthal, zeigte sich zufrieden, den Motivationstrainer für die Veranstaltung gewonnen zu

haben: „Ein Angebot wie heute sollte sich keine Schule entgehen lassen.“ So etwas sei ja sonst sehr teuer.

## Freie Presse

20. Juni 2008