



## Mal ganz ehrlich: Sind Sie ein 75er-Typ?

### COACHING Mental-Trainer beim WHV

WILHELMSHAVEN/MUN – Am Ende war es gestern im „Nautilus“ beim WHV- Sponsorenabend ein bisschen wie bei der TV-Suche nach dem nächsten Uri Geller. Während bei Pro 7 seinerzeit aber Tricks und doppelte Böden dazu gehörten, war „Der schwebende Bastian“ echt. Und wie.

„Die menschliche Vorstellungskraft ist das mächtigste Werkzeug“, erklärte Mental-Trainer Matthias Herzog (Foto) einem Frauen-Quartett auf der Bühne, zu dem u.a. die Geschäftsstellen Mitarbeiterinnen Irmgard Koopmann, Stefanie Rech sowie Martina Endres (Volksbank) gehörten.

Die glaubten das – und hoben WHV-Torhüter Bastian Rutschmann nur mit ihren Zeigefingern vom Stuhl. Applaus und ungläubiges Stauen folgte – auch von den Beteiligten selbst. Auch Matthias Herzog musste zugeben. „Das klappt nicht immer. Aber die haben daran geglaubt.“

Genau das wollte der diplomierte Mentaltrainer, der mit seinem Bruder Stephan Herzog eine gleichnamige Akademie in Glücksburg betreibt und in dieser Saison mit dem WHV zusammenarbeitet, deutlich machen. Daran glauben, positiv denken.

Oder sind Sie der 25er-Typ? Derjenige, der nach Hamburg fährt und sagt: Da finden wir nie einen

Parkplatz. Matthias Herzog: „75 Prozent im Leben sind positiv, 25 Prozent negativ. Sie entscheiden jeden Tag selbst, ob sie ein 25er oder ein 75er sind.“

Ähnlich sei es, so Herzog, mit der Konditionierung durch die Umwelt. „Wir lernen, nicht Leistung zu erzielen, sondern Fehler zu vermeiden.“ Ähnliches spiele sich in der Wahrnehmung ab.

Dafür malte Herzog vier mathematische Gleichungen auf. Drei waren richtig, eine falsch.

$2+2 = 5$ . Das löste trotz eines bei den meisten lange zurückliegenden Matheunterrichts eine sofortige Zuschauerreaktion aus. Herzog: „Unsere Wahrnehmung ist bevorzugt negativ. Generell verwenden wir zu viel Energie darauf zu beweisen, dass etwas nicht geht. Und natürlich gibt es Dinge, die man nicht ändern kann. Aber jeder hat die Möglichkeit, positiv damit umzugehen.“

Im Verkehrsstau setzt sich Matthias Herzog deshalb schon mal eine rote Nase auf. Ähnliches riet er zu den Zuhörern. „Seien Sie offen für neue Ideen. Tun Sie nicht nur das, was Sie immer gemacht haben. Sonst erreichen Sie nur Dinge, die Sie immer schon erreicht haben.“

Allerdings gibt es Grenzen. Herzog: „Geht nicht, gibt's nicht, gibt es nur in der Werbung. Geht schwer, gibt's schon.“

