



Voll konzentriert kann vieles gelingen

Fachoberschule Trainer motiviert Schüler, die eigenen Grenzen zu überschreiten

Friedberg | roem | Voll motiviert mussten vier Schülerinnen sein, als sie einen etwa hundert Kilo schweren Mitschüler nur mit ihren ausgestreckten Zeigefingern hochheben wollten. Tatsächlich klappte dies gestern an der Friedberger Fachoberschule (FOS) zumindest beim dritten Versuch. Es gelang mit viel Konzentration und der Anleitung eines Motivationstrainers.

Unter dem Motto „LEBEM fünf-fach fit“ motivierte Matthias Herzog alle 800 Schüler der FOS. „LEBEM“ beinhaltet die Schlüsselbegriffe Lernen, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Motivation. Es sind laut Referent Matthias Herzog von der Herzog-Akademie „die fünf Säulen für mehr Lebensenergie“. Einen ganzen Vormittag lang versuchte der Motivationstrainer, den in drei Gruppen aufgeteilten Schülern wertvolle Impulse zu liefern.

Ziel des Vortrages war es, dass die Zuhörer am Ende selbst bessere Ergebnisse bei weniger Zeit- und Energieaufwand erzielen. Auch sollten Eigenantrieb und Selbstbe-



Auch mit dieser Stuhlübung wollte Matthias Herzog den Friedberger Fachoberschülern zeigen, zu was sie – richtig motiviert – in der Lage sind.

Foto: Rebekka Oehmichen

wusstsein gestärkt und das selbstständige Handeln durch klare Ziele gefördert werden.

Themenschwerpunkte waren die persönliche Einstellung, die eigene Wahrnehmung und der innere Schweinehund. „Wenn du immer nur das tust, was du schon immer getan hast, erreichst du auch bestenfalls nur das, was du schon immer

erreicht hast“, meinte Herzog. Doch auch die Themen

„Angst“ und „Ziele“ standen im Vordergrund. Um das Problem mit der Angst deutlich zu machen, brachte Herzog Beispiele, die jeder nachvollziehen konnte, wie etwa die Angst davor, in einer Prüfung zu versagen. Anschließend gab er hilfreiche

Tipps, wie man diese besiegen kann. „Was ist das Schlimmste, was mir passieren kann?“, soll man sich laut Herzog fragen und auch, ob die Angst überhaupt begründet ist.

Mit seiner witzigen Art schaffte es Herzog, Schüler und auch einzelne Lehrkräfte zum Schmunzeln zu bringen. Immer wieder ließ er Zuhörer nach vorne zu sich auf die

Bühne kommen und machte praktische Übungen mit ihnen. So sollte zum Beispiel eine Gruppe von etwa 20 Leuten im Vorübergehen einen Tischtennisball von einem Flaschenhals schnippen. Damit wollte Herzog auf fehlende Konzentration und innere Blockaden aufmerksam machen.

Mit Bewegung bekommt man neuen Schwung

Aber auch die übrigen Teilnehmer im Raum wurden immer wieder zum aktiven Mitmachen bewegt. Wie etwa in der „aktiven Pause“, in der die Sitzenden aufstehen und sich bewegen sollten, um wieder in Schwung zu kommen. Die Stimmung war gut und die Schüler begrüßten diese interessante Abwechslung in ihrem Schulalltag. Den Abschluss bildete der Rat, seine eigenen Grenzen zu erweitern. Denn Herzog ist der Meinung, „nur da, wo ich mir selber Grenzen setze, da ist dann auch Schluss“.

Sollte es bei den Schülern einmal an der Motivation hapern, sind sie nun bestens darauf vorbereitet.

Friedberger Allgemeine

9. Oktober 2008