



„Konzentrier‘ dich!“ – Nur wie das gehen soll, sagt keiner

Motivationstrainer Matthias Herzog gibt Kindern im Autohaus Lueg Lern-Tipps – Von der Angst eines Golfspielers vor magnetischem Teich

VON UTA PASLER

Zwickau. „Das kannst du nicht... Das schaffst du nicht... Du bist doch ein Mädchen... Dafür bist du doch viel zu klein... Das haben wir immer so gemacht... Das haben wir noch nie so gemacht...“ 150.000-mal hört ein Kind, bis es 18 Jahre alt wird, derartige Sprüche. Für Motivationstrainer Matthias Herzog grundfalsch. „Solche Grenzen sorgen dafür, dass wir nicht an uns glauben. Damit begrenzen wir uns selbst“, sagte er am Samstagnachmittag im Autohaus Lueg vor einem jungen aufgeweckten Publikum, das Lerntipps von ihm hören wollte.

Im Trikot der deutschen Nationalmannschaft wirbelte der drahtige Entertainer, der schon Deutschlands Handball-Jugendnationalmannschaft Mut eingetrichtert hat, zwischen Kinder- und Erwachsenenreihen hin und her, hielt Erwachsenen einen Spiegel vor und machte Kindern Mut, trotz Pleiten, Pech und Pannen durchs Leben zu gehen.

Nicht immer war es der versprochene Vortrag für 7- bis 14-Jährige. Oft wandte sich Herzog an Erwachsene, spulte Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen oder Statistiken herunter, die manchen Steppke abschalten ließen. Mit „Öhrchen schubbern“ – die Sachsen würden rubbeln sagen – und Mitmach-Übungen holte er sie wieder zurück. „Kon-



Motivationstrainer Matthias Herzog im Autohaus Lueg.

–FOTO: ANDREAS WOHLAND

zentrier‘ dich“ erwähnte er nur im negativen Sinne. Denn wer weiß schon, wie das gehen soll? Alle Aufmerksamkeit auf einen Punkt lenken und alle äußeren Störfaktoren ausschalten? Oder – Herzogs Vorschlag – etwas tun und nicht darüber nachdenken, wie man das tut. Sein Beispiel des Golfspielers war nicht unbedingt aus dem Leben der anwesenden Zwickauer gegriffen, aber es amüsierte. Der, vor einem Teich mit magischer

Anziehungskraft für Golfbälle, nimmt sich vor: Bloß nicht in den Teich spielen. Prompt passiert! Weil das Gehirn das Wörtchen „nicht“ ausblendet.

Zum Lernen, das er als Gabe betrachtet („Ich darf lernen!“), gehört für ihn neben Ernährung, Bewegung und Entspannung vor allem die Selbst-Motivation. Nicht sagen, was man nicht will, sondern was man will. Weg mit den eingefallenen Schul-

tern, Brust raus! Ich schaff das schon. Wer sich so motiviert, habe den halben Weg geschafft.

„Ich weiß jetzt, wie ich ‘ne Eins kriegen kann“, sagte der neunjährige Max Bachmann beim Rausgehen. Und wenn sich die Zahl der Mercedes auf Zwickaus Straßen in den nächsten Wochen deutlich erhöht, wissen alle, dass Autohaus-Lueg-Chef Andreas Sobe auch etliche seiner Verkäufer im Publikum platziert hatte.

MOTIVATIONSTIPPS

Denken stört beim Denken

Wenn was nicht klappt, kurzfristig liegen lassen. Erst die Mathe, dann die knifflige Deutschaufgabe machen.

Angst ist die größte Blockade

Tu das, wovon du am meisten Angst hast. Erinnerung: Wie du schon einmal eine Herausforderung gemeistert hast.

LMAA

Manche übersetzen das mit „Lächele mehr als andere“, andere anders. Die Bedeutung bleibt die gleiche: Trau dich, denn was kann schon passieren? Wenn ich mich melde und mich alle auslachen – was passiert dann Schlimmes? – Nichts. Der Freund bleibt treu, die Mutter sowieso.

Erfolg vorstellen

An das erfolgreiche Ende denken: sich ein jubelndes Publikum vorstellen oder die Eltern, die sich über eine gute Arbeit freuen.

Auto-Suggestion

Selbstgespräche führen. Aber nicht solche: Was bin ich wieder blöd! Ich bin ein Verlierer. Warum immer ich? Besser: Ich bin gut. Ich bin ein Gewinner. Ich bin sexy.

Richtige Ernährung

Wir essen zuviel Zucker. Der ~~Zuckerbedarf~~ eines Kindes liegt bei 15 bis 20 Stück Zucker. Ein Riegel Mars hat 13, ein Knoppers 4, 300 Gramm Haribo 75 Stück Zucker.

Die Tageshöchstmenge

Freie Presse

17. November 2008