



Damit denken nicht beim Denken stört

Mentales Training: Hochleistungs-Coach Matthias Herzog lehrt Amorbacher Gymnasiasten, dass eine positive Einstellung zum Erfolg führt

AMORBACH. Mit einem klaren Ziel vor Augen könne der Mensch kraft seines Willens sogar den eigenen Todeszeitpunkt beeinflussen, behauptet Mentaltrainer Matthias Herzog. Da sollte es doch auch möglich sein, sich mental auf das Bestehen einer schwierigen Schulaufgabe einzustellen oder das Abitur zu meistern.

Als Beispiel führt der 32-Jährige, der am Dienstagvormittag vor rund 60 Kollegstufen-Schülern des Amorbacher Karl-Ernst-Gymnasiums über die Macht des positiven Denkens referierte, die sinkende Sterberate vor dem chinesischen Erntedankfest an. Das Erntedankfest sei in China der beliebteste Feiertag im Jahr, den viele alte Menschen noch einmal erleben wollten, sagt der Motivationstrainer. »Einige Wochen vor dem Erntedankfest sinkt die Sterberate signifikant. Nach den Feierlichkeiten steigt sie erst sprunghaft an und pendelt sich dann wieder auf Normalniveau ein«, erklärt er. Mit einem festen Ziel vor Augen lässt sich also beinahe alles erreichen.

» Mit einem klaren Ziel vor Augen lässt sich alles erreichen.«

Matthias Herzog, Mentaltrainer

Warum es bei Prüfungen in der Schule und im Alltag nicht immer optimal läuft, veranschaulicht der Diplom-Wirtschafts-Ingenieur und Hochleistungs-Coach anhand eines praktischen Experiments. Die Schüler sollen mit ausgestreckter Hand zügig und entschlossen auf ihr Ziel – eine offene Flasche auf der ein Tischtennisball liegt – zugehen und den Ball mit den Fingern weg schnippen. Doch nur den wenigsten gelingt die scheinbar einfache Aufgabe: fast alle Finger schnippen ins Leere.

Herzog nennt dafür drei Gründe: Aus Angst die Flasche umzuwerfen, bewege sich der Arm kurz vor dem Ziel reflexartig nach oben. »Angst blockiert uns und verhindert, dass wir eine Aufgabe lösen. Sich der eigenen Ängste bewusst zu werden ist der erste Schritt, um sie in den Griff zu bekommen«, erklärt der Mentaltrainer. Auch die Wahrnehmung könne zum Problem werden. »Kurz vor dem Ziel habt ihr mit der Hand den Ball verdeckt und ihn deshalb verfehlt.« Auf das Leben über-

tragen rät der Wirtschaftsingenieur den Schülern daher die eigenen Ziele stets vor Augen zu haben. Darüber hinaus spielt auch der Grad der Konzentration eine wesentliche Rolle. Wer sich zu stark oder zu wenig auf eine Aufgabe konzentriere, scheitere oftmals an ihr.

Das Credo

»Denken kann beim Denken stören. Konzentriert man sich zu sehr auf eine Sache, verkrampft das Gehirn und man wird nervös. Wer bei einer Mathe-Klausur eine Aufgabe nicht lösen kann, sollte deshalb zuerst eine andere in Angriff nehmen«, rät Herzog. Erfolg sei maßgeblich von der eigenen Einstellung abhängig. Wer positiv denkt und an seine Fähigkeiten glaubt, hat mehr Energie und ist leistungsfähiger als ein Schwarzmalter, lautet das Credo des Motivationstrainers.

Dann gibt Herzog den Schülern noch ein paar Tipps an die Hand, wie sie sich auf schulische Herausforderungen vorbereiten können. »Stellt euch vor einer Prüfung ein positives Ergebnis bereits als erreicht vor und trainiert den Glauben an euch selbst«, fordert der Hochleistungs-Coach. Jedes Bild, jedes Wort und jeder Gedanke könne massiv Einfluss auf das Energiesystem nehmen, weiß Herzog, der auch Spitzensportler betreut.

Dies beweist der 32-Jährige dann auch mit einem weiteren Experiment: Vier Schülerinnen sollen einen ihrer Klassenkameraden nur mit den ausgestreckten Zeigefingern einen Meter hoch in die Luft heben. Beim ersten Versuch schafften es die Mädels nicht, den zwischen 80 und 90 Kilo schweren Mitschüler anzuheben. Dann bat Herzog sie, sich vor ihrem inneren Auge vorzustellen, wie sie die Aufgabe meistern und redete ihnen gut zu. Und siehe da, der nächste Anlauf ist ein voller Erfolg. Am ausgestreckten Zeigefinger heben die vier Schülerinnen ihren Klassenkameraden mühelos in die Höhe.

Alexander Breunig hat der Vortrag gut gefallen. »Wenn ich die Prinzipien anwende, die wir heute hier gehört haben, wird es mir etwas bringen«, sagt der 18-Jährige. Währenddessen bewiesen seine Mitschüler, dass sie schon hochmotiviert sind. Sie stürmen aus dem Saal, um noch rechtzeitig in die Pause zu kommen. *Boris Dauber*



Aktive Pause mit eingebauter Schulermassage: Vom Pult herunter dirigiert Mentaltrainer Matthias Herzog die Kollegstufe des Amorbacher Karl-Ernst-Gymnasiums. Er riet den Schülern, immer ein klares Ziel vor Augen zu haben, um erfolgreich zu sein. *Foto: Boris Dauber*

DREI FRAGEN

»Unsere Schüler gehen überwiegend gerne zur Schule«

Mentaltrainer Matthias Herzog hat den Schülern der zehnten bis zwölften Klassen des Amorbacher Karl-Ernst-Gymnasiums die leistungssteigernde Wirkung einer positiven Einstellung aufgezeigt. Schulleiter Walter Fritsch lud den 32 Jahre alten Motivationscoach für einen Tag an seine Schule ein. Boris Dauber sprach mit dem Rektor über seine Erfahrungen mit der Motivation der Schüler.

Herr Fritsch, wie sind Sie auf die Idee gekommen, einen Motivationstrainer an ihre Schule einzuladen?

Ich bin immer bemüht, etwas Neues an die Schule zu bringen, das den

Schülern bei der Persönlichkeitsentwicklung hilft. Der Vortrag des Mentaltrainers ist ein Angebot an meine Schüler, sich mental zu verbessern. Er soll ihnen zeigen, wie man Selbstvertrauen aufbaut, die eigenen Ressourcen besser nutzt und dadurch mehr Erfolg hat.

Stellt der Freistaat den Schulen Finanzmittel für solche Projekte zur Verfügung?

Nein. Die Bildungsstiftung der Volks- und Raiffeisenbanken des Landkreises Miltenberg unterstützt unsere Schule finanziell. Mit dem Geld, das uns der Sponsor zur Verfü-

gung stellt, konnten wir den Mentaltrainer bezahlen.

Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass vielen Ihrer Schülern die Motivation zum Lernen und für die Schule fehlt?

Unsere Schüler gehen überwiegend gerne zur Schule. Das Karl-Ernst-Gymnasium ist nicht zu groß, dadurch kennen sich Lehrer und Schüler untereinander besser. Da wir kleinere Klassen haben, herrscht auch ein konstruktiveres Klima im Unterricht. In den vergangenen Jahren sind die Schülerzahlen gestiegen, also können wir nicht alles falsch machen.

Bote vom Untermain

20. November 2008