

Die Angst als größte Blockade

Entringen: Motivationstraining mit Matthias Herzog in der Kelter

Motivationstraining mit Matthias Herzog bei der Entringer Firma Design Tech und der Volksbank Ammerbuch: Rund hundert Gäste folgten dem Ruf und ließen sich in der Entringer Kelter eine gut dosierte Mischung an Erfolgs- und Lebensberatung verabreichen.

VON BIRGIT SPIES

Bei Matthias Herzog geht es nicht trocken zu – im doppelten Wortsinn. Zum einen, weil das regelmäßige Trinken von Wasser und nicht etwa Limonade, von Kaffee ganz zu schweigen, zu den Grundpfeilern seines Konzeptes „LEBEM“ gehört. Und das ist nicht Schwäbisch. Der Mann lebt in Hamburg und stammt aus dem noch nördlicher gelegenen Flensburg. Zum anderen, weil das mentale Training der eigenen Motivation Spaß machen soll – und das auch in Situationen, die eigentlich kaum lustig sind, wie das Festsitzen in einem Stau. Doch Herzogs Botschaft mit roten Nasen für Klamauk am unerwarteten Ort – also eben im Stau – und kleinen Smileys, die traurig werden, wenn wir „dehydriert“ sind, kam in Entringen gut an. Nicht wenig gelacht und gekichert wurde in der Kelter am Donnerstagabend.

Mit „LEBEM“ zum Erfolg

Matthias Herzog studierte Wirtschaftsingenieurwesen und Sport mit den Schwerpunkten Ernährungswissenschaft und Psychologie. Als Sportler „finishte“ er nach langem unfreiwilligem Zaudern, wie er beschrieb, 2009 den Ironman. Zudem ist er Buchautor und gibt sein Wissen in Seminaren an Führungskräfte und Mannschaften

weiter und auch in Vorträgen – unter anderem auch für Schüler. Es ist alles eine Frage der Einstellung und die kann manchmal auch täuschen – so beschrieb Herzog den Weg zum Ironman, den ein Fuß zunächst nicht mitmachen wollte. Er wurde beim Laufen dick und machte Probleme – bis am Ende einer über Jahre währenden Reihe von Arztbesuchen ein Mediziner feststellte: „Das bilden Sie sich ein“.

Aus den Säulen Lernen, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Motivation ergibt sich „LEBEM“. Mit diesem Konzept tourt der TV-erfahrene 33-Jährige nach Pfingsten als „Roadshow“ durch 13 deutsche Städte. In Entringen sprach er am ausführlichsten über Motivation und auch darüber, was sie vernichtet: die Angst als größte Blockade, weshalb Sportler bei Herzog ein Er-

folgstagebuch schreiben. Nicht die Misserfolge werden darin gezählt, sondern das, was klappte, und das, was zu verbessern ist. Beim Selbstversuch vor Publikum in der Kelter waren die Mutigsten die Frauen. Bei all dem Spaß und positiv Sehen, das auf „LEBEM“ basiert, kam Herzog auch auf Verantwortlichkeit für das eigene Handeln zu sprechen.

Jürgen R. Schmid, der Gastgeber von Design Tech griff dieses Thema in seiner Verabschiedung der Zuhörer noch einmal auf und verwies am Beispiel eines Gesprächs, das sich in seiner Familie einmal ergab, auf die unterschiedlichen Perspektiven, die jeder Situation innewohnen – je nach Sitzplatz am Tisch in diesem Fall. Mit Verantwortlichkeit für die Folgen habe jedoch die Wahl einer Perspektive zu tun.

Matthias Herzog packt die Dinge positiv an
GB-Foto: gb



GAUBOTE

Die Herrenberger Zeitung

Gäubote, 11. Juni 2011