

Kempten (Stefan Binzer) | 10.11.2011 00:00 Uhr

SEMINARTRAINER MATTHIAS HERZOG GIBT BEI DER VORTRAGSREIHE "ALLGÄU IMPULS" IN KEMPTEN GANZ KONKRETE TIPPS GEGEN STRESS

Alle 88 Minuten acht Minuten Pause

Viele Mentaltrainer, Persönlichkeits-Coachs oder Fitness-Gurus geben sich vor Publikum zwar witzig, lassen sich aber meist nicht so richtig in die Karten schauen. Genau nachlesen könne die geschätzte Zuhörerschaft, was sie für Glück, Karriere oder Gesundheit tun kann, „in meinem Buch, das Sie am Ende der Veranstaltung erwerben können“, so der Standardanspruch. Auch Matthias Herzog verwies jetzt, als er im Kemptener Kornhaus bei der Vortragsreihe „Allgäu Impuls 2011 – Von den Besten profitieren“ sprach, auf seine Werke. Aber er geizte zuvor zwei Stunden lang nicht mit ganz konkreten Tipps, wie gestresste Geschäftsleute oder Manager ihr Leben lebenswerter machen können.



Spontan eingesprungen

Herzog war spontan für den angekündigten aber kurzfristig ausgefallenen Unternehmens-Kabarettisten Frank Astor eingesprungen. Und er war mehr als nur schneller Ersatz, weil er sowohl kurzweilig über mehr Lebensqualität im Beruf, Sport und Alltag referierte als auch immer wieder einprägsame Beispiele gab, diese Ziele auch wirklich zu erreichen.

Das Erfolgsrezept des drahtigen IRONMAN-Wettkämpfers und studierten Wirtschafts-Ingenieurs heißt schlicht: LEBE! Hinter diesen vier Buchstaben stecke laut Herzog das ganze Geheimnis für Wohlbefinden und Weiterkommen: L wie Lernen, E wie Ernährung, B wie Bewegung und nochmals E wie Entspannung.

Lernen: Eigentlich hätten wir kein Wissensproblem, sondern ein Umsetzungsproblem, behauptet Herzog. Jeder weiß, dass faules Rumsitzen und fettes Essen krankmache. Und dennoch tun es die meisten. Deshalb am besten konkrete Ziele formulieren („Ich will bis Weihnachten fünf Kilo abnehmen“) und das auch schriftlich festhalten, wenn's geht unter Zeugen. Und dann aufhören zu quaken und endlich handeln!

Ernährung: Das Trinken ist der weitaus größere Dickmacher als das Essen, behauptet Herzog. Deshalb wenig Alkohol oder gesüßte Getränke zu sich nehmen, sondern schlicht und einfach Wasser, möglichst zwei Liter auf den Tag verteilt.

Bewegung: „Sport ist Mord“ lautet ein beliebter Spruch bei den Bequemen. „Aber ohne Sport sind Sie noch eher fort“, setzt Herzog drauf. Empfehlenswert sei eine Mischung aus Ausdauer- und Kraftraining. Insgesamt zwei Stunden pro Woche würden schon Erfolge am „Fritten-Friedhof“ zeigen.

Rote Nase im Stau

Entspannung: „Alle 88 Minuten acht Minuten Pause“, lautet eine griffige Formulierung von Herzog. Danach ist der Akku wieder voll. Und sich nicht ärgern über Situationen, die man momentan nicht ändern kann – im Stau zum Beispiel. Nicht fluchen, sondern lieber einen roten Schaumstoffball auf die Nase setzen. „Sie glauben gar nicht, wie das auch die anderen Autofahrer entspannt ...“

all-in.de
das allgäu online

all-in.de – das allgäu online, 10. November 2011

<http://www.all-in.de/nachrichten/wirtschaft/allgaeu/Blick-in-die-Region-Seminartrainer-Matthias-Herzog-gibt-bei-der-Vortragsreihe-Allgaeu-Impuls-in-Kempton-ganz-konkrete-Tipps-gegen-Stress;art8119,1042241>