

Tipps für den Schulstart

SEI SPITZE Das neue Schuljahr steht an. Sicher kennst du diese Situationen: Du weißt die Antwort auf die Frage deines Lehrers, traust dich aber nicht, dich zu melden. Du hast Hausaufgaben auf und bist total unmotiviert. Das geht vielen anderen genauso. Stimmt! und der Motivationstrainer Matthias Herzog haben sieben Tipps für dich, wie du in Zukunft cool damit umgehst.

1. Achte auf deine Wahrnehmung. Du konzentrierst dich viel zu sehr auf die Dinge, die du nicht kannst und hast. Achte stattdessen in Zukunft darauf, was du schon alles kannst und erreicht hast. Glaube an dich und daran, dass du es schaffst.

2. Wandle deine Angst in Mut um. Wenn etwas schief geht, liegt es häufig daran, dass du es fürchtest. Pack den Stier bei den Hörnern und mache genau das, wovor du Angst hast und du verlierst sie. Mache dir zusätzlich Bilder von den Zielen, die du erreichen willst. Anschließend besitzt du mehr Selbstbewusstsein.

3. Gib dein Bestes. Wie häufig gehst du eine Aufgabe halbherzig an? Du sagst dir: „Ha, das mache ich mit links.“ Und es geht schief! Wenn du zum Beispiel deine Hausaufgaben machst oder eine Arbeit schreibst, dann konzentriere dich nur darauf. Ja, Fehler sind dabei erlaubt. Sie sind die schnellste Möglichkeit für dich, besser zu werden. Spitzensportler sagen, dass sie am meisten aus ihren Fehlern lernen.

4. Übernimm Verantwortung. Alle sind schuld, außer dir? Du bist dafür verantwortlich, welche Note du schreibst. Niemand anderes. Hör auf, nach Ausreden zu suchen und anderen die Schuld für dein Scheitern zu geben. Gehe jetzt zum nächsten Spiegel, schaue dir in die Augen und sage: „Ich bin verantwortlich.“

5. Sei begeistert und habe Spaß. Was machst du besonders gerne und gut? Wo liegen deine Stärken? Wenn du Dinge tust, die du gut kannst und die dir Spaß machen, erzielst du richtig gute Ergebnisse. Schau bei dir und deinen Freunden bevorzugt auf die Stärken, anstatt dich über ihre Schwächen lustig zu machen.

6. Behalte deine Ziele im Auge. Ziele sind unglaublich wichtig. Erfolgreiche Sportler wissen ganz genau, was sie wollen. Wenn du ein Ziel hast, dass dir sehr, sehr wichtig ist und du es gleichzeitig sehr genau formuliert hast, ist die Chance groß, dass du dieses Ziel auch erreichst.

7. Zeige Ausdauer und Disziplin. Sportler trainieren 10 000 Stunden, bis sie in ihrer Sportart zu den Besten der Welt gehören. Und selbst Niederlagen gehören zum Leben dazu. Stehe stets einmal mehr auf, als du hinfallst. *red*



Alles umsonst

Bücher gewinnen

Im neuen Schuljahr durchstarten? Nichts leichter als das. Gemeinsam mit dem diplomierten Wirtschaftsingenieur Matthias Herzog, der zudem Sportwissenschaften studiert hat, zeigt Stimmt! dir einen Weg aus der Misserfolgss Falle und der Selbstsabotage. Die sieben wichtigsten Tipps findest du im nächsten Artikel. Wem das noch nicht reicht, der sollte sich eines der drei Exemplare von Herzogs neuem Buch **„Spitze sein, wenn's drauf ankommt“** (Haufe) sichern, die Stimmt! jetzt verlost.

@ **Mach schnell mit!**
www.stimmt.de

**HEILBRONNER
STIMME** www.stimme.de

Stimmt!

9. September 2010