

Schleswig-Flensburg

„Wichtig ist das Aha-Erlebnis“

Der in Tarp aufgewachsene Mentaltrainer Matthias Herzog über den Glauben an die eigene Stärke und das Überwinden des inneren Schweinehundes

Herr Herzog, Sie sind Extremsportler, gerade vom Polarkreis zurück, wo Sie sich 2000 Kilometer durch Eis und Schnee gekämpft haben. Was nehmen Sie aus Ihren Extremsportlichen Erfahrungen mit, um es später in Ihren Veranstaltungen vermitteln zu können?

Ich teste gern meine Grenzen aus. Die meisten Grenzen, an die wir stoßen, existieren im Kopf. Viele haben beispielsweise bei der Fulda Challenge (ein arktischer Zehnkampf des Reifenproduzenten Fulda im Norden Kanadas; Anm. d. Redaktion) gesagt: Bei der Kälte kannst du gar keinen Sport treiben. Dieses Prinzip, dass wir schon im Kopf sagen: Neue Vorsätze? Das schaffe ich ja doch nicht. Das gilt es zu überwinden. Ich mache lieber extreme Herausforderungen, um zu zeigen, was möglich ist. Warum soll man nicht von Köln nach Berlin die 650 Kilometer in einem Stück mit dem Fahrrad fahren können? Es hilft mir, authentisch zu sein und sagen zu können: Die Techniken, die ich im Seminar vermittele, habe ich an mir selbst ausgetestet.

Dieses Austesten der eigenen Möglichkeiten ist gar nicht so einfach. Wie vermitteln Sie das Alltagstauglich?

Wichtig ist das Aha-Erlebnis. Dazu nutze ich Techniken aus dem Mentaltraining. Ich bitte die Leute beispielsweise, sich hinzustellen und sich mit ausgestrecktem Arm über die eigene Körperachse zu drehen, ohne die Fußstellung zu verändern. Das machen sie und spüren eine Grenze. Dann sage ich: Stelle Dir vor, du drehst dich 50 Zentimeter über diesen Punkt hinaus. Die Menschen visualisieren das, stellen es sich bildlich vor. So wie wir uns unseren schlanken Körper vorstellen oder der Sportler das Ziel, das er gern im Wettkampf erreichen möchte. Plötzlich drehen sie sich, kommen weiter und merken, dass es sogar leichter ist als vorher.

Nehmen wir die guten Vorsätze für 2015. Welchen Tipp sollte jeder beherzigen?



Die eigenen Grenzen austesten: Matthias Herzog gehörte zu den zehn Teilnehmern eines arktischen Extremsportwettkampfs im Norden Kanadas. FULDA CHALLENGE

Man sollte sich beispielsweise vergangene Erfolge bewusst machen – bei Zielen, die man schon einmal erreicht hat. Wo habe ich Widerstände überwunden, Rückschläge gemeistert? Das

„Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, was das Ziel ist und vor allem, warum ich es erreichen möchte.“

hilft dabei, sich positiv zu motivieren. Warum soll ich das in anderen Bereichen nicht auch schaffen?

Und trotzdem lauert ständig der innere Schweinehund.

Der Schweinehund, meiner heißt „Ach-Nö“, lauert immer in der Gegenwart, sieht immer den hohen Aufwand

und den anfangs geringen Nutzen, wenn es heißt, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Wir Menschen ticken ja so, dass wir uns in Dingen bewegen, wo wir uns wohlfühlen. Deshalb gilt das Prinzip kurzfristiger Freude, auch wenn es langfristig Schmerzen gibt – in der Beziehung, im Sport, im Job. Darum ist es wichtig, sich bewusst zu machen, was das Ziel ist und vor allem, warum ich es erreichen möchte. Kleine Kinder fragen immer: „Papa, warum soll ich das tun?“ Die Frage müssen wir Erwachsenen uns auch stellen. Wenn ich mir bewusst bin, was mir wirklich wichtig ist, bin ich auch bereit, es anzugehen. Und zwar in kleinen Etappen. Wenn ich drei Mal pro Woche Sport treiben will, dann fange ich mit einem Mal an. Natürlich kann es Rückschläge geben. Aber wenn ich

mir dessen bewusst bin und mir für den Fall schon vorher eine Strategie zurecht lege, überraschen sie mich nicht, und ich kann weitermachen. Dann führt die Nasch-Attacke nicht dazu, dass ich die ganze Tafel Schokolade aufesse, sondern nur einen Riegel.

Und das schaffen Sie?

Inzwischen ja. Ich bin Nutella-Kind und liebe Marzipan. Eine Zehnerpackung Kinderriegel reicht inzwischen trotzdem zehn Tage. Wichtig ist: Verbote gibt es nicht. Was man Kindern verbietet, wollen die am meisten, das ist bei uns Erwachsenen genauso. Es ist wichtig, sich zu fragen: Für wen mache ich das? Für wen optimiere ich mein Äußeres, für wen treibe ich Sport? Doch nicht für andere, sondern für mich selbst.

Die Herausforderungen, die Sie sich vornehmen und umsetzen, sind ja oft auch mit sozialem Engagement verknüpft. Das geht in eine ganz andere Richtung als die Motivationsschulung für Führungskräfte.

Grenzerfahrungen zu machen, fühlt sich für mich gut an, aber es ist nicht vollkommen. Vieles von dem, was ich

„Die Fußballer von Borussia Dortmund sind nicht schlechter geworden. Das Problem ist ausschließlich im Kopf.“

mache, ist auch Nonsens. Muss man Deutschland mit dem Fahrrad umrunden? Sicher nicht. Aber wenn es mit dem guten Gefühl verbunden ist, dass ich Menschen damit helfen kann, denen es nicht

so gut geht, dann hilft mir das, am Ball zu bleiben. Beim 24-Stunden-Rennen auf dem Nürburgring mit dem Fahrrad habe ich den Fehler gemacht, dass mein Getränk zu kalt war. Ich musste mich übergeben und habe in den 24 Stunden sieben Kilo Gewicht verloren, primär über Flüssigkeitsverlust. Aber ich wusste: Jede Runde bringt 800 Euro für den guten Zweck. Und so habe ich 16 Runden durchgehalten.

Kann man das als Plädoyer verstehen, sich ehrenamtlich zu engagieren?

Absolut. Vieles, was wir nicht tun, tun wir deshalb nicht, weil wir den Sinn nicht erkennen. Warum soll ich mich gesund ernähren? Es geht mir doch aktuell gut. Sie können 70 Prozent Ihrer Körperfunktionen verlieren und spüren persönlich nichts,

erst bei 30 Prozent angekommen, tut es Ihnen weh. Wenn ich mich ehrenamtlich einbringe, ist das sinnstiftend und setzt für den Alltag jede Menge positive Energie frei.

Immer schneller, immer leistungsstärker, immer weiter – gibt es im Motivationstraining ein Verständnis dafür, auch mal innezuhalten? Sich von diesem gesellschaftlichen Druck zu lösen?

Es geht mir auch gar nicht darum, irgendwelche Leistungsmaschinen zu kreieren. Es geht vielmehr darum, das Mentale einzusetzen. Die Fußballer von Borussia Dortmund sind nicht schlechter geworden. Das Problem ist ausschließlich im Kopf. Wenn ich gelernt habe, meine mentale Stärke einzusetzen, kann ich auch im Job mit weniger Aufwand bessere Er-

„Mehr Geld, höhere Position kann das Ergebnis, darf aber nie das Ziel sein.“

gebnisse erzielen und letztlich zufriedener nach Hause gehen. Ich erlebe immer wieder, wie Manager mit Vollgas gegen die Wand fahren, nach Herzinfarkt oder Schlaganfall noch immer nichts gelernt haben und weitermachen wie vorher. Mehr Geld, höhere Position kann das Ergebnis, darf aber nie das Ziel sein. Ziel muss es immer sein, etwas so zu tun, dass es Spaß macht, und wenn ich das tue, mein Bestes zu geben. Dann werde ich auch nicht enttäuscht.

Sie haben lange in Tarp gelebt. Fühlen Sie sich der Region noch verbunden?

Natürlich. Ich habe hier viele Kunden. Meine ganze Familie lebt ja außerdem in Tarp, Flensburg und Fahrdorf. Deshalb realisiere ich hier ja auch soziale Projekte – etwa mit der Nospa beim Ostseeman, um Kindern das Schwimmen lernen zu ermöglichen. Im März oder April bekommen KITAS in Flensburg dann im Rahmen der Fulda Challenge 100 Bobbycars gespendet.

Interview: Hannes Harding

ZUR PERSON

„Spitze sein, wenn's drauf ankommt!“ Das ist nicht nur der Titel eines Buches von Matthias Herzog, sondern auch sein Leitmotiv – im eigenen Leben wie auf Seminaren und in Vorträgen, die der Motivations-Trainer in ganz Deutschland hält. Bundestrainer, Fußballclubs, der Deutsche Tennisbund, Dax-Firmen, Schulen und Universitäten sichern sich die Dienste des gebürtigen Bad Segebergers, wenn es darum geht, das Beste aus den Sportlern oder dem Mitarbeiter-Team herauszuholen. Der 38-Jährige hat seine Jugend in Tarp verbracht. Er studierte in Flensburg Energie- und Umweltmanagement, verbrachte ein halbes Jahr an der University of Berkeley (Kalifornien) und sattelte dann noch ein Sportwissenschafts-Studium drauf. Was im Sport im Hinblick auf Motivation gilt, lässt sich auch auf den Alltag übertragen, sagt Herzog.

JETZT KAUFEN!

sh:z das medienhaus

DIE NEUEN KALENDER FÜR 2015 SIND DA!

Jetzt schnell sichern – ausgesuchte Kalender mit tollen Motiven und Wissenswerten für jeden Monat oder jeden Tag.



Traktor 2015
Moi v-Kalender 2015
4,95 €



Weg damit!
Abo-Kalender 2015
4,95 €



Küken im Nest
Moi v-Kalender 2015
4,95 €

Diese und weitere aktuelle Kalender für das Jahr 2015 erhalten Sie in allen sh:z Kunden-Centern in Ihrer Nähe.

www.sh:z.de