

Liegestütze für die Motivation

Mentalcoach Steffen Kirchner spricht vor 150 Neuntklässlern in Hämelerwald



„Wer seine Ziele als Bilder im Kopf hat, kann sie leichter erreichen“: Mentalcoach Steffen Kirchner (Bild oben) appelliert an die Vorstellungskraft der Schüler. Auf der Bühne fordert er Alex (Bild links, Mitte) und Niklas bei den Liegestützen zur Höchstleistung heraus. Zum Abschluss seines Vortrags sollen sich die Neuntklässler (Bild rechts) umarmen: Wertschätzung ist wichtig. Eggers (6)



Liegestütze und Selbstvertrauen: Ein Mentalcoach hat an der Integrierten Gesamtschule (IGS) in Hämelerwald 150 Neuntklässler in Sachen Motivation auf Touren gebracht.

VON KATJA EGGERS

HÄMELERWALD. Weil es Schülern heute oftmals an Leistungsfreude und Selbstvertrauen mangelte und viele bei der Berufswahl noch orientierungslos seien, hatte IGS-Leiter Bernhard Mellentin den Mentalcoach Steffen

Kirchner zu einem 90-minütigen Motivationsvortrag in die IGS geholt. „Aber das wird weder ein langweiliges Referat noch eine für Motivationstrainer typische Tschacka-Veranstaltung“, sagte er gleich zum Auftakt.

In der Tat setzte Kirchner, der sonst vor Unternehmern spricht und Spitzensportler betreut, in der IGS von Anfang an auf Unterhaltung und Mitmachen. Über die Großbildleinwand flimmerten Filme, aus den Lautsprecherboxen erklang Musik. Die Schüler mussten ihre wichtigs-

ten Ziele im Leben aufschreiben, Tischtennisbälle fixieren und versuchen, sie mit dem Zeigefinger im Laufen von einer Wasserflasche zu stoßen. „Seid fokussiert, lasst Euer Ziel niemals aus den Augen“, forderte Kirchner.

Ziele erreichen könne man am besten mit der sogenannten Treppentaktik, also Schritt für Schritt und jeden Tag ein bisschen. Als Beispiel diente immer wieder der Sport. „Wer mehr Liegestütze schaffen will, kann sich vornehmen, an jedem dritten Tag immer einen mehr zu ma-

chen – und ruckzuck ist man bei 100“, erklärte Kirchner.

Zur Verdeutlichung ließ er Alex und Niklas auf der Bühne antreten. „Wie viele Liegestütze schafft ihr?“, fragte Kirchner. „25 und 15“ waren die Antworten. „Diesmal werden es 50 und 80“, hielt Kirchner dagegen. Mit der klaren Zielvorgabe des Coaches und unter lautstarker Anfeuerung ihrer Mitschüler pumpten Alex und Niklas bis zur Erschöpfung – und schafften tatsächlich deutlich mehr Liegestütze als anfänglich angegeben.

Stärken stärken, Schwächen managen

Tipps vom Coach: In fünf Schritten die selbst gesteckten Ziele verwirklichen

■ **Sei fokussiert!** Triff eine Entscheidung, was für dich persönlich im Leben die größte Bedeutung hat. Es ist zwar schön, wenn du weißt, was du nicht willst. Aber das reicht nicht, um weiterzukommen.

■ **Setze Dir klare Ziele!** Schreibe dir konkret auf, was du bis wann erreicht haben willst und

arbeite dann jeden Tag mindestens 20 bis 30 Minuten an der Verwirklichung dieser Ziele. Das Geschriebene kann auch gern auf einem Poster oder als Bildschirmschoner auf Deinem Computer auftauchen. Mädchen können sie auch mit Lippenstift auf den Badezimmerspiegel schreiben.

■ **Nutze deine Vorstellungskraft!** Stell dir jeden Abend vor dem Schlafengehen vor, wie du Deine Ziele erreichst. Alles, was als Bild in deinem Kopf auftaucht, kannst du leichter erreichen.

■ **Stärke Deine Stärken und manage die Schwächen!** Mach dir eine Liste Deiner Stärken und

Talente. Schreibe davon so viele auf, wie möglich. Schwächen solltest Du so weit managen, dass sie Dich nicht blockieren.

■ **Suche Dir ein Team!** Erschaffe Dir ein Umfeld, das an Dich glaubt und Dich bei der Umsetzung Deiner Ziele unterstützt – das können Eltern, Freunde und Mentoren sein.

WAS HAST DU HEUTE GELERNT?

„Ich habe vor allem Tipps bekommen, wie man seine Ziele erreichen kann und wie man mit seinen Schwächen umgeht. Ich glaube, dass mir das später beruflich weiter helfen wird.“

Leonardo Scutari (14), Lehrte

„Hilfreich waren für mich die Übungen, in denen wir erkennen konnten, welche Stärken wir haben und wie wir diese noch weiter entwickeln können. Das ist mir bisher immer schwer gefallen.“

Anne Reichardt (15), Immensen

„Dass man sich im Leben Ziele setzen muss, wusste ich vorher schon. Dass man aber auch schon weiterkommt, wenn man jeden Tag nur ein Stückchen daran arbeitet, nehme ich als neue Info mit.“

Denise Klinke (15), Hämelerwald

Manager, Coach und Motivator

Steffen Kirchner hat viel Erfahrung

Mit 22 war er Manager des Volleyball-Damenbundesligacclubs Rote Raben Vilsbiburg, mit 26 Jahren Deutscher Meister mit dem Team, und heute coacht er Unternehmer und Spitzensportler: Bei seinen Motivationsvorträgen greift Steffen Kirchner auf Erfahrungen zurück, die er als Mentaltrainer, aktiver Sportler und in der Wirtschaft gesammelt hat.

Zu seinen Kunden gehören unter anderem die Deutsche Post AG, Siemens, VW und Adidas. Motivationsvorträge hält Kirchner zudem an Universitäten und Schulen. Als Mentalcoach betreut der 32-jährige Münchner heute unter anderem die Deutsche Turner-Nationalmannschaft um Fabian Hambüchen, Bundesliga-Athleten und Teams wie den Eishockeybundesligisten Kölner Haie.

In der Schule war Kirchner nach eigenen Angaben „eher schlecht“, arbeitete sich aber von der Haupt- über die Realschule bis hin zur Fachoberschule vor und studierte dann Betriebswirtschaftslehre. eg