

Individuelle Hürden überspringen lernen

Von Norman Körtge

Region Rhein-Main – Zusammen mit Picard-Coaching möchte der EXTRA TIPP Schüler fit fürs Abi machen (siehe Artikel auf dieser Seite). Dabei wendet Leistungssportler und Persönlichkeits-Coach Peter Picard seine selbst entwickelte Senseido-Methode an, die auf psychologischen Erkenntnissen beruht.

Was hat denn der Sport mit dem Leben eines Schülers zu tun? Wie können Sie den Schülern mit Ihrer Methode weiterhelfen?

Es gibt etwas, das Sportler mit allen Schülern und allen Menschen generell gemeinsam haben – und es gibt etwas, was sie von Sportlern lernen können. Sportler stehen auf dem Weg zu ihren Zielen immer wieder vor Hürden, sprich vor Hindernissen und Herausforderungen. Schüler stehen ebenfalls auf dem Weg zur Abi-Prüfung vor etlichen Hürden und Herausforderungen und das ist das, was sie gemeinsam haben. Ob nun Sportler oder Schüler, Erfolg hat nur der, der es schafft, sei-

ne individuellen Hürden zu überspringen. Wer davor stehen bleibt, bleibt auf der Strecke.

Worin besteht der Unterschied zwischen Sportlern und Schülern?

Im Aufbauen und Abrufen von innerer-mentaler Stärke. Das ist der Unterschied und gleichzeitig die Chance, was Schüler von Sportlern lernen können. Denn erfolgreiche Sportler springen erst mental über eine Hürde, dann in der Realität. Erfolgreiche Sportler haben gelernt, ihre Vorbereitungszeit optimal zu nutzen. In dieser Zeit trainieren sie ihren Körper und ihren Geist, denn nur so werden sie am

Tag X, wenn es darauf ankommt, auch gut sein.

Ihr Workshop „Mit innerer Stärke zum Abi-Erfolg“ besteht aus drei Stufen. Welche sind das?

Motiviert Anfangen, energievoll Dranbleiben und erfolgreich Bestehen – das sind die drei Stufen der Abi-Vorbereitung. In Stufe eins geht es um die Motivation, rechtzeitig zu starten und aus den Startlöchern zu kommen. Diese Selbst-Motivation lässt sich erlernen.

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, sich rechtzeitig zu motivieren?

Wir überschätzen uns oft massiv darin, was wir in einem

kürzeren Zeitraum glauben noch alles zu schaffen. Einige Schüler sagen sich zum Beispiel: ‚Naja, in den Weihnachtsferien fange ich mal an zu lernen.‘ Aber bis sie richtig im Lernen drinnen sind, ist es schon Mitte Januar und dann wird es sehr eng und stressig. Was viele bei ihrer Zeiteinschätzung vergessen ist, dass sie eine gewisse Zeit benötigen, bis sie ein gutes Lernklima erreicht haben. Es braucht eben seine Zeit, bis die Schüler sich so richtig im Lernfluss befinden.

Ist dieser Workshop auch etwas für motivierte, fleißige und ehrgeizige Schüler?

Unbedingt! Denn diese Schüler leben nach dem olym-

Peter Picard ist nicht nur mehrfacher Kampfsport-Meister, sondern auch Motivations-Trainer. Seine von ihm entwickelte Senseido-Technik lehrt er in seinem Offenbacher Studio.

Foto: nh



SENSATION!

Goldpreis übersteigt 40.000-Euro-Grenze

Offenbach.

Der Goldpreis ist Anfang August erstmals über die Marke von 1800 Dollar gestiegen! Auch in Euro gerechnet kletterte der Goldpreis auf eine neue Rekordmarke von über 1283,42 Euro je Feinunze (31,1 g).

Der Goldpreis hatte in den vergangenen Wochen eine Rekordjagd hingelegt und erklimm nahezu jeden Tag ein neues Rekordhoch. Noch im Juli hatte eine Feinunze weniger als 1600 Dollar gekostet. Bis heute verteuerte sich Gold im laufenden Jahr in etwa um ein Fünftel, nachdem der Goldpreis 2010 um rund 25 Prozent gestiegen war.

„Da reibe auch ich mir die Augen“, sagt Toni Dogan, der Filialleiter der

erfolgreichen Kette „Der GOLDMANN®“. Auf die Frage, was Toni Dogan rät, sagt er uns: „Jetzt ist die Gelegenheit, Schmuck, den man zu Hause hat, zu barem Geld zu machen. Das wissen die Leute auch.“

Allein in den vergangenen Wochen stieg der Goldverkauf um 40 Prozent. Ob Ringe, Broschen, Zahnkronen oder sonstiges Altgold – Gold zu versilbern, Gold zu barem Geld zu machen liegt im Trend.

Ein Besuch beim Fachmann lohnt sich also immer. Wer bisher unschlüssig war, ob sich ein Altgoldverkauf auszahlt, für den ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um zum Beispiel Goldschmuck

aus Großmutterzeiten, Zahngold, defektes Gold oder Münzen zu verkaufen. „Das alte Silberbesteck, was oftmals unbeachtet im Keller oder Speicher liegt, wird oft unterschätzt. Aufgrund des hohen Gewichtes kann man hier auch einen guten Betrag erzielen“, erklärt der Fachmann.

Wer keine Verwendung mehr für sein Altgold hat, für den ist der richtige Zeitpunkt zum Verkauf gekommen. Auch Antikschmuck, Markenuhren, Silber oder Tafelsilber werden in „Der GOLDMANN® Filiale Frankfurter Straße 24, 63065 Offenbach“ entgegengenommen.

Nebeneiner seriösen und kompetenten Wertermittlung ist eine fachkundige Beratung selbstverständlich. Herrn



Dogan und seinem Team war es wichtig, ein persönliches Anliegen zu veröffentlichen. „Wir möchten uns bei den Bewohnern von Offenbach herzlichst für die warmherzige Aufnahme bedanken. Die regelmäßigen Weiterempfehlungen zeigen, dass die Kunden mit uns zufrieden sind.“ Das Geschäft öffnet von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, am Samstag von 10 bis 15 Uhr.



Angekauft werden:

- Altgold
- Münzen
- Barrengold
- Defektes Gold
- Zahngold
- Bruchgold
- Silberbesteck
- Silber
- Antikschmuck

Sofort Bargeld!

Der **GOLDMANN®**
GOLDANKAUF

Frankfurter Straße 24, 63065 Offenbach
gegenüber Douglas
Öffnungszeiten durchgehend:
Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr • Sa. 10 – 16 Uhr
Tel. 069 / 80 90 96 88 oder 0176 - 10 333 888

Was die anderen zahlen,
zahlen wir auch,
mindestens!

**20% auf
Goldtrauringe**

ANZEIGE

Hoch motiviert zum Abi-Erfolg kommen

Offenbach – Der EXTRA TIPP gibt zehn angehenden Abiturienten, die entweder 2012 oder 2013 in die Prüfungen gehen, die Chance, am ersten Seminar, das am Donnerstag, 13. Oktober, von neun bis 13 Uhr in Offenbach stattfinden wird, kostenlos teilzunehmen.

Wer dabei sein möchte, schickt ein kurzes Bewerbungsschreiben mit dem Betreff „Abitur“ an gewinn@extratipp.com. Mehr Infos zum Workshop-Angebot im Internet unter www.picard-coaching.de.

Wie Stefanie und Peter Picard es schafften, dass EXTRA-TIPP-Leser dicke Holzbretter mit der Handkante durchschlugen, ist unter www.extratipp.com nachzulesen.