

Der EXTRA TIPP und Picard-Coaching machen Euch fit für die Abi-Prüfungen

# Motivationsknöpfe jetzt schon drücken

Von Norman Körtge

**Offenbach** – Für die meisten angehenden Abiturienten scheinen die Prüfungen im Frühjahr 2012 noch ewig weit weg zu sein. Doch am Ende werden viele wieder sagen: „Hätte ich doch nur früher angefangen mit dem Lernen!“ Um diesem Selbst-Vorwurf zu entgehen, bieten die Offenbacher Motivations-Trainer Stefanie und Peter Picard einen speziellen Workshop an. Zehn EXTRA-TIPP-Leser können kostenlos teilnehmen.

Schluss mit dem Zaudern und Aufschieben: Wer recht-

zeitig mit dem Lernen anfängt, der erspart sich nicht nur jede Menge Stress und schlaflose Nächte, sondern ärgert sich später auch nicht über die vertane Zeit. Das klingt logisch, aber oft ist es wie mit den guten Vorsätzen an Silvester: Der Kampf mit sich selbst geht verloren.

„In Gesprächen mit Abiturienten sind uns immer wieder bestimmte blockierende und negative Verhaltensweisen aufgefallen“, berichten Stefanie und Peter Picard. Für die Offenbacher Motivations-trainer ist das an sich kein neues Phänomen. Seit vielen Jahren coachen die beiden bereits Menschen, die vor Herausforderungen stehen. Sei es im Beruf, im Privatleben oder im Sport. Das Besondere daran: Es ist kein angelesenes Bücherwissen.

Peter Picard, zertifizierter Persönlichkeits-Coach und mehrfacher nationaler und internationale Taekwondo-Meister sowie Weltrekordler, beschäftigt sich schon seit seiner Ju-



**Stefanie und Peter Picard wollen Abiturienten motivieren.**

Foto: nh

gend mit den Zusammenhängen zwischen Psychologie und Leistungssport. Daraus hat er 1988 sein Senseido-Programm entwickelt, um Ängste und Blockaden zu überwinden. „Wer die Macht seines Unterbewusstseins gezielt einsetzt, es richtig programmiert, der kann Höchstleistungen erzielen“, sagt er. Und das gelte sowohl für den Sport als auch für die Schule.

Deshalb haben Picards das bewährte Motivations-Konzept speziell auch auf Schüler zugeschnitten. Es soll systematisch dabei helfen, den bestmöglichen Notendurchschnitt zu erreichen. „Anfangen – Dranbleiben – Bestehen“: So sind die Stufen ihres dreiteiligen Workshops beschrieben.

Im ersten Schritt geht es eben um jene Motivation, jetzt schon mit dem Lernen zu beginnen. „Was sind meine Motivationsknöpfe, und wie kann ich sie drücken?“, umschreibt Peter Picard den ersten Schritt, in dem er die sieben Phasen der Selbst-Motivation lehrt. „Ein großer Vorteil für die Teilnehmer ist die hohe Nachhaltigkeit dieser von mir im Hochleistungssport erprobten Strategie, denn wir zeigen ihnen, wie sie diese sieben Phasen individuell auf sich übertragen,“ ergänzt Peter Picard.



**Vor den Abi-Prüfungen ist frühzeitiges Lernen angesagt.**

## Motiviert zum Abi

**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 Be-

treff „Abitur“ an [gewinn@extratipp.com](mailto:gewinn@extratipp.com). Mehr Infos zum Workshop-Angebot im Internet unter [www.senseido.de](http://www.senseido.de).

Wie Stefanie und Peter Picard es schafften, dass EXTRA-TIPP-Leser dicke Holzbretter mit der Handkante durchschlugen, ist unter [www.extratipp.com](http://www.extratipp.com) nachzulesen. **nkö**