

Motivierter Sprung in die Scherben

Von Norman Körtge

Offenbach – Ilyas steht barfüßig auf einem Stuhl. Der 20-Jährige ist hochkonzentriert, sein Blick ist starr. Dann springt der angehende Abiturient – in einen Haufen spitzer Glasscherben. Der Höhepunkt des zweiten Workshops „Mit innerer Stärke zum Abi-Erfolg“ von Picard-Coaching und dem EXTRA TIPP.

Die meisten Menschen kennen es. Am Anfang ist die Euphorie für ein Vorhaben groß. Voller Tatendrang geht man ans Werk. Doch dann schwindet die Motivation. „Körperlich ist man zwar noch dabei, aber nicht mehr mit dem Herzen“, fasst Peter Picard das Dilemma in Worte. Knapp zwei Monate nachdem der Offenbacher Motivations-Trainer zusammen mit dem EXTRA TIPP den ersten Teil des Abitur-Workshops mit dem Titel „Motiviert anfangen“ (nachzulesen im Internet unter www.extratipp.com) angeboten hatte, folgte aus gutem Grund nun Teil zwei: „Energievoll dranbleiben.“

Um die Herangehensweise ans Lernen für die Abiprüfungen zu verdeutlichen, stellte der mehrfache Kampfkunstmeister und zertifizierte Persönlichkeitscoach wieder Vergleiche zum Training eines Sportlers an – und ließ die Schüler selbst aktiv werden.

Wie viele Crunches, ähnlich wie Situps, glaubst du zu schaffen?, fragte Picard in die Runde. Die Zahl sollten die Schüler aufschreiben: 20, 30,

50, 70 stand auf den Zetteln. Und Picard ließ die Crunches machen, feuerte sie dabei an. Mit dem Ergebnis, dass alle deutlich mehr schafften.

Danach stellte Picard die Frage: „Glaubt ihr, dass ihr in den vergangenen acht Wochen beim Lernen fürs Abitur wirklich alles aus euch heraus geholt habt?“ Verbal kam keine Antwort. Aber Picard blickte in schmunzelnde Gesichter, die ausdrückten, dass sie noch viel mehr hätten lernen können. „Die Botschaft ist, dass mehr Power in euch steckt, als ihr es euch selbst zutraut“, fasste der Motivations-Coach die Lektion zusammen.

Im weiteren Verlauf des knapp fünfstündigen Seminars spielte die „Kraft der Triade“ eine entscheidende Rolle. Sie besteht aus Glaube, Bewegung und Sprache. „Wenn man glaubt, dass es sich jetzt nicht lohnt noch einmal das Heft in die Hand zu nehmen, dann hat auch der Körper meist eine schlaffe Haltung und dann sagt man auch, dass es jetzt gar nix bringt“, fasst Picard die negative Kraft der Triade zusammen. Ziel ist es, diese Kraft positiv zu nutzen. Und um diese Kraft zu spüren, muss man sie erleben. „Man kann seine Fähigkeiten erst nutzen, wenn man sie erfahren hat“, so Picard.

Und an dieser Stelle kamen schließlich die spitzen Scherben ins Spiel. „Ich muss nicht nur zu mir sagen, dass ich über die Scherben laufen kann, ich muss es glauben“, so Picard.

Bei Scherben auf dem Boden trete man normalerweise zurück. Das sei ein natürlicher Reflex. Um diese Reaktion zu umgehen, gebe es verschiedene Varianten: Etwa die Glasscherben verniedlichen und sie als Glasmurmeln sehen oder sich vorzustellen, man habe Stahlfüße.

Schritt für Schritte, unter anderem mit einer speziellen Atemtechnik, bereitete Picard seine Schüler auf diesen Schritt vor. Anschließend liefen alle über die ausgebreiteten Scherben. Mit Robin und Ilyas wagten zwei Teilnehmer sogar den Sprung von einem Stuhl.

„Ich war ruhig und habe mich ganz auf meine Bauchatmung konzentriert“, berichtet Ilyas. Hinzu kamen die motivierenden Worte von Peter Picard. „Ich wusste, dass ich es kann, mir nichts passiert, dass ich die Scherben unter meinen Füßen einfach zermalme“, versucht der 20-Jährige seine Gedanken in Worte zu fassen. „Sie wissen jetzt, wie sie sich in schwachen Momenten stark machen können“, fasste Picard den Aha-Effekt aus dem Scherben-Experiment zusammen: „Und sie haben gelernt, Vertrauen in sich selbst zu haben.“

Im März 2012, kurz bevor es in die Abiprüfungen geht, findet mit „Erfolgreich bestehen“ der dritte Workshop aus der Reihe „Mit innerer Stärke zum Abi-Erfolg“ statt.

Mehr Informationen dazu im Internet unter www.picard-coaching.de.



Robin wagte beim Abivorbereitungs-Seminar von Peter Picard (rechts) den Sprung in den Glasscherben-Haufen. Unter anderem mit einer speziellen Atemtechnik hatte der Offenbacher Motivations-Coach die Schüler auf das Experiment vorbereitet.

Fotos: nh