



Die Übungen von Mentaltrainer Thomas Baschab | bracht. »Mental gut drauf – Erfolg beginnt im Kopf«, lautet sein Rezept. Foto: Frederic Weber

# Vorstellung der Ziele führt zum Erfolg

Mentalcoach Thomas Baschab trainiert Schüler

Höxter (fw). Können vier Schüler einen Jugendlichen nur mit ihren Zeigefingern hochheben? Sie können. Das hat Mentaltrainer Thomas Baschab Schülern des König-Wilhelm-Gymnasiums und des Höxteraner Berufskollegs demonstriert.

»Gedankliche Vorstellungen sind eine Hilfe, den Weg zum Erfolg zu finden«, erklärte Baschab. Er zeigte den Schülerinnen und Schülern, wie sie Probleme und Hürden überwinden und so ihre Ziele erreichen können. Seit vielen Jahren betreut Baschab bekannte Sportler und war schon einige

Male an der Schule zu Gast. Die Vorstellung sei das wichtigste Werkzeug der Welt, sagte er. Sie werde aber viel zu wenig genutzt.

»Beschäftigt euch schon jetzt damit, was ihr wollt«, gab Baschab den Schüler auf den Weg. Die interessanten Dinge könnten dank gedanklicher und visueller Impulse leichter erreicht werden. Wer konkret auf ein Ziel fokussiert, finde Wege und das richtige Programm, um es zu erreichen.

In einer Übung sollten die Schüler im Vorbeigehen einen Tischtennisball von einer Flasche schnippen. Bei den meisten misslang der Versuch. »Da war die Angst vorm Schmerz zu groß«, analysierte der Trainer. Angst zu überwinden, die eigene Wahrnehmung und mentale Stärke seien die Erfolgsfaktoren.

»Wenn man ein Ziel aus den Augen verliert, ist es unwahrscheinlich, dass man es noch erreichen kann«, beschreibt der Trainer. Zwei Entspannungsübungen gab Baschab den Schülern darüber hinaus mit auf den Weg. Er wies sie darauf hin, ihren Traum zu leben und sich Zeit zum Nachdenken zu nehmen.

»Ich finde es erstaunlich, dass man mit dem mentalen Training scheinbar Unmögliches schaffen kann. Wenn ich nicht aufgebe, kann ich meine Ziele erreichen«, sagte Lars Sorges (18 Jahre) nach dem Seminar begeistert. Auch Lara Held (18) hat den Nutzen des Trainings erkannt: »Die Übungen waren ungewöhnlich, aber faszinierend. Ich werde sie im Alltag ausprobieren.«