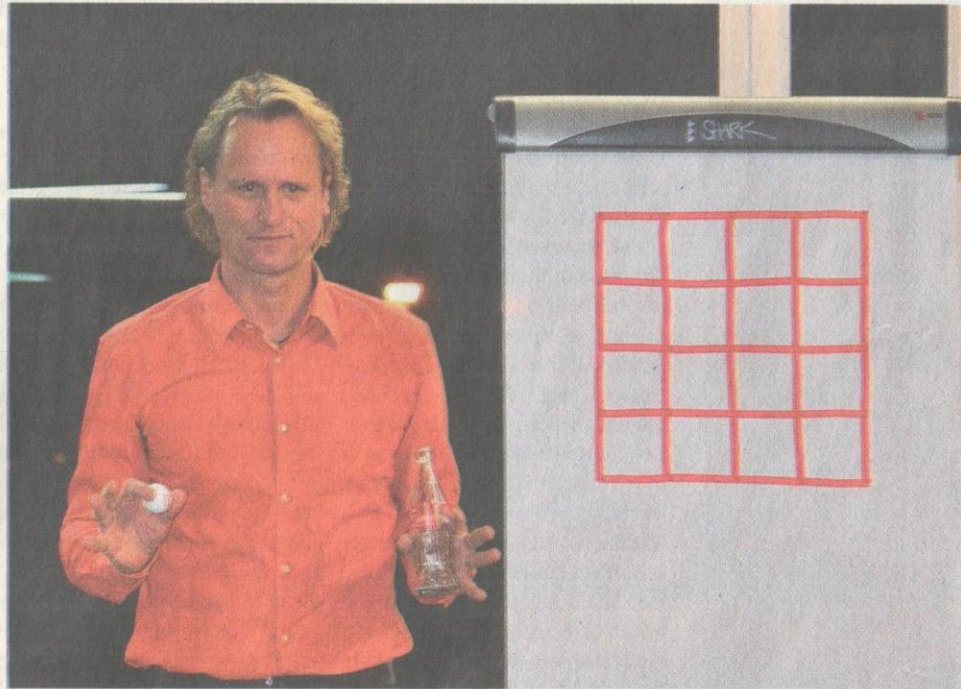


# Die Wahrnehmung erfolgt bevorzugt negativ

**Ettlingen. Viele Beschränkungen gibt es nur im Kopf. Das zu erkennen, ist ein Ziel des erfolgreichen Mentaltrainers und Spitzensportler-Coachs Thomas Baschab. Wer will, kann Eisenstangen verbiegen oder über Feuer gehen und mit ihm lernen, Grenzen zu überwinden, Chancen zu erkennen, weiterzudenken und Herausforderungen anzunehmen.**

| Von Tanja Rastätter

Baschab arbeitet seit 25 Jahren als Trainer. Er ist in dreiviertel der DAX-Unternehmen aktiv. Auch Sportler wie Tobias Angerer, Martina Ertl oder Holger Badstuber zählen zu seinen „Kunden“. Das verwundert nicht, denn er sieht beim Erfolg im Beruf und im Sport viele Parallelen. Für den Karlsruher Sport Club hat er ebenso gearbeitet wie für den VfB Stuttgart. „Beim VfB habe ich gelernt, dass auch ich meine Grenzen habe“, sagt Thomas Baschab vergangene Woche bei dem Aktionsvortrag in Ettlingen und hat damit gleich einige Lacher auf seiner Seite. Auch bei dem



**Mentaltrainer Thomas Baschab hat bei den Wirtschaftsjunioren Karlsruhe einen beeindruckenden Aktionsvortrag gehalten.**

österreichischen Tennis-Spieler Thomas Muster nimmt er kein Blatt vor den Mund: „Muster war ein relativ talentfreier Spieler. Er hat Tennis gearbeitet statt gespielt, aber mit seiner Arbeits-

einstellung viele Turniere gewonnen.“ Nur, woran liegt es, ob uns etwas gelingt oder nicht? „Drei Dinge sind dafür verantwortlich: Angst, Wahrnehmung und

mentale Einstellung“, erklärt Baschab. „Es fällt auf, dass die Fähigkeit zum Zusehen zugenommen, die Fähigkeit zum Zuhören jedoch abgenommen hat.“ Die Wahrnehmungskanäle

hätten sich verschoben. „Und die Wahrnehmung erfolgt bevorzugt negativ. Das wurde bereits in der Schule so anerzogen“, stellt Baschab fest.

In seinem Aktionsvortrag weist er auf Dinge hin, die nicht völlig neu sind. Er holt sie jedoch wieder ins Bewusstsein. Zum Beispiel sagt er, dass wir Deutschen Spezialisten für das Defizit seien und für das, was wir nicht besitzen. Dabei gehe es 95 Prozent der restlichen Weltbevölkerung viel schlechter. Wichtiger sei vielmehr, an den wenigen Dingen zu arbeiten, die nicht in Ordnung sind.

Thomas Baschab will den Menschen nichts beibringen, sie nicht motivieren. Aber: Er will sie nachdenklich machen. Das hat er auch mit den Ergebnissen einer Focus-Studie geschafft: „Zehn Prozent der Menschen sind glücklich – egal ob arm oder reich. Bei den Behinderten jedoch geben 80 Prozent an, dass sie glücklich sind.“ Weil sie das schätzen, was sie machen und erreichen können und nicht nur das sehen, was nicht zu gehen scheint.