

Münchener Motivationstrainer gibt Tipps, wie wir das WM-Hochgefühl behalten können

Wie friert man diesen Moment ein?

Vier Wochen Fußball, vier Wochen Party, vier Wochen lang Fünfe gerade sein lassen. Und am Ende gewinnen wir den WM-Pokal! Was für eine schöne Zeit! Aber nun fängt wieder der Alltag an – und viele fallen in ein Loch. Muss das sein? Kann man diese Momente nicht irgendwie einfrieren, um sie auch danach noch zu erleben?



Motivationstrainer Steffen Kirchner

Die tz hat den Münchener Motivationstrainer und Mentalcoach Steffen Kirchner befragt, wie wir dieses Hochgefühl noch länger auskosten können. Das sind seine Tipps:

■ **Haben Sie mehr Spaß:** Der Motivationstrainer Steffen Kirchner verweist auf eine Studie, wonach Kleinkinder bis zu 400-mal am Tag lachen, 40-Jährige aber nur noch 15-mal. „Auch Erwachsene dürfen Spaß haben, dazu braucht man keine WM!“ Also: Gehen Sie öfter tanzen, hören Sie mehr Musik, und lassen Sie sich ab und zu mal so richtig gehen!

■ **Mehr Gemeinsamkeit:** Für viele ist die WM auch deshalb so schön, weil wir die Freunde oft zum gemeinsamen Fußball schauen treffen. Danach klappt's dann wieder nur selten, weil jeder viel um die Ohren hat. Deshalb der Tipp des Experten:

„Schaffen Sie neue Rituale mit Freunden, sodass Sie sich regelmäßig zu einem festen Termin oder Anlass treffen.“

■ **Mehr Offenheit:** Beim Feiern werden fremde Leute plötzlich zu Freunden. Freilich können Sie jetzt nicht künftig jeden in der U-Bahn umarmen. „Aber nehmen Sie sich vor, jeden Tag einen Menschen anzusprechen und ein kurzes Gespräch zu führen“, rät Mentalcoach Kirchner. „Ablehnungsgänge sind normal. Aber eine Regel besagt, dass eine Wiederholung von 21-mal einen Gewohnheitseffekt bringt. Nach drei Wochen sind Sie viel selbstbewusster. Und Sie werden sehen: Die meisten reagieren positiv, und es kommt etwas zurück.“

■ **Trauen Sie sich, zu träumen:** Lassen Sie sich von außen nicht beeinflussen! Kirchner unterscheidet

vier Phasen: 1. Träumer mit großen Zielen werden ignoriert. 2. Sie werden ausgelacht, ihre Projekte werden ins Lächerliche gezogen. 3. Wenn man immer noch am Ball bleibt, kommen die ersten Kritiker und Gegner. 4. Wer dann durchhält, wird irgendwann bewundert, weil er seinen Traum verwirklicht hat. Kirchner: „Machen Sie sich während des Prozesses immer bewusst, dass jeder, der Erfolg hatte, diese Stufen durchmachen musste. Kämpfen Sie weiter!“

■ **Seien Sie konsequent:** Der Experte hat Tricks, wie wir unsere Träume nicht aus den Augen

„Haben Sie mehr Spaß! Dazu braucht man keine WM!“

Mentalcoach Steffen Kirchner

verlieren: „Schreiben Sie Ihre Träume auf! Sammeln Sie Bilder dazu, und basteln Sie eine Collage, die Sie aufhängen. So werden Sie täglich daran erinnert. Und nehmen Sie den Traumzettel überall mit hin. Nehmen Sie Ihr Ziel ernst!“

■ **Gemeinsam Herausforderungen meistern:** Nicht nur gemeinsame Freude fördert den Teamgeist – auch das gemeinsame Leiden. Das gilt für Beziehungen wie für Freundschaften. Kirchner: „Stellen Sie sich beispielsweise gemeinsam einem sportlichen Wettkampf, einem Auftritt, oder machen Sie sich mit einer beruflichen Idee selbstständig.“

NINA BAUTZ



Die WM mit Bier, Freunden und Fußball macht Laune. Danach wirkt vieles trist

Feiern mit Freunden: Das war WM-Alltag

F. Bodmer (2), fkn



Scholli lässt Tills Freibier sprudeln

Das war ein schöner Freundschaftsdienst, den ARD-Experte Mehmet Scholl seinem Spezl Till Hofmann (u. a. Lustspielhaus, Lach- und Schieß) da erwiesen hat: Per Videobotschaft aus Rio hat Scholli dafür gesorgt, dass dieser jede Menge Freibier sprudeln lassen musste!



Mehmet Scholl schickte diese Freibier-Botschaft aus Rio



Kulturmacher Till Hofmann und Scholl sind eng befreundet

Scholl hatte sich per Einspieler schon einmal zum Public Viewing in Hofmanns Musikneipe Milla in der Holzstraße gemeldet. „Mehmet hat da immer aktuell die Mannschaftsaufstellung durchgesagt“, erzählt Hofmann.

Selbiges war auch für das Finale am Sonntag geplant. Diesmal gingen die Grüße des prächtig gelaunten Scholli

in Hofmanns Heimatstadt Passau. Dort wird gerade das Zelt für dessen Eulenspiegel-Festival (16. bis 27. Juli) aufgebaut – und natürlich lief dort auch Fußball. Die Botschaft wurde zudem auf dem großen Fanfest der Löwenbrauerei gezeigt.

„Sollte es klappen, gibts für euch 1000 Liter Freibier von Till“, verabschiedete sich Scholli und lacht schelmisch. „Oh Scheiße, Till, jetzt hab' ich eine 0 zu viel drangehängt.“ Till habe gesagt 100 Liter. „Jetzt sind's halt 1000! Habt Spaß.“ Hofmann ließ sich nicht lumpen – und das Bier floss in Strömen. S. DORNBER

UNTERWEGS IM BESTEN NETZ



SAMSUNG GALAXY S4 MINI IM COMPLETE COMFORT S NUR 1 €¹

MEHR SURFSPASS MIT LTE

- Flat telefonieren ins Telekom Mobilfunknetz
- 100 Minuten in alle Netze
- Flat SMSen in alle Netze
- Flat surfen mit LTE bis zu 16 MBit/s und 500 MB

Jetzt in Ihrem Telekom Shop, unter www.telekom.de oder freecall 0800 3303000 und im teilnehmenden Fachhandel.

29,95 €¹

statt 34,95 €/Monat!
SIE SPAREN 120 €



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

1) Angebot gilt vom 30.06. bis 04.09.2014. Bei Abschluss eines Neuvertrages mit Handy beträgt der monatliche Grundpreis für die ersten 24 Monate 29,95 €, danach 34,95 €. Bereitstellungspreis 29,95 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Inlandsverbindungen außerhalb der Inklusivminuten und der Telekom Mobilfunk Flat 0,29 €/Min. Die Nutzung von VoIP ist nicht Gegenstand des Vertrages. Ab einem Datenvolumen von 500 MB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 Kbit/s (Download) und 16 Kbit/s (Upload) beschränkt. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.