

# Per SMS zur Goldmedaille

**MZ.WISSEN** Warum sind manche Menschen erfolgreicher und glücklicher als andere? Diese Frage beantwortete Thomas Baschab am Mittwochabend seinem Publikum. Dabei erzählte der Mentaltrainer auch, wie er einem Biathleten auf das Siegerpodest verhalf.

VON JULIUS LUKAS

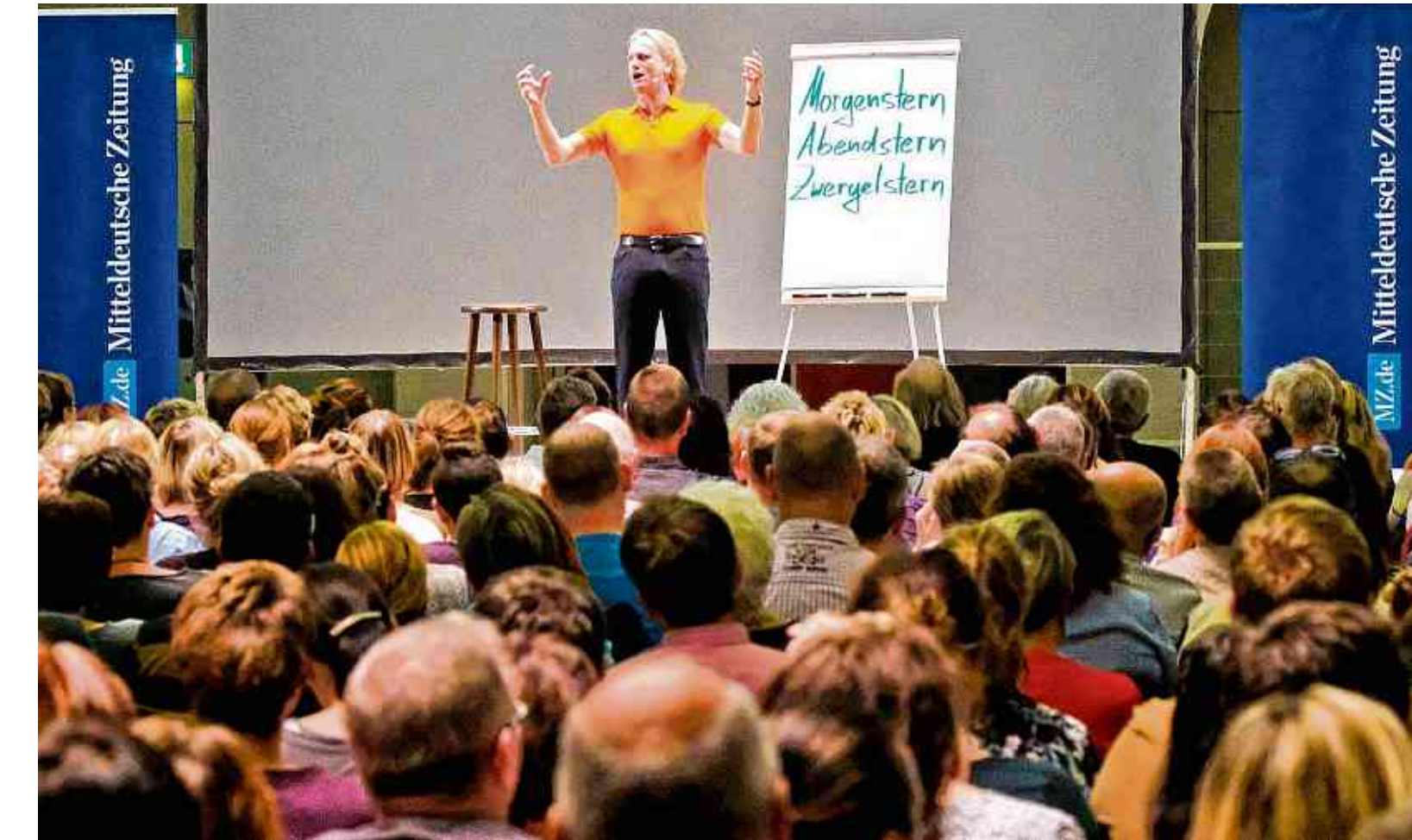
**HALLE/MZ** - Es ist ein Experiment zum Mitmachen: Ein Mann aus dem Publikum soll Wörter vorlesen. Sehr schnell, ohne groß nachzudenken. Thomas Baschab hat die Wörter auf ein Flipchart geschrieben. Sie lauten: „Morgenstern, Abendstern und Zwergelstern“. Der Mann aus dem Publikum liest sie laut vor, das Publikum im voll besetzten Freylinghausen-Saal der Franckeschen Stiftungen in Halle murmelt mit.

Dann ergreift Baschab wieder das Wort: „Was ein Morgenstern ist, wissen wir“, sagt er. Was ein Abendstern ist, wüssten wir auch. „Aber was ist ein Zwergelstern?“ Baschab deckt die ersten beiden Wörter ab: „Lesen sie noch mal!“ Ein Raunen geht durch die Reihen. Plötzlich erkennen alle, dass es beim dritten Wort auch um einen Vogel gehen könnte.

## Programmierungen im Kopf

Thomas Baschab ist der sechste Referent in der Reihe MZ.Wissen. Seine Profession: das Mentaltraining. Auf diesem Gebiet ist er seit über 30 Jahren aktiv. Zu Baschabs Kunden gehören Firmen wie Daimler, BASF oder Bosch. Und auch Sportler verlassen sich auf seine Fähigkeiten. So coachte er Ski-Rennfahrer Felix Neureuther, Rodel-Olympiasiegerin Natalie Geisenberger oder Bundesliga-Fußballer.

Das Beispiel mit den Sternen und der kleinen Elster zeige, erklärt Baschab, wie sehr uns Programmierungen im Kopf prägen. Denn das Experiment funktioniert nur, weil wir durch die ersten beiden Worte auf „Sterne“ eingestellt waren. Und diese Programmierungen gibt es überall im Leben. Deswegen müsse man sie, will man erfolgreicher und glücklicher sein, nicht nur kennen, son-



Auffallend orange: So experimentierfreudig wie sein T-Shirt war Mentaltrainer Thomas Baschab auch während seines Vortrags.

FOTOS: S. KISON (1), SPRECHERHAUS (8)

dern nutzen: „Schon im Sport sagt man: Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren.“

Allerdings stecken die Programmierungen im Kopf im Unterbewusstsein - dort, wo der Verstand keinen Zutritt hat. Manchmal wird das offensichtlich, was Baschab an einem persönlichen Beispiel verdeutlicht. „Wir haben uns in der Familie vor Kurzem entschlossen, eine Küche zu kaufen“, erzählt er. Plötzlich sei seine ganze Umwelt voller Küchenwerbung gewesen. „Das Thema Küche passte plötzlich zu dem Zielprogramm, was in meinem Kopf an-

gelegt war.“ Man müsse also zuerst ein Ziel eingeben, damit sich die eigenen mentalen Kräfte auch darauf richten.

Doch oft genug werde das falsche eingegeben, was der Kopfkünstler anhand von Experimenten mit dem Publikum verdeutlicht. Einem Freiwilligen zeigt er ein lachendes Gesicht und probiert dabei, dessen ausgestreckten Arm nach unten zu drücken - „keine Chance“. Dann wechselt das Gesicht auf traurig - und plötzlich braucht es wenig Kraft, um den Arm gen Boden zu zwingen. „Negative Bilder, Wörter und Gedan-

ken machen unseren Körper kraftlos“, erklärt Baschab. Eindringlich demonstriert er das, indem er vier Zuhörer nach einer mentalen Einstimmung („Ihr schafft das!“) dazu bringt, einen 85-Kilo-Mann nur mit ihren Zeigefingern nach oben zu heben. Das Publikum ist begeistert.

## Geglückte Medaillen-Jagd

Wofür man etwas tut, also das Ziel, sei wichtig, sagt Baschab. „Doch viel mehr noch geht es darum, warum man etwas tut.“ Der Mentaltrainer erklärt das anhand eines Klienten: Biathlet Simon

Schempp. Der Wintersportler hatte bei der Weltmeisterschaft 2017 in Hochfilzen (Österreich) gleich im ersten Rennen eine Goldmedaille geholt - allerdings mit der Staffel. „Bei Weltmeisterschaften hatte er bis dahin immer nur Staffel-Medaillen gewonnen.“ In den Einzeldisziplinen ging er leer aus - auch in Hochfilzen. Er wurde Achter, Neunter und Zwölfter. Dann kam das letzte Rennen, der Massenstart, ein Solo-Lauf. „Am Abend davor habe ich Simon eine lange SMS geschickt“, erzählt Baschab. An deren Beginn habe die Frage gestanden: Warum machst

Du Biathlon? Die Antwort lieferte Baschab gleich mit. „Ich habe ihm geschrieben, dass er es aus Liebe zum Sport und auch aus Dankbarkeit macht, weil er dem Biathlon so viel verdankt.“

Am nächsten Tag, beim Massenstart, lief Schempp das „mit Abstand beste Rennen seines Lebens“. Er holte Gold. „Ich schwöre ihnen“, sagt Thomas Baschab, „wäre der Simon nur für die Einzelmedaille gelaufen, dann hätte er das nicht geschafft.“ Deswegen, so der Mentaltrainer: „Wenn sie etwas nicht aus Liebe zu der Sache machen, dann lassen sie es bitte.“

## Vier Freikarten

Die Mitteldeutsche Zeitung verlost auch für die siebte Veranstaltung der Reihe „MZ.Wissen 2018“ am 7. November wieder vier Freikarten. Dann wird Johannes Warth in den Räumen der Franckeschen Stiftungen erwartet. Sein Thema lautet: „Achtsamkeit - oder was ERFOLGT daraus?“ Es gilt, so sagt Warth, stets das Motto: „Du erntest, was du säst.“ Das betreffe die Einstellung zu den unterschiedlichsten Dingen, den Umgang mit Freunden und die Ziele, die man sich steckt.

Interessenten können sich per Mail oder Postkarte bis Mittwoch, 24. Oktober, bei der Mitteldeutschen Zeitung melden. Die Gewinner werden anschließend von der Redaktion benachrichtigt.

Hier die Adressen:  
walter.zoeller@dumont.de

Mitteldeutsche Zeitung, Delitzscher Straße 65, 06112 Halle, zu Händen von Walter Zöller

## Information und Unterhaltung: MZ.Wissen geht 2019 weiter

Die MZ-Leser können sich freuen, die erfolgreiche Veranstaltungsreihe MZ.Wissen wird es auch im nächsten Jahr geben. Die acht Vortragsabende von MZ.Wissen 2019 stehen unter dem Motto „Persönlichkeitsentwicklung“. Hochkarätige Referenten werden sich unterhaltsam und informativ mit Fragen auseinandersetzen, die viele Menschen beschäftigen. Wie kann ich etwa Optimismus und Ausstrahlung verbreiten? Wie wird mir mehr Respekt entgegengebracht? Wie kann ich Kompetenz vermitteln?

Zu den Referenten zählt die Moderatorin Claudia Kleinert, die sich der Ausstrahlungskraft widmet, und Werner Tiki Küstenmacher, der mit seinem Buch „Simplify your life“ einen großen Erfolg erzielte.

„Mit der ersten Veranstaltungsreihe haben wir unsere Erwartungen deutlich übertroffen“, sagt Tilo Schelsky, Geschäftsführer der Mediengruppe Mitteldeutsche Zeitung. „Das Publikum war begeistert vom exklusiven und umfangreichen Angebot der prominenten Referenten.“ Dies habe sich nicht zuletzt an den restlos ausverkauften Vortragsabenden gezeigt. Mit dem Gastgeber Franckesche Stiftungen sowie den Partnern WBS Training und Öffentliche Feuerversicherung Sachsen-Anhalt (ÖSA Versicherungen) habe die MZ ein modernes Weiterbildungs- und Unterhaltungsformat in Halle etabliert, das ankommt und begeistert.

MZ.Wissen 2019 findet angesichts der riesigen Resonanz aus Kapazitätsgründen im größeren Dormero Kongresszentrum in Halle statt.



**Prof. Dr. Jens Weidner**  
Prof. für Erziehungswissenschaften, Kriminologie und Viktimologie, Bestsellerautor

**Thema:**  
Optimismus? Realismus?  
Die Dosis ist entscheidend  
Termin: 6. Februar 2019



**Claudia Kleinert**  
Expertin für Ausstrahlung und Wirkung

**Thema:**  
Unschlagbar positiv  
Die Charisma-Formel  
Termin: 7. März 2019



**Dr. med. habil. Volker Busch**  
Neurowissenschaftler und Arzt für Neurologie und Psychiatrie

**Thema:**  
Das Gehirn im Alltagsstress  
Umgang mit Reizflut und Multitasking  
Termin: 2. April 2019



**Leo Martin**  
Ex-Geheimagent und Bestsellerautor

**Thema:**  
Geheimwaffe Vertrauen  
Die Kunst, Menschen an sich zu binden  
Termin: 8. Mai 2019



**Dr. Monika Hein**  
Doktorin der Phonetik

**Thema:**  
Der Ton macht die Musik  
Empathisch sprechen  
Termin: 3. September 2019



**René Borbonus**  
Rhetorikspezialist. Der, der Ihrer Überzeugungskraft schenkt

**Thema:**  
Respekt! Ansehen gewinnen bei Freund und Feind  
Termin: 9. Oktober 2019



**Werner Tiki Küstenmacher**  
Theologe, Bestsellerautor, Karikaturist und Publizist

**Thema:**  
Simplify your life mit Limbi. Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn  
Termin: 6. November 2019



**Dr. Denis Mourlane**  
Diplom-Psychologe, Unternehmensberater, Coach

**Thema:**  
Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft  
Termin: 12. Dezember 2019

## Acht Abende

Die acht Veranstaltungen von MZ.Wissen 2019 finden jeweils in der Zeit von 19.30 Uhr bis 21 Uhr im Dormero Kongresszentrum (Franckestraße 1) in Halle statt. Danach besteht bis gegen 22 Uhr die Möglichkeit, mit den Referenten ins Gespräch zu kommen. Die unterhaltsamen Vorträge richten sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Unternehmen, die ihren Mitarbeitern ein attraktives Weiterbildungsangebot machen wollen.

Eine Einzelkarte kostet für Abonnenten der Mitteldeutschen Zeitung 29 Euro, sonst 49 Euro. Die ersten 219 Abonnenten, die das Gesamtprogramm - also alle acht Abende - buchen, erhalten diese für 199 Euro.

Die Veranstaltungsreihe begann Anfang dieses Jahres. Sie ist ein großer Erfolg. Für MZ.Wissen 2018 wurden nach Angaben der Veranstaltungsagentur Sprecherhaus 2 870 Eintrittskarten verkauft.

Grundsätzlich erhält man beim Kartenkauf eine steuerabzugsfähige Rechnung für die Weiterbildungskosten.

Als Partner sind wie bereits in diesem Jahr die ÖSA Versicherungen und WBS Training dabei.

Weitere Informationen und Buchung über:  
info@sprecherhaus.de  
Telefon: 02561/69 565 170  
www.sprecherhaus-shop.de/  
veranstaltungsorte/Halle/