

Eigene Ziele leichter erreichen

WISSENSFORUM „Der Blonde Shaolin“ Marc Gassert zeigt am 21. August den Weg zu mehr Selbstdisziplin und Willenskraft

Von Frank-O. Docter

GIESSEN. „Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten“, betont Marc Gassert, auch bekannt als „Der Blonde Shaolin“. Der Träger mehrerer Schwarzer Gürtel und studierte Kommunikationswissenschaftler möchte beim „Gießener Wissensforum“ am Dienstag, 21. August, zeigen, wie jeder mehr Selbstdisziplin und Willenskraft erlangen kann. Die Veranstaltung in der beliebten Reihe von Anzeiger, Volksbank Mittelhessen und Agentur Sprecherhaus beginnt um 19.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) im Volksbank-Forum im Schiffenberger Weg 110. Um zu erfahren, auf was sich die Besucher freuen dürfen, haben wir vorab schon mal mit Marc Gassert gesprochen.

Herr Gassert, in welchen drei asiatischen Kampfkünsten haben Sie Ihre Meistergrade und inwiefern fördern diese die Disziplin?

Ich habe Schwarze Gürtel (Meistergrade) in Taekwondo, Karate und Kung Fu. Das klingt jetzt viel „meisterhafter“ als es ist. Der Schwarze Gürtel ist allerdings nicht das Ende, sondern der Anfang. Damit hat man die Grundlagen erlernt und darf diese nach eigenem Können und Vermögen verfeinern, bis man die „wahre Meisterschaft“ erreicht hat. Nur wer „dran bleibt“, kommt ans Ziel – und in diesem Dranbleiben liegt bereits ein Schlüssel zur Disziplin. Die Kampfkünste lehren uns Tugenden, die man als bewusste Werkzeuge für Disziplin bezeichnen kann. So zum Beispiel ist das Erste, was ein Schüler der Kampfkünste zu lernen hat, die Höflichkeit. Ich habe den Verdacht, dass heutzutage das Potenzial von Höflichkeit total unter-

schätzt wird. Schlechte Manieren scheinen im „Trumpf“, äh „Trend“ zu sein. Allerdings sind sie Ausdruck von mangelnder Selbstkontrolle und unzulänglichem Bewusstsein für andere.

Ein Mehr an Selbstdisziplin hätten wohl die meisten von uns gerne (Stichwort: Körpergewicht): Woran scheitern wir immer wieder?

(lacht) Wer sich diese Frage stellt, sollte unbedingt zu meinem Vortrag kommen. Allerdings fragen wir besser nicht nach dem Scheitern, sondern woher die Kraft zur Selbstdisziplin kommt. Dafür ist es notwendig, einige Wirkungsmechanismen zu verstehen. Für das Erreichen unserer Ziele brauchen wir einen wichtigen Treibstoff: Und das ist die Willenskraft. Wenn diese erschöpft ist, brechen wir unsere Vorhaben ab – zum Beispiel eine Diät nach bereits zwei Wochen – oder wir beginnen ein Vorhaben erst gar nicht. Das Problem ist, dass wir in der heutigen Welt viel zu viele Ziele haben, die erreicht werden müssen und die unsere Willenskraft vereinbaren. Für ein Mehr an Selbstdisziplin brauchen wir also auch ein Mehr an Willenskraft, und diese kann man trainieren.

Wie haben Sie persönlich sich diszipliniert, und was tun Sie täglich, damit das nicht nachlässt?

In meinem Vortrag erkläre ich einige Übungen zur Steigerung von Willenskraft, die aus Asien kommen. Diese Übungen nutze ich auch für mich. Das hilft mir in langen Stressphasen, meine Disziplin zu erhalten. Konkret sind es körperliche und mentale Übungen, die einfach genug sind, dass ein Jeder sie erlernen kann. Man muss also

nicht im Kloster der Shaolin gewesen sein, um sich die Erkenntnisse nutzbar machen zu können.

„Das eigene Potenzial voll ausschöpfen“: Klingt, als ob wir alle verborgene Fähigkeiten haben – ist das so?

Ja, wir alle haben verborgene Fähigkeiten, aber Vorsicht: Potenzial ist zunächst einmal die Kraft, die Power, das Qi, das wir zu unserer Verfügung haben. Manchmal können wir diese Kraft nicht voll nutzen. Wir erreichen unsere 100 Prozent Leistung nicht, weil uns ständig etwas ablenkt, weil wir mit angezogener Handbremse starten oder weil sich die Umstände gegen uns wenden. Wer sein Potenzial voll nutzen möchte, muss erkennen, wie er seine Kräfte bündelt und Störgrößen reduziert. Außerdem geht es nicht nur darum, verborgene Fähigkeiten zu entdecken und zu aktivieren. Es bedeutet vor allen Dingen, auch bereits existierende Fähigkeiten in vollem Umfang zu entwickeln und zu nutzen. Jeder von uns kennt eine Geheimwaffe: Wir nennen sie Fokus. Je mehr wir lernen, uns zu konzentrieren, desto besser können wir unser Potenzial ausschöpfen.

Was werden Ihre Zuhörer nach dem Vortrag bes-

ser können oder mehr wissen als zuvor?

Ich habe drei Versprechen für meine Zuhörer: Zum Ersten erkläre ich die Wirkungsmechanismen von Disziplin. Was treibt uns an? Welche Antriebe nutzen wir zur Umsetzung welcher Ziele?

Wie besiegen wir die Faulheit?

Nur wer die Funktionsweise von etwas verstanden hat, kann das Wissen für sich nutzen. Zweitens bekommen die Zuschauer einige Übungen zur Steigerung von Willenskraft, die tatsächlich für jeden sofort umsetzbar sind. Drittens biete ich Tipps, Tricks und Tools, mit denen wir unserer Faulheit und Lethargie, unserer Versagensangst und unserem Zweifel ein wenig besser gewappnet gegenüber treten können.

Die Einzelkarte kostet 59 Euro. Gegen 49 Euro bezahlen Anzeiger-Abonnenten und Volksbank-Kunden. Sofern noch keine Anmeldung vorliegt, kann diese vor Ort ausgefüllt werden. Jeder Besucher erhält eine steuerfähige Abrechnung. Die Kartenbestellung ist möglich per Telefon (02561/69565170), E-Mail (info@sprecherhaus.de) oder auf der Homepage www.sprecherhaus-shop.de/vortragsreihen/giessener-wissensforum-2018.

Zu Gast beim „Wissensforum“: Kommunikationsexperte Marc Gassert.
Foto: Sprecherhaus/Rainer Spitzenberger





Leserreise Wien
Kaiser, Könige und Sachertorte

Reisepreis p.P. im DZ
ab 449,- €



Wiener Fiaker



Besuch im Prater



Sachertorte genießen

Leserreise Wien - Reisettermin: 11.10. - 14.10.2018

Coupon einsenden oder faxen: **Gießener Anzeiger**, Leserreisen, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen, Fax: 0641 9504-3566

Zur Teilnahme an der Leserreise „Wien“ melde ich verbindlich an:

Name/Vorname (lt. Personalausweis/Reisepass)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort/Ortsteil

Mobilnummer (falls nicht vorhanden Festnetznummer)

Geburtsdatum

E-Mail

Name des Mitreisenden (lt. Personalausweis/Reisepass)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort/Ortsteil

Mobilnummer (falls nicht vorhanden Festnetznummer)

Geburtsdatum

E-Mail

Gewünschtes bitte ankreuzen:

Reisepreis p.P. im DZ **449,- €**

Einzelzimmerzuschlag **100,- €**

Fahrt ab/bis (Zuschläge p.P.):

Gießen (+34 €) Alsfeld (+24 €)

Usingen (+34 €) Altenstadt (+14 €)

Lauterbach (oh. Zuschl.) Gelnhausen (oh. Zuschl.)

eigene Anreise nach Neuhof (ohne Zuschl., kostenfreie Parkmöglichkeit vorhanden)

Bitte schicken Sie mir unverbindlich Unterlagen zur Reiserücktrittsversicherung. (Bis max. 30 Tage vor Reisebeginn buchbar.)

Ich bin Abonnent: ja nein

Ja, ich gestatte der Gießener Anzeiger Verlags GmbH & Co KG, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen, der Verlag Wetterau und Vogelsberg GmbH, Zeppelinstr. 11, 63667 Nidda, der Verlagsgesellschaft Vogelsberg GmbH & Co. KG, Am Kreuz 10, 36304 Alfeld, mich telefonisch und per E-Mail zu kontaktieren, um mir weitere Angebote regionaler Tageszeitungs-Abonnements und digitale Angebote mit journalistischem Inhalt zu machen. Ich kann mein Einverständnis jederzeit gegenüber des jeweiligen Verlags widerrufen.

Wir weisen darauf hin, dass die Daten an den Reiseveranstalter reisewelt Teiser & Hüter GmbH weitergegeben werden zur Durchführung Ihrer Buchung. Bezüglich der Informationspflichten nach Art. 13 DS-GVO verweisen wir auf unsere Webseite www.giessener-anzeiger.de/service/datenschutz.htm

Ort/Datum

Unterschrift

Veranstalter: **reisewelt Teiser & Hüter GmbH**, Fuldaer Str. 2, 36119 Neuhof. Die Verlage treten lediglich als Vermittler auf.

Entdecken Sie exklusiv die Hauptstadt Österreichs

Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit Wiens überraschen und erliegen Sie auf dieser Reise dem Charme der österreichischen Metropole. Gehen Sie während Ihres Aufenthaltes auf eine Zeitreise in die imperiale Vergangenheit. Es wundert kaum, dass die historische Innenstadt Wiens zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt wurde. Wien steht nicht nur für Walzer-Seligkeiten, Prater-Romantik und Sachertorte. Auch das Schloss Schönbrunn und Mozart machen den Reiz dieser Stadt aus. Während dieser Reise werden Ihnen der Genuss und der Charme der österreichischen Hauptstadt vermittelt.

REISEVERLAUF

1. Tag: Anreise
2. Tag: Stadtrundfahrt – Schloss Schönbrunn
3. Tag: Wiener Altstadt – Prater
- 4.Tag: Rückreise

Ausführliche Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite www.giessener-anzeiger.de.
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen.

Inklusivleistungen

- Fahrt im modernen 4-Sterne-Fernreisebus
- 3x Übernachtung im 4-Sterne FALKEN-STEINER HOTEL AM SCHOTTENFELD WIEN
- Komfortable Zimmer mit Badewanne oder Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, Sat-TV mit Sky-TV, Minibar, Safe
- 3x Frühstücksbuffet
- 1x Kaffeejause in einem Wiener Café
- 1x Heurigenabend in Neustift am Walde inklusive 1/4 l Wein
- **Ausflugsprogramm:** Orientierungsspaziergang mit Ihrer Reiseleitung, ausführliche Stadtrundfahrt in Wien, Besichtigung Schloss Schönbrunn, Besuch eines Wiener Cafés, Besuch des Wiener Praters und Riesenrad-Fahrt, Besuch & Führung im Alt Wiener Schnapsmuseum, Altstadt-rundgang mit Ihrer Reiseleitung, Panoramafahrt zum Aussichtspunkt Cobenzl
- Eintritte inklusive: sämtliche im Reiseverlauf genannten Eintritte und Führungen
- **reisewelt** Reiseleitung von Anfang an

Info und Beratung unter: Leserreisen-Service 0641 9504-3582 (Montag bis Freitag, 8 bis 16 Uhr)

Gießener Anzeiger
Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen

Kreis-Anzeiger
Großendorf 1, 63654 Büdingen

Oberhessische Zeitung
Am Kreuz 10, 36304 Alsfeld

Lauterbacher Anzeiger
Cent 9, 36341 Lauterbach

Usinger Anzeiger
Am Riedborn 20-22, 61250 Usingen

