

„Alles, was zählt, hat drei Buchstaben“

Erlebnisorientierter Vortrag bei den Landfrauen

VON UTE MAHLER-LEDDIN

Hesedorf. Was zieht 140 Landfrauen am Samstagmorgen in aller Frühe in die Schützenhalle nach Hesedorf? Ist es der stimmungsvolle Rückblick über die sommerlichen Aktivitäten, das gemeinsame Klönen beim leckeren Frühstück vom Küchenteam Elfriede und Ulrike Meyer oder ist es der erlebnisorientierte Impulsvortrag von Hubert Stelling aus Bremerhaven? Es ist die gelungene Kombination aus allen Dreien, erklärte die Vorsitzende des Landfrauenvereins Bremervörde, Margret Börger.

Über den Zusammenhalt und die zahlreichen Aktivitäten informierte Vorstandsmitglied und Mitorganisatorin dieses Vormittages, Andrea Burfeind. In ihrem Sommerrückblick berichtete Burfeind vom Brainwalking mit Märchenerzähler im Jenischpark, von der Sommerfahrt zu Dr. Oetker in Bielefeld, den Besuchen bei der IGS in Hamburg und der Fahrradtour von 120 Landfrauen in und um Hesedorf. Ein spontan organisiertes Kaffeetrinken mit Bundestagsabgeordneten Oliver Grundmann blieb nachhaltig in Erinnerung, ebenso der erfolgreiche Verkauf auf dem Staudenmarkt, dessen Erlös an die Krebsfürsorge gespendet wurde. Spontanität war bei der angebotenen Fahrt zu dem Indianer in der Wingst gefragt. Kurzfristig musste ein neues Ziel gefunden werden, und dank des tollen Zusammenhalts der Landfrauen wurde ein interessanter Tag mit Geocaching organisiert. Nach dem ausgiebigen Frühstück warteten die Landfrauen gespannt auf den Vortrag von Trainer Hubert Stelling. Dank finanzieller Unterstützung der Sparkasse Rotenburg-Bremervörde konnte dieser Vortrag möglich werden. Andrea Burfeind dankte der Filialeiterin aus Hesedorf, Svenja Albrecht,

für die schnelle unbürokratische Hilfe.

„Hör auf zu jammern – lebe endlich“ hieß der unterhaltsame Vortrag von Hubert Stelling. Wir Deutschen seien ein Volk von Jammerlappen geworden, warf Trainer Stelling die These in den Raum, und zählte Misserfolg, Zeitmangel, Ungeduld, Pessimismus, Sorgen, Niederlagen auf. Wo seien Optimismus, Power, Aufbruch, Lebensfreude, Geduld und Gelassenheit geblieben? Stelling stellte den Teilnehmern Unterlagen zum Mitnehmen zur Verfügung und hoffte darauf, dass diese nicht gleich verbrannt würden.

Ein brennendes Buch auf der Bühne demonstrierte seinen Wunsch und sicherte von Anfang an die Aufmerksamkeit aller 140 Frauen. Stelling wollte Anreize zur Ver-

änderung und zur Motivation geben. „Hör auf zu jammern“ – dieser Aufruf zog sich wie ein roter Faden durch den Vortrag. Es gehe darum, den berühmten Schweinehund zu überwinden – visualisierend hatte Stelling einen Schweinekopf in der Hand und verdeutlichte, wie man diesen überall lauernden Schweinehund überwinden könnte. „Wenn man etwas verändern will, muss man dieses 28-mal wiederholen, bevor es im Gehirn angekommen ist.“ Soll das heißen, 28-mal zum Sport aufrufen, auch wenn man zahlreiche Ausreden finden könnte? „Ja, denn jeder ist für sich selbst verantwortlich.“

„Du kannst keinen Tag deiner Vergangenheit ändern, aber deine Zukunft.“ Mit diesem Spruch verdeutlichte Stelling, das Jammern nichts bringe. Nein, es erhöhe sogar das Sterberisiko um 20 Prozent.

„Steh auf, das Leben ist schön.“ Unterhaltsam brachte Stelling seine Thesen auf den Punkt und sicherte sich die Aufmerksamkeit der Landfrauen durch kleine Mitmach-Übungen und Spiele. *Tun* war das Zauberwort des Tages, jeder sollte seine Entscheidungen selber treffen und sich über die Konsequenzen im Klaren sein. Kein Sport bedeute vielleicht eine Gewichtszunahme. Rund um die Uhr für die Familie da zu sein,

könnte einen Zusammenbruch nach sich ziehen. Jeder sollte seine Entscheidungen überdenken - „hör auf zu jammern“ - und überlegen, was besser für einen sein könnte.

Der Schlüssel zum Erfolg liege bei sich selbst, meinte Stelling, und motivierte die Frauen, in Zukunft den Tag mit einem Lächeln und mit mehr Gelassenheit zu starten. „Wie man in den Tag hineingeht, so wird er enden.“ Motivationstrainer Stelling riet, ein Glücksbuch anzulegen, nur die schönen Momente des Tages oder des Lebens niederzuschreiben und sich regelmäßig vor Augen zu führen, wie gut man es doch haben kann.

Lösen solle man sich dagegen von den sogenannten „Kobros“, wie Stelling „die Kotzbrocken des täglichen Lebens“ nennt. Sie projizieren ihre schlechte und miese Stimmung auf ihre Umgebung. Gleiches gelte für die „Steh-im-Weg-Klamotten“, die vielen unnützen Dinge des Lebens, wie überflüssige Deko-geschenke, unpassenden Vasen und hässlichen Fliegenklatschen.

Mit seinen Fragen „Wann, wenn nicht jetzt? Wo, wenn nicht hier? Und wer, wenn nicht ich?“ regte der Trainer, der gleichzeitig als Zauberer mit allerlei Tricks arbeitet, noch einmal zum Nachdenken an. „Alles, was zählt, hat drei Buchstaben“, fasste Stelling seinen Vortrag nach zwei Stunden Infotainment zusammen: *Mut* und *Tun*. Und er riet: „Fliege los und nehme Deine Chance wahr!“

Weitere Informationen zum Thema „Hör auf zu jammern – lebe endlich“ findet man im Internet unter www.der-trainer-im-norden.de.

„Du kannst keinen Tag deiner Vergangenheit ändern, aber deine Zukunft.“

Hubert Stelling



Das Gehirn ist zwar recht klein, aber die Wege darin sind so verschlungen, dass Ausreden immer Platz haben, weiß Motivationstrainer Stelling.

Foto: uml