

ZISCH  
2013/14

Ihr habt Fragen, Anregungen,  
Wünsche oder Kritik zur  
ZiSch-Seite?

Dann schreibt uns eine Mail oder  
ruft uns an!

**Ansprechpartnerin bei den LN:**

Nina Gottschalk

Herrenholz 10-12  
23556 Lübeck  
Telefon: 0451/144 24 33  
Fax: 0451/144 14 15  
E-Mail: ZiSch@LN-luebeck.de

**WAS IST ZISCH?**

Zeitung in der Schule, kurz:  
ZiSch, ist ein Projekt der Lübecker  
Nachrichten in Zusammenarbeit  
mit dem Izop-Institut in Aachen.  
ZiSch wird von fünf Unterneh-  
men, den Wirtschaftspartnern, un-  
terstützt. Die Aktion soll Schüler  
ermuntern, regelmäßig in die Zei-  
tung zu schauen, um sich zu infor-  
mieren und um den kritischen Um-  
gang mit Medien zu trainieren.  
Außerdem werden die Schüler  
selbst zu Reportern und berichten  
an dieser Stelle über sportliche,  
bunte oder wissenschaftliche The-  
men.

**SCHÜLERWITZ**

Ein verliebtes Pärchen sitzt in  
Skandinavien in einem kleinen  
romantischen Holzhaus am Meer.  
Die Sonne geht unter und sie bit-  
tet ihn:

„Feuer doch mal den Ofen an!“  
Darauf ruft ihr Freund enthusias-  
tisch: „Ofen vor, noch ein Tor!“  
Seine Liebste ist leicht genervt:  
„Nein, ich meinte, du sollst den  
Ofen anmachen!“

Säuselt er: „Na Ofen, heute  
Abend schon was vor?“

**DIE PARTNER**

Deutsche Bank

**Stefan Bauz**  
Leiter Privatkunden  
Marktgebiet Lübeck  
☎ 0451/149 25 25  
stefan.bauz@db.com

IHK  
Wirtschaftsakademie  
Schleswig-Holstein

**Sven Donat**  
Geschäftsleiter  
Unternehmens-  
kommunikation  
☎ 0431/301 61 37  
sven.donat@wak-sh.de

BKK vor Ort

**Monika Hille**  
Pressesprecherin  
BKK vor Ort  
☎ 0451/871 87 750  
monika.hille@bkkvorort.de

BOCKHOLDT

**Julia Schuback**  
Personalentwicklung  
Bockholdt  
Gebäudedienstle KG  
☎ 04 51 / 6 00 06 33  
zisch@bockholdt.de

HANSA PARK  
DEUTSCHLANDS EINZIGE GELÄNDERPARK AM MEER

**Christoph Andreas Leicht**  
Geschäftsführer  
Hansa-Park  
☎ 045 63/474 -0  
infos@hansapark.de

# „Erfolg beginnt im Kopf!“

Verrückt, lustig und ziemlich ungewöhnlich ist der Vormittag mit Thomas Baschab. Sein Spezialgebiet: Mentaltraining. An der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein kann man sich in diesem Bereich weiterbilden.

**Lübeck** – „Denken stört!“ – so lautet ein Zitat des Mentaltrainers Thomas Baschab. Klingt verrückt? Es bedeutet, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen, um etwas zu erreichen. Und dass der Körper manche Dinge sehr gut oder sogar besser kann, wenn der Kopf nicht mitspielt – wie Treppensteigen.

Baschabs Seminar an der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein in Lübeck, wo man einen Lehrgang zum Mentalcoach belegen kann, verblüfft die Schüler. Die Zehntklässler der Immanuel-Kant-Schule Reinfeld erfahren einiges über die mentale Einstellung und das Unterbewusstsein – nicht durch theoretische Vorträge sondern im Selbstversuch.

Schon bei dem ersten Experiment sind die Schüler erstaunt: Sie sollen zielstrebig auf eine auf dem Tisch stehende Glasflasche zugehen und den darauf liegenden Tischtennisball mit dem Mittelfinger herunterschneiden, ohne dass die Flasche umfällt. „Das ist ja easy!“, denken die Teenager, aber sie werden schnell eines Besseren belehrt. Niemand schafft es beim ersten Versuch, den Ball überhaupt zu treffen. Auch beim zweiten Versuch gelingt es nicht.

Baschab beruhigt die Schüler: Sie sind nicht die ersten, die an der Übung scheitern. Aber warum klappt es nicht, wenn es so einfach erscheint? Baschab erklärt: „Ein Problem besteht darin, dass die Aufgabe unterschätzt wird. Eine andere Schwierigkeit ist, dass sich bei jedem Schritt der Blickwinkel auf die Flasche ändert, bis am Ende die Hand das Ziel fast völlig verdeckt.“ Auf das Leben übertragen, rät der Coach, sein Ziel nie aus den Augen zu verlieren.

Thomas Baschab macht auch zukünftige Mentaltrainer für ihre Tätigkeit fit, in Lübeck und Bad Bayerstein. Der Bayer hat schon viele prominente Sportler und Fußballer mental gecoacht. Darunter sind Fußballer wie Holger Badstuber (FC Bayern München) und Heung-Min Son (Bayer Leverkusen). Auch Teilnehmer der vergangenen Olympischen Winterspiele zählen zu seinen Kunden.

In einem weiteren Experiment wird es für fünf Schüler besonders

spannend. Thomas Baschab will der Klasse zeigen, wie stark man mit einer guten mentalen Einstellung sein kann: Mit jeweils zwei Fingern sollten vier Schüler ihren auf einem Stuhl sitzenden Mitschüler Malte etwa einen Meter in die Höhe heben (siehe kleines Foto rechts). Einen Menschen mit insgesamt acht Zeigefingern einen Meter hoch in die Luft heben? Das kann doch niemals funktionieren, denken die Jugendlichen. Außerdem machen sich schon die ersten Sorgen um Malte und seinen möglichen Absturz. Zwei greifen ihm in die Kniekehlen und zwei unter die Arme und versuchen, ihn hochzuheben. Beim ersten Versuch gelingt dies nicht. Wie erwartet.

Vor dem nächsten Anlauf gibt es mentale Stärkung vom Coach: „Stellt euch vor, eure Kräfte verdoppeln sich, ihr seid hochkonzentriert, geht leicht in die Knie, streckt die Finger fest aus und hebt Malte dann ganz einfach ungefähr einen Meter in die Luft“, sagt Baschab immer wieder. Und siehe da, prompt gelingt es ohne größeren Aufwand! Alle sind verblüfft. „Ich hatte das Gefühl, die anderen drei sind plötzlich viel stärker geworden“, sagt einer der Schüler. Malte erschien plötzlich federleicht. Ab sofort heißt er nur noch Malte „die Feder“.

Die gesamte Klasse findet das Mental-Training, das auch von vielen Führungskräften gebucht wird, sehr interessant. Es ist für die Zehntklässler etwas völlig Neues, niemand hat zuvor ein solches Seminar erlebt. Dadurch bleibt es spannend und alle hören aufmerksam zu. Thomas Baschab gestaltet die anderthalb Stunden mit seinen Übungen für die Jugendlichen ansprechend, lustig und locker.

Sein letzter Tipp ist, sich Ziele bildlich vorzustellen, um sie zu erreichen. Durch das Visualisieren des Erfolgs sei man mental stärker. Das nehmen sich die jungen Besucher nun auch vor und wollen es testen – denn im Mai steht für sie die Prüfung zum Mittleren Schulabschluss an.

Von der Klasse 10b  
der Immanuel-Kant-Schule  
Reinfeld



Einen Tischtennisball mit dem Finger von einer Flasche zu schnipsen ist doch kinderleicht. Denkste! Nicht nur Vincent (vorn) muss sich eines Besseren belehren lassen.

Fotos: Wirtschaftsakademie, Fotolia



Den Oberkörper mit ausgestrecktem Arm so weit es geht drehen. Geht es ganz sicher nicht noch etwas weiter? Doch!



Malte „die Feder“ soll von vier seiner Klassenkameraden hochgehoben werden. Thomas Baschab zeigt, worauf zu achten ist.

**Weiterbildung**

An der Wirtschaftsakademie gibt es neben dem „Mentalcoach“ noch eine Reihe von Weiterbildungen, die ungewöhnlich klingen, aber sehr hilfreich für den Beruf sein können:

„Six Sigma Yellow Belt“ ist eine Qualitätsmanagement-Methode für möglichst fehlerfreie Geschäftsprozesse in Unternehmen, die in den USA entwickelt wurde. Die Qualifikationsstufen der Mitarbeiter werden angelehnt an die Gürtelfarben japanischer Kampfsportarten in „Belts“ beschrieben.

Hinter „Negotiation skills“ verbergen sich interkulturelle Verhandlungstechniken für angehende Führungskräfte an der Berufsakademie.

## Die Kraft der Gedanken nutzen

Nicht nur Erwachsene sind Stresssituationen ausgesetzt. Auch Schüler stehen häufig unter Druck. Christina Knorr aus Lübeck zeigt Methoden zur Entspannung. Die BKK vor Ort hatte die Zisch-Schüler zum „Chillen“ hierher eingeladen.

**Lübeck** – In einem Raum mit ausladendem Kronleuchter, Stuck an den hohen Decken und einem gemütlichen Kachelofen hört man eine Stimme sagen: „Die Leistungsstärksten sind die, die Entspannung nutzen.“ Wir sind zu Gast bei Christina Knorr in ihrer Lübecker Praxis. In einem Sitzkreis aus Stühlen, Decken und Kissen hören wir gespannt, was uns die 49-Jährige über ihren „Traumjob“ als Trainee für Supervision, Entspannung und Coaching berichtet.

Ihre Angebote nehmen viele Menschen in Anspruch, die sich gestresst fühlen und lernen wollen, mit Druck, Anspannung und Hektik besser umzugehen. Die BKK vor Ort ist eine der Krankenkas-

sen, die für die Teilnahme an solchen Entspannungskursen die Kosten übernimmt.

Bei der Stressbewältigung ist die Kraft der Gedanken das Allerwichtigste. Wir zum Beispiel versuchen, eine rote Holzkugel, die an einem Faden befestigt ist, mit bloßer Gedankenkraft zu bewegen. Der Raum ist dabei totenstill, alle sind hochkonzentriert, richten ihren Geist auf die kleine rote Kugel. Und tatsächlich – bei einigen von uns bewegt sie sich wie von Zauberhand.

Stresssituationen sind für uns Schüler keine Seltenheit. Referate, Klassenarbeiten oder andere Leistungsnachweise fordern uns einig-  
es ab. Wer wünscht sich da nicht

ein paar Hilfsmittel, die nicht nur entspannen, sondern auch einfach umzusetzen sind? Christina Knorr weiß Rat, gibt uns Tipps, wie wir mit solchen Herausforderungen umgehen können. Positive Gedanken, sich selbst bewusst machen, was man kann und wo die eigenen Stärken liegen, kann bereits viel helfen und zu Erfolgen führen.

Christina Knorrs Beruf ist interessant und abwechslungsreich. Wir haben viel gelernt und nehmen uns vor, ihre Worte bei der nächsten Klassenarbeit zu berücksichtigen.

Von der Klasse 8d  
der Grund- und Gemeinschafts-  
schule in Pönitz



Klassenarbeiten, Vorträge, Prüfungen, Leistungsdruck: Viele Schüler sind inzwischen ebenso gestresst wie Erwachsene. Was hilft?