

Ängste erkennen und überwinden

„Finde dein Ziel und gehe deinen Weg mit Leidenschaft“, so Motivationstrainer Boris Grundl bei seinem Vortrag vor 600 Berufsschülern

Kreis Heinsberg. „Wenn Sie 500 Schüler in die Stadthalle bekommen, trete ich kostenlos auf.“ So lautete die Bedingung des Motivationstrainers Boris Grundl, als der Erkelenzer Berufsschullehrer Frank Symanski Kontakt mit ihm aufnahm und um einen Auftritt in Erkelenz bat. Am Ende waren es sogar über 600 Berufsschüler, die in die Erkelenzer Stadthalle gekommen waren, um dem erfolgreichen „Krisen-Bewältigungs-Experten“ bei seinem Impulsvortrag zuzuhören. Sogar über 1200 hatten Interesse gezeigt und wären gerne zu der Veranstaltung gekommen, um die „Bekanntnisse eines Optimisten“ zu hören.

Symanski war in einer Fernseh-Talkshow auf den Managementtrainer, Gastdozenten und Bestsellerautor Boris Grundl und seine außergewöhnliche Lebensgeschichte aufmerksam geworden. Der ehemalige Sportler sitzt seit einem Unfall im Jahr 1990 im Rollstuhl, denn bei einem Sprung von einer Klippe brach er sich den sechsten Halswirbel – 90 Prozent seiner Muskulatur gelähmt! Trotz-

dem gab Grundl nicht auf und wurde zu einem der besten Rollstuhl-Rugby-Spieler der Welt.

Grundls Botschaft an die Schüler war klar: Man müsse seine Ängste erkennen und anerkennen, um sie überwinden zu können. Denn nur die eigene Angst stehe einem im Wege. Dann machte er sich daran, einzelne Ängste zu benennen und zu erklären, wie man ihrer Herr werden könne. Dabei gehöre auch Ungeduld zu den ängstlichen Eigenschaften. Denn wer wirklich ehrgeizig sei, der könne auch mit Geduld seine Ziele verfolgen. Allen bekannt auch die Angst vor Ablehnung, „die schlimmste aller Ängste“. Sie sei auch Grund dafür, dass man Dinge tue, die man eigentlich ablehne. Doch „wem das egal ist, der wird zum Turbo“, versprach Grundl den Zuhörern.

Auch sonst hatte er praktische Tipps parat, um die Einzigartigkeit zu entfalten und so den Weg in die Berufswelt zu schaffen. So sollten die Schüler alles aufschreiben, wovor sie Angst haben und es dann tun. Denn erfolgreiche Menschen



Der ehemalige Rollstuhl-Rugby-Spieler präsentierte Bekenntnisse eines Optimisten: Managementtrainer und Bestsellerautor Boris Grundl referierte in der Erkelenzer Stadthalle vor Schülern des Berufskollegs. Foto: Koenigs

würden das Unangenehme zuerst tun. „Was kurzfristig unangenehm ist, führt mittelfristig zum Erfolg“, sagte er. Grundl verstand es gut, seine Thesen mit Beispielen aus dem eigenen Leben zu belegen. Denn perfekt sei auch er nicht, gab er zu. Allerdings wisse er, wie er seine Ängste und damit

auch sein Leben im Griff behalte. „Finde dein Ziel und gehe deinen Weg mit Leidenschaft“, lautete sein Credo.

Frank Symanski zeigte sich zufrieden mit dem Interesse der Schüler. „Wir müssen in der Schule mehr für die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler tun“, erklär-

te er. Die Schüler müssten lernen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln und klare Ziele zu definieren. Die Erkenntnisse aus Grundl Vortrag würden nun an der Schule nachbearbeitet, um sie so auch den zu vermitteln, die in der Stadthalle keinen Platz mehr gefunden hatten. (hewi)

Aachener Nachrichten

Der Angst ins Gesicht sehen

Der frühere Spitzensportler Boris Grundl schaffte es, nach einem Schicksalsschlag sein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Heute ist er Autor und schult Manager. Eines seiner Erfolgsrezepte: Ängste überwinden.

VON NATALIE URBIG

ERKELENZ „Was für Ängste kennt ihr?“, fragte Boris Grundl von der Bühne die Schüler des Berufskollegs Erkelenz. „Höhenangst, Platzangst, Präsentationsangst“, ertönte es hintereinander aus den dichtgefüllten Reihen in der Erkelenzer Stadthalle. „Richtig“, lobte er. „Ängste gibt es viele und alle haben eine Gemeinsamkeit: Sie hindern uns daran, Sachen zu machen, die wichtig sind. Und wenn man nicht aufpasst, wird unser Leben von ihnen bestimmt.“ Wie man dagegen ankämpfen kann? „Die Lösung heißt Konfrontation“, sagte Boris Grundl. „Ihr denkt jetzt, klar, so etwas lässt sich leicht sagen.“ Doch Boris Grundl ist kein Mann, der nur gut reden hat: Zum Beweis zeigte er Bilder von seiner Höhenangstkonfrontation, ausgerechnet auf dem höchsten Fernsehturm der Welt.

Das Leben positiv nehmen

Es kommt nicht oft vor, dass Boris Grundl einen Schülervortrag hält, normalerweise berät er als Inhaber der Grundl Leadership Akademie Manager und Führungskräfte aus dem In- und Ausland. Einst war er ein hoffnungsvoller Spitzensportler, bis ein Unfall sein Leben für immer veränderte. Trotz seiner 90-prozentigen Muskellähmung hat Boris Grundl gelernt, das Leben positiv zu nehmen und legte eine steile Karriere hin: Vom Sozialhilfepfänger zu einem erfolgreichen Rollstuhl-Rugby-Spieler, Bestsellerautor, Managertrainer und Gastdozent an mehreren Universitäten.

Frank Symanski, Lehrer des Berufskollegs, wurde durch eine Fernsehsehung auf Grundl aufmerk-



Mit seiner beeindruckenden Lebensgeschichte sollte Boris Grundl den Schülern des Berufskollegs Denkankstöße geben. FOTO: WOLFGANG LIST

sam. Im Lehrerkollegium teilte man schnell die Meinung, dass Grundl mit seiner beeindruckenden Lebensgeschichte auch Denkankstöße für Schüler geben kann, da die meisten von ihnen durch die Berufswahl an einem Wendepunkt im

Leben stehen. Auch die stellvertretende Schulleiterin Gabriele Kaspers ist überzeugt von Boris Grundls Wirkung. „Parolen gibt es viele, aber Boris Grundl lebt, was er sagt, und ist für Schüler glaubwürdig.“ Über so viel Resonanz bei ih-

INFO

Zur Person

Studium Als erster Student in Deutschland mit einer Querschnittslähmung absolvierte Boris Grundl das Studium der Sportwissenschaften.

Schicksal Mehr über Boris Grundl und dessen Weg, aus seinem Schicksal das Beste zu machen, gibt es in seinem Buch: „Steh auf! Bekenntnisse eines Optimisten“ oder im Internet unter: www.grundl-akademie.de

nen war Gabriele Kaspers allerdings selbst überrascht. Doch schließlich erzählte Grundl etwas fürs Leben und das nicht mit erhobenem Zeigefinger.

Mit kurzen Videobeiträgen, Geschichten aus seinem eigenen Leben und kleinen Witzen erklärte er schülernah, wie wichtig es ist, sich als Individuum zu akzeptieren und eigenverantwortlich zu leben. Dabei zog er immer wieder Vergleiche aus dem alltäglichen Leben heran, seien es nun Castingshows oder der allwöchentliche Discobesuch. Seine Botschaft kam bei den Schülern an: „Ich kannte viele Situationen von denen er gesprochen hat, zum Beispiel hatte ich Angst davor, bei einer Bewerbung abgelehnt zu werden“, gestand die siebzehnjährige Ebru Yavuz, „aber nun weiß ich, dass ich es einfach versuchen muss.“

Im Unterricht beschäftigen sich die Schüler weiter mit dem Vortragsthema: „Steh auf – der Unterschied zwischen schulklug und lebensklug“.