SÜDKURIER https://www.suedkurier.de/10157845

WALDSHUT-TIENGEN vor 14 Stunden

Wie man mit der richtigen Einstellung fast alles erreichen kann, zeigte Mentaltrainer Thomas Baschab beim ersten SÜDKURIER-Wissensforum

Das erste SÜDKURIER-Wissensforum in der ausverkauften Waldshuter Stadthalle war ein voller Erfolg

Mentaltrainer Thomas Baschab zeigte den 400 Zuschauern ihre ungeahnten Fähigkeiten



Mentalcoach Thomas Baschab demonstrierte den Besuchern am eigenen Leib, wie man das eigene Potenzial durch innere Visualisierung steigern kann. Nach einer kurzen innerlichen Vorbereitungen konnte der Arm viel weiter nach hinten gedreht werden, als davor. | Bild: Peter Rosa

VON JULIANE SCHLICHTER

Selten hat man Menschen, die eine Hausaufgabe aufbekommen haben, so motiviert und begeistert nach Hause gehen sehen, wie die rund 400 Besucher des ersten SÜDKURIER-Wissensforums in der ausverkauften Waldshuter Stadthalle.

Kein Wunder: Hatte ihnen der Referent Thomas Baschab kurz zuvor in seinem Vortrag doch versprochen, dass sich die Lebensqualität der Zuschauer deutlich verbessern würde, wenn sie sich eine Woche lang jeden Tag vier Minuten Zeit für eine ganz bestimmte Übung nehmen. Doch dazu später mehr.

ANZEIGE



Das Pendelexperiment: Alleine durch die Kraft der Gedanken kann ein Pendel zum Schwingen gebracht werden. Als die Energie dahinter entlarvt Baschab das Unterbewustsein, das durch die Konzentration auf das Ergebnis kleinste Bewegungen auslöst. | Bild: Peter Rosa

„Geht nicht, gibt‘s für ihn nicht“, stellte Kai Oldenburg, Leiter der Lokalredaktion Waldshut, den bekanntesten deutschen Mentaltrainer vor, der einen Auftakt nach Maß für die neue sechsteilige, von der Sparkasse Hochrhein unterstützten, Veranstaltungsreihe SÜDKURIER-Wissensforum in Waldshut hinlegte. Zu Thomas Baschabs Klienten gehören Olympia-Sieger und Fußballstars.

Dem deutschen Biathleten Simon Schempp verhalf er zu dessen erster Medaille als Einzelsportler. Wie, das verriet der Mentalcoach dem Publikum: Am Abend vor einem wichtigen Wettkampf habe er dem Sportler eine SMS geschrieben und ihn aufgefordert, die langersehnte Medaille zu vergessen und sich darauf zu besinnen, warum er Biathlet geworden ist: Weil er diesen Sport liebe. „Am nächsten Tag ist Simon das mit Abstand beste Rennen seines Lebens gelaufen und Weltmeister geworden.“

Wie man sein inneres Potenzial nutzt und Dinge erreichen kann, die man sich nicht zutraut, wollten auch die Zuschauer wissen. Es waren so viele zum Wissensforum erschienen, dass zusätzliche Stühle aufgestellt werden mussten. Den ein oder anderen Freiwilligen holte Thomas Baschab auf die Bühne, um zu demonstrieren, dass Menschen zu viel mehr in der Lage sind, als sie sich zutrauen. Doch dazu müssen sie ihre inneren Grenzen überschreiten und sich selbst neu programmieren.



Der Arm bleibt stabil: Mit Kunststofftüte auf dem Kopf erlitt der Proband auf der Bühne einen deutlichen Energieverlust. Mit Naturstoff, der laut Thomas Baschab besser zum Menschen passt, konnte er dem Impuls von oben besser widerstehen. | Bild: Peter Rosa

Eindrücklichstes Beispiel während seines 90-minütigen Vortrags, der wie im Flug verging, waren vier Zuschauer, die nur mit der Kraft ihrer Gedanken und ihrer Zeigefinger einen fünften Gast einen Meter vom Stuhl in die Luft hoben. Dafür ernteten sie donnernden Applaus.

„Mit mentalem Training ist es möglich, mit wenig Aufwand bessere Ergebnisse zu erzielen“, gab der Experte dem Publikum neben der eingangs erwähnten Hausaufgabe mit auf den Weg: „Denken Sie jeden Abend zwei Minuten lang darüber nach, wofür Sie dankbar sind. Und jeden Morgen, worauf Sie sich freuen.“ Denn Glück, Freude und Erfüllung seien eine rein mentale Sache.

So fanden Zuschauer das Mentaltraining mit Thomas Baschab



Sonia Dorow, 44, aus Waldshut: „Es war super. Vor allem das Schlussexperiment mit dem Hochheben. Es hat gezeigt, was mentale Kraft erreichen kann.“ | Bild: Peter Rosa



Stefan Hüner, 50, aus Albbruck: „Es war sehr informativ und locker rübergebracht. Er hat bildhaft und eindrücklich gezeigt, was man mit der eigenen Vorstellungskraft erreichen kann.“ | Bild: Peter Rosa



Emily Ebner, 17, aus Dogern: „Es war sehr gut und mit Humor vorgetragen. Es war beeindruckend. Das Stuhlexperiment hat mich überrascht. für mich selbst nehme ich mit, meine eigenen Grenzen mehr überwinden zu wollen.“ | Bild: Peter Rosa



Gilbert Ledermann, 53, aus Weilheim: „Es war spannend und interessant, und die Energie war sehr positiv. Thomas Baschab hat recht: Man vergisst schnell, dass man hier im Schlaraffenland lebt.“ | Bild: Peter Rosa

Mit diesen Veranstaltungen wird das SÜDKURIER-Wissensforum fortgesetzt

Das SÜDKURIER-Wissensforum findet jeweils dienstags von 19.30 bis 21 Uhr in der Stadthalle Waldshut statt.

25. Juni: Körpersprache & Wirkung
23. Juli: Konzentration & Multitasking
24. September: Artikulation & Stimme
15. Oktober: Denkmuster & Soziale Kompetenz
19. November: Charakterkunde & Menschenkenntnis

Die Einzelkarte kostet 59 Euro, für SÜDKURIER-Abonnenten nur 39 Euro. Für die restlichen Termine gibt es ein 5er-Abo für 249 Euro beziehungsweise 159 Euro für SÜDKURIER-Abonnenten. Kartenbestellungen unter der Telefonnummer 07531/999 10 48 und online unter diesem Link.

© SÜDKURIER GmbH 2019