## Wir ziehen Männer an

## **NEU bei Adlmaier:**

**Active Wear Abteilung** im 2. Stock!



Jacke aus warmen Stretchfleece 79,95€



Dein Zuhause ist draussen! Funktionskleidung für die Berge wenn du hoch hinaus willst.

Jetzt mit noch mehr recycelten und natürlichen Materialien hergestellt.



ROSSIGNOL W







COLMAR

SPORT SPORT

Wir wünschen viel Spaß beim Radeln, Wandern und Genießen unserer wunderbaren Natur!

> 24/7 online lokal einkaufen unter www.adlmaier.de



# "Reden ist wie Sport"

Professor aus Bad Feilnbach stellt Sprech-Weltrekord auf

**VON NICOLAS BETTINGER** 

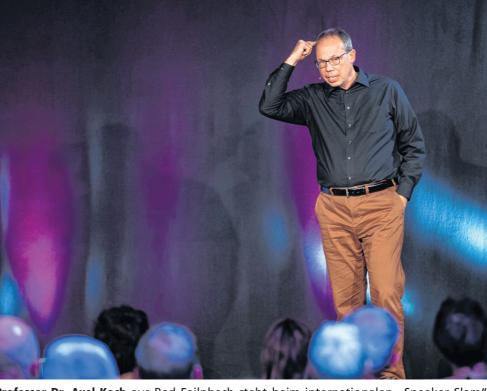
Bad Feilnbach - Zugegeben, er hat den Weltrekord nicht alleine aufgestellt. Aber er hatte immerhin einen elementaren Anteil am Erfolg. Dr. Axel Koch aus Bad Feilnbach, beruflich unter anderem als Professor an der Hochschule für angewandtes Management in Ismaning tätig, nahm kürzlich am zwölften internationalen "Speaker Slam" teil.

Ein Redner-Wettbewerb, der nach Veranstaltungen in New York, Wien, Frankfurt, Hamburg, Stuttgart und Wiesbaden nun in Mastershausen im Rhein-Hunsrück-Kreis in Rheinland-Pfalz stattfand. "Ich möchte, dass ihr alle veränderungsstark seid." Mit diesem Satz, lautem Applaus und sprühenden Funken-Fontänen neben der Bühne beendete Koch seinen Vortrag beim Speaker Slam.

#### Mit Geschichte über Sohn überzeugt

Der Dekan der Fakultät für Wirtschaftspsychologie und Professor für Training und Coaching überraschte blikum drückte es mit den vorgestellt." Mit seiner lustigen und persönliche Art ergehend, lautete das Fazit des Veranstalters.

Der Buch-Autor und Diphand einer Geschichte mit seinem Sohn, wie es besser gelingen kann, Gewohnheiten zu verändern. Koch hatte bei diesem Wettbewerb, vier Minuten Zeit, sein Publikum und die virtuell anwesende Jury in den Bann zu ziehen, was ihm gleich gelang, indem er mit den Worten eröffnete. "Ich habe euch etwas mitgebracht. Etwas, was ihr mit großer Sicherheit nicht kennt. Etwas, macht, Verhaltensmuster zu Schrei auf der Bühne, wie er Slams um die Wette gereimt gänzt: "Es hat lange gedau- verhindern, so Koch.



Professor Dr. Axel Koch aus Bad Feilnbach steht beim internationalen "Speaker Slam" auf der Bühne.

erwürgen schien."

In seinem Vortrag ging er dann näher auf das Problem vieler Menschen ein, die sich vorgenommen haben, Feilnbach überhaupt zu so dabei mit Humor und Kom- ein Verhalten zu verändern einem Wettbewerb? Im Gepetenz. Jemand aus dem Pu- und dann wieder in den alten Trott rutschen. Immer Worten aus: "So hatte ich und immer wieder. Und mir einen Professor nicht dann oft frustriert aufgeben. Koch stellte dazu die Technik des "Rückfallmanagereichte er das Publikum um- ments" vor. Im Kern gehe es dabei darum, Vorboten für bei Veränderung sind. "Und den Rückfall in alte Verhaltensmuster frühzeitig zu erlom-Psychologe erzählte an- kennen, um so gegensteuern zu können, bevor der Zug wieder abgefahren ist. Insgesamt gingen bei dem Speaker Slam, der auch online live übertragen wurde, wie alle anderen auch, nur 147 Teilnehmer aus 18 Nationen auf die Bühne. Sie stellten dabei einen neuen

Weltrekord auf. Laut Veranstalter Hermann Scherer waren noch nie so viele Redner in einem Speaker Slam auf gleich Erfahrung im Bereich Coazwei Bühnen gegeneinander angetreten. In insgesamt was es euch total einfach rund zehn Stunden Redezeit ging es Schlag auf Schlag, verändern. Und zwar ohne als sich ein Speaker nahtlos eiserne Selbstdisziplin und an den anderen reihte. Der ohne, dass ihr euren inne- Speaker Slam ist ein Redner- auf Bühnen gefühlt hatte. ren Schweinehund bekämp- wettstreit, den Scherer vor ten musst." Und dann simu- längerer Zeit ins Leben geru- ich immer rot", erinnert könne man einen Rückfall **Gemeindebücherei** – Geöfflierte Koch mit spitzem fen hat. So wie bei Poetry sich der Professor und er- in alte Verhaltensmuster net heute, Donnerstag, 16

sich beim Speaker Slam die Redner mit ihren Themen.

Doch wie kommt der Diplom-Psychologe aus spräch mit den OVB-Heimatzeitungen erklärt der 55-Jährige, dass er sich die letzten 13 Jahre in seiner Forschung damit befasst, was Menschen auszeichnet, die besonders umsetzungsstark um mein Thema in die Welt zu bringen, habe ich die Herausforderung gerne angenommen", sagt Koch.

#### "Bei den ersten Malen war ich immer rot"

Dabei war "viel Adrenalin in der Luft", sagt Koch über Weltrekord-Veranstaltung, bei der vom Anfänger bis zum Profi-Speaker alles dabei gewesen sei. Er selbst habe durch seine jahrelange ching und Vorträge einen gewissen Vorsprung gehabt. Natürlich wisse der gebürtige Hannoveraner aber auch noch allzu gut, wie er sich bei seinen ersten Auftritten

dieses viel zitierte Wesen zu oder gerappt wird, messen ert, bis die Färbung endlich wegging." Souverän vor einem Publikum zu sprechen sei letztlich ein Resultat aus Übung und Technik. "Reden ist wie Sport", so Koch. Und welche Tipps gibt es in Sachen Rückfallmanagement?

Am Beispiel der allgemein bekannten Silvestervorsätze erklärt der Bad Feilnbacher, wie man einen Rückfall in alte Verhaltensmuster verhindern kann. "Viele Menschen nehmen sich etwa vor, sich gesünder zu ernähren und zum Beispiel weniger Schokolade zu essen." Nun müsse man sich eine Autobahn vorstellen, auf der diverse Schilder auf eine nahende Ausfahrt hinweisen. Diese vergleicht er mit gewissen Vorboten, die einem in seinem Verhalten darauf hinweisen könnten, dass man kurz davor stehe, wieder in den alten Trott zu verfallen. Beim Thema "gesündere Ernährung" könnten dies bestimmte Essgewohnheiten am Arbeitsplatz während der Mittagspause sein. Oder der Gedanke an den aufgebrauchten Schokoladenvorrat, während man durch einen Supermarkt läuft. Wenn man diese Vor-"Bei den ersten Malen war boten als solche erkennt,

Überraschung für das Ehepaar Köll

Vagener Musikkapelle und Plattler übergeben Weisertwecken

#### **NACHRICHTEN AUS**

**FELDKIRCHEN-WESTERHAM BAD FEILNBACH KIRCHDORF VAGEN DERNDORF** 

#### Oldtimerfreunde auf **Ausfahrt unterwegs**

Bad Feilnbach - Die Oldtimerfreunde Au-Kematen Dettendorf unternehmen am Samstag, 15. Oktober, ihre letzte Saisonausfahrt in Verbindung mit einem Stammtisch. Ziel ist dieses Mal das Hofcafé "Beim Melchern" in Achau 4 in Fischbachau. Die Teilnehmer treffen sich zum gemeinsamen Ausrücken um 9.30 Uhr am Parkplatz "Andrelang" in Au.

#### Trachtenkapelle lädt zu Kirtakonzert

Kirchheim - Die Trachtenkapelle Litzldorf, unter der Leitung von Andreas Weinberger, lädt am Sonntag, 16. Oktober, zu einem einstündigen Kirtakonzert. Beginn ist 11 Uhr im Tiroler Hof in Derndorf.

#### **VHS BAD FEILNBACH** —

Tanzkurs Standardtänze Walzer und Discofox viermal samstags, ab 15. Oktober, 19 bis 21.30 Uhr.

Ölmal- und Zeichenkurs -Montag oder Dienstag, zehn Termine ab 17. Oktober, 19 bis 21 Uhr.

Italienisch mit guten Vorkenntnissen (A2) - Dienstags, ab 18. Oktober, 18.30 bis 20 Uhr. Zehn Einheiten. Smart Surfer – ein kleiner Überblick über die digitale Welt - Mittwoch, 19. Oktober, 9.30 bis 11 Uhr.



Telefon 08066/887411 www.vhs-badfeilnbach.de

Anmeldung

### **FELDKIRCHEN-**WESTERHAM

Tafel Bruckmühl, Ausgabestelle Feldkirchen - Lebensmittelausgabe heute, Donnerstag, von 9.30 bis 10.30



Die Moosbochmusi spielt zum Tanz auf.

## **Volksmusik und Tanz** beim Kirta-Hoagascht

Gauverband I trifft sich in Westerham

Feldkirchen-Westerham

und Gesangsgruppen mit.

sikwart Markus Gromes mes reserviert werden. Der führt als Ansager durch den Eintritt ist frei.

Freunde der Volksmusik lass im Schützen- und Trachkommen morgen, Freitag, tenhaus in der Schwimmbeim Kirta-Hoagascht auf ih- badstraße 20. Anschließend ist. Ursprünglich ist er ein re Kosten. Mit den Ge- spielt die Moosbachmusi schwistern Schabmair, dem zum Tanz auf. Veranstalter Familiengsang Gindl, der sind der Trachtenverein Feldkirchner Saitenmusik, D`Mangfalltaler Westerham der Lausbuam Musi und der und der Gauverband I. Plät-Moosbochmusi wirken Gast- ze können per E-Mail an geber hochkarätige Musik- musikwart@gauverband1.de oder per Telefon 0171/ Gaulieder- und Volksmu- 7047451 bei Markus Gro-

## kapelle machte sich auf den

Weg, um dem Ehepaar Viktoria und Franz Köll, Vorsitzender der Kapelle, einen geflochtenen Wecken zur Geburt ihrer Zwillingstöchter als "Weisert" zu überge-

Die beiden Eltern gehören seit ihrer frühen Jugend der Gruppe an, wobei Viktoria mit Klarinette und Saxofon den Holzbläsersatz bereichert, während Franz sowohl mit dem Tenorhorn den Mittelsatz der Vagener - Abend. Um 19 Uhr ist Ein- Musi anführt, als auch bei der "Vonga Vierer Blosn" als Bassflügelhornist im Einsatz "Ziachara" und stellte sein musikalisches Talent bereits früh in die Dienste der Plattlergruppe Vagen, der er jah-

relang als Vereinsmusikant

zur Verfügung stand. Auch

Viktoria war viele Jahre akti-

ves Dirndl der Vagener

Aus diesem Grund war

auch die Plattlergruppe Va-

Trachtler.



Bei der "Weisert-Übergabe": (von links) Jugendvertreter Stefan Riederer, Viktoria und Franz Köll mit ihren Zwillingen, Dirigent Jürgen Schubert und Zweiter Vorsitzender Leonhard Mayer.

vertreter Stefan Riederer, in mit Speis und Trank beim der Schar der Weisertgeher. anschließenden Zusammen-Die Kapelle spielte ein sein bedankten.

gen, mitsamt dem Jugend- Stück, wofür sich die Eltern