



Mit Hilfe seines Pianos – auch des tragbaren – bringt Martin Klapheck Botschaften unters Publikum, das davon profitiert und auch mal mitspielen darf, so wie in Winterlingen. Fotos: Eyrich

Heesters' Geheimrezept

Er gehört zu den 100 besten Rednern der Welt, spielt Piano und steigt „Auf der Tonleiter zum Erfolg“. Wie das geht, verrät Martin Klapheck in Winterlingen.

■ Von Karina Eyrich

WINTERLINGEN/MESSSTETTEN. „Hast Du schon mal was von positivem Denken gehört?“ hat Martin Klapheck seinen Sohn bei der ersten gemeinsamen Radtour durchs Siebengebirge gefragt – und der ihn: „Papa, hast Du schon mal was von scheiß Bergen gehört?“

Wie jeder sein Leben positiver, glücklicher und unbeschwerter gestalten kann, hat der „Piano-Referent“ aus Bad Honnef bei der Vertreterversammlung der VR Bank Heuberg-Winterlingen verraten, und zwar mit Stil und Schwung – das Publikum war mit- und hingerrissen.

— **Geistiges Duschen** nennt Martin Klapheck das Ändern von Glaubenssätzen: „Wenn wir unsere Haltung ändern wollen, müssen wir uns mit positiven Glaubenssätzen begeben – wir neigen dazu, uns aufs Negative zu konzentrieren, und sehen die Chancen nicht, die da sind.“

— **„Unsere Energie** folgt der Aufmerksamkeit“, sagt Klapheck. „Worauf Sie diese richten, können Sie selbst entscheiden“ – sie sollte auf etwas Gutes gerichtet werden, gerade „in unseren verrückten Zeiten, in denen man sich das Geschlecht aussuchen kann, aber nicht die Heizung“.

— **Das Geheimrezept** des Schauspielers Johannes Heesters, der 108 Jahre alt wurde, gab Klapheck ebenfalls weiter: „Es ist ein riesiger Unterschied, ob ich mich auf die Risiken oder auf die Chancen konzentriere.“

— **Zwei Drittel** der menschlichen Gedanken seien negativ, weiß Klapheck und nannte den Grund: „Unsere Gene, denn die Steinzeitmenschen mussten auf Gefahren achten.“ Alles, was ein Mensch sehe und höre, packe er in einen Container –

und könne selbst wählen, ob dieser eine Mülltonne oder eine Schatztruhe werde. „Gedanken und Realität sind nicht identisch“, betonte der Referent.

— **„Ein Problem** ist ein Geschenk in Arbeitskleidung“, lautet Klaphecks Credo. Zu Beginn der Coronavirus-Pandemie



Alle zwei Jahre nimmt Martin Klapheck eine neue Sportart in sein Repertoire auf und bringt dadurch auch seinen Geist auf Trab, wie er verriet.

mie seien ihm 95 Prozent der Auftritte weggebrochen. „Also habe ich überlegt: Was kannst Du noch?“ Das Coachen von Führungskräften für ihre virtuellen – und inzwischen auch realen – Auftritte sei heute ein wichtiges weiteres Standbein für ihn.

— **Störfaktoren** – „missmutige Menschen, schlechte Nachrichten, negative Glaubenssätze“ – sollten sich Menschen nicht aussetzen, lautet sein Tipp. „Ich habe nach Corona einige Freunde verloren, weil ich keinen Bock mehr hatte auf

Hetze. Wer kein Grundvertrauen in diesen Staat hat, soll seine Sachen packen und auswandern.“ Dem Publikum riet er, die Zeit zum Konsumieren schlechter Nachrichten zu begrenzen und sich zu fragen, welche Neuigkeiten tatsächlich für einen selbst relevant seien. Entscheidend sei nicht, was das Gehirn aufnimmt, sondern wie es das bewertet.“

— **Dankbarkeit** zu kultivieren, „indem man sich auf den Augenblick konzentriert“, hält Martin Klapheck für einen Schlüssel zum Glück. „Stellen Sie sich mal einen Tag ohne einen Arm vor“, so der Referent, „und machen Sie sich bewusst, dass vieles nicht selbstverständlich ist – das fängt schon beim warmen Wasser aus der Dusche an.“

— **Ärger** sei wie Sushi auf dem Band im Schnellrestaurant: Er komme immer wieder. „Das Ärgerliche am Ärger ist, dass Sie sich damit schaden, ohne jemandem zu nutzen.“ Dabei sei jede Situation zunächst neutral, und es sei die Entscheidung jedes Einzelnen, wie er darauf reagiere. „Überlegen Sie sich, wie Sie in einem Jahr darüber denken“, rief Klapheck dem Publikum zu. „Wenn Sie dann darüber lachen können, können Sie es genauso gut heute schon tun.“

— **Für Knöllchen** legt Martin Klapheck jährlich ein Budget fest – „und wenn etwas davon übrig bleibt, gehe ich mit meiner Frau schön essen“. Seine Botschaft: Strafmandate und andere negative Ereignisse gehören zum Leben, ließen sich durch solche Tricks aber ins Positive verkehren.

— **Bei Funk-Musik** Negatives zu denken, hält Martin Klapheck für unmöglich: „Legen Sie sich eine Playlist an mit Musik, die Sie puscht“, riet er den Zuhörern.



Gutes für alle.

Willkommen in der ENTDECKER-WOCHE.

Große Aktionswoche vom 1.7.24 bis 6.7.24



In deiner ALDI SÜD Filiale gibt es viel zu entdecken. Freu dich auf täglich frisches Obst und Gemüse, leckere Backwaren, eine freundliche Atmosphäre – und auf tolle Angebote und Rabatt-Coupons während unserer Aktionswoche.

Komm vorbei und gehe auf Entdeckungsreise!

Deine ALDI SÜD Filiale: Albrechtstr. 45 72336 Balingen

