

Manfred Gehr

Sag «WOW» und es gelingt dir

*Die Snowboard-Nati hat er schon zu **Medaillen** geleitet und vielen Matheschülern zu **guten Noten** verholfen: Dieser Mann weiss, wie man spielerisch Erfolg hat.*

von Sebastian Keller

Plüschtiere, Stifte in allen Farben und Jonglierbälle in einer Zahl, wie sie sonst nur der Zirkus braucht: Das Büro von Manfred Gehr im Herzen der Stadt St.Gallen gleicht mehr einem Spielzimmer als einem Arbeitszimmer.

Der 46jährige Gehr arbeitet heute vor allem als Mental- und Motivationstrainer. Daneben ist er noch Mathematiklehrer für Berufsmittelschüler. Gehr trägt das Haar lang, zu einem Rossschwanz gebunden. Den Kopf ziert eine schwarze «Jazzcap», die mittlerweile sein Markenzeichen ist. Obwohl er sie aus ganz pragmatischen Gründen anzieht: «Im Winter behalte ich die Wärme und im Sommer schütze ich den Kopf vor der Sonne. Daneben dient sie als Werbefläche für meine Firma.»

Stolzer Vater

Gehr ist in St.Gallen aufgewachsen, wohnt heute mit seiner Familie in Rehetobel. Timon,

Farbe und Freude sind ihm wichtig im Leben: **Manfred Gehr** in seinem Büro. Die «Jazzkappe» ist immer auf dem Kopf, im Sommer wie auch im Winter.



Bilder: Nicole Tobler



«Jonglieren kann jeder.» Fünf Bälle, vier Hände und zwei Menschen: Innert Minutenfrist lernt es gar der Journalist.

Marvin, Romina, Lorena und Fabian heissen die Kinder von Gabriela und Manfred. «Alle Kinder mit derselben Frau, darauf bin ich stolz», lacht Gehr, der seit 1991 mit Gabriela verheiratet ist.

Mit «Wow» zum Erfolg

Der umtriebige Familienvater hat eine Vision, an deren Realisierung er stark glaubt: «Ich will dazu beitragen, dass die Leute ihre Visionen leben können und natürlich auch ich meine.» Er möchte, dass die Leute durch sein «WowPrinzip» Erfolg haben und glücklich sind.

Die Medaillen der Schoch-Brüder im Snowboarden und weiterer Schweizer Athleten an den Olympischen Spielen in Turin sind seine populärsten Referenzen.

Gehr arbeitet aber nicht nur mit Spitzensportlern, sondern vor allem mit Schülern und Stu-

«Ich will, dass die Leute ihre Visionen leben können.»

denten, die Schwierigkeiten in der Schule haben. Auch für Firmen bietet er Seminare an.

Seine Methode vermittelt er äusserst spielerisch: jonglierend. Er sagt: «Jeder Mensch kann jonglieren, auch wenn er überzeugt ist, es nicht zu können.» Auf Worte lässt er Taten folgen. Innert kürzester Zeit bringt er der anzeiger-Fotografin und dem anzeiger-Journalisten (beide sehen sich nicht als grosse Jonglierkünstler) die Paarjonglage mit fünf Bällen bei. Und sagt immerzu «wow!».

Freude ist wichtig

Anfängliche Skepsis jongliert Manfred Gehr elegant aus der Welt. Er sagt: «Habe Freude an dem, was du machst, und denke nur ans Gelingen.»

«Wenn etwas misslingt, wollen die meisten Leute immer erklären, wieso es nicht funktioniert», erläutert Gehr. «Der richtige Ansatz ist: Denke ans Gelingen, an das, was du willst, dann sind die Erfolgchancen am grössten.»

Sein «WowPrinzip» visualisiert er mit vielen Farbstiften auf einem Blatt Papier, dabei erklärt er und gestikuliert mit den Händen. Was auf den ersten Blick wie eine Kinderzeichnung aussieht, ist eine über Jahrzehnte gereifte Methode. Aber es ist ihm wichtig, dass er sein Prinzip sim-

pel auf einem Blatt aufzeichnen kann und es keine lange Dokumentation dafür braucht.

«Die Leute sollen sich mehr Zeit für Qualität nehmen.»

Mit über 10000 Menschen hat er schon Paarjonglage gemacht und ihnen sein Prinzip vermittelt. Doch bleibt er weiterhin am Ball.

Am Anfang stand der Ball

Zum Jonglieren ist Gehr in der Oberstufe durch einen Mitschüler gekommen. Zuerst mit Mandarinen, bis er sich echte Bälle leisten konnte. Anfänglich hat er es als Ausgleich zum Schulalltag gemacht. Als er sich einen Sommer lang intensiv mit der Jonglage auseinandersetzte, merkte er, dass beim Jonglieren sehr viel über die Körpersteuerung gelernt werden kann.

Auch heute zählt Gehr, gefragt nach seinen Hobbies, als erstes das Jonglieren auf. Er hat sich beim Jonglieren auch schon wissenschaftlich begleiten lassen, indem ihm die Hirnströme beim Jonglageakt ge-

messen wurden: «Während dem Jonglieren geht sehr viel ab im Hirn.»

Dieses Jahr sind weitere Bälle dazugekommen: Neu spielt er Tischtennis im Club.

Balu der Bär

«Nimm doch mit Gemütlichkeit», sagt Balu der Bär, der in dreifacher Plüschtier-Ausführung sein Büro bevölkert. Spitzenleistung und Gemütlichkeit ist für Gehr kein Widerspruch: «Es ist wichtig, dass sich die Leute mehr Zeit für Qualität nehmen.» Denn aus Erfahrung weiss er, dass die Leute sich oft selber einen «Stress um nichts machen».

Für die Zukunft hat die Frohnatur Gehr ambitionierte Ziele: «Ich möchte, dass in Zukunft die Elite in Sport und Wirtschaft mit mir das WowPrinzip trainiert.»

Die Freude an der Arbeit ist ihm anzusehen, und ob er dereinst der Schweiz zu Olympiagold in Vancouver verhelfen wird, bleibt abzuwarten. Für einmal nicht Tee trinkend, sondern Bälle jonglierend. ■

Weitere Informationen im Internet unter wow.spitzenleistung.ch oder telefonisch 071 888 00 88.