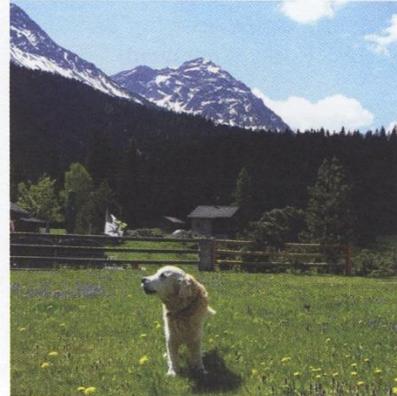


## 1.7 Lernpsychologische Rocky-Tipps

**Grüezi,**  
ich heiße Rocky, bin ein Golden Retriever und ein examinierter Schweizer Therapiehund. Seit vielen Jahren therapiere ich Menschen sowohl in der Schweiz als auch in Deutschland. Auch im Fernsehen war ich schon. Ich übernehme mal das Coaching für gestresste Menschen! Mein Ermutigungskonzept habe ich in den Schweizer Bergen entwickelt, konkret in Litzirüti im Kanton Graubünden. Ich gebe euch jeden Tag Tipps, wie ihr durchhaltet!



### Tipp 1: Am Ball bleiben



**Was hilft gegen blöde Hausarbeiten und langweilige Korrekturen?**

Auf dem Foto wird es klar: Balli, Tierli, Leckerli!  
Am Balli bleiben, nicht aufgeben!  
Euer Rocky

### Tipp 2: Pausen nicht vergessen!

**Grüezi,**  
wie kommt ihr mit der Hausarbeit voran? Boah, bin ich froh, keine schreiben zu müssen, sondern nur coachen und therapieren zu dürfen!

Also, wenn ich dann hart mit alten Leuten gearbeitet habe, dann mache ich, wenn ich so richtig müde werde, eine Pause, ein Nickerchen und schon läuft die Arbeit wie von selbst!

FORMEL

Hier für BWL-Typen die Formel: **Arbeit + Pause = Leistung**

## 1. HAUSARBEIT

### 1.7 Lernpsychologische Rocky-Tipps

In diesem Sinne, die Pausen nicht vergessen!

Liäbi Grüess!  
Rocky (Therapeut)



### Tipp 3: Belohnung nicht vergessen!

Grüezi,



jetzt seid ihr mitten drin in eurer Hausarbeit und müsst euch motivieren, also hier kommen entscheidende Motivationsregeln, die ich selbst erprobt habe: Sie wirken!

Bei großen Therapie-Einsätzen über mehrere Tage, – und das ist wirklich anstrengend, Menschen sind anstrengend, besonders die schlecht gelaunten Klienten –, also bei solchen Einsätzen habe ich immer ein Belohnungsziel vor Augen: Nach harten Tagen darf

ich einem Bergrennen zusehen, was ich sehr gerne tue. So lebe ich auf dieses Event zu und halte die harten Tage durch.

Auch am Tag gönne ich mir immer freudige Sachen, also konkret: Nach vier Stunden Arbeit darf ich mit dem kleinen Mädchen aus dem Sportheim spielen. So ein Ziel motiviert mich, die Aufgabe in diesen vier Stunden zu erledigen.

Schlaue haben sicher bemerkt, dass dies eine Form von einer langen Pause ist, verbunden mit Belohnung, aber die soll dann auch richtig genossen werden, das sieht man an den Fotos!



Für BWL-Regeltypen: Klaren Zeitplan, ab spätestens vier Stunden die Aufgabe abrechnen und sich die Belohnung gönnen. Wer weiter arbeitet, hat nur Frust! Dann versucht man aber umgekehrt bis zu dieser Uhrzeit einen gewissen Arbeitsschnitt zu erreichen!

Nochmals:

- **Zeitplan einhalten,**
- **Belohnung genießen, voll entspannen, Arbeit vergessen,**
- **dann wieder mit klarem Kopf sich voll der Arbeit hingeben!**

Motivationsgrüße aus Bergeshöhen!  
Rocky (Therapeut)

#### **Tipp 4: Raus an die frische Luft!**

**Grüezi,**

jetzt komme ich zu meinem Leib-Thema: Sport! Boah, die Menschen sind so faul, die muss ich täglich ausführen, sonst hängen die nur blöd auf der Couch rum oder sitzen dumm hinter dem Computer anstatt mit mir zu rennen!

Und bis die Menschen morgens in die Gänge kommen, das ist ja unglaublich. Ich bin schon um sechs Uhr fit, da liegen die Menschen noch im Bett. Aber dank mir nicht mehr lange. Meine Schnauze ist der beste Wecker, da schläft niemand mehr weiter!

Ich, euer Therapeut, sage euch:  
Ihr müsst unbedingt jeden Tag raus, am besten gleich morgens. Beim Dauerlauf lässt sich wunderbar nachdenken, beim Dauerlauf habt ihr die besten Ideen! Auf, raus, an die frische Luft! Ihr habt danach den richtigen HA-Power und -Optimismus.



## 1. HAUSARBEIT

### 1.7 Lernpsychologische Rocky-Tipps



Also, ich gebe euch drei Beispiele: Ich bin für den Frühsport. Sich mal auf der Wiese austoben, ist auch nicht schlecht. Oder mal am Wasser entlang laufen, das entspannt.

Nochmals, Therapeuten-Tipp:  
Raus ins Freie!!! Jeden Tag!! Und eure HA legt automatisch einen Zahn zu!!!

Liäbi Grüess!  
Rocky (Therapeut)



### Tipp 5: Gesunde Ernährung für euch!

#### Grüezi,

nun noch einen weiteren Aspekt: Die Ernährung! Für die vom Sprach-Gymi kratze ich mein letztes Hundelatein zusammen:

plenus venter non studet libenter!

Auf gut Deutsch: Ein voller Bauch studiert nicht gern!

Also, ich denke, ich brauche euch gar nichts mehr erklären: Den Hamburger dann als Belohnung **nach** der Hausarbeit (also als Pausen-Event, siehe Tipp 3)! Aber nicht **vor** der Hausarbeit!!! Lebt gesund, Leute, wenn ihr große Taten tun wollt/müsst!

## 1. HAUSARBEIT

### 1.7 Lernpsychologische Rocky-Tipps

Hier meine Regel für BWL-Typen:  
**Euch gesundes Hasenfutter auf den Teller,  
mir aber saftiges Fleisch in den Napf!**

An die Regel denken, besonders  
an die für meinen Napf!

Liäbi Grüess!  
Rocky (Therapeut)



### Tipp 6: Gebt alles – kämpft!

Grüezi,



der andere strampelte, kämpfte um sein Leben, gab alles und die Milch wurde zu Butter und er war gerettet!

nun gehen die Ferientage dahin, viele haben vermutlich zu spät angefangen und kommen nun in Panik, das kenne ich aus meinen Therapiegesprächen! Manche haben sich festgebissen und kommen nicht mehr aus dem Schlamm heraus, mir auch vertraut!

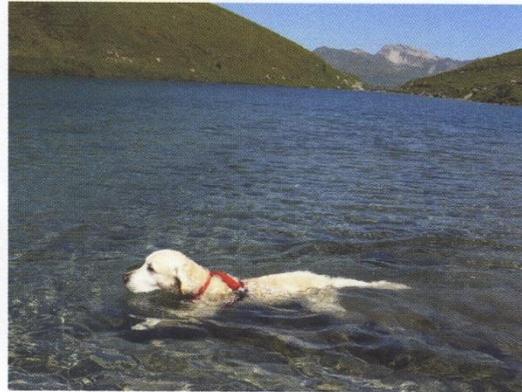
Bei meiner Ausbildung hörte ich folgende Geschichte:

Zwei Frösche fielen in einen Milchtopf. Der eine gab auf und ertrank,

## 1. HAUSARBEIT

### 1.7 Lernpsychologische Rocky-Tipps

Kämpft, geht an eure Grenzen, quält euch! Nicht im Schlamm der Trübsal, des Selbstmitleids versinken, sondern alles geben! Und ihr werdet euch nach gewisser Zeit freischwimmen, könnt stolz auf euch sein und alles genießen! Kommt, seid nicht verzagt, strampelt, lasst die HA-Milch zu HA-Butter werden und ihr werdet den HA-Topf als Sieger verlassen! Liäbi Grüess!  
Rocky (Therapeut)



### Tipp 7 (Wiederholung): Vergesst die Pausen nicht!

Grüezi,

hier ganz, ganz schnell eine Wiederholung: Ihr seid ja mordsmäßig im Stress, um den Bonus-Termin noch zu packen!



Vergesst die Pausen nicht! Der Weg ist lang, der Weg ist steil. Nach 1,5–2 Stunden eine kurze Pause machen und schon kann es frischen Mutes weitergehen! Nach 3–4 Stunden eine längere Pause, also mal für eine halbe Stunde richtig abschalten, danach seid ihr wieder so motiviert und guter Laune wie ich!

Jetzt kommt nur noch eine Ermutigung – ich bin ja schon sehr alt, die Mails strengen an –, aber dann sind auch eure Ferien fast zu Ende!

Durchhalten, Schritt für Schritt vorgehen und immer mal eine kreative Pause machen, dann wird das was!!!

Liäbi Grüess!  
Rocky (Therapeut)

### Tipp 8: Durchhalten!

#### Grüezi,

das ist nun meine letzte Mail, vermutlich auch meine letzte Therapie-Einheit bei Menschen. Ich bin schon extrem alt, umgerechnet über hundert Menschenjahre! Jahrelang Therapien in Heimen mit griesgrämigen oder verbitterten Menschen, ihnen einen Hauch von Lebensfreude, Spaß und Lachen zu entlocken, ist anstrengend! Menschen sind wirklich anstrengend.

In meiner Therapeuten-Ausbildung vor zwölf Jahren bekamen wir auch zentrale Lebensregeln für Menschen vermittelt. Da diese Mail die letzte sein wird, hier die Motivationsformel von Saint-Exupéry, der im Zweiten Weltkrieg bei einem Aufklärungsflug verschollen ist: Er ist der „Vater“ von „Der kleine Prinz“. Wenn Saint-Exupéry mich gekannt hätte, hätte er sicher mich anstatt des Fuchses gewählt, um den Erwachsenen den Spiegel vorzuhalten.

Hier seine Motivationsregel:

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“ (*Die Stadt in der Wüste/ Citadelle*)

Hier meine Motivationsregeln:

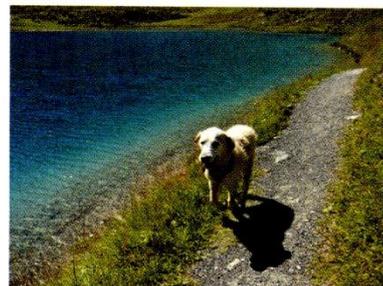
„Wenn ihr an die Spitze wollt, müsst ihr die Sehnsucht nach der Spitze in euch tragen, sonst werdet ihr am steilsten Stück des Berges nicht mehr die Kraft zum Gipfel haben!“ (Rocky)

Ihr seht mich auf unserer Dauerlaufstrecke im vollen Tempo den ganzen, weiten Weg die Sehnsucht im Herzen und den Power in den vier Beinen: Die Sehnsucht nach... Badi, Badi im Bergsee!

Für die Weite des Meeres, für die Höhe der Gipfel: Sehnsucht, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen! Dann wird der Erfolg, die innere Beglückung nicht ausbleiben!

Liäbi Grüess!

Rocky (Therapeut)



Und mit diesem Link kannst du dir meine praxiserprobten Tipps auch ausdrucken und über deinen Arbeitsplatz hängen. So hast du mich und meine Tipps immer im Blick!

→ [http://www.bange-verlag.de/uploads/Abi\\_Trainer\\_BW/rocky-tipps.pdf](http://www.bange-verlag.de/uploads/Abi_Trainer_BW/rocky-tipps.pdf)