

# Mit mentalem Training zum Ziel

**Janina Wisniewski erlitt bereits vor der Geburt einen Schlaganfall. Heute steht sie anderen Betroffenen zur Seite. Für ihr Engagement erhält sie den „Motivationspreis 2020“.**

„Ich stoße mit meinen Freundinnen mit einem Glas Sekt an“ – diese Szene hatte Janina Wisniewski fest vor Augen. Die damals 21-Jährige ließ nicht locker, sie wollte das innere Bild mit dem Glas in der rechten Hand unbedingt umsetzen. Was für andere selbstverständlich ist, ist für sie eine Herausforderung. Denn durch einen Schlaganfall vor der Geburt ist ihre rechte Körperseite gelähmt.

*„Ich habe alle Erfahrungen selbst gemacht.“*

Janina Wisniewski

## **Janina motivierte sich immer wieder**

Doch Wisniewski gab nicht auf, motivierte sich immer wieder und schaffte es tatsächlich mit ihren Freundinnen anzustoßen. Heute bringt sie andere dazu, derart an sich zu glauben und an körperlichen Handicaps zu arbeiten.

Mit 14 Jahren hatte sie sich in die Prognosen von Ärzten und Therapeuten gefügt. Diese sagten ihr, dass sie mit viel Aufwand die bis dahin erarbeitete Mobilität der rechten Hand würde halten können, aber nicht verbessern.

## **Mit mentalem Training die körperliche Situation verbessern**

Erst als sie auf mentales Training aufmerksam gemacht wurde erkannte die Wuppertalerin, dass sie ihre körperliche Situation sehr wohl verbessern konnte – sie musste nur wirklich wollen. Heute, gut vier Jahre später, ist sie sehr viel mobiler als früher und fährt sogar Auto.

Zur Internetseite von Janina Wisniewski (<https://wie-behindert-bist-du-eigentlich.de/>)



## **Janina Wisniewski schrieb "Tagebuch" über ihr Training**

Ihre Ergebnisse der Kombination von mentalem und physischem Training hielt die Erziehungswissenschaftlerin zunächst in einem Blog fest, „als eine Art Tagebuch“, berichtet Wisniewski. Bald kamen mobilisierende Übungen und Tricks für den Alltag dazu. Inzwischen ist ihre Internetseite eine riesige Schatzkiste praxisnaher Tipps für

Betroffene und deren Angehörige. Ein wöchentlicher Newsletter und ein Youtube-Kanal komplettieren das Angebot.

## **Janina Wisniewski lässt andere von ihrem Wissen profitieren**

Doch nicht nur virtuell, auch im persönlichen Kontakt lässt Janina Wisniewski andere von ihrem Wissen profitieren. Sie hat eine Ausbildung zur systemisch-humanistischen Beraterin abgeschlossen und trainiert Menschen mit Halbseitenlähmung. Dabei ist sie für Jugendliche ebenso da wie für Senioren, und besonders viel Freude macht ihr die Arbeit mit Familien. „Ich habe alle Erfahrungen selbst gemacht, ich kenne den Frust und kann deshalb Eltern helfen, ihr Kind besser zu verstehen“, sagt Wisniewski. Die erzielten Erfolge wiederum sind für sie selbst die beste Motivation, online und im direkten Kontakt immer neue Wege aufzuzeigen – Wege zu verbesserter Mobilität.