

Kickbox-Weltmeister als Motivationstrainer

Dominik Haselbeck gibt Oberstufenschülern Tipps für Mentaltraining

Metten. Für die Oberstufenschüler des St.-Michaels-Gymnasiums in Metten, die planen ihr Abitur in Sport zu machen, kann jetzt eigentlich nichts mehr schief gehen. Sie kamen am Mittwoch in den Genuss eines Motivations- und Mentaltrainings mit dem 17-fachen Kickbox-Weltmeister Dominik Haselbeck. Mit seiner Initiative „Kick for Future“ will er möglichst viele Menschen an seinen Erfahrungen teilhaben lassen und ihnen helfen, ihre Ziele im Leben zu erreichen.

Haselbeck, den seine Fans nur liebevoll „Hasi“ nennen, freute sich über seine Premiere in einem Kloster. Organisiert hatte das Ganze Sport- und Lateinlehrer Rudi Bartlick, der mit seiner Fußballmannschaft schon einmal das Training absolviert hatte. „Ich mache heute das Training mit Euch, wie ich auch Euren Lehrer damals geschunden habe – aber keine Angst, ihr werdet den Tag überleben“, scherzte der 39-Jährige mit einem Zwinkern. Immerhin stand in Metten nicht nur der mentale Trainingsteil auf dem Programm. Als kleine Besonderheit durften die Schüler am Nachmittag dann auch selber aktiv werden. Allerdings ging es dabei weniger martialisch zu wie in den Kampfszenen, die sich die Schüler in einem kurzen Video über Haselbecks Karriere anschauen durften und die den einen oder anderen Jugendlichen in Hinblick auf den praktischen Teil schon einmal schlucken ließen.

Dass die Eltern etwas gegen den Besuch des Kickbox-Weltmeisters haben könnten, darüber machte sich der „Stier aus Niederbayern“ keine Sorgen: „Unser Sport sieht zwar hart aus, ist aber ehrlich.



Dominik Haselbeck erklärte, wie man Ziele erreicht. – F.: Millgramm

Wenn ein Kick kommt, dann weiß das der Gegner und kann sich wehren.“ In vielen anderen Sportarten wie Fußball, Handball oder Hockey sei dies anders. „Da gibt es viele versteckte Fouls und darum Verletzungen.“ Kickboxen sei kein wildes Draufloshauen, sondern folge strengsten Regeln und erfordere Disziplin und dass man auf seinen Trainer hört.

Junge Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, ist ein großer Wunsch in Haselbecks Leben. „Als Mensch und Sportler habe ich schon immer großartige Unterstützung durch viele Leute erfahren. Alle haben ihren Teil zu meinem Erfolg beigetragen.“ Dies wolle er nun weitergeben und die Jugendlichen vor allem mental stärken und auf ihre Ziele und das Leben vorberei-

ten. „Du kannst noch so gut trainieren, wenn es im Kopf nicht stimmt, dann verlierst Du“, berichtete er von Beispielen aus seiner eigenen Karriere. Auch bei ihm selbst sei an Wettkampftagen der Mentaltrainer der wichtigste Mann im Team.

Als entscheidenden Punkt nannte er, sich Ziele zu setzen und versuchte, die Schüler in einer Vorstellungsrunde besser kennen zu lernen, ging dann auf die Art und Weise, wie sie das taten, genauer ein und gab ihnen Tipps. „Überzeugen kann man vor allem mit drei Dingen: Teamwork, einer Körpersprache, die sagt ‚Ich will!‘ und damit sich selber interessant zu machen“, fasste er die erarbeiteten Punkte zusammen. Wenn man ein Ziel und den Willen und die Motivation hat, dann könne man alles schaffen. So habe er sich auch seinen Weltrekord, vier WM-Titel in vier verschiedenen Gewichtsklassen gleichzeitig zu halten, hart erarbeitet. 15 Kilo hatte er dazu verlieren müssen, ein Kraftakt für einen durchtrainierten Leistungssportler.

Besonders freuten sich die Jugendlichen, dass Haselbeck ihnen anbot, sich auch einmal einen Kampf live anzusehen, um die tolle Atmosphäre mit seinen mitreisenden Fans selber erleben zu können. Das Programm „Kick for Future“ empfiehlt sich für Schulen, Firmen, Einrichtungen für Jugendliche, Mannschaften aus allen Sportarten und als Personal Training. Wer mehr darüber und den sympathischen Kampfsportler wissen möchte, der hat dazu auf www.kickforfuture.de die Möglichkeit.

– mil