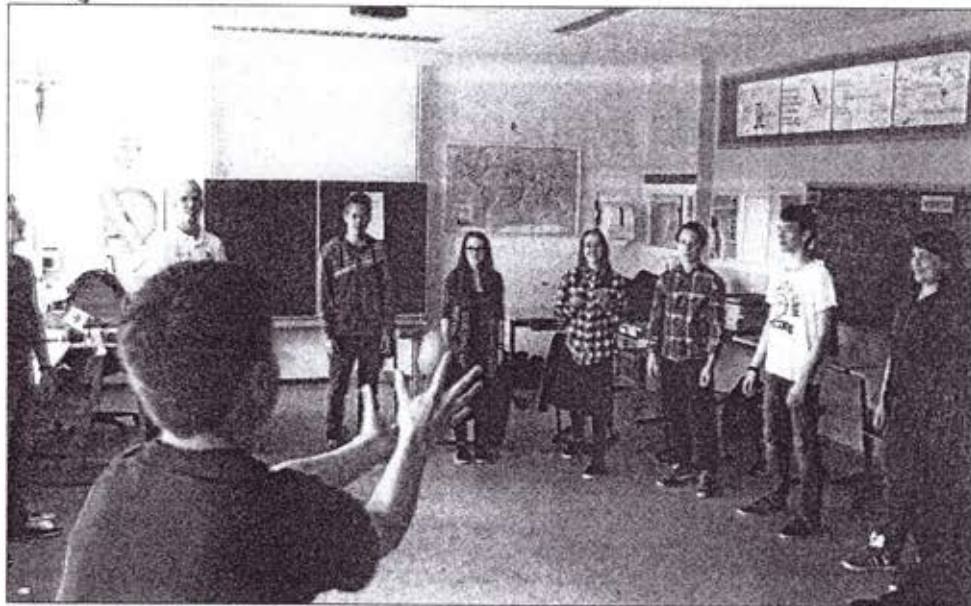


Bogenwerfer Zeitung



Beim Werfen von zwei Bällen im Gruppenkreis ist Aufmerksamkeit gefragt – Dominik Haselbeck (hinten) verfolgte die Aktionen aufmerksam. (Foto: me)

Motivation und Tugenden

Kickboxweltmeister leitete die Mittelschüler an

Bogen. (me) Grundlegende Tugenden sind in der Arbeitswelt wieder sehr gefragt. In der Herzog-Ludwig-Mittelschule werden aus diesem Grund in den Abschlussklassen schon seit Jahren Motivations- und Mentaltrainingseinheiten mit dem mehrfachen Kickboxweltmeister Dominik Haselbeck aus Neufahrn/Ndb. durchgeführt.

Vergangene Woche war die letzte von drei Einheiten in der Klasse M9b mit Klassenleiterin Claudia Ahlmer angesetzt. Die Pädagogin ist von den Erfolgen der Trainingseinheiten begeistert, die dank der Unterstützung über die „Hubert Beck Stiftung zur Ausbildungsförderung“ durchgeführt werden konnten. „Teamarbeit ist immer gefragt, dies ist auch ein Wunsch der Firmenchefs“, stieg Dominik Haselbeck in sein Programm ein. Deshalb stehen bei seiner Arbeit der Sitzkreis und die Gruppenarbeit im Vordergrund. Aufgefallen war, dass über vier Unterrichtsstunden bei den Teilnehmern nie Unruhe oder Langeweile aufkam. Das sei nicht immer so unproblematisch.

In der ersten Gesprächsrunde erzählten die Jugendlichen über die aus ihrer Sicht wichtigsten Ereignisse seit dem letzten Treffen. Dabei

achtete Dominik Haselbeck auf die Sitzhaltung, die Ausdrucksweise und den Blickkontakt. Auch bei einem Vorstellungsgespräch sei ein freies Erzählen des Bewerbers von Vorteil, dann bleibe nicht so viel Raum für unangenehme Fragen, so der Tipp des Trainers.

„Was braucht man im Leben, um erfolgreich zu sein?“, war die Fragestellung für die Gruppenarbeit in Dreier-Teams. Nicht weniger als 55 Begriffe wurden gefunden, darunter Selbstbeherrschung, realistische Ziele, Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft. Zwischendurch brachten teambezogene Spiele immer wieder Abwechslung, erforderten aber auch höchste Konzentration.

Im Kreis aufgestellt musste ein kleiner Ball zugeworfen werden. Dabei war der Blickkontakt wichtig, ob das Gegenüber auch bereit war, den Ball zu fangen. Die Aufmerksamkeit wurde dann noch gesteigert, als ein zweiter Ball ins Spiel gebracht wurde.

Dominik Haselbeck gab den Schülern noch den Rat, sich bei Provokationen am besten rauszuhalten. Abgesehen von körperlichen Schäden könne es zu Anzeigen mit Auswirkungen auf den weiteren Lebensweg kommen.