

## Motivationstraining mit Dominik Haselbeck

Am Dienstag, den 10.10.2023 besuchte Dominik Haselbeck, Kickbox-Weltmeister, die Klasse 8b für ein Motivationstraining.

Zu Beginn der Einheit wurde uns ein Film über die beeindruckenden Erfolge von Dominik Haselbeck gezeigt. Im Anschluss stellten wir uns selbst vor und beantworteten eine wichtige Frage: Wo wirst du dein erstes Betriebspraktikum im November absolvieren?

Diese Frage hatte einen bestimmten Zweck: Dominik wollte herausfinden, wie motiviert wir sind. Anschließend gingen wir in Gruppen zusammen und erarbeiteten verschiedene Hilfsmittel, um mehr Motivation für unsere Ziele zu bekommen. Diese Hilfsmittel sind zugleich auch eine Unterstützung, unsere Ziele leichter zu erreichen.

In der darauffolgenden Gesprächsrunde diskutierten wir, was wir brauchen, um im Leben erfolgreich zu sein. Dominik zeigte uns die Parallelen zwischen dem Leistungssport und der Schule/ dem Beruf.

Außerdem erarbeiteten wir noch an einem fiktiven Beispiel, wie man reagieren sollte, wenn man provoziert wird.

Anschließend durften wir selbst ran – wir erhielten einen kleinen Einblick in das Kickboxen! Einzelne von uns durften mit Dominik sogar die verschiedenen Schläge/Kicks trainieren. Das machte sehr viel Spaß!

In einer weiteren Gesprächsrunde konnten wir ihm auch noch weitere persönliche Fragen stellen und Dominik noch besser kennenlernen.

Zum Abschluss zeigte uns Dominik seine zahlreichen Weltmeister-Gürtel, mit denen wir im Anschluss sogar Fotos machen durften.

Das Motivationstraining machte sehr viel Spaß und wir freuen uns schon riesig auf die zweite Einheit!





WIE reagiere ich richtig, wenn ich  
 provoziert werde?  
 1 Ignorieren (Wegdrehen, Blickkontakt vermeiden)  
 2 Grund sagen, warum man da ist (Freunde treffen, Spaß haben)  
 3 Hilfe dazu holen (Security, Türsteher, andere Leute dazuholen → Zeugen)  
 4 Ort verlassen (andere Disko/Party, notfalls nach Hause gehen)

Parallelen zwischen Leistungssport &  
Schule / Beruf  
 • Teamwork.  
 • Körpersprache.  
 • Sich selber interessant machen.