

# „Dieser eine Moment“- Die Fähigkeit des Fixierens eines Ziels

„Wo bist du?-Hier!

Wie spät ist es?-Jetzt!

Wer bist du?-Dieser Moment!“

Dieses Zitat aus dem Film „Peaceful Warrior“ beschreibt etwas, das viele Menschen nur mit Sport verbinden. Das vollständige Abschalten, sich nur auf eine Sache zu fixieren.

Man muss gar nicht erst in den Leistungssport gehen, wie es in dem Film der Fall ist. Der klassische Büroangestellte, der seinen Sport wirklich liebt, wird in dem Moment, wo er mit seinem Training beginnt häufig zu einem ganz anderen Menschen. Der Stress des Alltags verschwindet und die Konzentration ist nur auf die aktuelle Situation gerichtet. Er ist im hier und jetzt.

Im Kampfsport **Karate** z.B. findet sogar zu Beginn und zum Ende des Training immer eine Kurze Meditationsphase statt, um durch diesen Prozess das Training klar von dem Alltag abzugrenzen.

## Viele Menschen können nicht mehr abschalten

Im Zuge unserer heutigen Leistungsgesellschaft fällt es den Menschen immer öfter schwer, die Gedanken von Ihrem Alltag zu lösen. Wieder Ärger mit dem Chef, irgendetwas ist auf der Arbeit schief gelaufen, einen Termin vergessen und die Liebe macht auch Stress. Egal was wir tun, unsere Probleme tragen wir immer mit uns herum.

## Sportliche Leistungsfähigkeit im Hier und Jetzt

Um sportliche Leistung bringen zu können, müssen Sie zwangsweise abschalten. Bewegung ist bei allem Unnatürlichen, was wir Menschen geschaffen haben, etwas absolut grundlegend natürliches. Beim Sport können wir unseren Körper wieder spüren. Und diese konzentrierte Forderung von Reizen sorgt dafür, dass wir es im Sport am ehesten schaffen können alles unwichtige in diesem Moment für uns auszublenden.

## Sportler kommen im Alltag besser zurecht

Die Fähigkeit Abzuschalten zu entwickeln, ist die beste Methode den Alltagsstress zu verarbeiten. Sport kann Sie in die Gegenwart zurück holen. Mal ehrlich, was können Sie an dem Stress den Sie gestern hatten ändern? Wahrscheinlich nicht viel. Es gilt aktuelle Probleme zu beseitigen. Es gilt also, den ganzen „Müll“, den Sie im Kopf haben, raus zu schmeißen und Probleme neu an zu packen.

Powern Sie sich in Ihrer liebsten Sportart aus. Oft sieht die Welt danach ganz anders aus.

---

# **Warum Sport in der Jugend und in der Ausbildung so wichtig ist**

Für viele Kinder und Jugendliche das Lieblingsfach schlechthin: Der Sportunterricht. Den anderen graust es regelmäßig davor. Von vielen außenstehenden wird Sportunterricht in der Schule jedoch oft als überflüssig bewertet. Gerade, wenn die allgemein bildende Schule beendet ist und es in die Ausbildung geht, wird vor allem die Existenz des Sportunterrichts im Berufsschulunterricht oft kritisiert. Bewegen kann sich schließlich jeder für sich selbst und wirklich etwas lernen tut man im Sportunterricht auch nicht. Oder doch?

## **Sport fördert gerade bei Kindern Sozialkompetenz**

Sport ist wohl das einzige Fach, in dem fast nie Frontalunterricht statt findet. Es ist wohl nicht gelogen, wenn man es als das kommunikativste Fach bezeichnet. Nie haben Kinder sonst einen so direkten Vergleich zwischen ihren Fähigkeiten und denen ihrer Mitschüler. Sie können den Stand ihrer eigenen Leistung viel einfacher in den Rahmen der Gesellschaft einbinden. Wichtig ist jetzt, dass sich soziale Grundfertigkeiten, wie z.B. Hilfsbereitschaft entwickeln. Haben Sie schon einmal Kinder beim Spielen beobachtet? Es ist fast unglaublich, wie schnell ein Kind, das eine gewisse Fertigkeit erworben hat, selbst zum „Lehrer“ wird.

## **Sportliche Leistungsfähigkeit steigert auch die geistige Leistungsfähigkeit**

Kinder und Jugendliche haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Wird dieser nicht in ausreichendem Maße befriedigt, ist eine Konzentration auf eine ruhigere Aufgabe kaum möglich. Auch steigert das Verstehen von Bewegungen das Logikverständnis.

## **Auf den Fokus kommt es an. Sportler verlieren ihr Ziel nicht aus den Augen. Das ist auch im Beruf wichtig!**

Erfolg im Beruf zu haben, bedeutet gut zu sein, wenn es darauf an kommt. Und genau das lernt man im Sport. Den Fokus auf eine Tätigkeit zu konzentrieren und diese mit aller Energie zu Ende zu bringen, um am Ende den Lohn zu ernten. Im Berufsalltag ist das nur leider nicht jedem gegönnt. Im Sport ist es aber für jeden einfach möglich, sein ganz persönliches Erfolgserlebnis zu haben.

Nicht umsonst schaut sich der ein oder andere Top Manager gerne einmal die Arbeitsweise von Profi Sportlern an, um diese auf seinen Arbeitsalltag zu übertragen.

---

# Corporate Identity im Sport

Corporate Identity, das ist eigentlich ein Begriff aus der Marktwirtschaft. Gemeint ist damit die Bildung einer Identität eines Unternehmens. Das geschieht zum Beispiel durch einheitliche Kleidung, unter Umständen mit einem einheitlichen Logo versehen.

Aber was hat das Ganze mit Sport zu tun? Auch im Sport gehören wir fast immer einem Zusammenschluss von Menschen an. Ob es der Fußballverein ist, die Kampfsportschule oder der kleine Lauftreff, ist dabei egal. Tatsache ist, dass es einige Studien und Erfahrungswerte dazu gibt, dass die sportliche Leistung durch die Kleidung tatsächlich beeinflusst werden kann.

Das hat im Grunde einen ganz einfachen Grund. Sobald wir nicht mehr einfach nur unsere eigene Freizeitkleidung tragen, sondern einen einheitlichen Dresscode, machen wir nicht nur für uns selbst Sport, sondern repräsentieren eine Mehrzahl von Menschen. Die Schwelle, an der wir aufgeben, ist damit viel höher gesetzt.

## Der Style reicht meist schon aus...

Es muss nicht immer gleich ein Trikot oder ein spezielles Shirt im gemeinsamen Logo sein. Bereits Kleidung einer bestimmten Marke bzw. eines bestimmten Styles reicht schon aus, um die Identifikation mit dem Sport zu verstärken.

Schauen wir uns doch einmal in der allgemeinen Boarding Szene um. Mit Sicherheit gäbe es vielerlei Möglichkeiten, sich dem Sport entsprechend funktionell zu kleiden. Insgesamt hat sich jedoch ein Style einfach entsprechend durchgesetzt. Auch wenn Skateboarding z.B. eine Individualsportart ist, entsteht so eine gemeinsame Identität durch entsprechende Kleidung. Wir sprechen hier zwar von keinem typischen Wettkampfsport, eine entsprechende Competition zieht sich aber häufig durch moderne Portale wie YouTube und Co.. So lässt sich am Kleidungsstil der entsprechenden Personen doch oft die regionale Zugehörigkeit erkennen.

Wie im Skateboarding, finden wir Identifikation durch Kleidung wohl in fast jeder Individual und vor allem Mannschaftssportart wieder. Schauen Sie sich doch einmal in Ihrem persönlichen Umfeld um. Bringen Sie oder Bekannte von Ihnen bessere Leistungen, wenn es darauf ankommt eine Repräsentationsfunktion einzunehmen?