

# **Kampfsport und berufliche Karriere - wie passt das zusammen?**

Nach den persönlichen Hobbies wird man eigentlich in fast jedem Vorstellungsgespräch irgendwann gefragt. Meistens finden die Hobbies sogar schon Platz im Lebenslauf. Doch was ist, wenn sich eine Kampfsportart unter diesen Hobbies befindet? Lasse ich diese Information lieber weg? Und wie kann sich Kampfsport allgemein auf die berufliche Karriere auswirken?

## **Trotz verbesserter gesellschaftlicher Akzeptanz haben einige Kampfsportarten immer noch Imageprobleme**

Wenn Sie sich für einen Bürojob oder eine andere Tätigkeit bewerben, die nichts mit Sport im weitesten Sinne zu tun hat, sollten Sie vorsichtig sein, wie Sie ihr Hobby verpacken. Mixed Martial Arts (MMA) oder Kickboxen liest sich für einen Personaler wie eine vorab abgegebene Krankschreibung. Außerdem verbinden viele mit diesen Sportarten ein hohes Maß an Aggressivität und Brutalität. Das ist natürlich nicht der Fall, aber Judo, Aikido oder irgendetwas traditionelles liest sich für den Personaler wesentlich angenehmer.

## **Kampfsportler sind selbstbewusster und kognitiv leistungsfähiger.**

Es gibt wenig Sportarten, die so komplex sind und den Körper so vielseitig fordern, wie Kampfsport es tut. Die Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen und die stetig sichtbare Leistungsverbesserung wirken sich positiv auf das Selbstbewusstsein aus. Im Kampfsport zählt eben nicht nur körperliche Leistungsfähigkeit, auch Erfahrung und Verständnis spielen eine große Rolle. Das gesteigerte Selbstbewusstsein zeigt sich nicht nur im Sport, sondern auch im Beruf.

Auch sind Kampfsportler oft offener und kontaktfreudiger zu anderen Menschen und weisen weniger Scheu auf. Kein Wunder, wer Kampfsport macht, kommt eigentlich zwangsweise anderen Menschen sehr nahe. Das variiert natürlich je nach Kampfsportart, ist aber grundlegend fast überall gegeben.

Eine gesteigerte motorische Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit des Taktierens im Kampf wirken sich auch positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus. Kaum eine Sportart fordert so die Kommunikation zwischen linker und rechter Gehirnhälfte, wie Kampfsport.

## **Die gesellschaftliche Anerkennung ist in den letzten Jahren zum Glück gestiegen.**

Personen wie Dr. med Christine Theiss oder die Klitschko Brüder sind zu Vorbildern unserer Gesellschaft geworden. Nicht nur aufgrund ihrer sportlichen Leistungen, sondern wegen der Kombination von Profisport und Bildung. - Die Klitschko Brüder studierten übrigens beide Sportwissenschaften und Philosophie.

Grundsätzlich lässt sich wohl sagen, dass sich Kampfsport umso positiver auswirkt, je höher man bereits auf der Karriereleiter gestiegen ist. Karriere und Kampfsport sind also längst nicht mehr unvereinbar, sondern ergänzen sich sehr gut.

