

DER ALLTAG EINES KAMPFSPORTLEHRERS

Freuden, Sorgen und alles dazwischen



TONI DIETL

3

Teenager

Jugendliche und ihre Rebellion





3.1 DIE BALANCE ZWISCHEN STRENGE UND VERSTÄNDNIS

Als **Kampfsportlehrer** ist es **meine Aufgabe, eine Balance zwischen Strenge und Verständnis zu finden.**

Besonders bei der Arbeit mit Jugendlichen ist dies eine große Herausforderung. Einerseits möchte ich ihnen die Disziplin und den Respekt vermitteln, die im Kampfsport so wichtig sind. Andererseits muss ich auch ihre individuellen Bedürfnisse und Probleme berücksichtigen.

Es gibt Tage, an denen ich mich wie ein strenger Drill Sergeant fühle. Ich stehe vor der Gruppe von Jugendlichen und fordere von ihnen volle Konzentration und Anstrengung. Ich korrigiere ihre Techniken und ermahne sie, wenn sie nicht aufmerksam sind. **Manchmal muss ich auch klare Regeln setzen** und Konsequenzen für Fehlverhalten festlegen.

Ein Ventil

Aber ich weiß auch, dass es wichtig ist, **Verständnis für die Jugendlichen aufzubringen.**

Sie stehen vor vielen Herausforderungen in ihrem Leben - Schule, Freundschaften, Familie - und der Kampfsport kann für sie ein Ventil sein, um mit all dem umzugehen. Deshalb versuche ich, ihre Sorgen und Ängste zu verstehen und ihnen bei Bedarf Unterstützung anzubieten.

Es gibt Momente, in denen ich merke, dass ich die Balance zwischen Strenge und Verständnis gefunden habe.

Zum Beispiel, wenn ein Jugendlicher zu mir kommt und mir von seinen Problemen erzählt. Ich höre ihm aufmerksam zu und gebe ihm **Ratschläge**, wie er mit der Situation umgehen kann. Gleichzeitig ermutige ich ihn, im Training alles zu geben und seine Frustrationen in **positive Energie umzuwandeln.**



Feedback



Natürlich gibt es **auch Tage**, an denen ich mich fragen, ob ich überhaupt die **richtige Balance** gefunden habe.

Manchmal fühle ich mich zu streng und frage mich, ob ich zu hart mit den Jugendlichen umgehe. Oder ich zweifle daran, ob ich genug Verständnis für ihre individuellen Bedürfnisse aufbringe.

In solchen Momenten ist es wichtig, dass ich mich selbst reflektiere und **offen für Feedback** bin. Ich spreche mit anderen Kampfsportlehrern, etwa im **Mondo-Zoom** des Kampfkunst Kolllegiums, und **tausche** mich über unsere **Erfahrungen aus**. Oftmals stellen wir fest, dass wir ähnliche Herausforderungen haben und können voneinander lernen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die **Motivation der Jugendlichen**. Ich versuche, sie zu inspirieren und ihnen klare Ziele zu setzen. Wenn sie Fortschritte machen und Erfolge feiern können, steigt ihre Motivation und ihr Selbstvertrauen. Das ist der Moment, in dem ich merke, dass ich als Kampfsportlehrer einen positiven Einfluss auf das Leben der Jugendlichen habe.

Natürlich gibt es **auch schwierige Situationen**, in denen ich **an meine Grenzen stoße**.

Jugendliche in der **Pubertät** können manchmal **rebellisch** sein und sich gegen Autorität auflehnen. In solchen Momenten ist es wichtig, ruhig zu bleiben und nicht in einen Machtkampf zu verfallen. Ich versuche, mit ihnen auf Augenhöhe zu kommunizieren und ihre Sichtweise zu verstehen. Oftmals können wir gemeinsam eine Lösung finden, die **für beide Seiten akzeptabel ist**.



Die **Balance** zwischen Strenge und Verständnis ist eine ständige **Herausforderung**, aber auch eine große Bereicherung.

Es ist **schön zu sehen**, wie die Jugendlichen im Laufe der Zeit wachsen und sich **entwickeln**. Sie lernen nicht nur Kampftechniken, sondern auch wichtige Lebenskompetenzen wie Durchhaltevermögen, Respekt und Teamarbeit.

Als **Kampfsportlehrer** ist es meine Verantwortung, diese Balance zu finden und den Jugendlichen ein **Vorbild** zu sein. Ich möchte ihnen zeigen, dass Disziplin und Respekt nicht nur im Dojo wichtig sind, sondern auch im täglichen Leben. Und ich hoffe, dass sie diese Werte mitnehmen und zu selbstbewussten und verantwortungsbewussten Erwachsenen heranwachsen.



3.2 Die Motivation der Jugendlichen

Jugendliche sind eine ganz besondere Spezies.

Sie befinden sich in einer Phase des Lebens, in der **Rebellion und Selbstfindung an der Tagesordnung** stehen.

Als Kampfsportlehrer habe ich oft mit diesen aufgewühlten Gemütern zu tun und muss Wege finden, sie zu motivieren und zu inspirieren.

Es ist **nicht immer einfach**, die **Jugendlichen zu verstehen**.

Ihre Motivation kann von Tag zu Tag schwanken und manchmal scheint es, als ob sie nur widerwillig zum Training kommen. Doch hinter dieser scheinbaren Gleichgültigkeit steckt oft viel mehr.

Jugendliche haben ihre eigenen Ängste, Unsicherheiten und Probleme, mit denen sie zu kämpfen haben.

Als Lehrer ist es **meine Aufgabe**, ihnen zu helfen und sie **zu unterstützen**.

Eine der größten Herausforderungen besteht darin, die Jugendlichen zu motivieren, wenn sie sich in einer rebellischen Phase befinden.

Sie wollen ihre **eigenen Entscheidungen** treffen und sich nicht von Erwachsenen sagen lassen, was sie tun sollen. In solchen Momenten ist es wichtig, ihnen das Gefühl zu geben, dass sie selbstbestimmt sind und dass ihre Meinung zählt. Ich versuche, sie in die Entscheidungsprozesse einzubeziehen und ihnen Verantwortung zu übertragen. Das gibt ihnen das Gefühl, dass sie einen **Beitrag leisten** und **etwas bewirken können**.





Identifikation

Ein weiterer **wichtiger Aspekt** ist es, ihre **individuellen Ziele** und Interessen zu erkennen und zu unterstützen.

Jugendliche haben oft eine Leidenschaft oder ein Hobby, dem sie nachgehen möchten. Indem ich ihre Interessen in den Unterricht integriere, kann ich ihre **Motivation steigern**.

Zum Beispiel habe ich einen Schüler, der sich für Ninja-Worrier-Parkour begeistert. Ich habe einige Elemente des Parkours in das Training eingebaut und er blüht förmlich auf.

Er ist motiviert, hart zu arbeiten und seine **Fähigkeiten** zu **verbessern**. Die Auseinandersetzung mit Pubertät und Hormonen ist ebenfalls eine große Herausforderung. Jugendliche können manchmal launisch und emotional sein. Als Lehrer muss ich geduldig sein und Verständnis zeigen. Ich versuche, ihnen einen sicheren Raum zu bieten, in dem sie ihre Emotionen ausdrücken können, sei es durch das Training oder durch Gespräche. Oft hilft es ihnen, ihre Frustrationen und Ängste abzubauen und sich besser zu fühlen.

Als Vorbild zu dienen, ist eine weitere wichtige Rolle, die ich als Kampfsportlehrer einnehme. **Jugendliche suchen nach Identifikationsfiguren** und wollen jemanden haben, dem sie nacheifern können. Ich versuche, ein positives Beispiel zu sein, indem ich Disziplin, Respekt und Durchhaltevermögen vorlebe.

Ich **ermutige** sie, ihre **eigenen Ziele** zu verfolgen und an sich selbst zu glauben. Wenn sie sehen, dass ich an sie glaube und sie unterstütze, motiviert sie das, ihr Bestes zu geben.

Kreativität

Es ist auch wichtig, den Jugendlichen **Raum für Kreativität** und **Selbstaussdruck** zu geben.

Ich ermutige sie, ihre eigenen Formen zu entwickeln und ihre Persönlichkeit in das Training einzubringen.

Dadurch fühlen sie sich gehört und geschätzt und ihre Motivation steigt.

Natürlich gibt es auch **Momente**, in denen die **Motivation** der Jugendlichen **nachlässt**.

Sie können frustriert sein, wenn sie ihre Ziele nicht erreichen oder wenn sie sich mit anderen vergleichen.

In solchen Momenten ist es wichtig, sie zu ermutigen und ihnen zu zeigen, dass Rückschläge zum Lernprozess gehören.

Ich ermutige sie, aus ihren Fehlern zu lernen und weiterzumachen.

Oft ist es hilfreich, ihnen Geschichten von erfolgreichen Kampfsportlern zu erzählen, die ebenfalls **Rückschläge** erlebt haben und **dennoch erfolgreich** waren.

Balanceakt

Die Motivation der Jugendlichen ist ein ständiger Balanceakt.

Als Kampfsportlehrer ist es meine Aufgabe, sie zu unterstützen, zu motivieren und zu inspirieren.

Ich versuche, ihre individuellen Bedürfnisse und Interessen zu erkennen und in den Unterricht einzubeziehen.

Ich höre ihnen zu, **zeige Verständnis** und ermutige sie, ihr Bestes zu geben. Es ist eine Herausforderung, aber es ist auch unglaublich **lohnend**, wenn ich sehe, wie sie wachsen und **sich entwickeln**.





3.3 DIE AUSEINANDERSETZUNG MIT PUBERTÄT UND HORMONEN

Ah, die **Pubertät** - eine **Zeit voller Veränderungen**, Hormone im Überfluss und rebellischer Stimmungsschwankungen. Als Kampfsportlehrer ist es **meine Aufgabe**, mich mit den Herausforderungen dieser Phase auseinanderzusetzen und den Jugendlichen dabei **zu helfen**, ihre **Energie** auf positive Weise zu **kanalisieren**.

Es ist kein Geheimnis, dass die Pubertät eine turbulente Zeit ist. Die Schülerinnen und Schüler kommen mit einer Mischung aus Unsicherheit, Selbstfindung und dem Wunsch nach Unabhängigkeit in meine Kampfsportschule.

Und ja, manchmal kann es schwierig sein, mit all den Emotionen umzugehen.

Eine der größten Herausforderungen besteht darin, die Balance zwischen Strenge und Verständnis zu finden.

Einerseits müssen **Regeln und Disziplin** aufrechterhalten werden, um ein sicheres und **respektvolles Umfeld** zu gewährleisten. Andererseits müssen wir als Lehrer auch Verständnis für die Veränderungen und Herausforderungen, mit denen die Jugendlichen konfrontiert sind, zeigen. Die Hormone spielen in dieser Zeit eine große Rolle und können zu Stimmungsschwankungen und **impulsivem Verhalten** führen. Es ist wichtig, dass wir als Lehrer geduldig sind und versuchen, die Situation aus ihrer Perspektive zu betrachten.

Also, liebe KollegInnen

Also, liebe Kollegen, lasst uns die Pubertät als eine aufregende Zeit betrachten, in der wir die Chance haben, die Jugendlichen zu unterstützen und zu formen. Lasst uns geduldig sein, Verständnis zeigen und ihnen helfen, ihre Energie auf positive Weise zu nutzen. Denn am Ende des Tages sind wir nicht nur Kampfsportlehrer, sondern auch Mentoren und Vorbilder für unsere Schülerinnen und Schüler.

Manchmal müssen wir einfach ein **offenes Ohr** haben und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Gefühle auszudrücken.

Ein weiterer Aspekt, den wir berücksichtigen müssen, ist die Motivation der Jugendlichen. Während einige von ihnen weiterhin mit **Begeisterung am Training teilnehmen**, können andere in dieser Phase des Lebens desinteressiert oder unmotiviert sein. Hier ist es unsere Aufgabe, sie zu ermutigen und ihnen zu zeigen, wie der Kampfsport ihnen helfen kann, ihre **Ziele zu erreichen** und ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Die Pubertät bringt auch körperliche Veränderungen mit sich. Wachstumsschübe, veränderte Körperproportionen und die Entwicklung von Muskeln und Körperkraft können zu Unsicherheiten führen. Als Lehrer ist es wichtig, den Jugendlichen zu helfen, sich in ihrem Körper wohlfühlen und ihr **Selbstvertrauen zu stärken**. Wir ermutigen sie, ihre Fortschritte zu feiern und sich auf ihre individuellen Stärken zu konzentrieren. Als Vorbilder haben wir auch die Verantwortung, den Jugendlichen beizubringen, wie sie mit ihren Emotionen umgehen können. Wir zeigen ihnen, wie sie ihre **Energie auf positive Weise nutzen** können, um ihre Frustrationen abzubauen und ihre Konzentration zu verbessern. Durch das Training lernen sie, ihre Emotionen zu kontrollieren und ihre Aggressionen in konstruktive Bahnen zu lenken.

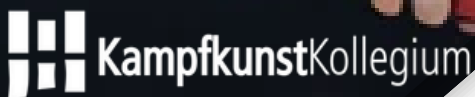
Verständnis



Natürlich gibt es auch Momente, in denen die Hormone und die rebellische Natur der Jugendlichen zu **Konflikten führen können**. Es kann vorkommen, dass sie sich gegen Autorität auflehnen oder Regeln in Frage stellen. In solchen Situationen ist es wichtig, ruhig zu bleiben und ihnen die Gründe für die Regeln zu erklären. Wir ermutigen sie, **Verantwortung** für ihr eigenes Verhalten zu **übernehmen** und die **Konsequenzen** ihrer Handlungen zu verstehen.

Trotz all der Herausforderungen und Stimmungsschwankungen ist es jedoch auch eine Zeit **voller Potenzial und Wachstum**. Die Jugendlichen entwickeln ihre eigenen Persönlichkeiten, entdecken ihre Stärken und lernen, für sich selbst einzustehen. **Als Kampfsportlehrer haben wir die einzigartige Möglichkeit, sie auf diesem Weg zu begleiten** und ihnen dabei zu helfen, zu selbstbewussten und verantwortungsbewussten jungen Erwachsenen heranzuwachsen.

3.4 Die Verantwortung als Vorbild



Als **Kampfsportlehrer** trägt man eine **große Verantwortung**. Nicht nur für Sicherheit der Schüler, sondern auch als Vorbild für ihre Entwicklung. Es ist wichtig, dass wir uns dieser Verantwortung bewusst sind und unser Bestes geben, um ein **positives Beispiel** zu sein. Ein Kampfsportlehrer ist nicht nur ein Trainer, sondern auch ein Mentor und eine Vertrauensperson für seine Schüler. Wir haben die Möglichkeit, ihre Persönlichkeit zu formen und ihnen wichtige Werte wie Disziplin, Respekt und Durchhaltevermögen zu vermitteln. Doch diese **Rolle als Vorbild** ist nicht immer einfach. Manchmal fühlen wir uns selbst unsicher oder gestresst, aber wir müssen lernen, diese Gefühle vor unseren Schülern zu verbergen. Denn sie schauen zu uns auf und **orientieren sich an unserem Verhalten**. Wenn wir ihnen zeigen, dass wir in schwierigen Situationen Ruhe bewahren und Lösungen finden, werden sie diese Fähigkeiten ebenfalls entwickeln.



Es ist auch wichtig, dass wir als Vorbilder authentisch sind.

Wir sollten nicht versuchen, perfekt zu sein, sondern unsere eigenen **Stärken und Schwächen akzeptieren.**

Indem wir unseren Schülern zeigen, dass es normal ist, Fehler zu machen und dass es darauf ankommt, daraus zu lernen und weiterzumachen, geben wir ihnen die Motivation, es selbst zu versuchen und **nicht aufzugeben.**

Ein weiterer Aspekt der Verantwortung als Vorbild ist es, unsere Schüler zu ermutigen, ihre eigenen Ziele zu verfolgen und ihre Träume zu verwirklichen.

Gleichgewicht

Vorbild sein

Wir sollten sie **ermutigen**, hart zu arbeiten und sich selbst herauszufordern, aber auch darauf achten, dass sie nicht überfordert werden.

Es ist wichtig, ein **Gleichgewicht zu finden** und sie zu unterstützen, ohne sie zu überfordern.

Als Vorbilder sollten wir auch darauf achten, wie wir uns **außerhalb des Dojos verhalten.** Unsere Schüler sehen uns nicht nur während des Trainings, sondern auch im Alltag. Wir sollten uns bewusst sein, dass **unser Verhalten** und unsere Entscheidungen **Auswirkungen** auf sie haben können. **Deshalb** ist es wichtig, dass wir uns **respektvoll** und verantwortungsbewusst verhalten, sowohl gegenüber unseren Schülern als auch gegenüber anderen Menschen. Es ist auch wichtig, dass wir als Vorbilder offen für Feedback sind.

Unsere Schüler haben oft gute Ideen und Anregungen, die uns helfen können, uns weiterzuentwickeln. Indem wir ihnen zeigen, dass wir ihr Feedback schätzen und ernst nehmen, stärken wir ihr Vertrauen in uns und **fördern ihre eigene Entwicklung.**



VERANTWORTUNG ALS VORBILD

Die **Verantwortung als Vorbild** hört nicht beim Training auf.

Wir sollten uns auch um das Wohlergehen unserer Schüler kümmern und ihnen bei Problemen und Herausforderungen zur Seite stehen.

Ob es um schulische Schwierigkeiten, familiäre Probleme oder persönliche Krisen geht, wir sollten ihnen zeigen, dass wir für sie da sind und ihnen helfen, Lösungen zu finden.

Es ist eine große Verantwortung, ein Vorbild zu sein, aber es ist **auch eine große Ehre.**

Wenn wir sehen, wie unsere Schüler wachsen und sich entwickeln, wie sie ihre Ziele erreichen und zu selbstbewussten und verantwortungsbewussten Menschen heranwachsen, wissen wir, dass sich all die **Mühe und Anstrengung gelohnt** haben.



Als **Kampfsportlehrer** haben wir die **Möglichkeit**, das **Leben unserer Schüler positiv zu beeinflussen** und sie auf ihrem Weg zu begleiten.

Wir sollten diese **Verantwortung ernst nehmen** und unser Bestes geben, um ein Vorbild zu sein, dem sie vertrauen und folgen können.

Denn am Ende zählt nicht nur, was wir ihnen beibringen, sondern auch, wer wir als Menschen sind.

TERMINVEREINBARUNG



Zertifizierter Bildungsdienstleister



info@kampfkunstkollegium.com

www.KampfKunstKollegium.com

DEINE FRAGEN

DEINE BEDENKEN

DEINE ZIELE

SCAN ME



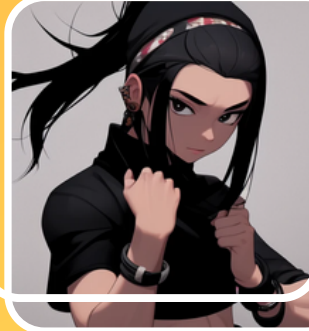
**Dein Traum ist es eine
Kampfsportschule zu
eröffnen?**

**Dann lass' uns sehen was
Du brauchst und vereinbare
einen unverbindlichen
Termin**

KAMPFSPORTLERHER

Ich möchte mit meinen Buch Kampfsportler aller Art erreichen und inspirieren. Dabei möchte ich in einer einfachen und freundlichen Sprache schreiben, damit sich meine Leser wohl fühlen und sich mit meinen Geschichten identifizieren können.

Ich möchte, dass meine Leser sich unterhalten und motiviert fühlen, wenn sie über die Höhen und Tiefen des Kampfsportlehrer-Alltags lesen.



TONI DIETL

