

Judo

ASKÖ-Bundesmeisterschaften mit nahezu 300 Teilnehmern

BR. Hans-Peter Zopf

283 Judokas aus 36 ASKÖ-Vereinen waren bei den vom Wiener Verband organisierten Bundesmeisterschaften am Start und verwandelten die Kagraner Rundhalle in einen Hexenkessel. Auf 4 Wettkampfmatten lieferten die Judokas in den Altersklassen U13, U16 sowie in der Allg. Klasse tolle Kämpfe ab. Landesreferent Leopold Korner sowie Herbert und Karin Moser vom Ausrichter-Verein WAT Stadlau sorgten zusammen mit ihrem Team für einen perfekten Ablauf. „So voll sah ich die Rundhalle noch nie“ zeigte sich auch der neue Sportreferent der ASKÖ-Bundesorganisation Herr Mag. Wolfgang Burghardt, der zusammen mit BR Hans-Peter Zopf die Siegerehrung durchführte, begeistert. Als erfolgreichster Verein errang der Judoclub Wimpasing (NÖ) 9 Titeln, gefolgt von Multikraft Wels (OÖ) und Colop Samurai (Wien) mit je 5 Titeln. Die Länderwertung gewann Oberösterreich vor Niederösterreich und Salzburg. Alle neuen Bundesmeister der Altersklasse U16 wurden vom Bundesreferat Judo zum Talentecamp nach Vöcklabruck eingeladen, wo sie für 3 Tage die Möglichkeit bekommen, mit dem Nationalkader zu trainieren. Alle Einzelergebnisse ersehen Sie unter www.judo-noc.at/turniere/askoe_bundes_2009/_index.htm



Valentina Schauer dominiert bei den Bundesmeisterschaften das Leichtgewicht der Frauen

MICHAEL JUCIES – ASSISTENT DER GESCHÄFTSLEITUNG

KOMMUNIKATION / VERÄNDERUNGSARBEIT / COACHING



SIND SIE IM FLOW?

Spätestens seit der intensiven wissenschaftlichen Erforschung von Glück, auch bekannt als „Glücksforschung“, ist der Ausdruck „Flow“ vielen Menschen ein Begriff.

Manche beschreiben diesen Zustand als schwerelosen Glückszustand, in dem Zeit und Raum verschmelzen. Andere sprechen von den speziellen Momenten im Leben, in denen einfach alles passt. Die Wissenschaft bezeichnet diesen Zustand als: Ganz in einer Sache aufgehen und tiefe Zufriedenheit erfahren. Viele Sportler kennen dieses Gefühl. Sei es einfach aus dem Tun, aus der Aktivität heraus oder durch das Erreichen individuell gesteckter Ziele. Viele meiner Klienten müssen sich jedoch in ihrer Erinnerung weit zurückbegeben, um diesen Glückszustand in ihrer Vergangenheit aufzuspüren. Ist dieser Zustand erlebbar geworden, sind diese Personen vom Wunsch begleitet: „So soll ich mich immer fühlen!“

Was sind nun diese Faktoren für das Zustandekommen tiefer Zufriedenheit?

1. Eigene Belastung richtig einschätzen
2. Visualisierung der Ziele
3. Bereitschaft zu lernen
4. Gelassenheit, Vertrauen
5. Freundschaften und Beziehungen

Neulich hat mich eine Klientin gefragt: „Woran haben Sie soeben erkannt, dass

ich in meiner Erinnerung einen Moment der Freude erlebt habe?“ Ich antwortete: „Ihre Atmung hat sich mehr in den Bauch verlagert. Die Gesichtszüge, ja der ganze Körper, entspannte sich von einem Moment auf den anderen. Genau genommen veränderte sich Ihre ganze Haltung.“ Klientin: „Meine ganze Haltung? Wie meinen Sie das?“ „In doppeltem Sinn. Gehört ja alles zusammen“, war meine knappe Antwort. Die Klientin lächelte und sagte: „Das bedeutet also, dass Ihr Coaching auch gut für meinen Rücken ist!“ Ich musste lachen und sagte: „Absolut richtig!“

Terminvereinbarungen unter:

Tel.: 0676/847 464 19

E-Mail: michael.jucies@askoe.at

Für spontane Fragen, Wünsche und Anregungen stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zu Verfügung. Alle meine Beiträge und mehr finden Sie auf unserer Homepage unter Service/Kommunikation.

Michael Jucies:

Seit 1993 in der ASKÖ/Bundesgeschäftsstelle tätig. Seit 2006 Assistent der Geschäftsleitung. Nebenberufliche Ausbildungen: NLP-Trainer, Systematisches Coaching, Lebens- u. Sozialberatung u. Supervision, Sozialkapital-Manager.



SPORTAICHINGER

Fair - Play bei Beratung, Qualität, Service und Preis!

2320 Schwechat, Wienerstraße 20, Tel.: 707 15 45, Fax: 707 63 69 20
1030 Wien, Landstr. Hauptstraße 4, Tel.: 713 53 97, Fax: 713 93 67

www.sportaichinger.at