



# MENTALES BOXEN

JÖRG SCHMIDT

PERSÖNLICHKEIT  
RESPEKT  
KOMMUNIKATION



# JÖRG SCHMIDT

## **Examinierter Krankenpfleger**

seit 2010 Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Universitätsklinikum Gießen und Marburg (UKGM)

## **NLP-Practitioner**

Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren (DVNLP)

## **Coach**

seit 1977 Trainingserfahrung im olympischen Boxen

„ Wenn mein Kopf es sich ausdenken kann, wenn mein Herz daran glauben kann - dann kann ich es auch erreichen! „

Muhammad Ali

## KONZEPT

Angesprochen sind Personen, die **achtsam, selbstbestimmend und wohlwollender** mit sich und ihrer Umwelt umgehen lernen wollen.

Körperliche Fitness und Kenntnisse im Boxsport sind nicht erforderlich, da es in den Trainingseinheiten nicht um Wettkampf und Leistung geht. Gearbeitet wird in Gruppen mit maximal 8 Personen in 2er Konstellationen mit Pratzten und Boxhandschuhen.

Dabei werden das eigene Konfliktmanagement, die Ressourcen und der **innere Dialog** mit sich selbst gefördert, gespiegelt durch das eigene "Gegenüber" und den Trainingspartner.

Durch themenzentrierte Übungen können **Körper und Geist in Einklang** gebracht werden.

Aufwärmen = Gesprächs-vorbereitung | Belastung = Über die eigene Haltung klar werden | Inneres Konfliktmanagement fördern | Cool down = Wertschätzende Verabschiedung

Reflexion zum inneren Zustand und zu bestehenden Sorgen und Problemen

Aussicht auf Lösung der bestehenden Probleme

# WERTE IM BOXEN

Boxen ist vergleichbar mit Schach im Ring, es bedarf der taktischen Vorbereitung.

Die Partner begegnen sich mit Respekt und Würde, ein respektvolles Miteinander und die Eigenständigkeit des Einzelnen schließen sich nicht aus, sondern werden zugelassen und gefördert.

Boxen kennt kein *richtig* oder *falsch*, nur sich *trauen* und *lernen* durch Erfahrung.

## ZIELGRUPPE

Kliniken

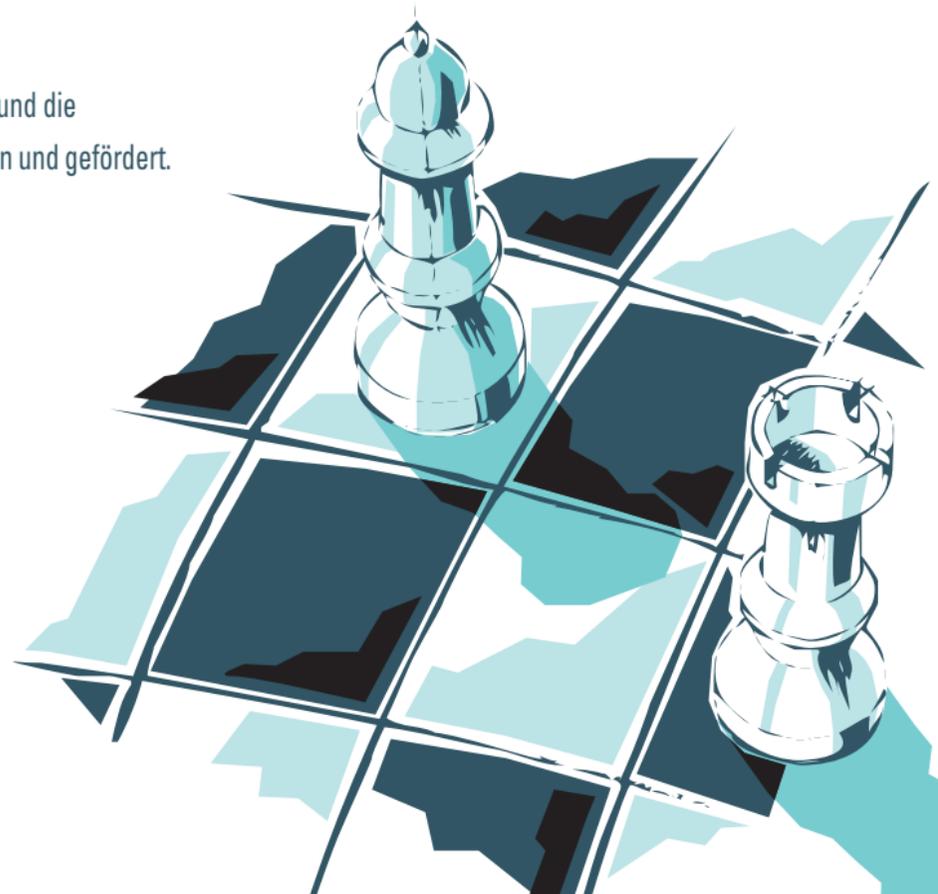
Jugendämter

Kinderschutzbund

Gruppen

Familien

Einzelpersonen





## 10 MENTALE RUNDEN

- 1 Selbstwert heißt Persönlichkeit stärken
- 2 Achtsamkeit bedeutet Nein-Sagen lernen
- 3 Selbstbehauptung ist Standhaftigkeit durch Lernen von Boxtechniken und innerer Haltung
- 4 Abgrenzung von Gewalt und Entwicklung der eigenen Lebensphilosophie durch Boxen
- 5 Körperwahrnehmung, Haltung und Körpersprache
- 6 Respektvoller Umgang mit sich und anderen
- 7 Boxen ist Kommunikation
- 8 Aggressionsabbau ist Aggressionsprävention
- 9 Affekte und Gefühlswahrnehmung zulassen und nach außen ableiten
- 10 Persönlichkeitsentwicklung bedeutet, durch Ansprache Selbstwert zu fördern und zu stärken



**MENTALES  
BOXEN**

**JÖRG SCHMIDT**

Wetzbachstraße 22  
35641 Schöffengrund

Telefon 06445 922747

Telefax 06445 922748

E-Mail [mentales-boxen@t-online.de](mailto:mentales-boxen@t-online.de)

Web [www.mentales-boxen.de](http://www.mentales-boxen.de)