

# Haspa Magazin

Menschen & Ideen für Hamburg

Klick it!  
[www.haspa.de/magazin](http://www.haspa.de/magazin)

„Was ich Kindern in  
Hamburg beibringe?  
Selbstbewusstsein.“

Ayten Gülec, Kung-Fu-Trainerin



In der Heftmitte  
HaspaJoker Vorteile  
zum Herausnehmen

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

Titelgeschichte

AYTEN GÜLEC, 47,  
*Kung-Fu-Trainerin*

*„Das Wichtigste, was man tun kann: sich etwas zutrauen.“*





◀ Harte Bandagen können glücklich machen: für Ayten Gülec ein alltägliches Erlebnis.

**i** *Wo Sie Ihr Kind und sich fit machen können? Einfach auf [www.wusheng.de](http://www.wusheng.de) nachschauen.*

*Buchtipps zu Mut in Kindergarten und Karriere gibt's auf [www.haspa.de/magazin](http://www.haspa.de/magazin).*

## MUTIG FÜR ANFÄNGER

Mutig wären viele gern und doch sind es nur manche. Dabei ist Mut nicht angeboren, sondern kann täglich trainiert werden. Etwa mit den drei folgenden Faustregeln:



1.

### Abschied vom Perfektionismus

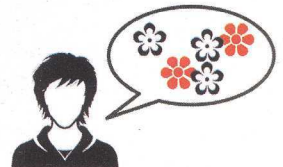
Werden Sie fehlerfreundlich. Wer den Anspruch hat, alles perfekt zu machen, den hemmt die Furcht, etwas Falsches zu tun. Also lässt man es lieber ganz. Doch wer neue Wege geht, darf Fehler machen. Das Verständnis ist oft größer, als wir denken.



2.

### Position beziehen und Profil schärfen

Sie sind anderer Meinung? Raus damit! Was kann passieren? Wählen Sie eine Situation, in der Sie bislang regelmäßig einknicken – und sagen Sie einfach Nein. Das können Sie vorher auch ein paarmal vor dem Spiegel üben.



3.

### Schwere Vorhaben schrittweise meistern

Nehmen Sie sich einmal am Tag etwas vor, das Ihnen schwerfällt – jemandem ein Kompliment machen oder, schon schwieriger, jemanden höflich darauf hinweisen, dass er sich vorgedrängelt hat. Steigern Sie die Aufgaben mit der Zeit.

Bei Ayten Gülec können Kinder genau das trainieren. Die 47-Jährige hat eine eigene Kung-Fu-Schule in St. Pauli. Jedes Kind in ihren Kursen arbeitet auf etwas hin, jedes auf seinem Level. Sie sagt: „Die Kinder fördern sich letztlich selbst.“ So wie Clara. Die Fünfjährige steht ein paar Meter entfernt und zaudert. Sie soll einen Fußtritt ausprobieren, den sie noch nie zuvor gemacht hat. Clara ist empört. Was, wenn es nicht klappt und alle anderen Kinder es sehen? Soll sie das Risiko eingehen zu scheitern?

Gülec sieht sie an: „Möchtest du aufhören?“ Clara wirkt überrascht. „Quatsch“, antwortet sie verständnislos und beginnt nach ein paar Sekunden Bedenkzeit mit der Übung. Es funktioniert ganz gut. Clara ist stolz auf sich und Gülec lächelt. Wenn Körpergefühl und -beherrschung durch Training immer besser werden, baue sich neben dem sportlichen Erfolg ein weiterer auf: „Ich sehe, dass meine Kinder

in der Schule immer sicherer werden und bessere Noten bekommen.“ Gülec fasst ihre Erfahrungen zusammen: „Was ich den Kindern beibringe, ist sowieso nicht Kung-Fu.“ Sondern? „Selbstbewusstsein.“ Das Wichtigste, was sie beim Training tun könne: den Kindern etwas zutrauen. Der Rest gehe fast von selbst.

Das neue Ziel muss nicht gleich der Gipfelsturm im Himalaja sein, ein Sprung vom Dreimeterbrett kann durchaus reichen. Denn was alle drei Hamburger gemeinsam haben: Sie sind sicher in dem, was sie tun – und können so immer ein Stückchen weitergehen. So gilt für sie wie für alle anderen: Jede Herausforderung, die man meistert, gibt einem ein gutes Gefühl. Selbst wenn man nach einem Sprung einfach wieder aus dem Wasser auftaucht und weiß: Das hab ich jetzt geschafft. Wen es interessiert? Mich, denn ich bin der wichtigste Experte, wenn es ums Selbstbewusstsein geht. ■