

# KARATEWERKSTATT | ARBEITSPLAN

Themen  
Ziele  
Kennzahlen

## ENTWICKLUNGSFELDER

### A. KOGNITIVE ROUTINEN UND METHODEN DER BUSINESS EXCELLENCE

Dauer ca. 2-4 Jahre

### B. KÖRPERLICHE UND MENTALE KONSTITUTION

Dauer ca. 2-3 Jahre

### C. VERTEIDIGUNGSFÄHIGKEIT UND KAMPFKUNST

Dauer ca. 5 Jahre. Danach Ausscheiden aus der Karatewerkstatt und nach zwei „Wanderjahren“ Wiedereintritt in die Meisterklasse möglich.

## TRAININGSFORMEN

## ENTWICKLUNGSSTUFEN

TRAININGSFORMEN	ENTWICKLUNGSSTUFEN	A. KOGNITIVE ROUTINEN UND METHODEN DER BUSINESS EXCELLENCE	B. KÖRPERLICHE UND MENTALE KONSTITUTION	C. VERTEIDIGUNGSFÄHIGKEIT UND KAMPFKUNST
<p>In der Onboarding-Phase</p> <p>Coachinggespräche 2x monatlich Zwischenstandsgespräche 2x monatlich Einzeltraining 2x wöchentlich</p>	<p><b>1. ONBOARDING</b></p>	<p>Zielpyramide Etappenplanung Ziele Phasen- und Zeitplan Tagesstruktur Mentaltraining Ordnungsindex Stärken- und Schwächenanalyse Coachingplan</p> <p><i>Kerndokumente der Selbststeuerung; Einübung Verstetigungsschema Verhaltensänderung Füllstand Kerndokumente</i></p>	<p>Aufbau bzw. Ausbau Trainingskontinuität und Grundfitness, Integration des Trainings in Alltag, Etablierung Individualtraining</p> <p><i>Grundfitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)</i> Punkte Sport-Leistungstest Index Integration Training</p>	<p>Erlernen Sparringsformen, Grundmuster des Trainings und Anwendung Verstetigungsschema für Techniken, Gewöhnung an Körperkontakt</p> <p><i>Grundverständnis Selbstverteidigung und Trainingsroutinen</i> Index Trainingskompetenz</p>
<p>In der Werkstattphase:</p> <p>Coachinggespräche Zwischenstandsgespräche Einzeltraining</p> <p>Partnertraining Workshops Benchmarking</p>	<p><b>2. ABWEHR VON DESTRUKTIVITÄT</b></p>	<p>Aufgabenmanagement Persönliches IT System Zeitmanagement Ordnungsmanagement Delegation</p> <p><i>Beherrschen der Basismethoden, Beseitigung unwirtschaftlicher oder destruktiver Arbeitsweisen, Schaffen von Freiräumen für Training</i> Index Arbeitstechnik</p>	<p>Sicherung Stressresistenz, Einüben Meditations- und Achtsamkeitsroutinen, Analyse und ggf. Modifikation Konfliktfähigkeit (Abwehr von psychischen Angriffen)</p> <p><i>Sicherung körperlicher und mentaler Belastbarkeit</i> Index Unempfindlichkeit und Affektregulierung, Stressindex</p>	<p>Einübung grundlegender Techniken und Bewegungsmuster der Selbstverteidigung, Trainingsform Kata</p> <p><i>Basisrepertoire für realistische Selbstverteidigung</i> Index Selbstverteidigung</p>
<p>Coaching und Trainingsformate nach individuellem Coaching- / Trainingsschema</p>	<p><b>3. STABILITÄT, GLEICHGEWICHT</b></p>	<p>Durchsetzungsbereitschaft Emotionale Stabilität Internale Kontrollüberzeugung Risikoneigung Leistungsmotivstärke Ungewissheitstoleranz Problemlöseorientierung</p> <p><i>Ausschöpfung der unternehmerischen Potenziale</i> Index kognitive Routinen Konfliktmanagement-Index</p>	<p>Schaffen von Trainingsroutinen und Automatismen, Entwicklung von Routinen des Zweikampfes</p> <p><i>Meditationsroutinen, Routinisierung des Individualtrainings</i> VO2 max Punkte Sport-Leistungstest Dranbleibenindex</p>	<p>Sparring mit wechselnden Partnern, Training von Kampfsequenzen und -kombinationen, Festigung Technikrepertoire der Selbstverteidigung</p> <p><i>Vollständiges Repertoire für realistische Selbstverteidigung</i> Index Selbstverteidigung</p>
	<p><b>4. AD ASTRA</b></p>	<p>Verhandlungsführung Change Management Situative Mitarbeiterführung Konfliktmanagement</p> <p><i>Beherrschen der komplexen Methoden der Business Exzellenz</i> Index Leadership Framework</p>	<p>Ausbau der Trainingsimpulse bei Beibehaltung des Trainingspensums durch Optimierung des Trainings: Trainingssteuerung, Integration High Intensity Training (HIT), Leistungsdiagnostik und -tracking</p> <p><i>Trainingsoptimierung</i> VO2 max Punkte Sport-Leistungstest</p>	<p>Sparring mit wechselnden Partnern, freier Karate Kampf (ohne Kontakt) und Bodenkampf (Brazilian Jiu Jitsu)</p> <p><i>Katatraining als Form aktiver Meditation, Festigung Zweikampfroutine</i> Zen Index</p>