

Zielgerichtet – mein Weg an die Spitze des Sports

Monika Karsch am 20. Juli 2022 beim BFBM Regensburg e.V.



Monika Karsch - Sportschützin, Olympia-Silbermedaillen-Gewinnerin (Rio 2016) und mehrfache Europameisterin

Bildnachweis Monika Karsch



Monika Karsch und
Rita Fürst 1. Vorsitzende BFBM

Bildnachweis Helga Wagner

Am fast heißesten Tag des Jahres finden sich nach vorausgehendem, fröhlichem Netzwerken eine große Runde Gastfrauen und BFBM-Mitgliedsfrauen sowie Heinz Gläser von der Mittelbayerischen Zeitung im Vortragsraum der Bischofshof Braustuben Regensburg ein.

„Was ist Euer Mehrwert, bei 36 °C hier zu sitzen?“ fragt uns mit ihrem gewinnenden Lachen Sportschützin, Olympia-Silbermedaillen-Gewinnerin und mehrfache Europameisterin Monika Karsch. „Dieser Vortrag für Euch ist eine Premiere mit zwei Schwerpunkten: Mein Weg in den und im Leistungssport und Life Kinetik®, mit dem Ziel, ins Machen zu kommen!“

2010 hat Monika Karsch – mitten in ihrem Leben als Leistungssportlerin – Life Kinetik® für sich selbst entdeckt und zunächst als Sportlerin sehr davon profitiert. Heute ist sie selbst Life Kinetik®-Trainerin, schult Gehirntaining durch Bewegung: „Kinder werden kreativer, Schüler werden konzentrierter, Berufstätige werden stressresistenter, Senioren werden aufnahmefähiger, Sportler werden leistungsfähiger – Alle machen weniger Fehler!“

Der Auftakt ihres spannenden Vortrags ist gleich eine von vier Übungen aus der Trainingsform Life Kinetik® - Farbkarten, Bewegungswechsel, Bälle, Body Code. Sie sind allesamt neu für uns, machen hörbar Spaß, verwirren und fordern heraus und haben zum Ziel, das eigene Potential besser auszuschöpfen und den zahlreichen Rollen und Aufgaben in unserem Alltag besser gerecht zu werden. Denn das Gehirn lernt lebenslang. Wir können es trainieren, neue Vernetzungen schaffen – „aus Trampelpfaden entstehen Autobahnen“.

Mit packenden Bildern und inspirierenden Impulsen nimmt uns Monika Karsch mit auf eine Reise durch ihr spannendes Leben mit den unterschiedlichsten Berufen und Rollen, mit großen und sehr großen Erfolgen, wie die intensive und prickelnde Zeit vor, während und nach den Olympischen Spielen, verrät uns ihre Erfolgsstrategie und Motivation, aber auch, wie sie mit Misserfolgen umgeht. Diese bewertet sie nämlich nicht als Niederlage, sondern wertet systematisch aus, analysiert, um sich in der Folge neu zu fokussieren und ein neues Ziel zu definieren mit Blick nach vorne!

Ihre Strategie

1. Mein Warum ?
2. Mein Ziel ?
3. Machen !

Mich kennen, mein Warum kennen, meine Stärken kennen und meine Ziele **in** meinen Stärken finden: „Das tun, was Du gut und besonders gut kannst und gerne machst! Dabei authentisch und bei Dir bleiben – dann fühlt sich's nicht so an wie Arbeiten.“ Das Ziel bestimmt den Weg! Dabei ist es wichtig, nicht nur zu träumen, sondern auch wirklich anzufangen, es zu machen! So hatte sie bei Ihrem Ziel für die Olympiade 2016 all die Entbehrungen und Einschränkungen auf dem Weg selbst nicht gespürt.

Ein Foto zeigt sie als 14jähriges Mädchen, es wollte schon damals zu den Olympischen Spielen, hatte erst mit dem Schießen begonnen, nach etlichen anderen Sportarten ihre gefunden und dann konsequent ihr Ziel verfolgt und erreicht. Und weitaus mehr!

Im April 2022 wurde sie nominiert zur „Oberpfalzbotschafterin für die Kategorie Sport“. „Ich glaube, es ist das Gesamtpaket, das honoriert wird: Leistungssportlerin, Olympiasiegerin, Kindertrainerin, zweifache Mama, Life Kinetik®-Trainerin, Volkswirtschaftlerin sowie meine Zielfokussierung und Leistungsorientierung.“

Ihr Fazit

- Jede Rolle will gespielt werden im Jetzt. Auch Feiern als Siegerin nach harter Arbeit!
- Das Leben verhält sich in Wellen. Wichtig: Nie auspowern und auf Sand kommen!
- Von niemandem aufhalten lassen, weil Du liebst, was Du tust!

25.07.2022 / Monika Stemmer, BFBM Regensburg e.V.