

Marion Masholder präsentiert:

# PERSONALETICS

Ausgabe Nr. 1 – April 2020



## Luise Malzahn

### „Jeder Kampf

### ist anders!“



**Luise Malzahn (29) sagt:**

**Judo ist reizvoll und abwechslungsreich, weil man jeden Kampf auch in der letzten Sekunde noch drehen kann!**

Luise und ich haben uns vor gut zwei Jahren persönlich kennengelernt und auf Anhieb gemocht. Seither sind wir in gutem Kontakt. Ich bin von ihr als Person und Sportlerin sehr begeistert.

Luise ist Sportlerin durch und durch! Sie lebt das Fairplay mit jeder Faser ihres Körpers. Sie begegnet Menschen mit größter Wertschätzung.

In meiner neuen Interview-Serie ist sie die erste Hochleistungssportlerin, von der ich berichten darf. Freuen Sie sich auf sportliche und private Einblicke von Luise Malzahn.

Außerdem erhältst du von mir jeweils tolle Tipps für deinen : Sport – Beruf – Alltag.

*Happy Life Marion*



Sport-Mental-Trainerin | Resilienztrainerin | Wingwave®-Coach | LifeKinetik®-Trainerin

## Warum ausgerechnet Judo?

*Ich wollte als Kind Pokale und Medaillen*

Judo mache ich mittlerweile seit 21 Jahren.

Ich bin durch meine ältere Schwester zum Judo gekommen. Sie war immer mein großes Vorbild und ich habe ihre Pokale und Medaillen bewundert.

Bis ich eines Tages zu meinen Eltern sagte, dass ich auch solche Trophäen gewinnen möchte.

Sie sagten nur: „Na, dann musst du auch zum Judo gehen!“ Damit war die Sache für mich geklärt.

Das Reizvolle am Judo für mich ist, dass der Sport sehr abwechslungsreich ist und man einen Kampf auch in der letzten Sekunde noch drehen kann. Jeder Gegner ist anders, jeder Kampf ist somit anders und man weiß daher nie, was passiert.

*Ein ganz normaler (Arbeits-)tag!*

Ein normaler Trainingstag startet bei mir in der Regel um 7 Uhr am Morgen.

Direkt nach dem Aufstehen ziehe ich mir meine Laufschuhe an und drehe eine 30-minütige Runde um den See. Damit bringe ich meinen Kreislauf in Schwung.

Danach erst wird zu Hause gefrühstückt.

Um 9:30 Uhr startet für mich die erste Trainingseinheit am Sportforum Berlin.

Anschließend geht es mit dem Fahrrad kurz nach Hause zum

Mittagessen und im Anschluss zur Physiotherapie, um die aktuellen Beschwerden zu therapieren.

Gegen 18 Uhr startet dann die nächste Trainingseinheit am Sportforum.

Meist findet erst abends die intensivere Trainingseinheit statt.

Gegen 20:30 Uhr geht es dann noch zur Regeneration ins Wärmebecken und im Anschluss wieder nach Hause.

Dort esse ich dann noch eine Kleinigkeit und gehe normalerweise spätestens um 22:30 Uhr ins Bett.

## Luise ganz privat



*Liest du auf Seite 4*

Sport-Mentaltipps von Marion Masholder unter <https://www.personaletics.de>

## Über Grenzen gehen!

### Verletzungen passieren...

Judo ist eine Kontaktsportart. Wir haben daher leider einen hohen körperlichen Verschleiß. Durch die verschiedenen Würfe sind wir oft mit unserem Gegner verkeilt, denn dieser möchte natürlich das verhindern, was ich durchsetzen will. Es kommt oft zu unvorhersehbaren Reaktionen und Bewegungen, die Verletzungen hervorrufen können. Vor allem Knie und Schulter sind häufig betroffen. Eine Ruptur des vorderen Kreuzbandes, ein Meniskus-

riss oder eine Schultergelenk-Sprengung sind häufige Verletzungen im Judo. Wirkliche körperliche Voraussetzungen braucht man beim Judo nicht, da es sieben verschiedene Gewichtsklassen gibt. Diesen Sport kann jeder betreiben. Egal, ob der oder diejenige groß, klein, schlank oder massiv ist. Es ist eher wichtig, an seine Grenzen zu gehen, den Körperkontakt nicht zu scheuen.

egal welche äußerlichen Faktoren (Gegner, Publikum oder Kampfrichter) den Kampf beeinflussen. Durch die 1:1-Situation entsteht ein besonderer Druck, den Kampf gewinnen zu wollen. Das verursacht Versagensängste oder körperliche Blockaden.

1. Der Athlet kann durch Visualisierung den kompletten Kampf im Vorfeld durchspielen und dabei sein Technikprofil festigen. Damit ist er in der Lage, über die komplette Kampfzeit den eigenen Stiefel durchzuziehen.

2. Der Athlet kann sich durch positive Selbstgespräche dazu verhelfen, negative Gedanken zu regulieren. Durch einen Gedankenstopp kann er diese aktiv blockieren.

3. Wenn-Dann-Strategie Im Vorfeld erstellt, hilft sie, sich auf unerwartete Situationen oder negative Konsequenzen vorzubereiten, damit umzugehen, und an der eigenen Linie festzuhalten.



## Gewonnen wird im Kopf

Wie in jedem Sport gibt es auch im Judo sogenannte „Trainingsweltmeister“. Manche Athleten können mit besonderen Stresssituationen nicht optimal umgehen. Sie können ihr Leistungsvermögen nicht abrufen. Beim Kampfsport muss man in

eine Art Rolle schlüpfen. Man muss der festen Überzeugung sein, dass man seinem Gegner überlegen ist. Wer das nicht schafft, hat schon verloren. Ein erfolgreicher Judoka muss seine Linie den ganzen Kampf über durchziehen,

# Grand-Slam-Sieg & Gänsehaut-Momente

Ich habe in meiner Sportkarriere sehr viele Momente erlebt, die mir eine Gänsehaut beschert haben.



Da wären zum einen die sportlichen Erfolge, wie zum Beispiel im Jahr 2015, als ich in Astana (Kasachstan) sowohl im Einzel- als auch im Teamwettbewerb die Bronze-Medaille gewann oder im vergangenen Jahr der Grand-Slam-Sieg in Baku, wo ich an einem Wettkampftag die komplette Weltelite besiegt habe. Natürlich gibt es da noch gefühlte weitere hundert Momente.

Die schönsten Momente hatte ich aber vor allem an den Orten, die ich durch meinen Sport besuchen durfte. Das unbeschreibliche Gefühl von Freiheit und Dankbarkeit, als ich 2016 in Rio de Janeiro (Brasilien) oben an der Jesus-Statue stand und über den Atlantik schaute. Oder die wunderschöne Natur, die ich vergangenes Jahr in Down-Under (Australien) bewundern durfte.



## MEINE GRÖSSTEN ERFOLGE

Olympische Spiele | Weltmeisterschaften | Europameisterschaften | Deutsche Meisterschaften

Bei den **Olympischen Spielen** in Rio 2016 belegte ich den fünften Platz.

Hinzu kommen fünf Silber- und 4 Bronze-Medaillen bei **Europameisterschaften**

Ich habe bei diversen **Weltmeisterschaften** bislang vier Bronze-Medaillen erkämpft.

sowie bisher insgesamt **11 Deutsche Meister-Titel**.

Fortsetzung auf S. 3

Meine größte sportliche Niederlage erlitt ich bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio.

Ich hatte im Vorfeld eine grandiose Saison und Qualifikation hingelegt und galt als absolute Medaillen-Kandidatin für Olympia.

Sechs Wochen vor meinem olympischen Wettkampf besuchten wir mit der Nationalmannschaft noch ein internationales Trainingscamp in Frankreich.

Dort passierte es!

Beim Randori (wettkampfnahes Training) riss ich mir erneut mein vorderes Kreuzband im rechten Knie.

Mit großer Hilfe meines medizinischen Teams (Arzt, Physio- und Sport-Therapeut) schafften wir es innerhalb der nächsten Wochen, mich wieder so weit zu stabilisieren, dass zumindest meine Beugung und Streckung im Knie wieder halbwegs funktionierte.

Im „getapten“ Zustand war das Knie auch einigermaßen stabil. Ich konnte also am olympischen Wettkampftag auf die Matte gehen.

Zwar unter Schmerzen und gehandicapt – aber ich konnte teilnehmen.

Ich kämpfte mich sogar bis ins kleine Finale und verlor am Ende den Kampf um Bronze denkbar unglücklich.



Die Medaille war weg, das Knie im „Arsch“.

Nach den Olympischen Spielen 2016 hatte ich mir eine kleine Auszeit genommen.

Ich bin in den Urlaub gefahren und habe es sogar in Betracht gezogen, die Sportart zu wechseln. Von einem befreundeten Bob-Anschieber hatte ich das Angebot bekommen, es dort beim Bobfahren zu versuchen.

Ich habe sogar an einem Test-Lehrgang der Bobsportler am Königssee teilgenommen. Ich stellte jedoch fest, dass ich für diesen Sport zwar sehr gute körperliche Voraussetzungen habe, mir das Bobfahren aber nie die Emotionen geben wird, wie ich sie im Judo schon erlebt habe.

### Mein Umgang mit der Niederlage

*Für viele war ich eine Heldin – aber für mich war es anders...*

Für viele war ich eine Heldin, weil ich unter diesen Umständen so weit gekommen bin, aber für mich war die Medaille verloren.

Daran hatte ich lange zu knabbern!

Somit war für mich klar:

Ich lasse mein Kreuzband erneut operieren, mache eine ordentliche Reha und nehme noch einmal neuen Anlauf in Richtung Tokio 2020.



Resilienztipps von Marion Masholder demnächst unter <https://www.personaletics.de>



# Mein Ziel...

...ich greife nochmal an!

## Wie gut verdienst du als „Judoka“?

Viele Judoka der Nationalmannschaft sind in Fördergruppen der Landes- oder Bundespolizei / Bundeswehr. Das ermöglicht uns mit einem geregelten Einkommen Judo auf Top-Niveau zu betreiben.

### Was wünschst du dir für deinen Sport und deine sportliche Zukunft?

Der Weltverband hat den Judo sport in den vergangenen Jahren sehr kommerzialisiert. Das hat zu weltweiter Popularität geführt. Durch die gegründete World-Serius an Grand-Slams und Grand-Prix reisen wir von Turnier zu Turnier, um uns in der Weltrangliste stetig nach vorn zu kämpfen. Das erzeugt immensen Druck. Wir hatten wenig Zeit zum Verschnaufen und Durchatmen.

Es ist enorm schwierig, Balance zwischen Training und Regeneration zu wahren – das Verletzungsrisiko ist somit hoch. Durch die aktuelle Corona-Krise wurde die World-Serius erstmals unterbrochen und auf Eis gelegt. Dies gibt mir die Möglichkeit, neue Kraft zu tanken und zu entschleunigen.

Ich würde mir für die Zukunft wünschen, dass man nicht nur nach der Devise „schneller-höher-weiter“ trainiert, sondern die Auswahl an Wettkämpfen durch den Weltverband begrenzt wird. Dadurch könnten wir uns gezielter darauf vorbereiten und dem Körper trotzdem Zeit geben, sich zu erholen.



**In Deutschland kann man allein vom Judo nicht leben!**



Weitere Tipps und Info von Marion Masholder unter <https://www.personaletics.de>

# Luise ganz privat!

*Einfach mal nachgefragt:*

## Reist du gern?

Privat brauche ich keine langen Flugstunden.

Ich habe allein im vergangenen Jahr durch den Judo sport 14 verschiedene Länder auf allen Kontinenten bereist.

Oft war die Reisezeit länger als die Dauer vor Ort. Das schlaucht enorm, auch wenn ich mittlerweile gelernt habe, mit dem Jetlag umzugehen. Dennoch empfinde ich Flughäfen als Stressoren und versuche daher, privat so viel wie möglich mit der Bahn oder dem Auto zu verreisen und schaue mir daher gern schöne Orte in der Umgebung an.

## Was ist dein Motto?

Erfolg ist ein Reise – kein Ziel.

## Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?

Ich backe und koche sehr gerne, treffe mich mit Freunden in der Stadt auf einen Kaffee oder mache kreative Sachen wie basteln oder häkeln.

## Was ist dein Lieblingszitat?

Wer sein WARUM im Leben kennt, der kann fast jedes WIE ertragen.

(Nietzsche)

## Was wünschst du dir?

Dass ich später im Berufsleben als Polizistin genauso viel Erfüllung finde wie jetzt als Leistungssportlerin.

## Was ist deine Lieblingspeise?

Ich esse eigentlich alles gerne! Habe eine Schwäche für Kuchen und Torten.

## Was ist dein Lieblingsbuch?

Sebastian Fitzek „Fische, die auf Bäume klettern“

## Was ist dein Lieblingsfilm?

Forrest Gump

## Was ist dein Lieblingslied?

Zurzeit „Homesick“ von Declan J Donovan

## Was hast du heute gepostet?

Ein Foto nach der vorerst letzten Trainingseinheit am Sportforum Berlin.

## Was ist dein Lieblingstier?

Katzen – weil sie ihren eigenen Kopf haben und trotzdem treue Begleiter sind.



... und sonst so?



 JudokaLuiseMalzahn

 @luilike78

## Corona hat uns alle wie eine Welle überrollt

Judo ist eine Kontaktsportart. Wir mussten lernen, auf Abstand zu gehen.



Sämtliche Wettkämpfe wurden auf Eis gelegt und das Schlimmste für mich als Athletin war daher, dass ich nicht wusste, auf was ich eigentlich hintrainiere. Mit der jüngsten Entscheidung, dass die Olympischen Spiele um ein Jahr verschoben werden, ist uns Athleten eine große Last von den Schultern genommen worden und wir haben endlich Gewissheit darüber, was eigentlich schon seit Wochen klar war und unausweichlich schien. Denn auch für uns steht Gesundheit an oberster Stelle.

Die vergangenen Wochen haben mir auch gezeigt, dass das Streben nach sportlichem Erfolg nicht das Wichtigste im Leben sein kann, sondern die Tatsache, gesund zu sein.

Ich werde diese Zeit jetzt nutzen, um einige kleine Verletzungen auszukurieren. Danach kann ich sportlich wieder voll angreifen und das neue Ziel Tokio 2021 in Angriff nehmen.

## DAS NÄCHSTE INTERVIEW ERSCHEINT IM MAI:

Bleib gesund und pass gut auf dich auf!

Happy Life & Sportherzliche Grüße  
Eure Marion

### Kontakt und Infos:



[www.linkedin.com/in/marion-masholder-1b7b7b171](https://www.linkedin.com/in/marion-masholder-1b7b7b171)



[www.xing.com/profile/Marion\\_Masholder](https://www.xing.com/profile/Marion_Masholder)



[www.personaletics.de](https://www.personaletics.de) oder [www.golfmental.coach](https://www.golfmental.coach)

PERSONALETICS® ist eine Marke von Marion Masholder