

PERSONALETICS

Ausgabe Nr. 3 – Juni 2020



© Foto Kai Neunert

Nikki Adler
„Ich liebe das Adrenalin!“

Nikki Adler (33) sagt:

Boxen ist reizvoll, weil man im Training und im Wettkampf immer über Grenzen geht - und genau das reizt mich!

Nikki habe ich vor einem Jahr persönlich auf einem Business-Kongress kennengelernt und wir hatten direkt viel Spaß miteinander. Sie ist eine sehr sympathische Frau und als Sportlerin in der „weiblichen“ Boxwelt wohl eine Ausnahmeerscheinung. Ich bewundere ihren Ehrgeiz und Siegeswillen, der sie bis an die Spitze der Welt gebracht hat.

Nikki lebt für das Boxen und ist eine Person zum „Anfassen“ für ihre Fans. Wenn man mit ihr im Gespräch ist, gibt sie einem das Gefühl, als kenne man sich schon ewig. Daher war mir gleich klar, ein Interview mit Nikki zu machen, damit auch meine Leser*innen mehr über Nikki und ihren geliebten Boxsport erfahren.

Übrigens: Mein Vater war in den 50er Jahren mal Niedersachsenmeister im Mittelgewicht und ich bin vor zwei Jahren ebenfalls –jedoch nur zu Fitnesszwecken– zum Boxen gekommen 😊.

Happy Life Marion



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

Warum ausgerechnet Boxen?

Auf Anhieb wurde ich Deutsche Meisterin

Mittlerweile boxe ich seit 17 Jahren.

Im Alter von 15 Jahren begann ich mit dem Kickboxen. Diese Kampfsportart kommt aus Asien – dort dürfen die Gegner sowohl boxen als auch mit bloßen Füßen treten.

Dort zeigte sich sehr schnell, dass ich großes Talent habe und es folgten einige Titel im Kickboxen.

Zugleich habe ich mit 17 Jahren an der Deutschen

Meisterschaft im Boxen teilgenommen.

Ich bin auf Anhieb Deutsche Meisterin geworden und da wusste ich, dass ich meinen Sport für das Leben gefunden habe.

Das Reizvolle am Boxen ist, dass ich im Training und Wettkampf immer über meine Grenzen gehen muss.

Es reizt mich immer wieder, meine Grenzen zu überschreiten. Ich liebe das Adrenalin.

Ein ganz normaler (Arbeits-)tag!

Ich stehe morgens um 8 Uhr auf und trinke nur schnell einen Kaffee.

Danach geht es zur Lauf-, Rad- oder Schwimmeinheit. Zum laufen nehme ich manchmal meinen Hund mit.

Nach meiner Rückkehr esse ich etwas und lege mich nochmals schlafen.

Im Anschluss geht es dann zur zweiten Trainingseinheit. Hier trainiere ich intensiv Kraft und Schnelligkeit sowie taktisches Verhalten für meine Kämpfe.

Seilspringen gehört genauso dazu, wie das Hanteltraining und der Boxsack.

Selbstverständlich geht es auch immer in den Ring mit dem Trainer oder einem/r Sparringspartner*in.

Danach bilde ich mich noch im Bereich Vereinsmanagement weiter, gebe Interviews und promote meine Boxschule in Südafrika.

Zum Tagesabschluss gehe ich noch mit meinem Hund eine Runde spazieren und lasse den Abend ausklingen, um zeitig ins Bett zu gehen.

In der Vorbereitung auf einen Wettkampf kommt eine weitere Trainingseinheit und auch die klassische Physiotherapie zur Regenerierung hinzu.

Nikki ganz privat



Liest du auf Seite 4

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

Aus Fehlern lernen...

... denn sie tun weh!

Wir Boxer*innen trainieren sehr hart und versuchen, im Training jeden Vorgang zu automatisieren. Wir hoffen, dass wir dies im Kampf auch abrufen und umsetzen können.

Am Ende aber sind auch wir nur MENSCHEN.

Der trainierte Abruf klappt manchmal im Kampf nicht. Aber da muss jede*r durch und nach jedem Tief kommt auch wieder ein Hoch.

Immer positiv denken ist wichtig. Aus Fehlern lernt man am meisten, weil Fehler weh tun.

Grundsätzlich gibt es für uns Boxer*innen kein klassisches Verschleißprofil, unsere Verletzungen treten eher individuell auf.

Ich habe mir 6 mal die Nase gebrochen, einen Bänderriss zugezogen und habe einmal einen Bruch des Daumens auskurieren müssen.

An Niederlagen wachsen!

Für mich gibt es keine größte Niederlage, da ich eine Niederlage nie als schlimm empfinde.

Ich habe mir aus dem Erlebten immer etwas Positives herausgenommen und hart an mir gearbeitet.

Dadurch bin ich automatisch gewachsen. Jede*r macht Fehler, aber man sollte daraus lernen und es das nächste Mal besser machen.

Meine 3 Mental-Tipps

1. Kämpfe immer bis zum Schluss für deine Träume.

Nur, wer den längsten Atem und die Kraft hat, erfüllt sich seinen Traum.

2. Immer an Träumen festhalten!

Nur wer träumt, kann sich seinen Erfolg vorstellen und es auch umwandeln.

3. Nicht auf "Andere" hören!

Wenn jemand sagt, du schaffst es nicht, dann sage: Du kennst mich und meine Leistungsfähigkeiten nicht! Dann kann man das Unmögliche möglich machen.

Ich habe es 6 mal bewiesen!



© Foto Michael Wilfling

Kampfstatistiken von Nikki Adler

Nachdem ich im Boxen meinen Sport fürs Leben gefunden habe, konnte ich viele Kämpfe gewinnen.



Die Amateurbilanz:

30 Kämpfe: 24 Siege, 1 Unentschieden

Im Jahr 2010 wechselte Nikki ins Profilager und erzielte seither:

18 Kämpfe: 16 Siege (davon 9 K.O.-Siege), 2 Niederlagen und 0 Unentschieden

Nikki Adler ist eine Linksauslegerin und wurde am 14. Juli 2012 in ihrer Heimatstadt Augsburg Weltmeisterin im Supermittelgewicht.

In den Jahren 2013 bis 2017 verteidigte sie ihren Titel mehrfach. Erst im August 2017 verlor sie durch technischen K.O. ihren WM-Titel an die Amerikanerin Claressa Shields.



© Foto Michael Wilfling

MEINE GRÖSSTEN ERFOLGE

6-fache Box-Weltmeisterin in sechs Verbänden – darunter der goldene WBC-Gürtel im Supermittelgewicht

5 mal Sportlerin des Jahres in Augsburg 5 mal Internationale Deutsche Meisterin

Fortsetzung auf S. 3

Nikkis schönste Momente in ihrer bisherigen Box-Karriere

Da gibt es Einiges zu berichten.

Einer meiner absolut schönsten Momente war die Anmietung des Eisstadions in Augsburg (Augsburg Panther) durch meine Managerin und mich. Dort wurde meine erste Boxveranstaltung (WM) ausgerichtet.

Ein sehr bewegendes Erlebnis war der damalige Gewinn des WBC-Gürtels.

Ich habe als erste Frau zum ersten Mal in einem muslimischen Land einen Titel gewonnen. Es war in Tschetschenien.

Ein weiteres Highlight fand in den USA statt. Als erste Frau habe ich im MGM Detroit eine Weltmeisterschaft geboxt und zum ersten Mal hat Showtime einen Frauenboxkampf als Hauptkampf im Fernsehen übertragen.



Wer ist oder war dein Vorbild?

Ich liebe den Film Rocky, aber ein unmittelbares Vorbild hatte ich noch nie.

Ich habe mir immer schon gesagt, dass jeder Mensch ein Unikat und damit etwas ganz „Besonderes“ ist.

Man kann aus jeder Erfahrung und jedem Erlebnis von und mit Menschen unheimlich viel für sich lernen.

Was du schon immer mal sagen wolltest!

Fleiß – Tränen – Blut – Durchhaltevermögen und Visionen

Es gibt keine falschen Entscheidungen im Leben!

Jede Entscheidung ist ein Schritt nach vorne. Im Boxen muss man dazu Leistung bringen.

Wer oder was ist die Nummer 1 in deinem Leben?

Meine Familie ist meine Nummer 1.

Sie haben mich meine Träume leben lassen und mich dabei in jeglicher Form unterstützt.

Ich bin heute der Mensch, der ich bin, durch die Erziehung meiner Eltern und durch die Erfahrungen, die ich im Boxgeschäft sammeln durfte. Dafür bin ich sehr dankbar.

Meine Eltern haben immer mehr an meine Träume geglaubt, als ich manchmal selbst.

Mein Herzprojekt ...



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

... eine Boxschule in Südafrika“

Eine Chance für Mädchen und Frauen



Mein größter Wunsch ist es momentan, nach der Corona-Krise meine Boxschule in Elandsdoorn 200 Km nordöstlich von Johannesburg (Südafrika) zu eröffnen.

Dort werde ich Frauen und Mädchen aus Südafrika das Boxen beibringen lassen.

Damit haben sie die Möglichkeit, sich in dem Land mit einer der höchsten Vergewaltigungsraten der Welt wehren zu können.

Bis zu 60% der Kinder in Südafrika wachsen ohne Eltern auf, da aufgrund der Vergewaltigungen die Kinder keine Väter haben und die Mütter häufig an HIV versterben.

Wichtige Dinge wie Disziplin und Respekt haben sie dadurch häufig nicht gelernt. Außerdem fehlt es ihnen oft an Selbstbewusstsein.

Durch das Boxen können sie genau diese Dinge erlernen und sich viel besser gegenüber Angreifern verteidigen. Dieser Missstand war für mich der Auslöser, die Boxschule in Südafrika unbedingt umzusetzen.

Nikki sagt: Dieses Projekt liegt mir sehr am Herzen und ich bin froh, dass ich nicht nur in den sozialen Medien sondern auch namhaften Zeitungen wie der Augsburger Allgemeinen darüber berichten kann.

Wenn ich die Boxschule eröffnet habe, steige ich selbst wieder in den Ring.



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

Nikki ganz privat!

Einfach mal nachgefragt:

Reist du gern?

Ich liebe es, zu reisen und neue Länder und Sitten zu entdecken. Dabei gibt es für mich keinen Lieblingsort. Ich liebe jedes Land, das ich für mich neu entdecken durfte.

Was ist dein Motto?

Mein Lebensmotto kommt von Berthold Brecht: "Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren." Genau das lebe ich auch. Ich versuche immer, das Unmögliche möglich zu machen.

Was ist dein Lieblingslied?

Coming Home! Das ist mein Einlaufsong in das Augsburger Eislaufstadion.

Dein Lieblingstier?

Mein Hund

Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?

Familie und Freunde treffen und mit meinem Hund joggen gehen.

Was ist dein Lieblingszitat?

Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren.

(B. Brecht)

Was wünschst du dir, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

Nur die Gesundheit meiner Familie, meiner engsten Freunde und von mir.

Was ist dein Lieblingsfilm?

Rocky

Was ist deine Lieblingspeise?

Pizza!!!



Was ist dein Lieblingsbuch?

Ich lese gerne Biographien von Menschen und ihren Erlebnissen. Mich interessiert es sehr, wie sie durch schwierige Situationen gegangen sind und was sie dabei erlebt haben.

Was hast du heute gepostet?

Ich habe den Bericht über meine Boxschule von der Augsburger Allgemeinen gepostet.

Kann man vom Boxen leben?

Ja, kann man. Dazu ist ein gutes Team und ein*e gute*r Manager*in wichtig.

Wo siehst du dich in 5 Jahren?

Eine Familie mit Kindern



... und sonst so?



Nikki Adler



@nikkiadler

Corona hat uns alle seit Monaten im Griff

Boxen ist eine Kampfsportart. Wir mussten lernen, auf Abstand zu gehen.



Wie in jeder anderen Sportart sind alle Kämpfe und Trainingsmöglichkeiten sehr lange nicht möglich gewesen.

Ich habe das Thema so genommen, wie es gekommen ist. Ich versuche, nach den Regeln zu spielen und halte mich an die entsprechenden Vorgaben. Meine Hoffnung ist es, dass jetzt alles

sehr schnell vorbei geht.

Aktuell mache ich jeden Tag ein Workout und kooperiere mit einem Radiosender, um dies zu präsentieren.

Ich gehe täglich mit meinem Hund joggen und genieße dabei ein wenig die Ruhe und Stille.

Kontakt und Infos:



www.linkedin.com/in/marion-masholder-1b7b7b171



www.xing.com/profile/Marion_Masholder



www.personaletics.de oder www.golfmental.coach

PERSONALETICS® ist eine Marke von Marion Masholder

DAS NÄCHSTE INTERVIEW ERSCHEINT IM JULI:

Bleib gesund und pass gut auf dich auf!

Sportherzliche Grüße
Happy Life eure Marion