



„WIR SIND DADURCH ALLE GEWACHSEN“

Alexander Held *Gründer YU Taekwondo und Sportwissenschaftler*

An rund 30 Standorten betreibt Andreas Held Filialen, in denen das von ihm gegründete Kampfkunstsystem YU Taekwondo gelehrt wird. Während der Lock-downs stellte sein Unternehmen auf tägliches Online- und Outdoor-Training um, immerhin galt es auch, die Arbeitsplätze von 50 Mitarbeitern zu sichern: So wurden neben 20-minütigen 1:1-Outdoor-Trainings auch täglich bis zu acht Stunden lang Online-Stunden abgehalten und die Leistung „maximal nach oben gefahren“. Doch auch privat ist Sport für den Großmeister und Sportwissenschaftler ein wichtiger Motor: „Ich trainiere täglich YU Taekwondo, denn da ist alles drin, was man braucht – Fitness, Gesundheit, Kraft Dehnung und Meditation. Hieraus schöpfen ich und alle meine Schüler, große ebenso wie kleine, Kraft und Energie fürs Leben.“

Held ist davon überzeugt, dass Flexibilität, Proaktivität und Mut nötig sind, um aus Krisenphasen gestärkt hervorzukommen: Flexibilität, um sich schnell auf neue Situationen einstellen und entsprechend reagieren zu können. Proaktiv zu sein, um nicht darauf zu warten, was als Nächstes kommt, sondern den gesunden Menschenverstand zu nutzen und sich selbst auf verschiedene Situationen einstellen zu

können. Und schließlich der Mut, auch einmal Dinge zu tun, die nicht immer nur im Weißbereich, sondern auch einmal im Graubereich liegen, „weil in einer Krise kein klares Schwarz-Weiß da ist. Ich möchte einmal zurückblicken und sagen können, dass es eine Zeit mit vielen Hindernissen und Hürden war, wir aber alle daran gewachsen sind.“ Dabei ist ihm noch bewusster geworden, dass er ein sehr freiheitsliebender Mensch ist, wie Andreas Held sagt. Auch deshalb hat er früh den Weg in die Selbstständigkeit gewählt, in der er Verantwortung trägt und eine Vorbildfunktion innehat: „Freiheit steht bei mir weit über der Sicherheit. Deshalb bin ich mit meinem Wertesystem auch ‚out of the box‘. Ich reise nach wie vor und befinde mich immer am maximal Erlaubten.“

Für die Zukunft wünscht sich der Unternehmer und Sportler, dass in den YU-Taekwondo-Standorten bald wieder „kräftig Gas gegeben wird“. Seine Hoffnung: dass noch viel mehr Menschen die Bedeutung von Sport und gesunder Ernährung bewusst wird.

