

Wie Systema mich geformt hat

Zwischen meiner ersten Stunde Systema und heute liegen Welten. Als ich mit Systema begonnen habe war ich sehr impulsiv und schnell reizbar, besaß jedoch wenig Selbstbewusstsein was man auch an meiner Haltung deutlich sah. Ich hatte einen humpen Rücken und einen eingezogenen Kopf. Ich wusste nicht wie ich mit meinen Problemen umgehen sollte. Jetzt nach einem Jahr Systema kann ich nur gutes sagen, ich habe nicht nur gelernt mich zu verteidigen sondern ich habe eine innere Ruhe aufgebaut und ein starkes Selbstbewusstsein entwickelt. Ich habe eine gerade und selbstbewusste Haltung. Ich glaube ich könnte nie so viel von Systema profitieren wenn Florian nicht so ein guter Trainer und Freund wäre!

Von N.T.
14