

„Bewegung beginnt im Kopf“



Janka Daubner



Herausgeber

Janka Daubner

Grafiken: Janka Daubner

Bilder mit freundlicher Genehmigung:

Dirk Zimmermann, A.J. Schäfer, T. Leuzzi, EnBW



Danksagung

Eigentlich habe ich ein solch geartetes Buch schon seit langem in meinem Kopf, jedoch ohne einige Werkzeuge, die ich genau vor einem Jahr erstmals und dann in diesem Jahr in weiteren Seminaren kennenlernen durfte. Nach bzw. schon während des Sprungbrettseminars von Eugen Simon in München Ende Oktober 2013 in München, stand für mich fest, dass ich viele Erkenntnisse und Erfahrungen aus nunmehr 10-jährigem Selbststudium an mir selbst und meinen ca. 30-jährigen leistungssportlichen Erfahrungen aus 2 Sportarten - dem Turnen und der Aerobic in 2 verschiedenen Systemen anderem Menschen zur Verfügung stellen werde. Danke an Eugen, der mich damals dazu inspiriert hat endlich alles auf Papier zu bringen, welches Sportler und Bewegungsinteressierte, die sich auf dem Weg zu ihrer persönlichen Bestleistung weiter entwickeln wollen. Danke an Eugen und Barbara, seine Frau.

Weiter danke ich allen, die mich auf dem Weg des Selbsterkennens begleitet haben und noch immer begleiten. Dazu gehören zuallererst erst meinen Eltern, die den Schritt der „anderen“ Ernährung und damit anderen Lebensweise Schritt für Schritt mitgegangen sind und dadurch eigene, neue Erfahrungen machen konnten. Gerade meine Mutter hat mich in allen meinen Wegen von Kind an unterstützt und meinen Weg gehen lassen. Notwendig war mein Umdenken im Jahr 2002 nach einer schweren Rückenverletzung geworden,



wo ich für mich meinen Sport weiter ausüben wollte, dies aber sehr auf der „Kippe“ stand. Ich hatte zu lernen mit mir und meinen Körper anders umzugehen. Nach bis dahin mehr als 20 Jahren Leistungssport eine ganz neue Erfahrung. Daher gilt mein besonderer Dank meinen sportlichen Mitstreitern und meiner Trainerin und gleichzeitig engen Freundinnen Barbara Stengl. Es war nicht immer leicht mit mir, doch war alles im Bestreben die Sportart aufzubauen, bekannt zu machen und weiterzuentwickeln. Die Reise ist auf jeden Fall nicht zu Ende, es ist ein Anfang gemacht. Es stehen jetzt genug „Werkzeuge“ zur Verfügung, dass wir alle gemeinsam das Leben können, was wir in unseren Köpfen schon viel Jahre schlummert.

Dazu möchte ich mich zusätzlich bei einer meiner engsten und erfolgreichsten Sportlerinnen bedanken, die mir ermöglicht hat, nicht nur an mir, sondern auch mit ihr selbst in Bereichen zu arbeiten, die bis dahin im Sport unmöglich schienen. Isa vielen Dank und denke daran, Du kannst alles, was Du Dir im Kopf vorstellen kannst auch erreichen. Nach dem Motto: „Man kann nie allen alles recht machen, wenn man Erfolg haben möchte, deshalb lebe Dich selbst – dann inspirierst Du damit auch andere, die Deinen Weg mitgehen.“ Danke.

Weiter habe ich auf den Seminaren 2014-2015 eine Menge toller Leute kennengelernt, die mich dazu animiert haben, wieder groß zu denken - so wie ich es bis auf wenige Jahre



in meinem Leben getan habe. An erster Stelle stehen für mich Kay Lewinsky und Tatjana Leuzzi u.v. . Durch sie bin ich aus meinem "Hamsterrad" ausgestiegen und lerne immer mehr, mein Leben wieder zu leben. Danke. Doch hat es seit dem „ersten Schreiben“ 2014 noch einmal viele Jahre gedauert, bis ich damit endlich an die Öffentlichkeit gehe. Die Erfahrungen sollen Menschen helfen ohne die vielen Umwege, ihren Weg zu gehen.

Es gibt noch viele weitere Personen, die mir in meinem Leben hilfreich zur Seite standen. Ich möchte mich daher an dieser Stelle bei allen, die sich angesprochen fühlen bedanken. Ich bin wie ich bin und danke Euch.

In Liebe und Achtung

Janka Daubner



Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------------------|--|------------|
| 1. Kapitel | Wie alles begann | 7 |
| 2. Kapitel | Gedanken und was sie bewirken (können) | 23 |
| 3. Kapitel | Was – Warum – Wie – Die 3 „W’s“ | 45 |
| 4. Kapitel | Vorstellungskraft – ein Zündstoff für sportliche Bestleistung | 64 |
| 5. Kapitel | Gespeicherte erfolgsverhindernde Gedanken & Gefühle sowie deren Veränderung | 83 |
| 6. Kapitel | Ernährung – Interessantes für Gelenke und Muskeln | 95 |
| 7. Kapitel | Entspannung und Zeit | 121 |
| 8. Kapitel | Sportliche (allgemeine) Fitness | 142 |
| 9. Kapitel | Verleihe Dir Flügel und fliege zum Ziel – Analyse für | 159 |



1. Kapitel **Wie alles begann**

Warum haltet Ihr gerade jetzt dieses Buch in Euren Händen, bzw. was gab für mich als Sportler und Trainer den Ausschlag, mit dem Schreiben dieses vorliegenden Buches zu beginnen?

Dieses Buch ist nach einem Intensiv-Wochenend-Seminar entstanden, das mich extrem berührt hat. Es war das Sprungbrettseminar, dass im Oktober 2013 stattfand. Referent war Eugen Simon, ein Mann mit charismatischem Format, der über eine viele Jahrzehnte Lebenserfahrung verfügt. Und bei der Suche nach seinem Selbst, hat er viele Handwerkzeuge gefunden, die einem ein erfülltes und glückliches Leben ermöglichen. Er ist in Deutschland geboren, Vater von 2 Kindern und lebt seit 2000 in Australien. Lange hat er selbst nach Lösungen seiner Ansätze gesucht und selbst ausgetestet. Er hat viele Höhen und Tiefen des Lebens durchlaufen. Er hat nach einem Rüstzeug gesucht und letztlich auch gefunden, die Herausforderungen zu meistern und - noch mehr - jede Herausforderung als Energiekick zu sehen. Nach Niederlagen aufzustehen und weiterzugehen bringt langfristig Erfolg und mit der entsprechenden Einstellung die Chance, weiter zu wachsen und sich selbst immer weiterzuentwickeln.

Vielen Dank Eugen an Dich, da ich durch Dich nun endlich auch erste Lösungsansätze sehen kann. Danke aber auch für die Inspiration für Dinge, die lange in mir schlummerten, aber nicht zur Umsetzung gekommen sind. So ist dieses



Buch entstanden. Ich bin glücklich darüber und hoffe, es wird Euch in Eurer täglichen Sport- und Bewegungspraxis und in euren täglichem TUN ein wertvoller Ratgeber werden.

Der Beginn meiner Suche

Jahrelang habe ich alles gelesen, was es auf dem Markt zu finden gibt, was Gedanken bewirken können, wie mentales Training funktioniert, welchen Stellenwert diesem im Sport beigemessen wird, wie man seine sportliche Leistungsfähigkeit verbessert, Dinge oder Bewegungen möglich macht, die eigentlich unmöglich erscheinen. Das Thema hat mich immer begeistert, aber können konnte ich es nicht! Ich suchte und suche nach Lösungen bei mir, testete alle Dinge an mir, um dann alles an Sportler, die bei mir trainieren oder die unsere Lehrgänge besuchen, weitergeben zu können. Es gibt universelle Gesetze, die in allen Lebensbereichen vorherrschen. So auch im Sport. Meister ist, wer diese nicht nur kennt, sondern erstens selbst anwenden bzw. auch anderen immer mehr und mehr vermitteln kann. Das vorliegende Buch ist ein erster Versuch, diese meine derzeitigen Erkenntnisse mehr Sportbegeisterten, Erwachsenen und Kindern nahezubringen, da ich persönlich lange nach der geeigneten Umsetzung gesucht habe. Auch wenn mir mittlerweile viele Dinge gewohnter von der Hand gehen, wird dieses Lernen nie beendet sein, es sei denn, wir sind nicht mehr auf dieser Erde. Bis dahin wünsche ich allen



viel Erfolg und vor allem eine Portion Neugier, Dinge mit kindlicher Leichtigkeit auszuprobieren.

Meine sportliche Karriere

Ich selbst bin Sportlerin durch und durch. Begonnen mit 4 Jahren war ich bis zum 18. Lebensjahr Kunstturnerin und habe dort auch an einer Weltmeisterschaft teilnehmen können. Ich bin im Osten Deutschland aufgewachsen und



habe 16 Jahre im Bereich Ostdeutschland gelebt. Vom System eigentlich zu groß und zu schwer eingestuft, liebte ich das Turnen. Bis 6 Jahre habe ich unter der Woche täglich geturnt, war mit vielen älteren Turnerinnen zusammen. Von ihnen konnte ich mir viel abschauen. Ich habe die Elemente nachgemacht und immer wieder probiert, bis es schlussendlich möglich war sie auszuführen. Das System registrierte, dass ich trotz nicht turnerisch optimaler körperlicher

Voraussetzungen, das Turnen liebte und mit meiner Art





viel gelernt hatte. Es führte dazu, dass ich ab der 3. Klasse als „Nachsichtung“ 1981 auf die Sportschule eingeschult wurde und damit den Weg des „richtigen“ Turnens gehen konnte. Im damaligen System konnte nur dieser Weg zu Olympia oder Weltmeisterschaften führen. Und ich

träumte von Olympia.

Ich war Teilnehmerin der letzten Mannschaft vor dem Mauerfall Deutschlands. Zur WM in Stuttgart 1989 belegte ich mit der Mannschaft den 5. Platz. Ein Jahr später registrierte ich, dass mein Körper aufgrund körperliche Probleme mich dazu brachte, etwas „weniger“ sportlicher aktiv zu sein. Es sollten 5 Jahre sein. Aber dann war der innere Drang und Wunsch wieder da, neben der Bundesliga wieder mehr zu turnen. Mein innigster Wunsch, einmal bei Olympia dabei zu sein, war immer noch in mir. Damals gab es für mich in meiner Heimatstadt Halle keine Möglichkeit dazu, da ich



selbst als Trainer gebraucht wurde. Ich hätte in eine andere Stadt wechseln müssen. Ich entschied mich für dieses eine Jahr dagegen. Zu diesem Zeitpunkt war ich mir nicht sicher, welche Belastung mein Körper verträgt. Ich entschied mich damit gegen Olympia und für Halle. Dies war jedoch der Start bezüglich der Gedanken über meine 2. sportliche Laufbahn „Aerobic als Wettkampfsport“ – heute aerobic gymnastics. Ein halbes Jahr später hatte ich mich dann auch für diesen Sport gänzlich entschieden und damit begonnen, die Sportart zu betreiben. Meine sportliche Entwicklung ging innerhalb kürzester Zeit steil nach oben.

Fragen über Fragen in mir

Mit dem heutigen Tag - nach ca. 18 weiteren Jahren im Leistungssport in der Aerobic - kann ich auf eine Zeit zurückschauen, in der ich mehr und mehr Dinge für mich hinterfragt habe. Ich habe Buch für Buch gelesen, um herauszufinden, warum Dinge manchmal so und nicht anders sind. Sich viele Dinge auch manchmal mit dem „normalem Menschenverstand“ nicht erklären lassen. Warum konnte ich beispielweise Elemente manchmal über Nacht turnen, wogegen ich bei anderen das Gefühl hatte, ich lerne sie nie. Dieses Phänomen ist mir nicht erst in der Aerobic bewusst geworden, auch im Kunstturnen konnte ich es rückwirkend erkennen. Beispiele dazu gibt es viele und einige werde ich an gegebener Stelle im vorliegenden Buch mit verankern. In diesem Buch möchte ich Möglichkeiten aufzeigen,



sportliche Bewegungen zu lernen und diese stabil zeigen und im entscheidenden Moment auch abrufen zu können. Ziel eines jeden Sportlers sind Medaillen, natürlich auch Goldmedaillen, Pokale und Siege. Gemessen daran wird oft ein 2. Platz schon als Niederlage bezeichnet. Die Frage ist nur, ob es das alleinige Ziel ist. Ich wollte immer mich verbessern und eine Bewegung schön ausführen und diese „perfekt“ zeigen. Ich sollte später erkennen, dass dieser Hintergrund andere Sphären öffnet, als „nur“ eine Medaille zu erringen. Es gab mir die Möglichkeit, jederzeit nach Lösungen für das Problem zu schauen und mehr zu tun als andere. Dann fallen Medaillen fast „von allein“ dabei ab. Und das Wichtigste war, es hat mir Spaß und Freude bereitet mich zu verbessern.

Neutral betrachtet ist jede Weiterentwicklung seiner selbst ein Erfolg über sich selbst. Jede Handlung, die während eines Wettkampfes erfolgt, ist geprägt von der momentanen Sichtweise und dem State (mentaler Zustand in dem Moment) des Wettkämpfers in dem Moment. Danach bemisst sich das entsprechende Ergebnis. Ist man sich dessen auch bewusst, hat man den ersten Schritt zu langfristigen Erfolg getan.

Weg des Umdenkens

Wie und wann begann aber mein Umdenken. Begonnen hat meine Reise zu mir selbst mit einem einschneidenden Erlebnis im Jahr 2002.



Dazu sind aber einige Ausführungen zum Vorjahr notwendig. 2001 war mein bis dato international erfolgreichstes Jahr in der Aerobic. In dem Jahr konnte ich im Damen Einzel am Weltcup-Finale teilnehmen, zum zweiten Mal zu den World Games fahren, wo ich mit der sechsbesten Wertung bei Gleichstand zweier Sportlerinnen 7. wurde. Im Spätherbst hat es zur Europameisterschaft fast für's Finale der besten 8 gereicht hatte. Dazu kam, dass ich mir 6 Wochen vor den World Games einen Spiralbruch in der Mittelhand zugezogen hatte. Wer weiß, dass die World Games in einer nichtolympischen Sportart einer Olympiade gleichgesetzt ist und dies auch in einem von mir sehr geliebten Land Japan stattfand, kann sicherlich nachvollziehen, dass ich alle Anstrengungen und Möglichkeiten auf mich genommen habe,



um an diesem Wettkampf wieder teilnehmen zu können. Ich habe nach Trainingsmöglichkeiten gesucht:



- Sprünge zu trainieren, die ich eigentlich im Liegestütz lande
- Stütze auf den Händen zu trainieren, die zwingend in einer Aerobicübung sein müssen.

Alles mit Gips, da dieser zur Heilung erforderlich war. Eine Operation hätte die Heilung beschleunigt, war aufgrund der vergangenen Osterfeiertage nicht mehr möglich. Es hieß hoffen und bangen, dass der Bruch heilt und vor Ort in Japan auch belastbar ist. Nach Freigabe durch den betreuenden Arzt 2 Tage vor Abflug und einem noch bestehenden Letztrisiko

bin ich dann mit meiner Trainerin nach Japan geflogen und habe an meinen 2. World Games teilgenommen. Es war



ein tolles Erlebnis mit einem genauso erfolgreichen Ergebnis, obwohl alle Zeichen eigentlich dagegenstanden. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich aber fest in meinen Gedanken mit der erfolgreichen Teilnahme gerechnet und war davon auch überzeugt.



Dem gegenüber stand die Tatsache, dass ich in dem Jahr - bedingt durch einige Umständen des nationalen Qualifikationsverfahrens bezüglich der Startplatzvergabe für die Europameisterschaft als Nummer 2 gesetzt wurde. Ich war der Auffassung, dass mir durch die Geschehnisse auf deutscher Ebene wertvolle Zehntel für den Einzug ins Finale fehlen werden. So war es dann auch, ich bin als 10. knapp am Finale vorbei geschrammt, es fehlten 0,2 Punkte fürs Finale.

Die besten 8 kommen in der Aerobic ins Finale. Trotzdem



war es für mich ein großer Erfolg, den ich nicht missen möchte.

Ich erzähle die Erlebnisse so ausführlich, weil ich letztlich viele Jahre später durch die Analyse selbst erkannt habe, dass ich alle Fakten selbst mit kreiert habe. Natürlich war ich mir dessen nicht bewusst war. In vollem Umfang sind mir die Tatsachen erst 2024 bewusst geworden und es hat lange gebraucht, um es gelernt anzuwenden. Damit andere nicht auch bis zu zwei Jahrzehnten forschen müssen, möchte ich die Dinge erzählen, damit ihr schneller davon lernen könnt.

Meine innere Einstellung besagte bis dahin, dann man nicht das ganze Jahr „wettkampffähig“ sein kann. Betrachtet man sich die Zeitschiene, waren die internationalen Höhepunkte in den Monaten Mai, August, November. Unsere nationalen Qualifikationen bzw. die Deutsche Meisterschaft lagen im Juni und September. Wer im Sport sich mit Trainingsplanung bereits auseinandergesetzt hat, weiß, dass die Wissenschaft bei einer gezielten Planung für dieses Unterfangen keine Lösung hat bzw. sagt, dass eine Periodisierung stattfinden muss. Ein Leistungsaufbau bedarf auch der Regenerationsphasen. So war auch ich, da ich ja auch gleichzeitig als Trainer den Aerobic-Stützpunkt Halle maßgeblich mit aufgebaut habe und bis heute leite, „gepolt“. Notwendige Folge war, der Ausgang der Deutschen Meisterschaft nach eine Woche Urlaub mit aktiver Erholung nach dem Weltcupfinale. Mein Unterbewusstsein sagte



„Du kannst nicht fit sein“! Die Folge: 2. Platz mit 0,05 Punkten Rückstand.

Gleiches Spiel zur EM-Qualifikation – nach den World Games planten wir eine Regenerationsphase mit Tour durch Japan. 3 oder 4 Wochen später war die Qualifikation für die EM angesetzt. Wieder 2. Platz durch meine innere Überzeugung, Du kannst nicht so fit sein wie die Konkurrentin, die einen anderen Formaufbau hatte. Daran hing aber der Startplatz für die EM. Heute bin ich dankbar für diese Erfahrungen, da sie mir persönlich aufgezeigt haben, was unsere Gedanken und damit unsere Überzeugungen für eine unwahrscheinliche Macht über uns selbst besitzen. Aber weiter.



In mir war ein Widerspruch entstanden, der sich beim nächstfolgenden Qualifikationswettkampf in Frankreich 6 Monate später darin äußerte, dass mein Rücken mir klar und deutlich sagte, agiere anders oder ich zwinge Dich, mit Deinem Sport aufzuhören. Nachdem ich nach dem Besuch



der Toilette nicht mehr aufrecht gehen konnte, habe ich den Wettkampf noch geturnt und bin dann, obwohl wir alle mit dem Bus da waren, zurück geflogen. Das Rückenproblem war so stark, dass ich mich dem Bereich der Heilpraktiker zuwandte und das gleich unmittelbar nach Ankunft in Deutschland. Schon vorher hatte ich mich seit Ende 2000 schon mit Heilpraktikern zusammengearbeitet. Jeder Arzt hätte gesagt, höre auf. Das wollte ich aber zum damaligen Zeitpunkt nicht. Und ich hatte in meiner Heilpraktikerin jemand gefunden, der ich vertraute und erst recht vertraute ich mir.

In langwieriger Aufbauarbeit, gepaart mit allen weiteren Erfahrungen und Varianten der Genesung, habe ich diese Rückenprobleme bis heute beheben können. Dafür bin ich mir selbst sehr dankbar. Es hat mir viele Wege eröffnet und Türen geöffnet.

Nachdem ich schon das Kunstturnen wegen gesundheitlicher Probleme unter den damaligen Voraussetzungen der Wendezeit nicht mehr auf WM-Niveau ausüben konnte, wollte ich mich nicht ein zweites Mal in die Knie zwingen lassen. Bis 2018 war ich leistungssportlich aktiv. In dem Jahr habe ich mit einem untypischen Alter von 45 Jahren nach knapp 10 Jahren Abstinenz auf internationalem Parkett meine 10. Weltmeisterschaft bestritten und zur Deutschen Meisterschaft letztmalig mit der Gruppe Gold gewinnen können. 4 World Games Teilnahmen, 11x WM und EM-



Teilnahmen mit Finaleinzügen und 24xGold zu Deutschen Meisterschaften sollten den Schlusstrich 2018 bilden.

Lehrjahre

Warum Lehrjahre? Nachdem in der deutschen Aerobic viele Änderungen zugange waren, hatte sich in den Jahren 2009 bis fast 2021 Strömungen entwickelt, die „alte“ Dinge in mir noch einmal zutage treten lassen sollten. Ich hatte für mich persönlich mein Warum für und mit dem Sport geklärt. Auch wenn sich mein Körper ab und zu meldet, konnte ich bis Mitte 40 noch einmal eine Leistung aufbauen, die den weitaus Jüngeren das gesamte Leistungsspektrum abverlangt haben, sich gegen mich durchzusetzen.

Durch das Herausfinden meines „Warum“ konnte ich meine eigentlichen Ziele erreichen und bin darüber glücklich. Ich habe gelernt, Herausforderungen anders anzugehen. Gefühlte „Steine“, die im Weg lagen, habe ich anders betrachtet. Die Jahre 2001 bis 2018 waren für mich im Sport Lehrjahre, wo ich viele Fakten oder Lehrmeinungen hinterfragt habe. Damit haben sich Türen geöffnet, die mir bis dahin verschlossen waren. Ich sage damit nicht, dass es immer „leichte“ Situationen waren. Es gab Erfolg, aber auch Tränen, Ärger, aber auch viel Freude. Das gehört im Leben eines Einzelnen dazu. Letztlich hat alles dazu geführt, dass ich heute einen potentiellen Weg aufzeigen kann, ohne dass interessierte Sportler und deren Trainer alle Umwege noch einmal persönlich gehen zu müssen. Wer also neugierig



ist, dem gebe ich den Tipp: experimentiert und spielt damit wie Kinder – egal wie alt ihr seid.

Mehr dazu später.



Erfahrungen und Ereignisse prägen uns

Ist es wirklich so, dass uns Glaubenssätze oder unsere innersten Überzeugungen prägen, und warum ist dies so?

Bei mir war es so. Als Kind war ich ein so genannter „Wettkampftyp“ - konnte immer im entscheidenden Moment noch etwas draufsetzen oder selbst nach Krankheit noch erfolgreich Wettkämpfe turnen. Im Alter von 10 Jahren – aus heutiger Sicht kenne ich dieses einschneidende Erlebnis – sind Ereignisse eingetreten, wonach ich bis zum Ende meiner Laufbahn im Kunstturnen keinen bzw. kaum einen



Mehrkampf mehr vollständig durch turnen konnte. Manchmal hat es funktioniert, dann hatte ich halt „Glück“ – insgeheim bin ich als „Trainingsweltmeister gehandelt worden“. Auch in der Aerobic glaubte ich, dass diese Einschätzung lange Zeit galt. Dann habe ich mich selbst auf die Suche gemacht und habe interessante Dinge gefunden. Ich habe Techniken gelernt, Bereiche in mir wieder schimmern zu lassen, die lange Zeit brach lagen. Mehr und mehr gelang es mir die „kindliche“ Leichtigkeit wiederzuerlangen.



**Wissen ist nicht alles,
man muss es auch
anwenden (können) und
lernen – Das Buch als Handwerkszeug**

Das Wissen ist das eine und die erste Komponente. Mit dem Wissen beginnt der Weg zur Meisterschaft über sich selbst und seiner sportlichen Bewegung. Wie kann ich nun aber das entsprechend erworbene Wissen auch anwenden? Ich werde mit dem Buch Herangehensweisen anbieten, die auch Dich vielleicht ermutigen, dranzubleiben und Bewegungen wieder mit Leichtigkeit lernen zu können. Im Umkehrschluss bedeutet es aber dennoch nicht, dass Dir alles zugeflogen kommt - man es einfach nur träumen muss. Es ist ein stetiger Prozess mit sich selbst. Einer Idee folgt ein Denkprozess, das Verinnerlichen des dazugehörigen Gefühls oder der



Gefühle und dann eine Handlung. Alles zusammen - kontinuierlich praktiziert - bringt Erfolg. Auch ich habe da viele Erfahrungen gemacht und kann Dir sagen: es wird immer ein Weg mit so genannten „Umwegen“ sein. Dazu sind wir Menschen, die nach Fortschritt drängen und sich weiterentwickeln wollen. Manchmal fühlt es sich wie ein pfadloser Weg an, den Du das erste Mal gehst. Einmal im Schwung, ist es viel leichter den Prozess des Erfolges weiterzuführen. Andernfalls kommt alles zum Stillstand, und es ist um ein Vielfaches mehr Energie notwendig, Stillstehendes wieder in Gang zu bringen. Oder es bleibt beim Stillstand, was zwangsläufig - bezogen auf das menschliche Dasein als Individuum - zum Tod führt und bezogen auf sportliche Leistung zum Aufgeben oder Aufhören bzw. Frustration führt.

Aber nun soll es losgehen. Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen und sage noch einmal, dass nach dem Lesen und Testen Euer eigentlicher, persönlicher Weg zum Ziel oder Erfolg erst beginnt. Übe, übe, übe und stehe nach vermeintlichen Niederlagen schnell wieder auf. Es gilt, keine Zeit zu verlieren.

Zusammenfassung Kapitel 1

- 👉 **Der Beginn meiner Suche**
- 👉 **Meine sportliche Karriere**
- 👉 **Fragen über Fragen in mir**



- 👉 **Weg des Umdenkens**
- 👉 **Lehrjahre**
- 👉 **Erfahrungen und Ereignisse prägen uns**

2. Kapitel Gedanken und was sie bewirken (können)

Unsere Gedanken – eine Einführung anhand persönlicher Beispiele

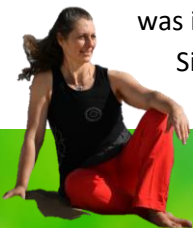
Wer kennt es nicht, man denkt etwas und wenig später tritt es in unser Leben. Alle die, die ihre Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auf diesen Aspekt in unserem Leben richten, werden mit diesem Phänomen in Kontakt treten. Egal in welchen Lebensbereich, es treten zahllose Beispiele in Erscheinung, so auch im Sport.

Es gab Wettkämpfe und Situationen in meinem Leben, die zutreffender nicht sein können. Egal, ob es sich um erfolgsfördernde oder erfolgsverhindernde Situationen oder Ereignisse handelt.

Als ich im Alter von 4 Jahren mit dem Turnen begann, wollte ich turnen. Es hat mir Spaß gemacht und ich wollte wie viele andere Kinder auch Olympiasiegerin werden. Doch hat mir dieser Wille in den folgenden Jahren einiges ermöglicht,



da mein Körperbau eigentlich nicht dem einer geborenen Turnerin entsprach. Ich war zu groß und für das Idealbild einer Turnerin im damaligen DDR-Sportsystem zu kräftig. Dennoch hat gerade dieser Wille mir den Weg auf die Sportschule – als Nachsichtung – ermöglicht. Der Beginn mit der besonderen Förderung begann im Alter von 8 Jahren mit der Einschulung in die 3. Klasse. Im ersten Jahr meiner Zugehörigkeit in der Sportschule habe ich starke Leistungszuwächse erreicht, die mir deutschlandweit vordere Plätze und auch Siege bei diversen Wettkämpfen in meiner Altersklasse ermöglichten. Natürlich zur Freude von mir, meiner Trainer und des Vereins. Dann kamen die deutschen Bestenermittlungen – ich war damals 9. Es sollte so sein, dass ich 4 Wochen vorher dem Höhepunkt gezwungen worden bin, keinen Sport betreiben zu dürfen. Ganze 3 Wochen musste ich aufgrund einer Scharlach-Erkrankung der Halle fernbleiben, um nicht noch andere Kinder damit anzustecken. Eine Woche vor dem Jahreshöhepunkte konnte ich dann auf Bitten und Drängen wieder mit dem Training beginnen. Ich wollte unbedingt den Wettkampf turnen, da er noch dazu in der Halle in meinem Heimatort stattfand, wo ich mit dem Turnen begonnen hatte. Kaum einer glaubte daran, dass ein voller Erfolg möglich war. Am Balken erhoffte man sich viel. Aber springen konnte ich eigentlich nicht und Barren turnen lag mir eigentlich bis dahin aufgrund meiner Körperkonstitution auch nicht. Was dann kam übertraf alles, was ich mir je vorgestellt hatte. Es standen am Ende eine Silbermedaille im Mehrkampf (4 Geräte) und 1x Gold am



Balken, 1x Silber am Boden und 1x Bronze am Stufenbarren auf meinem Abschlussaldo. Im Vertrauen auf mich und dem Wille turnen zu wollen, hatte ich unbewusst Ressourcen in mir freigelegt, die dieses Wunder bewirkten. Am Boden war ich in akrobatischen Reihen relativ schwach, konnte dies aber durch meine damalige Ausdruckstärke so kompensieren bzw. wettmachen, dass ich diese Silbermedaille erringen konnte. Und noch extremer am Barren. Ich war der „Kontra-Barren-Typ“ – körperlich zu groß und als Turnerin zu schwer.

Ich stellte mir aber immer und immer wieder 2 Bewegungen am Abschluss der Übung vor, und dann habe ich sie so geturnt. Es hat mir damals keiner gelernt, da man im Sport mit autogenem Training noch nicht so weit war. Aus heutiger Sicht habe ich aber Techniken und Methoden unbewusst genutzt und damit gespielt und schwamm damit auf der Erfolgswelle. Es machte mir Spaß, mir die Bewegungen vorzustellen, zu fühlen. Übrigens ist es ein cooles Gefühl, wenn man es so anstellt wie ich damals mit kindlicher Leichtigkeit und dann auch so turnen kann.

Das Folgejahr sollte diese Erfolgskette in eine andere Richtung bringen, was für die weiteren Jahre meiner Turnkarriere aus heutiger Sicht einschneidende Wirkungen hatte. Ich bin aber allen dankbar für den Weg, den sie mit mir gegangen sind und der mich zu der Person werden ließ, die ich heute bin. Mit allen Erfahrungen und den nunmehr erkannten Werkzeugen, um meine Erkenntnisse an jüngere Sportler und



Sportinteressierte aller Altersbereiche weitergeben zu können. Letztlich kann dieses Wissen auf unser gesamtes Leben mit allen Lebensbereichen übertragen werden.

Begonnen hat es mit meiner ersten wirklichen Verletzung. Passiert es ist wie folgt:

Wir hatten eine lange Akrobatikbahn. Diese schloss mit einer große Weichmatte und einer unmittelbar angrenzenden Wand ab. Sie war grundsätzlich lang. Wir sollten von einem Minitramp aus verschiedenste Übungen machen. Die eine Anforderung besagte, dass ich nach der Landung im Stand noch eine Rolle vorwärts anzuschließen hatte. Mein „Bauch“, aus heutiger Sicht mein Unterbewusstsein, sagte mir aber, dass ich die Wand berühren werde und mir wehtue. Versuch für Versuch turnte ich ohne die Rolle. Alle anderen Sportlerinnen meiner Gruppe hatten dabei keine Probleme. Meine Angst stieg stetig immer mehr und mehr an. Ich hatte dieses Element aber zu turnen. Und wie es kommen musste, kam ich so ungünstig mit dem Fuß vor die Wand, dass ich mir dabei den Fuß stark verletzt und einige Wochen zu pausieren hatte.

Angst

Aber was ist eigentlich **Angst**?



Zur Definition von Angst drückt nichts es besser aus als die Darstellung durch Eugen Simon:

A

N genommene

G reuel

S ind

T atsachen

Wie kann ich damit umgehen und wie beseitigen oder abschwächen? Die Antwort kommt an späterer Stelle, jetzt gehen wir Schritt für Schritt vorwärts.

Nachdem ich die Defizite im Training durch die notwendige Pause wieder eingeholt hatte, sollte ich am Barren ein Element erlernen dürfen, was zum damaligen Zeitpunkt nur wenige Sportler bereits erlernten – es war die Kontergrätsche und ich war 9 Jahre und wurde in dem Jahr noch 10. Beim Wettbewerb „Wer hängt es als Erste“ – den ich gewann, habe ich aber an dem Tag bei weiteren Versuchen so ungünstig zugegriffen, dass ich mich am Finger verletzte. Wieder zog die Verletzung einige Wochen Pause nach sich. Dennoch



wurde ich bis zu den damaligen Bestenermittlungen noch zeitig genug fit, und das Ergebnis waren 3 Silbermedaillen. Keiner verstand, wie dies möglich war. 2x Gips mit verbundenen Trainingspausen in einem Jahr, eigentlich unmöglich. Aber der Erfolg war da und ich überglücklich. Kurze Zeit später war dann die Kinder- und Jugendspartakiade – ein Wettkampf, der im damaligen System nicht jährlich stattfand und daher einen besonderen Stellenwert genoss. Zu dem Zeitpunkt war ich dann auch schon wieder bedeutend fitter und mir passierte im Mehrkampf gleich am ersten Gerät ein Fehler. Ich hatte mir gerade am Barren bei einem Element -bedingt durch die Zwangspause - eine Technik zugelegt, die mir auch im „nichtfitten“ Zustand eine Endlage im Handstand ermöglichte.

Das hatte ich mit in meinen Gedanken kreierte. Was dann aber dazu kam, war die Tatsache, dass ich im Wettkampf bedeutend mehr Kraft hatte als bei vorhergehenden Situationen im Training. Damit hatte ich zu viel Schwung und schwang über die Senkrechte. Mit anderen Worten: ich stand auf dem Boden und nicht im Handstand auf dem oberen Holm. Mein damaliger Trainer konnte jedoch mit der Situation recht schwer umgehen, da er sich eine Medaille versprochen hatte. Fazit war, dass ich nach dem ersten Gerät und seiner Reaktion sehr viel geweint hatte und das Gefühl in mir wuchs, ihn enttäuscht zu haben. Natürlich war mein Gefühl gepaart mit der eigenen Enttäuschung des Fehlers.

Meine andere Trainerin hat mich dann aber soweit wieder



aufgebaut, dass ich zumindest am Schwebebalken eine Finalleistung erbringen konnte. Letztlich gewann ich dort die Goldmedaille. Auch die anderen beiden Geräte habe ich an dem Tag noch so absolviert. Ohne den Fehler wäre es am Ende Silber gewesen. So war ich am Ende 7.

Für mich eigentlich - gepaart mit der Goldmedaille - ein Erfolg. Jedoch durch das Gefühl, enttäuscht zu haben, so einschneidend, dass sich dieses Gefühl sehr dominant in meinem Unterbewusstsein festgesetzt hatte. Erst heute habe ich dieses Gefühl richtig ersetzen können. Es hat viel Arbeit und diverser Techniken gebraucht, um dieses Erlebnis im Alter von damals 10 Jahren viel später umzupolen bzw. durch andere Dinge zu ersetzen.

Fazit in den Folgejahren war, dass ich mehr und mehr zum „Trainingsweltmeister“ wurde, was sich natürlich auch wiederrum festsetzte. Obwohl ich eigentlich als Kind vor dem geschilderten Erlebnis anders agieren konnte.

Es folgten zahlreiche Beispiele von Verletzungen, wo sich die Angst mehr und mehr festgesetzt hatte, sich zu verletzen. Ein Paradebeispiel für oben genannte Definition.

💡 Angst, bei einem Abgang am Schwebebalken den Balken zu berühren -> Fazit Verletzung



- 💡 Aufforderung durch Trainer, bei einem Element am Stufenbarren den Fuß zu strecken – Angst vorhanden den Holm zu berühren -> Fazit Verletzung
- 💡 Angst, bei einem Angang am Balken nicht hoch genug zu sein – Landung Tiefhocke, fast Sitz – Fazit Verletzung
- 💡 Und viele andere mehr

Mein Wille, zu turnen und mein entsprechendes Ziel aus dem Kindesalter ermöglichten mir aber, trotz aller Steine – und es waren viele auf dem Weg – im Alter von 16 Jahren an einer Weltmeisterschaft teilzunehmen. Es sollte ein geschichtlich unvergessliches Ereignis werden, da es einher ging mit dem innerdeutschen Mauerfall und dem Stattfinden der WM auf bundesdeutschem Gebiet im Oktober 1989 in Stuttgart.

Bis zum Ende meiner Turnkarriere sollte es nur einige wenige Wettkämpfe geben, wo ich alle Übungen wie als Kind komplett ohne Fehler turnen konnte. Zum damaligen Zeitpunkt kannte ich die Ursachen noch nicht. Es sollte dann noch viele, viele Jahre dauern, damit ich mir der Ursachen bewusst werden und diese dann Step bei Step zu ersetzen bzw. meine ureigene Fähigkeit wieder freizulegen. Und zwar zu Wettkämpfen und Auftritten mein vollständiges Potential abrufen zu können, angetrieben durch den persönlichen Willen, zu turnen oder tanzen und „besondere“ Dinge zu schaffen.



Es sollte mehr als zwei Jahrzehnte dauern, um die Ursachen zu finden, sich derer bewusst zu werden und diese zu verändern. Ich bin mir sicher, dass keiner zum damaligen Zeitpunkt etwas Böses wollte. Eigene Enttäuschung von erwachsenen Personen, Reaktionen hervorgebracht haben. Diese haben dann in mir Situationen und unbewusste Speicherungen hervorrufen und letztlich umfangreiche Auswirkungen geschaffen. Doch wusste ich lange Zeit nicht um die Existenz und schon gar nicht um die Möglichkeit, der Veränderung dieser Fakten. Das ist auch der Grund, weshalb ich vielen Interessierten die Geschichte erzähle, um mit dem vorliegenden Buch, Lösungen für persönliche Probleme aufzuzeigen.

Probleme und Lösung derer

Was ist aber eigentlich ein Problem? Es ist eine Herausforderung, eine nächst höhere Stufe in der eigenen Entwicklung zu erreichen. Meist kommen dahinter versteckt Möglichkeiten ungeahnter Größe zu Tage.

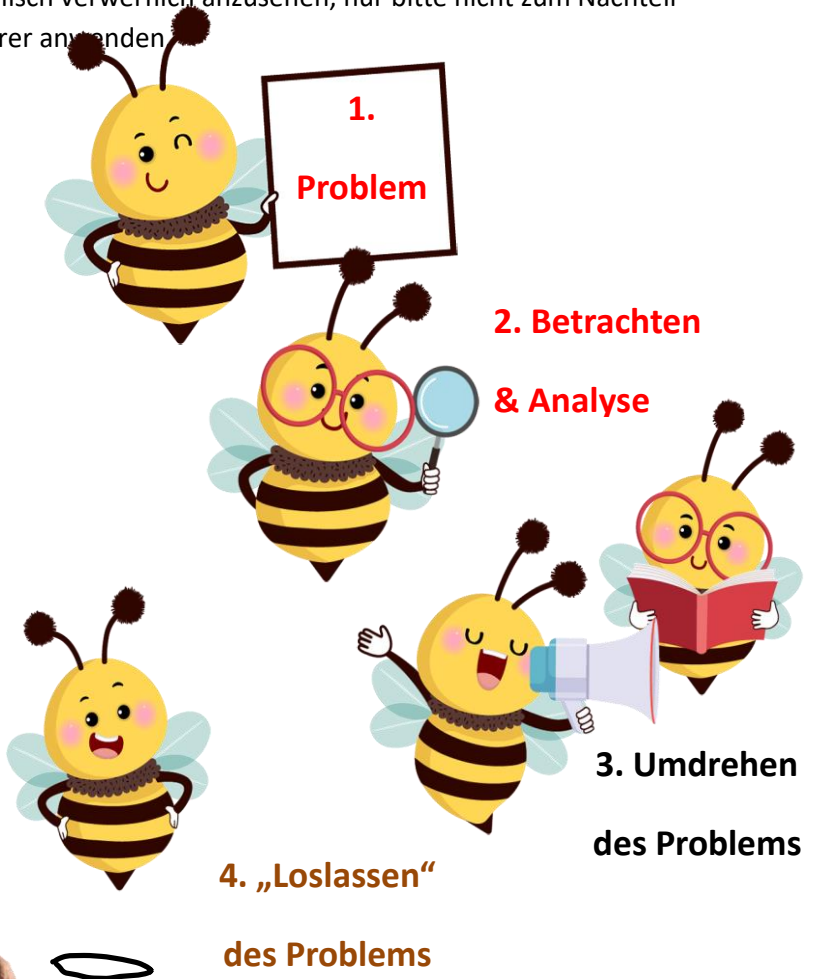
Wie kann ich aber diese Herausforderungen am schnellsten meistern?

Die Folgende Abbildung ist wirklich so gemeint. Wir neigen alle dazu, ein Problem wieder und wieder aufzunehmen und weiter mit uns herumzutragen. Erforderlich ist ein Blick nach vorn in die Zukunft ohne Rückschau.



Daher sollte auch die weit verbreitete Meinung von Rücksichtslosigkeit neu definiert werden.

Rücksichtslosigkeit ist daher „Ohne Blick zurück oder – anders ausgedrückt - Blick nach vorn“. Es ist weder als moralisch verwerflich anzusehen, nur bitte nicht zum Nachteil anderer anzuwenden.





5. „Liegenlassen“ Des Problems

Wenn wir diese Grundsätze auf unser Leben - unabhängig vom Sport - übertragen, werden sicherlich viele feststellen, dass wir dazu neigen, alle losgelassenen Bereiche wieder in unser Leben zurückzuholen. Erst recht im Sport. Man denke nur an Verletzungen. Wie oft ist man bestrebt, immer und immer wieder in die „Denkfalle“ zurück in alte Muster zu fallen.

Hierzu ist nur zuzusagen, Geduld, Geduld, Geduld ... - wichtig ist, die alten Gedanken gegen neue Muster zu ersetzen. Das bedarf kontinuierlichen Trainings und Geduld.

Mit dem neu gewonnenen Wissen verschiedene Abschnitte meiner sportlichen Laufbahnen beleuchtet und dabei interessante Entdeckungen gemacht.

Und nichts kann es treffender formulierter als der Satz von Eugen Simon:



„Es gehört genauso viel Energie dazu, ein unglückliches Leben zu führen wie die Energie, die Du für ein glückliches Leben aufzubringen hast.“

Also entscheide Dich selbst, was Du sein willst oder wie Du Leben willst und handle.

💡 **Merke:**

„Nichts ernährt Erfolg so wie Erfolg.“

Eugen Simon

💡 **Merke:**

„Wir sind gefangen in den Grenzen unseres Denkens“

Albert Einstein

Das bedeutet aber auch in umgekehrter Form, dass Misserfolg oder Verletzungen unsere Gedanken und Erfahrungen nähren. Also heißt es mit den neu gewonnenen Erkenntnissen, diesen Teufelskreis zu verlassen und das Ruder wieder in Richtung Erfolg zu drehen. Wollen wir erfolgreich sein, haben wir auch erfolgreich zu denken und uns nicht von äußeren Faktoren beeinflussen zu lassen. Wie oft passiert es, dass wir außen liegende Faktoren als unumgänglich ansehen. Nach dem Motto: „Nichts ist unmöglich“ haben wir als erstes die Aufgabe, uns ein neues Denkschema anzueignen. Dann wird sich auch unweigerlich der Erfolg wieder einstellen und langfristig bestehen bleiben können.



Daraus ergibt sich umso mehr folgende vorausschauende Ansicht:

👉 **Merke:**

„Schau in die Zukunft, denn dort wirst du den Rest Deines Lebens verbringen.“

George Burns

Doch wenn nun dieser Aspekt unbewusst abläuft, müsste man sich doch dieses Phänomens auch bewusst bedienen können. So meine Herangehensweise vor Jahren. Und dann ging die Reise los. Versuch und Irrtum bestimmten viele Situationen in meiner sportlichen Laufbahn. Gefolgt von dem inneren Verlangen, immer neugieriger zu sein und dranzubleiben. Einige Aspekte kristallisierten sich immer mehr und klarer vor meinem geistigen Auge heraus, doch wollten sie nicht so zu Tage treten, dass sie mir gänzlich bewusst wurden. Und dann war dann noch die Frage der Umsetzung: Wie konnte man es machen?

Die „3 W's“

Und dann sollte ein Seminar mir die Augen öffnen. Ich danke Eugen Simon an dieser Stelle für die zahlreichen Illustrationen und humorvolle Ausführungen möglicher Werkzeuge, um Gedanken zu lenken bzw. zu trichtern, mit dem

Unterbewusstsein zu arbeiten bzw. dieses zu füttern und letztlich den Erfolg gänzlich in das eigene Leben in allen



Bereichen heranzuziehen. Es bedarf einer Menge Arbeit an sich selbst. Ist man jedoch willens genug, dieses umzusetzen und bleibt auch daran, kann man Unmögliches wahr werden lassen.

💡 **Merke:**

**„Beginne mit dem Notwendigen, dann mit dem Möglichen
und plötzlich wirst Du das Unmögliche tun!**

Franz von Assisi, Heiliger und mehr

💡 **„Warum und Was“**

Dabei ist das Notwendige unserer Entscheidungen, warum wollen wir „xy“? Das Mögliche umfasst alle derzeitigen Handlungen, d.h. unser Tun. Daher muss man sich immer bewusst sein, dass ohne Tun auch kein Erfolg oder keine „Wunder“ zu erreichen sind.

Tun bezieht sich dabei auf:

T U N

Tag & Nacht

Von Eugen Simon



Daraus schlussfolgernd ist Erfolg eine Angewohnheit, auf die sich jeder über die Beeinflussung des Unterbewusstseins und zielgerichtetes Handeln konditionieren kann.

💡 **Merke:**

„Der Wert einer Idee liegt in ihrer Umsetzung.“

Thomas Alva Edison

Wenn wir uns verbessern wollen, müssen wir zuerst ein klares Ziel haben und wissen, wo wir hinwollen. Gepaart mit einem Gefühl, dass wir bei dem Gedanken verspüren, ist beides kombiniert immer wieder angewandt, ein unschlagbares Paar. Dann kommt das Handeln. Das heißt, es ist Dein WAS zu erklären.

💡 **Merke:**

„Vision ist die Kunst, Unsichtbares zu sehen.“

Jonathan Swift

„Wie“ und Gesamtdarstellung der „3 W’s“

Im Zusammenhang mit den 3 „W’s“, wäre dabei noch das WIE zu erörtern. Danach habe ich selbst lange, lange, lange gesucht und beginne jetzt, das Wie seit geraumer Zeit zu erkunden. Es ist eine spannende Reise, die Türen öffnet, nachdem Ereignisse aussichtslos erschienen. Aber auch manchmal Türen schließt. Damit hat jeder zu lernen,



umzugehen. Was wir in dem Moment gern vergessen, ist die Tatsache, dass, wenn eine Tür sich schließt, sich andere öffnen und entweder größere Chancen oder Erkenntnisse sich zeigen. Es ist nie das Ende, auch wenn es manchmal so scheinen mag. Es ist der Beginn einer langen Reihe der Erkenntnisse und der Selbstentwicklung.

Daher sollten noch einmal alle im „3 W's“-Überblick anschaulich dargestellt werden:

| WARUM ? | WAS ? | WIE ? |
|---|---------------------------------------|---|
| Hier muss jeder für sich selbst wissen, was für eine Bestimmung er hat und nach den Gründen für das selbsternannte Ziel forschen. | Bestimme ein klares Ziel Für Dich. | Sich Hilfe im Außen suchen, um Techniken zu erlernen, die einem auf dem Weg zum Ziel helfen, in sich selbst die Lösungen zu finden. |
| BESTIMMUNG | VISION | Anregungen dazu folgen im Laufe des Buches |

Doch was ist das WIE und wie kann man den Weg gehen?

Oft sind wir in unseren eigenen 4 Wänden gefangen und öffnen uns zwar oft dann dem Außen, finden aber dort wieder Tausend verschiedene Meinungen von Personen.

Diese wollen uns zwar helfen, dadurch sind wir aber



noch verwirrter. Schließlich sind wir damit unserer eigenen Lösung nicht nähergekommen. Egal in welcher Sportart und auch im sonstigen Leben gilt für Personen:

Wenn Du Erfolg haben willst, hast Du Dich selbst verbessern zu wollen. Mit anderen Worten gesagt, Du willst eine nächst besserer Version deiner selbst erschaffen. Damit kommt jeder selbst seinem eigenen Ziel immer näher. Und die Ziele sollten groß sein, Visionen können nicht groß genug sein. Ich fand einen Satz von Eugen Simon in dem Zusammenhang sehr inspirierend: **„Erreichst Du eine große Anzahl Deiner Ziele sofort oder immer, dann sind die Ziele zu klein gewählt.“**

Dies setzt eine gehörige Portion Mut, Geduld und Ausdauer und Zielstrebigkeit voraus. Es wird auf dem Weg zum Ziel eine Menge Herausforderungen geben, und man wird im übertragenen Sinn auch „auf die Nase fallen“.

👉 **Aber merke:**

„Verlierer bleiben nach Niederlagen oder Enttäuschungen liegen, erfolgreiche Menschen stehen jedes Mal wieder auf und machen weiter bis sie ihr Ziel erreicht haben.“

Eugen Simon

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, dass wir eigentlich alle Lösungen in uns selbst finden. Doch oft sind diese für uns noch nicht sichtbar, und es bedarf der



Inspiration oder Hilfe von außen, das Verborgene in uns an die Oberfläche zu bringen.

Käpt'n und Crew

Woran scheitern wir aber nun oft?

Oft wird der Mensch als „besteht aus Körper, Geist und Seele“ bezeichnet oder als „Dreifaltigkeit“ und viele andere Begriffe. Aus allem lässt sich ableiten, dass wir mehr sind als nur unser Gefährt, der menschliche Körper. Insofern gilt es nun zu erkunden, inwieweit diese verschiedenen Bereiche unser Selbst agieren und für den vollen Erfolg gegebenenfalls zusammenarbeiten können.

Erinnere Dich an Deine ersten Gehversuche



Als Baby bist Du unermüdlich wieder aufgestanden, hingefallen und wieder aufgestanden ... und das mit viel Lebensfreude ...

BIS DU LAUFEN KONNTEST!



Gehen wir dazu zurück in unsere Kindheit. In dieser Zeit erzielen Kinder fast schier unmögliche Dinge. Was ist aber in der Kindheit anders als später?

Als Kinder spielen wir mit allen Tätigkeiten, der „Ernst“ ist noch nicht so ausgeprägt. Kinder sind spontan und lassen sich von ihren Gefühlen leiten. Doch warum ist das später anders? Geprägt durch das Wertesystem nehmen wir im Laufe unseres Lebens immer mehr „Werte“ unserer Erziehung oder allgemeine Werte an. Dadurch begrenzen wir uns oder lassen uns begrenzen. Die Vernunft oder Ratio wird geboren und geschult und mehr und mehr werden die Gefühle unterdrückt. Bis wir gar nicht mehr merken, dass wir nur noch von unserer Vernunft bestimmt sind. Diese Vernunft begrenzt uns aber Zusehens immer mehr und bestimmt unsere Handlungen. Das bewirkt wiederum eine Speisung des Unterbewusstseins mit den nun „neuen“ Informationen. Und so geht es immer weiter. Ein schöner Kreislauf oder mit anderen Worten gesagt, wir sind gefangen in einem Hamsterrad, das unser eigener Käfig wird. Wollen wir nun dort „ausbrechen“, sind wir aufgefordert, unsere Gedanken und Gefühle zu analysieren, neu zu lenken und unsere Vernunft zu überlisten. Dadurch können wir dann unser Unterbewusstsein mit anderen Informationen speisen und ein Zusammenwirken von Gedanken und Unterbewusstsein erreichen. Mit Worten von Eugen Simon ausgedrückt:



„Käpt'n und Crew fahren wieder in die gleiche Richtung und können nun Unfassbares leisten.“

Bedenken wir, dass die Vernunft nur 5% und unseres Unterbewusstsein 95 % ausmacht, sollte sichtbar werden, dass wir Menschen die Macht über uns selbst wieder neu gewinnen können. Daher sollten wir Mut schöpfen und uns an die Entwicklung unserer eigenen Person heranwagen und eine gezielte Entwicklung durch ein anderes Denken bewirken. Damit wird ein anderes Bewusstsein entwickelt und das Unterbewusstsein kann umprogrammiert werden. Neue Schaltungen werden in unserem Gehirn und Körper angelegt. Ein weiter, aber möglicher Weg. Eine gezielte Arbeit mit sich selbst, bringt Ergebnisse schier unglaublicher Größe. Auf den Sport bezogen darf es aufzeigen, wie wir Weltspitzenleistungen kreieren können und „erfolgsvernichtende Gedanken“ durch erfolgsfördernde Gedanken ersetzen können.

💡 **Merke:**

„Die chinesische Mauer ist nichts gegen so manche Mauer in den Köpfen.“

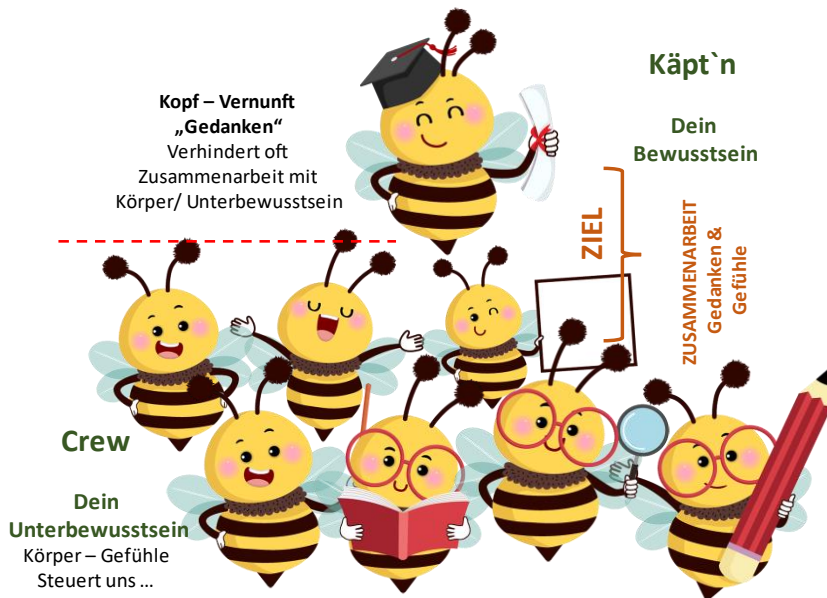
Curt Martens

Dabei sollten wir beachten, dass es an Meuterei grenzt, wenn unsere Crew und unsere Käpt'n nicht zusammenarbeiten. Auf ein Schiff bezogen würde es bedeuten, dass dieses leider nur langsam oder gar nicht vorwärts kommt. Daher ist



es Meuterei gegen uns selbst und gleich einer Selbstsabotage zu sehen. Hat man dies erst einmal für sich registriert, kann man sich auf den Weg, den bewussten Weg, der Veränderung dieser Haltung Und Verhaltensweisen machen.

Mehr dazu an späterer Stelle in diesem Buch. Anbei findet Ihr eine Übersicht, welche das Zusammenwirken zwischen Bewusstsein, Unterbewusstsein und der Vernunft oder Ration darstellt.



Zusammenfassung Kapitel 2

💡 **Unsere Gedanken - eine Einführung anhand persönlicher Erfahrungen**

💡 **Angst**

= angenommene Greuel sind Tatsachen

💡 **Probleme und Lösungen derer**

Problem/ Herausforderung -> Betrachtung dessen und Analyse -> Umdrehen -> "Loslassen" -> Liegenlassen

💡 **Die 3 "W's"**

erste Einführung in das Was und Warum als Grundlage persönlicher Handlungen, um ins T.U.N. zu kommen

Was - Vision

Warum - eigene Bestimmung

Wie - Weg zum Ziel mit Teilzielbestimmung

💡 **Käpt'n und Crew**

Bewusstsein ca. 5%

Unterbewusstsein ca. 95 %

Zusammenarbeit beider bringt jeden Voran, sonst Kampf oder verlangsamtes Vorwärtkommen



3. Kapitel Was – Warum – Wie – Die 3 „W’s“

Nachdem ich auf den vorhergehenden Seiten viele Dinge erläutert und mit Beispielen unterlegt habe, möchte ich nun noch einmal einen Fahrplan oder eine Checkliste erstellen, wie man zu Höchstleistungen kommen kann. Voraussetzung ist ein stetiges ÜBEN und TUN – „Tag und Nacht“. Nichts nährt Erfolg so wie Erfolg. Daher feiere alle auch noch so kleine Erfolge!

Hast Du schon einmal eine Faust geballt und gerufen „Yes oder Ja,, - kennst Du das Gefühl? Wenn nein, dann testet es gleich – egal, wer um Dich steht. Macht das mehrere Male. Merkt Ihr, wie gut es Euch dabei geht? Kommst Du Dir komisch dabei vor? Egal! Als ich damit begann, war ich über den Punkt schon drüber. Einige Male praktiziert und Du kommst auf ganz andere Gedanken. Ich habe auch oft, wenn ich allein trainiert habe, einfach „Cool“ oder „Geil“ gerufen, wenn ich wieder einmal Dinge geschafft hatte, die ich bis dahin nur in Gedanken konnte. Es ist wie Doping für einen selbst, sich verbessern zu wollen und sich damit selbst zu verbessern. Mit anderen Worten: die Schaffung der nächst höheren Version seiner Selbst.

Nun zu den 3 „W’s“.

An dieser Stelle sei noch einmal ganz klar gesagt:



„Die größten Erfolge, erzielt Du, wenn Du Deine 3 „W“ bekannt sind. Dabei ist es egal, ob es darum geht:

- 👉 eine Bewegung zu lernen – Tanz, Turnen, Wurf in RSG, Wasserspringen – Sprung ins Wasser
- 👉 Du in einer bestimmten Zeit laufen oder schwimmen willst ...
- 👉 Du eine Medaille oder einen Wettkampf gewinnen willst.
- 👉 Du eine Legende im Sport werden willst.
- 👉

Das Was? – Mein Ziel

Egal, was Du für ein Vorhaben hast, hast Du folgende Punkte ganz konkret wissen:

Was ist genau mein Ziel?

Damit Du es nicht erst aufschiebst, mache Dir ein paar Minuten Gedanken und schreib es gleich auf. Ein Ziel muss konkret bestimmt sein, klar formuliert und realistisch sein (dazu genügt aber, dass Du selbst es Dir vorstellen kannst).

Als Beispiel:

- 👉 „Ich möchte Deutscher Meister werden“
 - 👉 Es ist klar definiert – Deutscher Meister, realistisch auch – aber sehr unkonkret -> Wann, in welcher Disziplin ...?



Daher wäre folgende Formulierung besser:

👉 „Ich möchte 2024 Deutscher Meister im Mehrkampf werden.“

👉 „Ich möchte 2024 im Sommer Deutsche Meisterin im Mixed Pair werden.“

👉 ...

👉 **Merke:**

„Tue erst das Notwenige, dann das Mögliche und dann wirst Du Unmögliches erreichen! „

Franz von Assisi

Ist Dein Ziel noch so groß, traue Dir selbst zu, es verwirklichen zu können. Wer große Ziele hat, kann Großes vollbringen. Große Ziele in weiter Ferne werden auch als Visionen bezeichnet und sollten in kleine Ziele unterteilt werden. Dies dient Deiner Motivation, auch bei evtl. Stagnationen auf Deiner Reise am Ziel festzuhalten.

Beispiele und Schaffung des eigenen Ziels

Nun bist Du dran.

Nimm Dir einige Minuten Zeit, lege, wenn Du willst, sanfte Musik ein und schreibe Deine persönlichen Ziele nieder.

Mein kurzfristiges Ziel ist:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein Ziel in 3 Monaten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein Ziel in 6 Monaten:

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

Das kannst Du dann beliebig ausbauen.

Denke daran, feiere jeden auch noch so kleinen Erfolg. Erfolg nährt Erfolg.

Das Warum? – Mein Beweggrund

Die zweite Frage, die Frage nach dem Warum, ist oft schwerer zu beantworten. Vor allem je älter Menschen und Sportler sind. Kinder wissen noch ganz genau, WARUM sie das oder das wollen. Je älter wir werden, haben wir oft verdrängt, uns diese Fragen zu stellen oder diese Gründe in uns hochkommen zu lassen. Vielfach werden sie auch bewusst unterdrückt, was es auf keinen Fall besser macht. Also schau bei Dir genau nach und erkunde, warum Du Dein Ziel erreichen willst. Es gibt da keine Grenzen. Grenzen entstehen nur durch unser Denken. Es sollte aber auf ethische Werte Obacht gegeben werden.

Um Dir auf die Sprünge zu helfen, gebe ich Dir jetzt einige Beispiele aus meiner „Kiste“.



Warum möchte ich neue Elemente lernen bzw. kreieren?

- 👉 Ich liebe es, Elemente zu beherrschen, die nur wenige oder keiner in der Welt bisher können bzw. konnten.
- 👉 Ich liebe es, neue Dinge - Elemente - zu lernen und mich selbst zu entwickeln
- 👉 Ich liebe es, zu „experimentieren“.
- 👉 ...

Warum mache ich den Sport?

- 👉 weil ich die Bewegung liebe
- 👉 ich mich gern mit anderen messe
- 👉 ich auch gern im Focus stehe (mit sportlichen Leistungen)
- 👉 ich gern Vorbild für andere bin
- 👉 ich damit Dinge für andere Bereiche meines Lebens lernen kann

Warum bin ich selbst noch sportlich aktiv auf Wettkämpfen?

- 👉 weil ich gern, alt eingefahrene Ansichten mit meinem Tun widerlege
- 👉 weil ich gern Wettkämpfe turne
- 👉 weil ich gern sportlich im Focus stehe
- 👉 weil ich mich dadurch derzeit auch als Coach viel schneller weiterentwickeln konnte (nicht viele



haben die Möglichkeit der Wahrnehmung von „Innen und Außen“ persönlich kennenzulernen)

👉 ...

Warum möchte ich ein Coach sein?

👉 weil ich es liebe, anderen an deren Entwicklung zu helfen

👉 weil ich es liebe, Sportler zu ihrer persönlichen Bestleistung zu führen

👉 weil ich Herausforderungen und Weiterentwicklung liebe

👉 ...

Das sollen Anregungen genug sein. Jetzt Du!

Beispiele und Motivation zur Suche nach eigenem Warum

Nimm Dir einige Minuten Zeit, lege, wenn Du willst, sanfte Musik ein und schreibe Deine persönlichen Beweggründe, das Warum, nieder.

Mein Warum – warum will ich dieses Ziel erreichen?

.....
.....



.....

.....

.....

.....

.....

Super, Du hast viel geschafft! Du kennst jetzt Dein Ziel und Deine Beweggründe für den entsprechenden Zeitraum. Jetzt geht es an die Umsetzung, das „Wie“.

Das Wie? - Mein Weg zum Ziel

Das Wie oder der Weg hängt ganz stark mit den Faktoren zusammen, die notwendig sind, um das Ziel zu erreichen. In Abhängigkeit Deines Ziels können Beispiele dafür sein:

- 🧐 Kannst du Dir das Ziel vorstellen? Vorstellungskraft, wie fühlt es sich an, Emotionen, wie siehst Du Dich zu dem Zeitpunkt
- 🧐 Welche körperlichen Voraussetzungen benötigst Du dafür?
- 🧐 Welche Trainer oder Mitstreiter/Unterstützer kommen in Frage?
- 🧐 Welche zeitlichen Ressourcen musst Du Dir schaffen?
- 🧐 Welches Umfeld ermöglicht Dir das Erreichen Deines Ziels?



- 👉 Wieviel Geld kostet möglicherweise der Weg?
- 👉 Was sind Deine Stärken und Schwächen? Wie kannst Du gerade die Nutzung Deiner Stärken für die Zielerreichung weiter entwickeln?
- 👉 Welche Ernährung hilft mir auf dem Weg zum Ziel?
- 👉 Welche Pausen und Regenerationsmaßnahmen sind auf dem Weg notwendig und sinnvoll?

Das sind einige Punkte, die geklärt werden sollten. Sieh sie als Beispielsvorlage und suche nach weiteren Aspekten für Deine Zielerreichung – für die Modellierung Deines Weges zum Ziel.

👉 **Merke:**

„Nicht das Ziel ist der Weg, sonder der Weg ist das Ziel“

Unbekannt

Beispiele und Ausgestaltung Deines Weges zum Ziel

Nimm Dir einige Minuten Zeit, lege, wenn Du willst, sanfte Musik ein und schreibe Deinen persönlichen Weg, das Wie, nieder.

Mein Weg – wie will ich dieses Ziel erreichen? Weg zum kurzfristigen Ziel:

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Weg zum Ziel in 3 Monaten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Weg zum Ziel in 6 Monaten:

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

Herzlichen Glückwunsch! Du hast jetzt Dein Ziel benannt und weißt auch warum. Du hast Deine Beweggründe und auch Deinen Weg festgelegt. Nun kann es ja losgehen. Aber bitte warte noch ein wenig, um unnötige „Umwege“ zu vermeiden!

Warum scheitern dennoch viele auf dem Weg, obwohl sie auch den Weg festgelegt haben?

Je nachdem wie hoch Dein Ziel für Dich gesteckt ist, werden auf dem Weg noch genug Steine oder Hindernisse kommen, die Dich selbst prüfen, ob Du es auch wirklich möchtest. Und die Prüfungen können manchmal hart und unangenehm sein. Du benötigst daher eine Menge:

- 👉 Selbstvertrauen
- 👉 Vertrauen in die Sache an sich
- 👉 Geduld, Beharrlichkeit, Ausdauer – es kann auch manchmal einige Zeit in Anspruch nehmen
- 👉 Lebenslust und Power



- 👉 Überzeugungsarbeit für Dich und Dein Umfeld, da sicherlich nicht jeder auf dem Weg von Deiner Zielerreichung überzeugt ist
- 👉 Durchsetzungskraft

Hast Du diese Eigenschaften schon im Vorfeld geübt und immer wieder geübt, hast Du schon eine Menge „Vorarbeit“ geleistet.

Weiter ist wichtig, dass Du schaust, ob Dir eigene innere Überzeugungen noch im Weg stehen, die gegebenenfalls erfolgsverhindernd wirken können. Spüre diese auf, und solltest Du welche gefunden haben, lösche diese, um neue, erfolgsfördernde Gedanken in Dein Unterbewusstsein speisen zu können. Wie Du diese löschst, erfährst Du im weiteren Verlauf des Buches.

Bsp.: **„Ich kann das nicht – oder ich habe Angst“** – wird ersetzt durch

„Ich kann alles, was ich mir vorstellen kann.“

„Sind alle Voraussetzungen geschaffen, kann ich alle Bewegungen im Vertrauen ausführen.“

Dies sind Affirmationen, mit denen Du arbeiten kannst. Schau sie Dir so oft wie möglich an und arbeite damit. Schreib sie Dir auf kleine Zettel und lege sie an Stellen, die Du mehrmals täglich kontaktierst.



Hast Du auch das gemeistert, geht es daran, Deine Vorstellungskraft zu schulen. Stell` Dir Deine sportliche Bewegung bis ins kleinste Detail vor? Auch diesen Teil erfährst Du im weiteren Verlauf des Buches noch detailliert.

Fragen, die Du Dir stellen solltest:

- 💡 Wo befinde ich mich?
- 💡 Wie fühlt es sich an?
- 💡 Sehe ich mich selbst aus der Vogelperspektive oder führe ich selbst die Bewegung aus – zweiteres ist für das Erlernen einer Bewegung der effektivere Weg.
- 💡 Wie fühle ich mich nach der Bewegung bzw. nach dem Erreichen des Ziels?

Hast Du noch keine genaue Bewegungsvorstellung, dann such Dir eine Video, wo Du Dir die Bewegung anschauen kannst oder kreierte Dir eine eigene Bewegung. Vielleicht kennst Du ja auch jemanden, der Dir mit Computeranimationen unterstützend unter die Arme greifen kann. Nutze alle Ressourcen, die Dir zur Verfügung stehen aus. Hilfreich ist auch, wenn Du Dein in Dir gewonnenes Bild in Worte fassen kannst.

Meine sportliche Bewegung im Detail:

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Weiter ist zu prüfen, welche physischen Voraussetzungen Du Dir schaffen bzw. aneignen musst, um Dein Ziel erreichen zu können. Beispiel: Nicht jeder wird einen Doppelsalto am Boden springen können. Das kann unter Umständen lebensgefährlich werden. **Aber:**

- 👉 hast Du die Grundlagen erarbeitet und
- 👉 kannst die Basiselemente mit hoher Qualität ausführen und
- 👉 kannst zusätzlich den Doppelsalto in Gedanken fehlerfrei turnen, geht es manchmal bis zur exzellenten Ausführung sehr schnell.

Daher suche Dir im Bedarfsfall Experten, die Dir genau sagen können, welche physischen Voraussetzungen Du für Deine Zielerreichung benötigst.



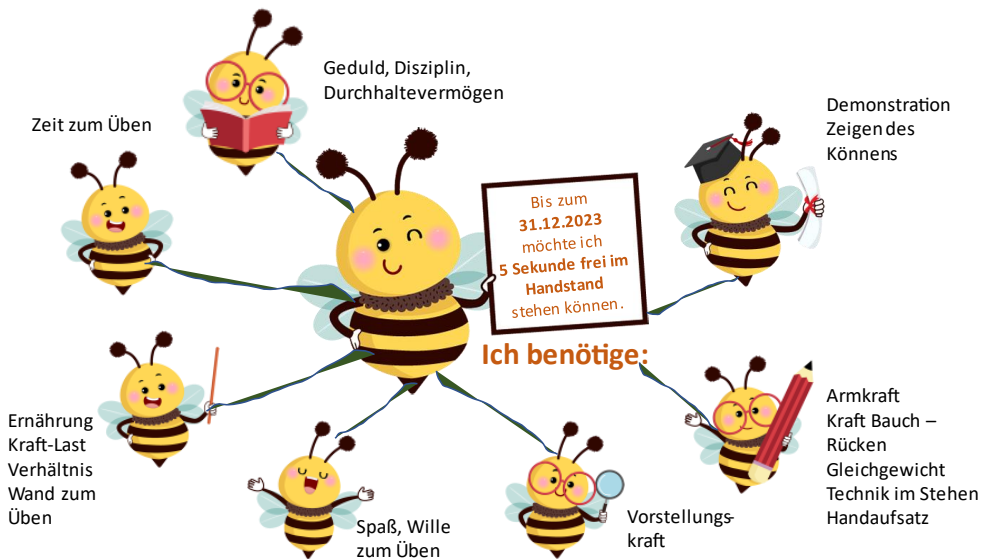
Ich wünsche Dir nun viel Spaß beim Üben und denke immer daran – es muss alles geübt werden. Hast Du aber Deine Vorstellungskraft einmal entwickelt, kann diese Dir in jeglichen Lebenslagen helfen.

👉 **Merke:**

„Übung macht den Meister.“

„Mindmapping“

Wenn Du eher in Bildern oder mit Bildern bzw. Grafiken



arbeiten kannst, gibt es noch andere Formen der



Darstellung. Diese möchte ich Dir im Folgenden kurz demonstrieren. Ersteres ist das Mindmapping als grafische Darstellung.

„Visionboard“

Eine andere Möglichkeit ist ein „Visionboard“. Dies kannst Du für verschiedene Themenbereiche erstellen:

- 💡 Sport
- 💡 Leben
- 💡 Ausbildung – Beruf
- 💡 Finanzen
- 💡 ...

Besorge Dir dazu einige alte Zeitschriften zum Zerschneiden. Weiter benötigst Du ein Pappkarton in der Farbe Deine Wahl – günstig A1. Weiter solltest Du in Deiner folgende Materialien in Deiner Nähe haben:

- 💡 Schere
- 💡 Kleber
- 💡 Stifte Deiner Wahl

Nun blättere beliebig durch alle die vorliegenden Zeitschriften und schneide alles aus, was Du gut findest bzw. Deine Aufmerksamkeit weckt. Lege alles auf Deine „Visionboard“. Wenn Du glaubst, Du bist fertig – klebe alles auf. Lass Dich ausschließlich von Deiner Intuition leiten – schalte den Kopf



aus. Nicht immer ganz einfach oder? Aber Du schaffst es!

Nimm Dir dafür ca. 2 Stunden. Dann mach Pause und sieh Dir Deine „Visionboard“ jetzt noch einmal genau an. Es könnte sein, dass Du sehr überrascht bist.

Schreibe alles auf, was Dir auffällt!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

So und nun beleuchte alles noch einmal unter folgender Fragestellung:

- 💡 Sieh Dir die „Visionboard“ aus der Nähe und Ferne an! Gibt es Unterschiede?
- 💡 Sind die Bilder eng aneinander oder ist viel Platz? Was sagt es mir? Enge - Weite
- 💡 Ergänzen sich die Bilder zu einer großen Struktur?
- 💡 Was sagen einzelne Bereiche?
- 💡 Was springt mich an?

Werde bitte wieder tätig und schreibe alles nieder:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zusammenfassung Kapitel 6

💡 Mein Ziel – das Was

Genau formuliert, konkret und realistisch

.....

.....

💡 Mein Grund – das Warum

Meine Beweggründe in kurzen Worten wiederholt:

.....

.....

💡 Mein Weg – Das Wie

Mein Weg zum Erfolg kurz beschrieben:



.....
.....

💡 „Mindmapping“

Möglichkeiten mit grafischer Darstellung

💡 „Visionboard“

Möglichkeit der bildliche Darstellung

4. Kapitel Vorstellungskraft – ein Zündstoff für sportliche Bestleistung

Möglichkeiten der Vorstellungskraft – eine Einführung anhand persönlicher Beispiele

Bist Du neugierig geworden, wie Du Deine Vorstellungskraft entwickeln und für Dich effektiv nutzen kannst? Dann wirst Du an erster Stelle Beispiele lesen und dann selbst aktiv werden können.

Beispiele aus eigener sportlicher Laufbahn Turnen und Aerobic



Ich habe genug Beispiele aus eigener Praxis, wodurch die Macht der Vorstellungskraft bezogen auf den Sport eindrucksvoll dargestellt wird. Es gibt Beispiele für und gegen eine erfolgreiche Wirkung oder einer Erfolgsverhinderung. **Gedankenkraft wirkt immer**, es ist nur die Frage in welche Richtung wir sie lenken und lenken können.

Einige eigene Erfahrungen möchte ich nun mit Dir teilen, damit ihr Du Dir selbst weitere Gedanken machen kannst und in Deinem sportlichen Leben oder dem Deiner Sportler forschst. Jeder wird genügend Situationen finden, die aufzeigen, dass dieses Prinzip funktioniert oder deren Anwendung zur Zielverfolgung erfolgsfördernd ist. Vorausgesetzt, man hat alle Hindernisse beseitigt und sich auf den Weg der Vollendung gemacht.

Wie ich am Anfang des Buches schon von der Verletzungswelle meinerseits während meiner Kunstturnlaufbahn berichtet habe, ist daran folgendes Prinzip erkennbar. An dieser Stelle möchte ich betonen, dass dies kein Angriff oder Schuldzuweisung gegenüber meinen damaligen Trainern sein soll. Ich habe gern geturnt und würde den Weg immer wieder machen. Es soll nur aufzeigen, dass man mit heutigen Augen oder entsprechenden Erfahrungen schneller die „Abwärtsspiele“ erfolgsverhindernder Gedanken und damit verbundener Handlungen in die gegenteilige Richtung ändern und lenken kann.

„Wodurch?“



Darum geht es auf den nächstfolgenden Seiten. Hätte es zum damaligen Zeitpunkt jemand gewusst, bin ich mir sicher, hätte wir diese Techniken erlernt.

👉 "Fußverletzung durch Rolle gegen Wand"

Ich habe mir vorgestellt, ich komme mit dem Fuß an die Wand und verletzte mich. Dann hatte ich Angst. Von Versuch zu Versuch wurde die Angst größer. Schließlich wurde der Druck von außen so stark, dass ich mich über meine „Angst“ hinweggesetzt“ habe und das entsprechende Elemente geturnt habe. Mit dem bereits beschriebenen „Erfolg“ – Wandkontakt.

👉 Balkenabgang mit Verletzung

Ich hatte mir vorgestellt, dass ich bei einem bestimmten Abgang am Schwebebalken diesen schmerzhaft berühre. Auch hier wurde die Angst von Versuch zu Versuch mehr, ich hatte immer vor dem entscheidenden Moment das Element abgebrochen. Jedoch war auch hier von außen der Druck irgendwann so groß, dass ich mich überwinden habe, das Element zu Ende zu bringen. Ergebnis war eine Berührung des Balkens mit Verletzung.

👉 Barrenholmberührung

Beim Turnen kommt es sehr auf eine elegante und präzise Ausführung an. Dessen war ich mir in meiner Laufbahn



auch bewusst und hatte dies auch für mich sehr verinnerlicht. Es gab da aber eine Ausnahme. Unser Stufenbarren war zum damaligen Zeitpunkt noch enger als die heutigen, das heißt die Breite zwischen oberen und unteren Holm war viel geringer. Dadurch hat es bei dem einen oder anderen Element einer anderen Technik bedurft, so auch bei dem Element von dem ich nachfolgend berichte. Es handelt sich für Insider des Kunstturnens um eine Riesenfelge – für alle anderen ist es ein Abschwingen aus dem Handstand auf dem oberen Holm wieder zum Handstand. Damit man jedoch am unteren Holm „vorbei“ kam, wurde die Beine gegrätscht und somit ein Einschwingen unter den unteren Holm ermöglicht. Vor dem Vorbeischwingen hatte ich aber Angst und hatte mir angewöhnt, genau in diesem Teil die Füße anzuziehen. Da es jedes Mal Punktabzug gab und dieses Element während einer Barrenübung nicht nur einmal gezeigt wurde, waren die Trainer natürlich bestrebt, diesen „Schönheitsfehler“ in den Griff zu bekommen bzw. zu verbessern. Auch hier schwang in mir jedes Mal die Angst mit, für den Fall gestreckter Füße den Barren zu tuschieren. Als ich mich dann eines Tages durchgerungen hatte, die Füße lang zu lassen, sollte es so sein, dass ich natürlich den Barrenholm berührt habe ... leider waren einige Zehen gebrochen.

Eigenen Garten säubern

Es gab aber natürlich auch genug erfolgsfördernde Vorstellungen in meinen Gedanken, die es mir



ermöglichten, Elemente recht schnell zu lernen. Aus heutiger Sicht kann ich feststellen, dass es immer dann funktioniert hat, wenn ich keine „Angst“ hatte. Das ist für mich derzeit eine Schlüsselerkenntnis, da dies uns als Trainer oder Coach nochmalig daran erinnern sollte, in der Arbeit mit Sportlern oder Klienten erst das „Beet zu säubern“.

Wir können uns unseren Kopf oder unsere Gedanken als Garten vorstellen. Dieser kann von Unkraut überwuchert sein oder mit anderen Worten ausgedrückt, mit erfolgshindernden Gedanken oder Bildern/Vorstellungen. Oder aber man zieht das Unkraut und beseitigt diese Art von Gedanken und ersetzt sie durch eine neue Saat. Diese muss dann gehegt und gepflegt werden oder mit anderen Worten trainiert werden, um nachfolgenden einen Garten mit erfolgsfördernden Bildern zu schaffen. Diesen Garten nennt man auch unser Unterbewusstsein. Dieses wird ständig und fortwährend mit unseren Gedanken gefüttert, egal ob erfolgsfördernd oder – hindernd. Von daher sollte sich jeder erst einmal über die Gedanken oder auch Bilder, die in seinem Kopf spuken, vergewissern und sich dessen bewusst werden. Erst dann kann man die Wurzel am Schopf packen und das „Unkraut“ kontinuierlich beseitigen. Der Erfolg stellt sich dann als notwendige Folge ein.

Welche Erlebnisse hast Du und was könnte die Ursache dafür sein, dass Du entweder in der Umsetzung erfolgreich oder weniger erfolgreich warst.



Nimm Dir jetzt 5 min Zeit und schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt:

Wie immer ist alles erlernbar. Einzelne Beispiele in uns demonstrieren, dass jeder diese Technik schon oftmals benutzt hat. Vielleicht aber nur unbewusst. Darin liegt aber in einem jeden von uns eine tiefliegende Gabe, die es freizulegen gilt bzw. dessen bewusste Nutzung wir uns aneignen sollten und können.

Vorstellungskraft zum Erschaffen von persönlicher Bestleistung

Möchtest auch Du Deine Vorstellungskraft vorrangig zum Erschaffen Deiner Bestleistung nutzen und erfolgsverhindernde Situationen minimieren?



Dann lies Dir jetzt zuerst einige meiner erfolgsfördernden Beispiele aus meiner sportlichen Praxis durch, die fast „über Nacht“, das heißt durch ein Zusammenwirken von Bewusstsein und Unterbewusstsein, funktioniert haben – Crew und Käpt'n arbeiten zusammen:

Am nachhaltigsten haben mich dazu zwei Erlebnisse am Stufenbarren geprägt. Es betrifft beide Male einen sogenannten „Flugelement“, die beide schon bestimmte Techniken beinhalten.

👉 Ginger-Salto für Insider – ein “Flugelement” am Stufenbarren

An dieser Stelle benötigt keiner eine Vorstellung, wie das Element aussieht. Es wichtig zu wissen, dass ich damals bereits 15 Jahre war und das Element noch nie zuvor geturnt hatte. In meiner Vorstellung bestand jedoch die vorherrschende Auffassung, dass ich dieses Element leicht finde. Ich habe es, bevor ich es das erste Mal turnte, ganz oft in Gedanken so geturnt, dass ich es stabil beherrschte, d.h. jedes Mal wieder im Hang am Barren beendete. Ich hatte mir dabei eine bestimmte Bewegungsvorstellung erarbeitet, dass ich meine Beine vor Verlassen des Holmes – vorm Loslassen und Fliegen – nach links andrehe, dann die Hände löse und dann sofort wieder zugreife. Ich weiß, dass ich damals noch mit geschlossenen Augen turnte. Dies stellten wir aber erst später – gemeinsam mit meiner damaligen Trainerin – fest. Daher turnte ich zu diesem Zeitpunkt nur nach Gefühl



und „blind“. Das Interessante ist, dass ich als ich das erste Mal das Element turnte, bereits nach dem 3. oder 4. Versuch den Barrenholm fest in der Hand hatte und am Barren hing. Damit hatte ich das Element nach so wenigen Versuchen erstmals erfolgreich beendet. Es war für die weitere Zeit dann auch stabil, was innerhalb der Kürze der Zeit fast unmöglich erschien.

Das interessante an der Sache ist, dass ich in meiner Vorstellung einen kompletten Salto „vergessen“ hatte. Das stellte ich erst später fest und war dann kurzfristig sehr irritiert, da meine Vorstellung eine gänzlich andere war und ich mir ein „viel“ leichteres Bewegungsbild in Gedanken geschaffen hatte. Das bestand aus:

- 👉 Bein nach links ankippen, durch den Anstellwinkel konnte ich den Abstand zum Holm variieren
- 👉 Holm fühlen und zugreifen

Damit hatte ich mir in meiner Vorstellung etwas geschaffen, was für mich leicht zu erreichen war und dann bei tatsächlicher Ausübung auch so war. Wir begannen, das Element mit dem Erlernen über einer Schaumgummigrube zu üben. Angst verspürte ich dabei keinerlei. Es machte Spaß, es das erste Mal zu turnen und auch weitere Male. Es war ein spielerischer Umgang, so wie ich damals als Kind agierte.

Ein weiteres Bsp. für das Auflösen alter Abläufe über Nacht kann ich auch darstellen. Es ging dabei um ein Element am



Boden mit einem Salto und einer integrierten Drehung, die ich bis dahin immer rechts geturnt hatte. Es handelte sich um ein Pflichtelement, welches ich zuvor am Balken zu turnen hatte. Bis dahin hatte man entschieden, dass ich es rechts zu turnen habe. Niemandem ist aber klar gewesen, dass ich es eigentlich auf der schlechten Seite gelernt hatte bzw. es war nach anfänglichen Diskussionen irgendwann in Vergessenheit geraten. Es wurde dann aber am Boden zum Problem, da es dort das letzte Element der Übung war. Mit wenig Kraft landete ich am Ende der Übung zum Großteil der Versuche auf dem Hosenboden. Irgendwann habe ich dann geträumt, es doch mal andersherum zu turnen. Ich glaube, es waren damals 2-3 Jahre vergangen, und ich wollte zur WM. Schon die ersten Versuche auf der linken Seite waren um so viel besser, dass es der Aufwand wert war, diese Bewegung auf die andere Seite umzulernen. Da ist uns dann auch der Widerspruch aufgefallen. Ich hatte bis dato einen Salto mit ganzer Drehung (Schraube) links und einen Salto mit $\frac{1}{2}$ Drehung (Twist) rechts geturnt. Neu turnte ich dann beides in eine Richtung und wurde damit glücklich. Es galt dann „nur“ noch die Angst zu reduzieren bzw. das Zutrauen aufzubauen, dass das Element auch am Ende der Übung in dieser neuen Qualität möglich ist. Zu lange hatte ich das Element vorher in qualitativ schlechter Ausführung geturnt, und dies hatte sich in meinem Unterbewusstsein gespeichert. Bis zur WM war diese Herausforderung geschafft.



In vorher genannten Beispielen ist viel an Technik und Werkzeugen enthalten, die sich bei genauer Betrachtung Dir als Leser offenbaren. Welche sind es? Versuche selbst erst einmal die Lösung zu finden, bevor Du weiterliest.

Lösungsansatz - Analyse

Das Werkzeug der Vorstellungskraft stellt daher aus heutiger Sicht eine erfolgsfördernde Ausrichtung für sportliche Bewegungen dar. Pauschal bedeutet dies für alle



sportlichen Bewegungen, dass folgende Grundlagen geschaffen werden müssen:

👉 Sportler muss ein bestimmtes Ziel haben

Welches ist Deins:

👉 Dieses muss klar und eindeutig formuliert sein (Bsp. ein Element, eine bestimmte Zeit, Goldmedaille bei Wettkampf xy am Tag xy)

Schreib es noch einmal genau präzisiert auf!

👉 In der Vorstellung muss dieses klar und deutlich sichtbar und ausgeführt sein

- Es gibt zwei Möglichkeiten – Du betrachtest Dich selbst und siehst Dich – „Vogelperspektive“



- Du führst das Element oder die Bewegung selbst aus oder spürst wie Dir das Elemente super gelingt oder wie Dir die Medaille um gehangen wird

Die Variante des TUN in Gedanken ist die erfolgversprechendere Variante, da Du auf entsprechend imaginäre Bewegungen auch „muskulär“ reagierst. Es ist bei der Art egal, ob Du es gerade turnst in Realität oder nur in Gedanken turnst, die Muskeln „fühlen“ es.

Nun übe!

Schaffe Dir eine Situation, wo Du einige Zeit ungestört bist und schließe dann die Augen. Wenn Du möchtest, spiele dabei sanfte Musik und fühle Dich in die entsprechende Situation ein.

Und nun komme zur Tat und schreibe im Nachgang Deine Erfahrungen, Erlebnisse und sonstige interessante Eindrücke auf.



- 👉 Dies ist Übungssache und wird durch ständige Wiederholung erreicht
 - Wie alles andere auch – „**Übung macht den Meister**“
 - Später kannst du diese Übungen auch mit offenen Augen machen. Wenn Du gelernt hast, Dich zu fokussieren, ist auch ganz egal, welche äußeren Einflüsse rings um Dich sind.

- 👉 Alle Unwegsamkeit hat beseitigt zu werden und alle Notwendigkeiten für Erfolg geschaffen zu werden
 - Dazu zählen Zustände wie z. Bps. Angst, Resignation, Mutlosigkeit, kein klares Ziel, eigene Begrenzungen in Gedanken, dass man es sich selbst nicht zutraut
 - Physische Voraussetzungen wie Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer ...

Suche nun bezogen auf Deine Situationen nach oben genannten Mustern und notwendigen Voraussetzungen und schreibe diese nieder:



- 👉 Übe ständig in Gedanken bis die Ausführung ohne Fehler möglich ist. Wiederhole, wiederhole, wiederhole ...
- 👉 Denke an die Definition des „TUN’s“ – TAG UND NACHT – bildlich gesprochen. Natürlich schlafe bitte auch!
- 👉 Umsetzung in der Praxis – Ausführen in der Realität (Voraussetzung physischer Körper ist für das Ausführen vorbereitet – Bsp. man lernt keinen Salto nur über die Gedankenkraft oder noch drastischer: wer keinen Salto beherrscht, sollte keinen Doppelsalto versuchen – das kann sehr! gefährlich werden)

Diese Werkzeuge können zu ungeahnten sportlichen Leistungen oder sportlichen Erfolgen führen. Da wir an unsere Umwelt gebunden sind, ist es ein stetiges „Üben“, sich von begrenzenden Gedanken fernzuhalten. Dies erfordert Mut, Unabhängigkeit und Ausdauer.



Bedenke: es ist anders, als viele Sportler oder Trainer herangehen. Aber sieh es auch einmal aus einem anderen Licht. Anders denken, Handeln und Reden, bringt Dich voran. Du willst erfolgreich sein, dann genieße es, „anders“ zu sein. Damit ebnest Du vielleicht auch Personen um Dich herum den Weg, anders sein zu wollen. Und dann werden es immer mehr.

Alle guten Ideen sind in der Vergangenheit erst verpöht worden, um dann überaus erfolgreich zu werden (Edison).

Also gestehe Dir zu, anders sein zu wollen und gehe Deinen Weg. Wer dazu bereit ist, wird sich selbst in ungeahnte Höhen katapultieren können - unabhängig von der allgemein vertretenen Meinung.

Prozess des Lernens - Geduld

Willst Du auch Erfolg haben und hast erfolgsverhindernde Gedanken gefunden? Was nun?

Es sollte mir in meiner sportlichen Laufbahn noch mehrere Male unterkommen, dass ich „über Nacht“ sportliche Bewegungen beherrscht habe, für die man sonst zum Teil Jahre trainieren muss. Dies ist ein Beispiel dafür, wie durch eine andere Gedankensetzung auch andere Ergebnisse erreicht werden. Das heißt aber auch weiter, dass man für andere Ergebnisse auch das Tun verändern muss.



Erst jetzt sollte mir noch ein „Licht“ aufgehen. Beim Schreiben dieses Buches ist mir klar geworden, dass ich immer dann Wettkämpfe sehr gut geturnt habe, wenn ich vorher verletzt oder krank war, daher eine ausweglose Situation bestand.

So auch in diesem Sommer mit dem besten Ergebnis einer deutschen Sportlerin beim Wettkampf in Las Vegas, der ANAC - einem Partnerverband des Weltturnverbandes. Ich wurde im Alter von 40 Jahren 7. im Damen Einzel und das nach nun bereits 16 Jahren Leistungssport in meiner zweiten sportlichen Laufbahn der Aerobic. Ich war beim letzten Training so stark umgeknickt, dass der Fuß innerhalb kurzer Zeit sehr angeschwollen war, und ich auch eine starke Bewegungseinschränkung hatte. Er färbte sich auch sehr interessant. Ich wollte aber unbedingt turnen, da ich mich auf diesen Wettkampf gefreut hatte, und es ein großer Wunsch von mir war, noch einmal in der ANAC im Einzel starten zu können. Durch basischen Wickel während der Flugreise und homöopathische Mittel (Arnica) konnte ich die Schwellung und den Zustand bis zum Start so verändern, dass ein Start doch möglich war.

Erst jetzt habe ich realisiert, dass der Start eines solchen Erlebnisses eigentlich im Alter von 9 Jahren lag. Wie bereits erzählt, habe ich den damaligen Jahreshöhepunkt nach 4 Wochen Scharlach und nur einer Woche Vorbereitung sehr erfolgreich geturnt. Das Jahr darauf war es nach 2 Brüchen genauso. In der weiteren Betrachtung habe ich alle



Wettkämpfe - auch in der Aerobic, wo schier unmögliche Fakten bestanden -, immer erfolgreich absolviert. Scheinbar konnte ich dann immer „ohne Druck“ befreit turnen. Es war von außen kein „Erfolgsdruck“, bzw. man freute sich dann immer über das Erreichte. So natürlich auch ich. Oft war es dann aber umgekehrt so, dass ich unter scheinbar „optimalen“ Bedingungen, meine volle Leistungsfähigkeit nicht abrufen konnte.

Das heißt, dass man, um eine nächsthöhere Leistung erreichen zu wollen, sich andere Möglichkeiten eröffnen muss – in dem Fall andere Handlungen in Gang zu setzen hat. Ich freue mich darauf, heute diesen Weg weiter in an Lebensbereichen bestreiten und erkunden zu können. Neugier ist der Antrieb für jede Weiterentwicklung unser Selbst. Oft erfordert es auch Geduld, am rechten Ort und zur richtigen Zeit, eigene Kreationen erfolgreich umsetzen zu können. Also: Geduld, Geduld, Geduld!

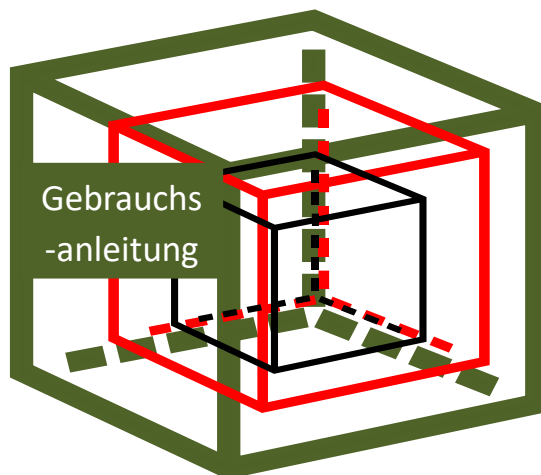
Entscheidungszerstörer

Aber wie kann man nun in meinem Fall diese Kette unterbrechen. Das Wissen über die kausale Kette ist das eine, aber wie kann ich diese nun unterbrechen? An dem Punkt stand ich schon oft. Eugen Simon hat mir dabei geholfen, die Augen zu öffnen. Er beschrieb es mit einem schönen Beispiel:



Um eine nächsthöhere Version von sich selbst zu erreichen, müssen wir die in uns vorhandene Gebrauchsanleitung lesen und damit nutzen können. Zu beachten ist aber, dass sie außen auf unserem „Gebäude“ steht, und es oft erst eines Anstoßes bedarf, diese lesen zu können oder man muss sie sich evtl. auch „vorlesen“ lassen.

Nachfolgend einer schematischen Darstellung einer jeweils nächsthöheren Version unserer Selbst mit der entsprechenden Gebrauchsanleitung in uns selbst.



Wie im vorliegenden Beispiel:

Eugen hat mich dazu inspiriert, nun doch endlich meine Erfahrungen aufzuschreiben, damit andere „Sportverrückte“ von den Erkenntnissen profitieren können. Erst während des Schreibens ist mir die Tatsache dieser kausalen Kette so



klar geworden. Nun kann die nächstfolgende Handlung kommen. Und es werden auch wieder Herausforderungen dabei sein.

Im Seminar bei Eugen habe ich ein Werkzeug kennengelernt, welches „Entscheidungszerstörer“ heißt. Dies entsprechend genutzt, zerstört erfolgsverhindernde Entscheidungen unserer Selbst in der Vergangenheit. Folgend können dann erfolgsfördernden Gedanken aufgebaut und kreierte und schließlich ins Unterbewusstsein eingesetzt werden. Bist Du neugierig geworden?

Dann lies weiter, Du Lösung kommt etwas später im Buch.

Zusammenfassung Kapitel 4

👉 **Möglichkeiten der Vorstellungskraft - eine Einführung anhand persönlicher Beispiele**

👉 **Eigenen Garten säubern**

Gedanken wie Garten oder Beet säubern, Unkraut oder Wachstum fördern

👉 **Vorstellungskraft zum Erschaffen persönlicher Bestleistung**

Übe, üben, üben

👉 **Lösungsansatz und Analyse**



Selbstanalyse anfertigen

👉 **Prozess des Lernen und Geduld**

"Übung macht den Meister ..."

👉 **Entscheidungszerstörer**

erfolgsverhindernde Gedanken finden und durch
erfolgsfördernde Gedanken ersetzen

5. Kapitel Gespeicherte erfolgsverhindernde Gedanken & Gefühle sowie deren Veränderung

Bezug zu Beispielen – Suche und Technik

Aus der Zahl der Beispiele der vorangegangenen Seiten ist sicherlich ersichtlich, dass es eine Fülle von Gründen und Ausprägungen von Situationen – geschaffen durch Gedanken und Gefühle – gibt. Möchte man diesem Dschungel Herr werden, ist eine Menge „Arbeit“ notwendig.

Ein jeder von uns muss erstmals bereit sein, sich mit sich und seinem Denken auseinanderzusetzen. Dabei sollte jeder zu sich ehrlich sein. Diese Arbeit findet im inneren statt, wobei das schriftliche Niederlegen vielfach sehr hilfreich ist. Vergegenwärtige Dir folgende Aussage:



Wir sind für uns und unsere Gedanken und auch Situationen, die uns begegnen, selbst verantwortlich. Alles, was rund um uns erscheint oder geschieht, haben wir uns in irgendeiner Form selbst geschaffen. Dies zu akzeptieren ist am Anfang manchmal schwer. Bei näherer Betrachtung sind es oft unsere tiefsten Ängste, die Situationen entstehen lassen, die wir eigentlich anders wollten.

👉 **Merke:**

Es gibt keine Grenzen. Nicht für den Gedanken, nicht für die Gefühle. Die Angst setzt die Grenzen

Ingmar Bergmann

Es geht aber in beide Richtungen, alle Gedanken finden sich in unserem Umfeld wieder. Egal, ob für uns gefühlt positiv oder auch negativ. Dabei sind es oft aber die negativen Erfahrungen, die uns wachsen lassen und wieder auf den Weg bringen. Erst dadurch kommen wir wieder in Bewegung – werden tätig.

👉 **Merke:**

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten.
Achte auf Deine Taten, denn sie werden zur Gewohnheit.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein
Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal!



unbekannt

Und weiter zum Nachdenken:

In deinem Leben geschieht nichts - gar nichts -, was nicht zuerst als Gedanke existiert.

Gedanken sind wie Magneten, die Auswirkungen anziehen.

...

Gedanken sind eine sehr subtile, jedoch extrem mächtige Energieform.

...

Der erhabenste Gedanke ist immer jener, der Freude in sich trägt.

Die klarsten Worte sind jene, die Wahrheit enthalten.

Das nobelste Gefühl ist jenes, das ihr Liebe nennt.

Sind wir uns dessen bewusst, ist es unsere Aufgabe zu schauen:

- 💡 was wir denken
- 💡 wovor für Angst haben
- 💡 um was sich unsere Gedanken drehen
- 💡 ...

💡 **Merke:**

Der Unterschied zwischen einer erfolgreichen Person und anderen ist nicht mangelnde Kraft, mangelndes Wissen, sondern mangelnde Willenskraft.



Vince Lombardi

Ursache dieser Gedanken

Was sind nun aber die Auslöser für unsere Gedanken und Gefühle? Warum denken wir so und nicht anders?

Als Kind sind wir frei von Gedanken gewesen. Mit Zunahme des Lebensalters machen wir:

- 💡 Eigene Erfahrungen
- 💡 Werden „erzogen“ – übernehmen Werte anderes
- 💡 Passen und dem Umfeld an – oder auch nicht
- 💡 Nehmen Informationen aus Presse, Rundfunk auf
- 💡 Übernehmen bewusst oder unbewusst, Wertvorstellungen der Gesellschaft
- 💡 ...

Wenn wir dabei nicht genau aufpassen, werden wir mit Gedanken anderer oder unserer Umwelt „zu gemüllt“ oder haben kaum noch Platz zum eigenen freien Denken und atmen. Resultat Schlafprobleme, „Burn out“, Depressionen ... - und das schon in jungen Jahren. Wie dem aber entkommen oder anders handeln? Dazu musst Du für die selbst die Verantwortung übernehmen! Und tätig werden.

Tätigkeitsbereich für den Leser



Als erstes schaffe Dir einen Überblick, welche Gedanken und Gefühle öfter am Tag in Dir zum Vorschein kommen. Am besten analysiere 3 Tage und schreibe alles sofort auf. Mache Dir aber jetzt darüber Gedanken, was Du glaubst im Moment an vorherrschenden Gedanken - Gefühle zu haben. Egal ob „positiv“ oder „negativ“. Egal, ob Reaktionen wie Angst, Wut ... - schreibe jetzt alles auf, was Dir in Gedanken kommt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Super nun mache bitte hinter alle Vermerke ein „P“ für positiv = erfolgsfördernd und „N“ für erfolgshindernd.

„P“:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

„N“:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So nun schau bitte mal in der 2. Spalte, was hinter der Sache dahinter steckt.

Bsp.



„Ich möchte nicht zum Wettkampf antreten“

Oft: „Ich bin derzeit nicht fit“ – „Ich habe Angst zu versagen“

💡 In beiden Aussagen steckt die Angst des Versagens oder Scheiterns dahinter.

Nun schaue Dir Deine „N“ noch einmal an und beleuchte sie unter dem Aspekt. Schrieb alles nieder, was Dir einfällt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gut gemacht! Ich möchte Dir an dieser Stelle noch auf den Weg geben:

Übe, übe, übe – dann wirst Du Dich im Umgang mit Deinen Gedanken immer besser auseinandersetzen können



und Kursänderungen schnell bzw. schneller umsetzen können.

💡 **Merke:**

Es geschieht immer das, woran du glaubst; der Glaube an eine Sache sorgt dafür, dass sie geschieht.

Frank Loyd Wright

Zerstörung – Freiraum schaffen

Aber wir löse ich jetzt meine erfolgsverhindernden Gedanken auf? Bevor Du die Antwort erhältst, denke bitte noch über folgenden Satz nach.

💡 **Merke:**

Du hast nicht nur die Fähigkeit zu denken und zu fühlen, sondern, was noch viel wichtiger ist, die Macht deine Gedanken - Gefühle zu kontrollieren und sie nach deinem Befehl zu lenken.

Napoleon Hill

Damit ausgestattet, kannst Du entstehende Gedanken:

- 💡 Wieder nach „Hause“ schicken.
- 💡 Sie erst gar nicht in Dein Unterbewusstsein lassen.
- 💡 Gleich eliminieren – auflösen.

Bei hartnäckigeren Gedanken oder Ängsten kann man wie folgt vorgehen:



- 💡 Gehe an einen ruhigen Platz Deiner Wahl und sei dort die kommenden Minuten ungestört
- 💡 Lass Dich auf Dich eine und komme zur Ruhe.
- 💡 Spüre den Strom der Zeit, bestehend aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- 💡 Schau nun in die Vergangenheit und suche nach Situationen, wo Du beschlossen hast, Dich so und so zu verhalten oder ab jetzt nur noch das und das zu tun. Mit anderen Worten: Suche nach erfolgsverhindernden Entscheidungen, die Du getätigt hast.
- 💡 Was würde sein, wenn Du dieser Entscheidung nicht getroffen hast? Wo würdest Du Dich heute befinden?
- 💡 Spüre noch einmal in die Situation hinein und entscheide, ob Du für den kommenden Schritt bereit bist.
- 💡 Nun entscheide Dich bewusst dafür, diese damalige erfolgsverhindernde Entscheidung zu revidieren – nicht mehr existieren zu lassen.
- 💡 Fühle wie es Dir ohne diese Entscheidung.
- 💡 Schau, welche Möglichkeiten Dir in Zukunft zur Verfügung stehen.
- 💡 Male sie Dir in alle Kleinigkeiten aus.
- 💡 Und nun ersetze Deine damalige Entscheidung, durch eine eigene jetzt neu geschaffene.
- 💡 Bsp. alt: „Ich bin es nicht wert ...“ – neu „Ich bin es mir selbst wert, dass ...“



Nun schreibe alles nieder, was Du erlebt hast:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sehr gut gemacht! Möchtest Du es unter fachmännischer Aufsicht als geführte Anleitung machen, gebe ich Dir folgenden Rat. Nutze den Entscheidungszerstörer von Eugen Simon. Was ist das? In groben Zügen, die vorher beschriebene Technik unter Anleitung.

Einführung Entscheidungszerstörer

Der „Entscheidungszerstörer“ ist ein sehr effektives Mittel einmal festgesetzte Entscheidungen, die sich im



Unterbewusstsein festgesetzt haben zu verändern oder dann durch erfolgsfördernde Entscheidungen zu ersetzen. Es ist eine Mentaltechnik, die durch jeden Ausführenden genutzt werden kann. Eugen Simon hat dazu eine CD erstellt, bei ihm auch erhältlich ist – siehe Anhang am Ende des Buches. Ich habe dieses Werkzeug bis dahin noch nicht kennenlernen dürfen, auch wenn gerade in den 80-90iger Jahren die Problematik des mentalen Trainings auch in der Sportpraxis einzog. Jedoch steckte sie damals noch in den Kinderschuhen. Später in der Aerobic – eine nichtolympische Sportart – war bzw. ist die Förderung nicht so groß. Es erfolgte alle auf persönlicher Initiative. Daher habe ich mich in diese Themen Schritt für Schritt selbst eingearbeitet habe. Ich bin glücklich und dankbar auf diese Werkzeuge aufmerksam geworden zu sein. Da es keine Zufälle gibt, bin ich dankbar, dass ich noch vor Ende meiner sportlichen Laufbahn auf Möglichkeiten gestoßen bin. Dadurch hatte ich die große Chance in eigener Umsetzung viele Bereiche selbst zu testen und mir und damit anderen bezogen auf die sportliche Bewegung und die sportliche Höchstleistung nutzbar zu machen.

Definition Affirmation

Affirmationen zu nutzen, ist eine der einfachsten und bekanntesten Methoden, wenn es darum geht, sich selbst zu ändern. Falls Du nicht weisst, was eine Affirmation ist, findest Du hier eine kurze Erklärung:

👉 **Merke:**



Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, den wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken und Gefühle umzuprogrammieren. Dabei hängen Gedanken und Gefühle eng zusammen und möchten als Paar angesehen werden.

Das Ziel dabei ist, unser Verhalten und unsere Gefühle dauerhaft zu verändern. Denn Denken, Fühlen und Handeln hängen wechselseitig zusammen. Sobald ich meine Gedanken durch Affirmationen dauerhaft ändere, ändert sich nach einer Weile auch mein Verhalten und auch meine Gefühle ziehen nach. Das klappt zwar nicht immer so gradlinig, aber doch erstaunlich oft. Mit viel Übung wird es immer leichter, den Einklang in uns zu erreichen und längerfristig zu halten.

Nutze diese Technik so oft Du kannst:

- 💡 Schreibe sie täglich mindestens 5 mal auf.
- 💡 Trage sie auf einer kleinen Karteikarte bei Dir und schau sie mindestens 3x am Tag an
- 💡 Lege sie auf Deinen Nachttisch
- 💡 schau für Dich nach weiteren Möglichkeiten

Suche nach Stellen in Deinem Leben, wo Du oft mit der Affirmation in Kontakt kommst. Nimm Dir nicht zu viele auf einmal. Gehe Schritt für Schritt mit diesem Werkzeug um.

Zusammenfassung Kapitel 6

💡 **Gedanken & Gefühle**



Was sind Deine gängigen Gedanken & Gefühle?

.....

.....

.....

Erfolgsverhindernde und Erfolgsfördernden Gedanken –
Schreib Deine noch einmal auf:

.....

.....

.....

💡 **Entscheidungszerstörer**

Vorschlag nutze die CD von Eugen Simon

💡 **Affirmationen**

Positive – erfolgsfördernden Sätze – nutze sie so oft wie möglich.

6. Kapitel Ernährung – Interessantes für Gelenke und Muskeln



Welche Gefühle und Gedanken habt Ihr bei dem Thema Ernährung? Denkt darüber nach.

Das Thema Ernährung ist in meinem Leben ein Schlüsselwort gewesen. Es sollte so sein, dass ich vor 2007 Jahre beschloss, mich nicht mehr zu wiegen und dies bis zum Ende meiner sportlichen Karriere auch bewusst durchgehalten habe. Bewegt man sich im Leistungssport, ist dies ein recht schweres Unterfangen. Trotz aller Widerstände und Herausforderungen sollte es aber allen möglich sein.

Ebenfalls sollte sich ca. 1 Jahr nach meinem Entschluss eine Möglichkeit eröffnen, auf Grund meiner Neugier über Möglichkeiten in der Entwicklung des menschlichen Körpers, meine Ernährung von heute auf morgen drastisch umzustellen. Damit habe ich bis heute so viel positive Erfahrung und Veränderung meines eigenen Körpers kennenlernen dürfen, dass gerade die ersten 6 Jahre ab 2007 mich in der Beurteilung von Geschehnissen oder Änderungen ein ganzes Stück weit nach vorn gebracht haben. Nicht immer zur Freude aller Personen in meinem Umfeld, da nicht alle allen Änderungen freudig gegenüberstehen. Ich habe genug Personen in meinem Umfeld gefunden, die diesen Weg für sich selbst zwar derzeit ablehnen. Jedoch waren und sind tolerant genug, mich meinen Weg gehen zu lassen. Und sie arbeiten trotz der „anderen Lebensweise“ weiter mit mir zusammen und sind enge Freunde geblieben. Dafür bedanke ich mich bei allen. Die nachfolgende Ausführung ist gerade



für Sportlerinnen und evtl. auch Sportler in kompositorischen Sportarten gedacht, wo die Leistung in Relation zum Körpergewicht steht. Sie ist dazu gedacht, allen aufzuzeigen, wie man die Herausforderungen aus heutiger Sicht über eine andere Denkweise und andere Ernährungsgewohnheiten möglicherweise lösen kann – ich für mich persönlich für die Zeit meiner sportlichen Laufbahn dauerhaft lösen konnte. Dazu möchte ich alle ermutigen, für sich selbst die Initiative zu ergreifen. Es kann sich diesbezüglich nur jeder selbst helfen. Anreize und Hilfe können im Außen gegeben werden, Hilfe kann man nur sich selbst geben. Das ist auch gut, da man sonst Menschen manipulieren würde.

Der Start soll aber ein anderer sein.

Ernährungsansatz für Sportler nach DGE

Was ist DGE? Es ist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die sich auch umfangreich mit der Ernährung für Sportler beschäftigt hat. Da vielleicht nicht jeder der Leser in Kenntnis dieser Grundsätze ist, möchte ich diese kurz darstellen. Meine Erfahrungen in Kombination mit dem abgeschlossenen Studium zum Ernährungsberater haben mir 2012 das eine oder andere AHA-Erlebnis beschert.

Bekannte Darstellungsformen sind entweder die Ernährungspyramide oder der Ernährungskreis.

Grundsätzliche geht die DGE von einer vollwertigen



Ernährung nach folgenden Grundsätzen bzw. von 10 Grundregeln aus:

- 💡 Vielseitig essen
- 💡 Getreideprodukte – mehrmals täglich und reichlich Kartoffeln
- 💡 Gemüse – „Nimm 5 am Tag“
- 💡 Täglich Milch oder Milchprodukte, 1-2x in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren, max. 2-3 Eier pro Woche
- 💡 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- 💡 Reichlich Flüssigkeit – 2l sollten es schon sein
- 💡 Schmackhafte und schonend zubereitete Nahrung
- 💡 Zeit für's Essen nehmen und Essen genießen
- 💡 Auf Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Das sind die Grundregeln für Jedermann. Für Sportler unterscheiden sich aber dazu noch einige Bereiche der Gesamtkalorienzufuhr und prozentualen Verteilung der Kohlehydrate.

Wieviel soll oder kann ich essen? Normal ist Körpergewicht x 24 kcal und ein entsprechender Quotient abhängig von der Tagesbelastung (mal 1,2 bis 1,6).

Für Sportler gilt Körpergewicht x 41 bis 56 kcal. Das ist für den einen oder anderen jetzt schon eine ganze Menge. Wenn ich mich an die Zeiten als Turnerin erinnert habe, möchte ich an dieser Stelle nicht sagen, welche Kalorienzufuhr ich damals



hatte. Nur so viel, der Wert war weit!!! Unter dem oben angegebenen Wert. Wie sieht es bei Euch aus?

Körpergewichtx 41/ 56 kcal =
rechnet einfach beide Werte für Euch mal aus.

Schaut man sich die Werte mal im Überblick an, bedeutet dies:

| Gesamtkalorien | |
|----------------|---------------|
| 45kg | 1845 bis 2610 |
| 50 kg | 2050 bis 2900 |
| 55kg | 2255 bis 3190 |
| 60kg | 2460 bis 3480 |

Davon sollten jetzt ca. 60 bis 65% Kohlehydrate zu sich genommen werden. Das ist bei einem Sportler von 50kg Körpergewicht eine Menge von 300 bis 429g pro Tag – je nach Gesamtkalorienzufuhr im oben genannten Spektrum.

Die Eiweißmenge liegt bei Sportlern im Bereich:

Ausdauersport 1,2-1,5 pro kg Körpergewicht

Kraftsport 1,5-2,0g pro kg Körpergewicht

Das sind bei einem 50kg schwerem Sportler zwischen 60 bis 100g Eiweiß pro Tag.



Der Fettanteil – vorwiegend mehrfach ungesättigte Fettsäuren – liegt bei max. 30-35%. Möchte man oben genannte Richtlinien umsetzen, muss man da schon ganz genau schauen. Das Problem ist, dass gute Eiweißquellen in der Regel auch eine Menge Fett haben. Also in dem Bereich sollte Vorsicht geboten sein.

Darüber hinaus sind bei Sportlern folgende Vitamine gefährdet, unzureichend zugeführt zu werden:

Vitamin B1, B2, B6 und Folsäure, Vitamin C, Pantothensäure und im Mineralstoffbereich Eisen, Calcium, Zink, Magnesium. Die Zufuhr sollte so natürlich wie möglich erfolgen. Da gilt es, in dem Bereich schon ganz genau hinzuschauen.

Um es für sich ganz einfach mal zu kontrollieren oder sich einen genauen Überblick zu verschaffen, welche Bereiche im roten, grünen oder gelben Bereich liegen, habe ich mir eine Excel-Tabelle vorbereitet, die folgende Werte pro Tag und Woche/Durchschnitt ausrechnet.

- 💡 Flüssigkeitszufuhr
- 💡 Kcal pro Tag und im Durchschnitt pro Woche
- 💡 Gramm Eiweiß pro Tag und Woche
- 💡 Gramm Kohlehydrate pro Tag und Woche
- 💡 Gramm Fett pro Tag und Woche



Weiter sind darin zum Aufschreiben zu finden:

- 💡 Uhrzeit, wann Nahrungseinnahme
- 💡 Täglicher Sport pro Tag + Sonstiges
- 💡 Zubereitung der Nahrung und wie zu sich genommen (nebenbei oder in Ruhe mit anderen ...)

Wer diese Tabelle nutzen möchte, kann mir gern eine E-Mail zusenden info@akademiedesports.de. Ich schicke Euch diese gern kostenlos zu. Das ist die zur derzeit vorherrschenden Meinung auf deutschen Boden.

Ernährung aus eigener Erfahrung

Wie sicherlich vielen ist mir bereits in frühester Kindheit ein Traum – zumindest vorübergehend - genommen worden. Es hing mit der Tatsache und Beurteilung, dass ich als zu kräftig für meine Sportart Kunstturnen befunden wurde. Ich war damals 4 Jahre. Meine Mutti hatte mich, nachdem ich als Kind nicht eine Minute stillsitzen konnte, neben dem Balletttraining zu einer Probestunde zum Turnen gebracht. Das machte mir super viel Spaß. Nach dem ersten Test wollte man mich auch sofort haben, da Talent vorhanden war. Doch dann kam die Entscheidung keine Aufnahme in die Turngruppe mit mehr Training, da ich wie gesagt als Turnerin „körperlich ungeeignet“ erschien. Ich turnte dann dennoch weiter – aber in einer anderen Gruppe. Nachdem ich dort nach 3 Jahren sehr viel gelernt hatte und richtig gut war, kam der Punkt,



dass ich doch in die Leistungsgruppe aufgenommen werden sollte. Nach langem Drängeln – meine Mutti wollte nun nicht mehr – war dann aber doch nach einiger verstrichener Zeit der Punkt da. Ich wechselte in die Leistungsgruppe und wurde als „Nachsichtung“ auf die Sportschule aufgenommen. Vom Tag der Übernahme in die Leistungsgruppe ging es in meinem Tagesablauf und auch meinen Gedanken ausschließlich um das Thema Essen. Iss nicht zu viel, Du bist zu dick ... - ich denke einige Leser können nachfühlen, wovon ich spreche. Natürlich war es dann auch so, dass ich gleich viel wie andere Kinder aß. Davon hatte ich über`s Wochenende zugenommen, andere Kinder nicht. Diese machten sich aber über das Thema keine Gedanken und haben einfach gegessen. An dieser Stelle sollte jeder Leser, der sich angesprochen fühlt, mal bei sich nachschauen, wie er oder sie selbst mit diesem Thema umgeht. Die Situation ist auch Beispiel genug dafür, welche Macht unsere Gedanken haben. Bis zum Ende meiner sportlichen Kunstturnkarriere hatte sich das Thema so in mir verfestigt, dass ich zwar einen Weg für mich gefunden hatte, das Thema zu „klären“ – aber damit in mir immer mehr und mehr Angst entstand. Diese bestand darin zuzunehmen, wenn ich mal mit dem Sport aufhöre und mich nicht mehr wie bis zu dem Zeitpunkt 6 Stunden am Tag körperlich bewegen sollte. Für alle Leser: ich hatte für mich in der Nahrungsmenge ein Ventil gefunden, mein Körpergewicht zu beeinflussen. Andere Mittel habe ich persönlich nie angewandt und bin darüber sehr glücklich. Wie gesagt, es war am Ende meiner sportlichen Kunstturnkarriere sehr



wenig Nahrungsaufnahme, und es war bei der Menge und der Gedankenlage in mir persönlich fast klar, dass ich schon mit der Reduzierung der sportlichen Belastung mehr und mehr Gewicht zunehmen werde. So kam es auch in den folgenden 4-5 Jahren. Trotzdem ich in den ersten 6 Monaten noch die gleiche Nahrungsmenge zu mir nahm, ging das Körpergewicht stetig nach oben. Es ging weiter nach oben. Irgendwann verliert man weiter und weiter den Glauben, mit der Folge der Kapitulation. Man isst anders ... Ich denke, viele kennen den Kreislauf und den Lauf in diesem Hamsterrad. Ich fühlte mich schlicht und ergreifend nicht mehr wohl in meinem Körper. Mit Beginn des vermehrten Sports – damals turnte ich noch einmal 2 Jahre in der Bundesliga und mit dem Wiedereinstieg in meine zweite sportliche Laufbahn hat sich dieses Thema zwar Step by Step wieder normalisiert. Aber wieder unter dem Deckmantel der vielen sportlichen Bewegung – 4-5 Stunden und mehr – „bereinigt“. Aber erledigt hatte sich das Thema nicht.

Es wurde nur aufgeschoben und sollte noch einige Zeit benötigen, um verändert werden zu können. Durch eine sehr starke Rückenverletzung im Jahr 2002 und der Tatsache, dass ich evtl. nie wieder Leistungssport machen kann, habe ich mich seit dem Tag immer mehr alternativen Behandlungsformen und damit auch alternativen Lebensformen geöffnet. An dieser Stelle sei zu sagen, dass bis ins Jahr 2018 leistungssportlich aktiv war und heute als Trainer und Betreiberin eines Kursstudio immer noch aktiv



bin. Nicht mehr so viele Stunde, 2 bis 3 Stunden sind es auch jetzt nach wie vor. Somit schaue ich trotz des Erlebnisses meines Rückens auf eine sehr lange und erfolgreiche 2. Laufbahn in meiner zweiten 2. Wahlsportart Aerobic zurückblicke. Mir geht es körperlich sehr gut, und ich habe auch gelernt meinen Körper zu respektieren und mit ihm in anderer Form umzugehen wie noch in den ersten Jahren vor dem Auftreten des starken Rückenproblems. Das heißt nicht, dass keine Schwankungen zu verzeichnen sind. Ich habe aber mittlerweile gelernt, damit umzugehen.

Anforderungsprofil einiger Sportarten und daraus resultierende Konsequenzen

Nun habt ihr eine Menge fachliches Basiswissen erhalten und steht vor der Frage: Wie und was nun? Meine Sportart verlangt einen grazilen Körper und ich „darf“ nicht zu viel wiegen.

An erster Stelle sei gesagt, dass entscheidend die Relativkraft ist. Ich finde es heutzutage vor allem im Frauenturnen toll, dass sich mittlerweile auch Körpertypen in der absoluten Weltspitze befinden, die unter meinem Blick als Kind – Anforderungen vom damaligen System – sich um ein Vielfaches gelockert haben. Es gibt tolle Barrenturninnen, die andere Körpermaße als die kleinen Chinesinnen aufweisen und trotzdem tolle Barrenübungen zeigen. Wichtig ist, dass in

Relation zu Euerm Körpergewicht wenig passive Masse (Körperfett) und dazu genügend aktive Masse



(Muskulatur) zu finden ist. Ein analoges Bild lässt sich auch in der Rhythmischen Sportgymnastik finden. Auch hier vermischt sich die Periode ausschließlich langer und extrem graziler Sportlerinnen mit jetzt auch anderen Körpertypen.

Egal, was Deine Sportart verlangt, wichtig ist, dass Du Dich ausgewogen ernährst, um genug Nährstoffe zu Euch zu nehmen. Dies ist entscheidend, um langfristig gesund zu bleiben und Verletzungen zu minimieren. Bitte greife nie auf unnatürliche Mittel zur Gewichtsreduktion zurück. Es ist Raubbau an Dir selbst. Ich persönlich danke allen in meinem Umfeld, die mir bei dem Thema Ernährung behilflich waren. Und ich bin heute noch froh und dankbar, dass ich mein Thema Ernährung ausschließlich über die Nahrungsmenge und die Flüssigkeitszufuhr gesteuert habe. Etwas anderes kannte ich viele Jahre nicht und hatte zum Glück auch nie das Bedürfnis, es zu testen. Später habe ich davon erfahren, hätte mich aber auch so für meinen Weg entschieden.

Für mich als Trainer ist dieses Thema ein so sensibler Bereich, dass es oft ein Wandern auf dem Grat ist. Ich wünsche mir für den Sport einen gesunden Umgang mit dem Thema und vor allem Aufklärung. Vielfach werden häufig die Augen verschlossen.

**Unser Körper – unser „Haus“ – unsere Gedanken -
unser Zündstoff**



An dieser Stelle lohnt sich ein Abstecher in die Thematik des „Gartens unserer Gedanken“. Unser Körper ist unser Gefährt, ohne ihn können wir uns als Mensch auf der Erde nicht bewegen. Stellen wir uns diesen „Körper“ mal als unser Haus vor.

Ein Haus wird renoviert, sauber gemacht, gehegt und gepflegt – immer wieder auf den neusten Stand gebracht ... - und wie sieht es mit unserem Körper aus? Ich gehe bewusst nicht auf die äußerliche Pflege ein, das machen so gut wie alle von uns in der westlichen Gesellschaft mit voller Genauigkeit. Mir geht es hier um den „inneren“ Anteil? Wissen wir, was wir unseren Körper alles zuführen? Spürt jeder, was an Essen einem gut tut und was nicht? Was unternehmen wir, um uns innerlich zu reinigen und von Schadstoffen oder anderem „Müll“ zu entledigen? Ist man in der Beziehung ehrlich zu sich selbst, ist dieser Garten voll mit Unkraut oder anders gesagt, ist unser Innenleben des Hauses sehr marode. Wer an dieser Stelle zu einer anderen Erkenntnis kommt, dem gratuliere ich von ganzem Herzen. Für die wahrscheinlich breite Masse sind die kommenden Ausführungen als gut gemeinte Ratschläge gedacht. Sie sind weder allumfassend noch wissenschaftlich nachgewiesen, sind aber aufgrund meiner seit nunmehr fast zwei Jahrzehnt durchgeführten Experimenten an mir selbst im bzw. mit dem Leistungssport entstanden.



Durch ein erhöhtes Bewusstsein, der Art und Weise was und wie wir unsere Nahrung zu uns nehmen und durch gezielte Ausleitungs- und Reinigungsmaßnahmen können folgende Bereiche auf dem Weg zu sportlicher und menschlicher Höchstleistung verbessert werden:

- 💡 größere Leistungsfähigkeit durch genügend Energie
- 💡 Veränderung des Bindegewebes und damit Verringerung von Verspannungen trotz evtl. gleicher Belastung
- 💡 bessere Regeneration
- 💡 Gelenkprobleme können eher vermieden werden
- 💡 schnellere Genesung
- 💡 anhaltende Leistungsfähigkeit bis ins hohe „Leistungssportalter“
- 💡 hohe Toleranzgrenze für Belastungsschübe
- 💡 verändertes Wohlbefinden
- 💡 natürliche Gewichtsregulation
- 💡 veränderte Mentale Verfassung
- 💡 mehr Beweglichkeit und „Freiheit“ in den Gelenken
- 💡 Alterung wird verlangsamt

Auch hier gilt es natürlich mit den 3 „W’s“ heranzugehen. An dieser Stelle sollte jeder, der für sich etwas an der Nahrung verändern will oder dazu bereit ist, umzudenken, sich selbst am Anfang die Fragen stellen:

- 💡 Warum möchte ich etwas in meiner Lebensweise/Ernährung verändern?



- 👉 Was ist mein Ziel?
- 👉 Wie möchte bzw. kann ich es verändern?

Es handelt sich dabei nicht um eine Diät im herkömmlichen Sinne. Es zieht vielmehr eine gänzlich veränderte Lebensweise nach sich. Wer den Weg schon begonnen hat, zu gehen, weiß sicherlich an dieser Stelle, wovon ich spreche.

Ich komme jetzt als erstes auf das Wie, Warum und Was zu sprechen. Für mich persönlich – auch wenn ich es damals von der Struktur noch nicht so bewusst angegangen bin – stand als erstes das Warum? Wobei ich Gründe hatte, die innerhalb eines Jahres zusammengeführt werden sollten.

Mein erster Entschluss war, dass ich für mich persönlich eine Ernährungsform mit Art und Menge der Nahrung finden möchte, wo ich auch ohne 6 Stunden sportliche Bewegung am Tag ein entsprechendes Körpergewicht halten kann, trotzdem essen kann und mich in meinem Körper wohlfühle. Dies war schon lange seit dem Ende meiner sportlichen Laufbahn im Kunstturnen in meinem Unterbewusstsein gespeichert und wurde mir aber mit zunehmendem „Aerobic-Alter“ immer klarer. Der erste einschneidende Entschluss – dem damit verbunden Handeln oder Tun – kam Ende 2007. Wie bereits angeschnitten, entschied ich damals für mich, mich nicht mehr zu wiegen. Ich wollte damit, den Kontrollzwang unterbrechen. Im Laufe meiner Kunstturnlaufbahn bildete ich mir am Ende schon ein, jede



100g Gewichtszunahme zu spüren. Dies war gerade beim Training am Barren von großer Bedeutung. Weniger Gewicht - es lief alles im Training, etwas mehr Gewicht - und es ging trainingseinheitenweise leider sehr wenig. Auch Wiegen kann – oder in dem Fall „nicht Wiegen“ - kann eine große Herausforderung darstellen. Es kamen einige Herausforderungen auf dem Weg - die erste schon etwa 7 Monate im Rahmen eines internationalen Jahreshöhepunktes. Nach Absicherung meinerseits, dass es für andere Sportler keinerlei Konsequenz hat, habe ich damals im Rahmen dieses Events ein „angeordnetes“ Wiegen meinerseits verhindert, um nicht wieder in ein altes „Fahrwasser“ zu kommen und nicht allein schon durch die Kenntnis des Gewichtes eine schlechtere Wettkampfleistung zu erreichen. Diese Handlung war – wie sich einige sicherlich vorstellen können – eine unfassbare Entscheidung und wurde nicht in aller Augen wohlwollend betrachtet. Ich habe es aber geschafft, ohne, dass es irgendjemanden geschadet hat. Aus heutiger Sicht war es der Beginn des Loslassens, des Tätigwerdens, um ein „großes persönliches Thema“ zu lösen.

Das zweite Warum sollte einige Monate später folgen. Es war September des gleichen Jahres. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon mehr als zwei Jahrzehnte Leistungssport hinter mir und hatte das Gefühl in mir, dass das Ende noch nicht da ist.

Mir fiel ein Buch in die Hände, wodurch man mit einer entsprechenden Nahrung Bindegewebs sättigungen mit



anschließenden Knorpelschäden aufhalten und sogar „rückläufig“ gestalten kann. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich aber schon ausgiebig mit dem Thema Übersäuerung auseinandergesetzt und mein Leben darauf ausgerichtet.

Vergiftung unserer Körper

Vergiftung unserer Körper und Produktion von zusätzlicher Säure im Körper durch vermehrten Sport waren mir bereits bekannt. Ich möchte aber für Euch darauf kurz eingehen. Oder ist jeder in diesem Thema schon fit?

Ja, dann überspringe einfach den nächsten Teil. Nein, dann bitte lies weiter. Dass das Thema Entgiftung ein langwieriger Prozess ist, war mir von Anfang an klar. Was ich nicht in Büchern finden konnte, war die Tatsache, dass es bei der Entsäuerung zu starken Entgiftungserscheinungen unterschiedlicher Art kommen kann. Es wirkt wie eine Erkrankung, ist aber in dem Moment eine Entledigung alter Sachen wie Giftstoffe, Schadstoffe, Säure-Salze auch Emotionen u.v.m. aus dem eigenen Körper. Wer die Reise zu einem anderen Umgang mit sich selbst beginnt, sollte sich daher darüber klar sein, dass manche Momente schwer sein können und nicht immer ohne Schmerzen abgehen. Je mehr die ganzheitliche Sicht in die Beurteilung einbezogen werden kann, umso besser. Ärzte sind gut und richtig und können auch sehr schnell helfen. Doch sind auch ihnen in mancherlei die Hände gebunden und sie haben oft keine Lösungen für die Ursache- Sie beschäftigen sie vordergründig mit den

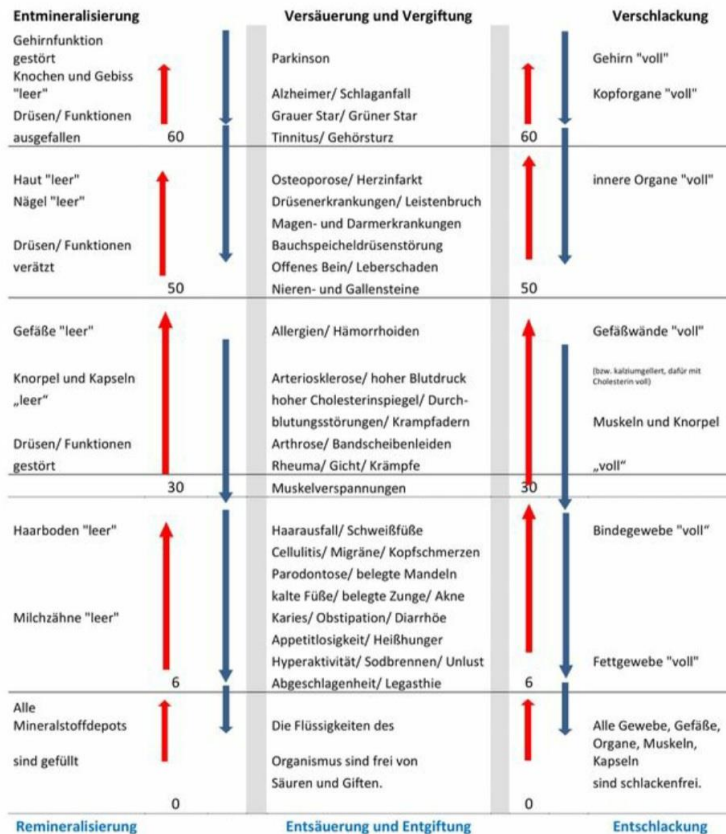


Symptomen. Durch Medikamente werden vorrangig das Symptom behandelt, aber in den wenigsten Fälle die wirkliche Ursache. Diese Systeme kombiniert ohne die Giftstoffe der meisten Medikamente, kann auch schnelle Genesung für Leute bringen können. Ernährung spielt beim Thema Entgiftung eine große Rolle. Man kann nicht gesund werden wollen und weiter so wie immer leben, ohne etwas zu verändern. Der Körper zeigt einem genau auf, welcher Bereich im eigenen Leben verändert werden will.

Zu Entsäuerung gibt es genug Literatur auf dem Markt. An dieser Stelle werde ich nur die Knackpunkte aufzeige, warum gerade im Sport eine Entsäuerung wichtig wäre. Bedingt durch vermehrte sportliche Bewegungen entsteht für den Körper zum einen Milchsäure zum anderen Stress. Je nach Ernährung - evtl. viel Fleisch wegen der Eiweißaufnahme oder durch Nahrungsergänzungsmittel und vieles mehr - entstehen Säuren im menschlichen Körper. Wenn überwiegend ein saures Milieu im menschlichen Körper vorherrscht, wird die Säure in ein entsprechendes Salz umgewandelt, welches sich an verschiedensten Stellen im Körper ein- bzw. anlagern kann. Dieses Salz entzieht aber auch dem Knochen wichtige Aufbau- und Nährstoffe, kann Organe und deren Funktionsweise betreffen und viele andere Bereiche. Ich war nach dem ersten damaligen Studium überrascht, welche Krankheiten alle säurebedingt in Erscheinung treten können.



Aus „Gesundheit und Entschlackung“ (Jentschura/ Lohkämpfer)



Falls es auch interessiert - anbei eine Übersicht aus dem Buch:
„Gesundheit und Entschlackung“



Was in die eine Richtung geht, muss aber auch in die andere Richtung gehen. Der Mensch ist ein Wunderwerk der Natur. Da heißt in verkürzter Darstellung in Gegenüberstellung „Verschlackung-Entschlackung“:



Im Ganzen bedeutet dies diverse Änderungen in der Lebensweise:

- 💡 Vormittags bis zu ca. 1l Kräutertee
- 💡 Mindestens doppelt so viel stilles Wasser – ca. 2l (mit Kohlensäure wäre die Zuführung einer weiteren „Säure“)



- 💡 Mineralien in Form von Algenpräparaten oder Korallen (Bps. Sangro-Koralle, Spirulina Algen, AFA-Algen)
- 💡 Basische Vollbäder oder Fußbäder oder basische Wickel (basisches Badesalz gibt es mittlerweile von sehr vielen Anbietern)
- 💡 Das ist auch beispielsweise eine Möglichkeit bei verstauchten Knöcheln oder anderen Gelenken schnell wieder fit zu werden oder starken blauen Flecken ganz schnell auf die „Sprünge“ zu helfen
- 💡 Gesunde Ernährung mit viel Rohkost

Achtung: Bitte unterschätzt die Ausleiterscheinungen nicht – abhängig vom Alter, den Vorerkrankungen, der Medikamenteneinnahme ... kann es zu starken Reaktionen kommen. Dann verlangsamt den Prozess durch die Verringerung des Tees oder durch Essen bestimmter Lebensmittel.

Ich muss dazu sagen, dass ich mich bereits im Jahr 2007 von meinen enormen Kaffeekonsum getrennt hatte. In mir entstand die Einstellung, wenn ich schon so viel für die Entgiftung tue, dann passt der Kaffee zu meinem veränderten Lebensstil nicht mehr dazu. Ich habe zu einer Wettkampfreise dann von heute auf morgen auf Kaffee verzichtet und auf Tee umgestellt. Es war in den ersten Tagen und Wochen natürlich eine große Umstellung, aber heute



bin ich froh über diesen Schritt. Ich habe bis heute keinen Kaffee mehr getrunken.

Bei der Entsäuerung ist das Zauberwort Geduld und Beharrlichkeit – bedenkt, es ist keine Diät oder kurzfristige Änderung von Gewohnheiten, sondern eine andere Lebensweise. Aus Erfahrung sage ich, ich möchte diese nicht mehr missen.

Als Einstieg hat mir das Buch „Gesundheit durch Entschlackung“ von Jentschura/ Lohkämpfer sehr geholfen.

Basische – Saure Nahrung und Lebensweise

In diesem Zusammenhang auch darauf hinweisen, dass ein tieferes Eindringen in dieses Thema, das vorliegende Buch sprengen würde. Beginnt man jedoch diesen anderen Weg gehen zu wollen, sollte sich jeder mit der Lektüre und Unterscheidung unsere Nahrungsmittel in sauer und basisch vertraut machen. Grundsätzlich sind Obst, Gemüse und Vollkornprodukte basisch. Unsere Nahrung sollte zu 70% aus basischen Anteilen und nur zu 30% aus sauren Produkten bestehen.

Dazu gehören eine gesunde Lebensweise und eine bewusste Atmung. Eine verbesserte oder tiefere Atmung entgiftet unseren Körper zusätzlich über die Lungen. Für Dich selbst kann es aus einem weiteren Grund eine gelungene Investition: Atmung verändert den Stresspegel. Durch



angewandte Atemtechniken kann Stress gesenkt werden kann.

Ernährung für Reinigung von Muskeln, Bindegewebe und Gelenken

Als ich diese Erfahrung bereits kennengelernt hatte, kam mir ein weiteres Buch mit einer speziellen Ernährung für Knochen und Gelenke in die Hände. Und da begann für mich die Odyssee. Es sollten viele schöne AHA-Erlebnisse kommen. Bis heute ist diese Reise nicht zu Ende, und es kommen stetig neue Erlebnisse dazu.

Ich muss sagen, dass ich bis dahin gern Fleisch und vor allem viel Käse und Joghurt zu mir genommen habe. Im Sport war es bis dahin eine weitverbreitete Ansicht, dass es ohne gar nicht geht bzw. zu drastischen Leistungseinbußen kommt. Und genau da setzt die „neue oder andere Ernährung“ an. Es gab folgende Grundsätze:

- 👉 Kein Fleisch und keine Wurst
- 👉 Kein Käse (später gering möglich)
- 👉 Schon allein diese beiden Grundsätze erforderten ein Portion Überzeugung, alte Schemata in mir zu verändern.
- 👉 Vormittags viel Obst – aber immer nur eine Obstsorte essen (Bsp. 8 Uhr 1 Apfel, 9 Uhr Kirschen ...) mit entsprechenden Kleien versetzt – Bsp. Braunhirse gemahlen



- 👉 Abschluss mit Banane – nie zwischendurch, da sie den Übergang zum Gemüse bildet
- 👉 Frisches Gemüse – Rohkost
- 👉 Ab Nachmittag/Abend konnten dann gekochte Speisen oder/und Brot und Milchprodukte (Ausnahme Käse, da er den Darm verschleimt) zu sich genommen werden.

Dies war dann auch der Beginn meiner vegetarischen Ausrichtung, die schnell in die Großteils vegane Form überging („Großteils“, da ich auch mal gern noch Schokolade oder auch mal ein Stück Kuchen esse – und da ist in der Regel Ei mit drin). Ich muss dazu sagen, dass ich Joghurt bis dahin sehr gern aß. Da ich zu diesem Zeitpunkt noch voll im Leistungssport war, stand ich natürlich Meinungen gegenüber die diese „neue“ Auffassung ablehnten. Ich hatte mich aber erkundigt, wie man als so gut wie „Veganer“ keine Mangelerscheinungen erreicht. Dazu gibt es genug Alternativen, alle Nährstoffe, die der menschliche Körper benötigt, zuzuführen. Ich hatte mich damals in der Anfangszeit für Sangro-Korallen für die Mineralisierung entschieden und veränderte dies später zur Zusatzeinnahme von Spirulina Algen und von Afa-Alge. Letzte nehme ich in verschiedenen Phasen heute noch.

Leistungssport und eine „andere Ernährung“ – Analyse



Im Laufe der Zeit bemerkte ich immer mehr Veränderungen an mir und meinem Körper. Dabei meine ich nicht zwingend das Körpergewicht. Dieses ging am Anfang nach unten, hat sich dann aber wieder eingepegelt. Heute bemisst es sich nach Umfang der Nahrungsaufnahme und nach Art in Relation zum Maß der körperlichen Bewegung. Rohkost und Obst sind sehr gute Regulationsmöglichkeiten. Es sollte dabei genügend Wasser getrunken werden.

Was ich erleben durfte, war gigantisch. Nachdem ich im Jahre 1977 – vor mehr als 30 Jahren – mit dem Turnen begonnen hatte, spürte ich Step by Step wie Bewegungseinschränkungen, die ich übrigens in dem Maß gar nicht gemerkt hatte (man gewöhnt sich ja an viel Sachen), zurückgingen. Natürlich gab es auch Ausleitphasen, die zum Teil nicht ohne waren. Komischerweise hatte ich nie Angst, dass irgendetwas passiert. Es war in mir selbst ein Vertrauen, welches nicht zu beschreiben ist. Dies wollte ich an dieser Stelle noch erwähnen, da ich oft die Frage bekam, hattest Du keine Angst oder gehe doch lieber zum Arzt. Wir haben zu Jahreshöhepunkten immer mit einer Physiotherapeutin/Osteopathin zusammengearbeitet, die mich dadurch in größeren Abständen „unter ihren Händen“ hatte. Sie war fasziniert von den Veränderungen und meinte nach – ich glaube es waren damals 2 Jahre - dass meine Muskulatur nicht wieder zu erkennen ist. Sie kannte sie als extrem fest und sehr verspannt – später mit gleicher Belastung vor den Wettkampfhöhepunkten war sie



extrem weich und gelöst. Das wollte sie erst gar nicht glauben, obwohl ich ihr vorher bereits von den Veränderungen erzählt hatte. Sie ließ sich aber natürlich sehr schnell überzeugen, als sie es mit ihren eigenen Händen spürte.

Mein Weg zur anderen Lebensweise

Ich möchte an dieser Stelle allen Mut machen, die sich auf andere Wege begeben möchten. Es lohnt sich. Natürlich benötigst Du einen starken Willen. Aber wer Erfolg haben und gesund sein will, der benötigt diesen sowie so.

Ich durfte im Laufe der letzten Jahre Erfahrungen an mir feststellen, die ich niemals geglaubt hätte. Einzig meine Neugier hat mir diesen Weg eröffnet und viele, viele neue Türen geöffnet. Solltet Ihr Fragen zu dem Thema haben, kontaktiert mich. Ich stehe Euch gern zur Verfügung.

So und nun noch ein Tipp:

💡 **Tipp:**

Habe Mut und geh los!

Zusammenfassung Kapitel 6

Nun die Themen dieses Kapitels noch einmal im Überblick.



💡 Ernährung nach DGR

Leben nach 10 Grundregeln

💡 Anforderungsprofil

Klein, leicht – gute Relativkraft – aber schau auf genug Nährstoffe

💡 Unser Körper – uns der „Haus – unsere Gedanken als Zündstoff

Sieh Deinen Körper als Dein Geschenk an und behandle ihn auch so. Auch hier gelten die „3 W's“

💡 Vergiftung

Entgiftung ist möglich – aber Geduld, Geduld ...

💡 Ernährung für Gelenke, Bindegewebe und Muskeln

Sie funktionierte und funktioniert bei mir

💡 Basische und Saure Ernährung und Lebensweise

70% zu 30% für basische Ernährung
Dein Körper dankt Dir einen anderen Lebensstil

💡 Mein Weg zur anderen Lebensweise



💡 Tipp: Habe Mut und geh los!

7. Kapitel Entspannung und Zeit

Zeit und Entspannung – Themen, wo wahrscheinlich jeder aufsteht und sagt: Wie schaffe ich es?

Da auch ich eine Person bin und war, die viel am Tag tut, kann ich sagen, dass es Möglichkeiten gibt, mit beiden Themen effektiver umzugehen. 10 bis 12 Stunden am Tag Arbeit oder 10 Stunden Schule – Training – Fahrt - Hausaufgaben ... wer kennt das nicht? Alle, die bereit sind, an sich zu arbeiten, werden auf den folgenden Seiten Anleitungen erhalten. Mehr und effektiver an sich zu arbeiten und dabei Veränderungen für sich selbst herbeizuführen ist ein Ur-Recht, welches wahrgenommen werden will. Dabei ist aber zu sagen, es wird ein auf und ab im Umgang geben. Daher lasst Euch nicht davon entmutigen, wenn ihr mal in ein Tal kommt. Der Strom der Zeit bewegt sich vorwärts, nach einem Tief kommt ein Hoch, so wie das Meer mit seinen Gezeiten. Dort sehen wir auch mal Ebbe und mal Flut. Wer jedoch ständig Ebbe für sich empfindet, sollte tätig werden. Wer ständig unter Flut lebt, sollte sich auch die Ebbe-Zeiten gönnen. Ansonsten ist man schnell im Strudel von Lustlosigkeit, Schlafdefiziten und möglicherweise von Burnout und anderen Krankheiten. Wisst aber, jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. Die Verantwortung für bestimmte Situationen in unserem



Leben können wir keinem abgeben, wir haben sie selbst zu übernehmen. Je eher wir dieses allgemeingültige Gesetz für uns entdecken, umso eher können wir alle Hebel für Erfolg in Bewegung setzen.

Jeder hat genug Zeit

Nun zum Thema Zeit. Zeit ist ein wertvolles Gut, von dem jeden Menschen gleich viel zur Verfügung steht. Im Gegensatz zu Geld oder anderen materiellen Dingen ist Zeit nicht wieder zu „gewinnen“. Verliert man Geld, kann man immer wieder neu starten, Geldwerte schaffen und Geld damit neu entstehen lassen. Wenn die Zeit vorbei ist, kann man diese nicht rückgängig machen. Verinnerlicht man sich diese Aussage, ist die Frage warum haben einige alle Zeit der Welt zu scheinen haben und andere sich abhetzen. Es ist eine Frage des Umgangs mit der Zeit, und welche Prioritäten jeder persönlich für sich selbst setzt. Dem stimmt der eine oder andere möglicherweise auch noch zu. Aber wie kann ich nun effektiver mit meiner Zeit umgehen? Dazu ist erst einmal folgende Frage zu klären.

Warum hat jeder Mensch gefühlt unterschiedlich viel Zeit zur Verfügung? Jeder Mensch verfügt über 24 Stunden Zeit am Tag. Anderes ausgedrückt, es stehen jedem Menschen 24 Zeittropfen zur Verfügung. Wie man diese für sich persönlich ausgibt, ist jedem selbst überlassen. Ich kann diese Zeit entweder „vergeuden“ oder effektiv nutzen.



Jeder Mensch hat ein elementares Bedürfnis, welches einer entsprechenden Zeit bedarf, ohne dass wir darauf verzichten können – der Schlaf. Egal wieviel jeder Mensch schläft, sind es zwischen 6 und 10 Stunden, einer mehr einer weniger. Dieses Schlafbedürfnis kann auch tageweise unterschiedlich sein. Summa summarum bleiben aber immer noch mindesten 14 bis 18 Stunden, die jedem Menschen abzüglich des Schlafes zur Verfügung stehen. Eigentlich eine Menge, vor allem auf die Lebensdauer berechnet. Andererseits wenig, wenn man bestimmte Ziele in seinem Leben verfolgt und vielleicht auch nicht mehr 15 oder 20 Jahre ist. Aber selbst Kinder und Jugendliche haben heute das Gefühl, nicht genug Zeit zu haben.

Woran kann dies liegen? Wir leben in einer Zeit, die immer schneller wird. Wir tun mehr Dinge in der gleichen Zeit wie vielleicht noch vor 50 Jahren. Dank unserer Technik wie Internet, Telefon, Handy und anderen Kommunikationsmöglichkeiten kann man auch mehr Informationen empfangen oder senden. Jedoch hat dies einen großen Nachteil:

Oft tun wir Dinge gleichzeitig, ohne uns wirklich auf die eigentliche Tätigkeit zu konzentrieren. Wer kennt es nicht: Essen und dabei Fernsehen oder essen und im Internet surfen.

Was passiert? Weder essen wir und können den vollen Nutzen aus der Nahrung ziehen, geschweige denn



realisieren wir, ob wir noch Hunger haben, wie uns das Essen schmeckt oder ob wir evtl. schon satt sind. Noch können wir uns auf die andere Tätigkeit voll konzentrieren. D.h., es ist eine primäre Aufgabe von uns zu schauen, dass wir im Jetzt leben und uns der Tätigkeiten und Situationen voll bewusst sind, in denen wir uns befinden und diese dann auch in diesem Bewusstsein tun.

Ein weiteres Beispiel, wenn Du vielleicht noch jugendlich bist. Du bist in der Schule oder im Training. Du unterhältst Dich nebenbei „über Gott und die Welt“ oder schreibst Briefe oder Nachrichten auf Facebook, Whats App oder skype. Wo bist Du? In der Schule? Glaubst Du, in dem Moment alles mitzubekommen, was Dir im Unterricht geboten wird. Eine notwendige Folge wäre, Du hast den Stoff nicht mitbekommen bzw. verstanden und hast dann zu Hause zusätzlich Zeit und Kraft aufwenden, dies nachzuholen. Wie wäre es, wenn dem Unterrichtsgeschehen gefolgt wird und Du mit 100% dabei bist. Dann hast Du frei und schaffst auch Hausaufgaben in mindestens der Hälfte der Zeit. Wie wäre es? Denkt mal darüber nach. Es ist jeden seine freie Entscheidung, wie man mit der Zeit umgeht. Wie gesagt, es hat jeder gleich viel Zeit zur Verfügung.

Also Ihr seht, jeder hat gleich viel Zeit und hat die Verantwortung für sich selbst und seinen persönlichen Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit.



Verschiedene Zeitphasen

Wer kennt es nun aber nicht selbst. Manchmal funktionieren Aufgaben und Dinge schnell und manchmal benötigt Ihr die doppelte oder dreifache Zeit. Kennt Ihr dies?

Ich für meinen Teil auf jeden Fall. Wer mich persönlich kennt oder auch bereits mit mir zusammengearbeitet hat, weiß, dass E-Mails von mir gern in der Nacht versandt werden. Warum ist dies so. Ich für meinen Teil habe festgestellt, dass sich in den Abend- und Nachtstunden besonders effektiv arbeiten kann. In der Zeit kann ich Aufgaben viel schneller erledigen kann. Ich schlafe dann lieber morgens länger. Nach Erkenntnis dessen, habe ich nach Lösungen geschaut, die mir diese Arbeitsweise ermöglichen.

Also Ihr habt gesehen, jeder Mensch hat Hoch- und Tiefphasen. Daher sollte jeder für sich persönlich schauen, ob Ihr diese für Euch findet. Ihr solltet daher vermeiden, die anspruchsvollsten Tätigkeiten in „Tiefphasen“ zu tun. Im Laufe der Zeit können sich diese Phasen auch verändern.

Ein Beispiel von mir als Sportler. Ich habe es lange Zeit gehasst, früh morgens zu trainieren. Ich hatte immer das Gefühl, ich sei da nicht fit und es geht alles so schwer. Als Turnerin war Barrenturnen früh 8 Uhr fast aussichtslos und in der Aerobic konnte ich lange Zeit keine schweren Sprünge turnen. Dann kam es, wie es sein sollte. Im Jahr 2004 war unsere damalige WM in Sofia so organisiert, dass die



Damen- Einzel-Konkurrenz bereits 9 Uhr oder 9.30 Uhr begann. Da ich die einzige Dame aus Deutschland war und der zugewiesene Startplatz Nummer 5 oder 6 hieß, bedeutete es, dass meine Wettkampfzeit bei ca. 9.15/ 9.45 Uhr lag. Das war ein halbes Jahr vor der WM schon bekannt. Ich habe dann dieses halbe Jahr dazu verwendet, in den frühen Morgenstunden volle Übungen zu turnen. Natürlich ging es, und wenn es keine andere Möglichkeit gibt, hat es auch zu gehen. Aber wirklich effektiv ist es nicht. Daher solltest Du die Möglichkeit haben, nach Deinen Phasen zu leben. Dazu lerne sie kennen und beobachte Dich Tut dies so schnell wie möglich! Es spart eine Menge Kraft, und es entsteht Zeit, die Ihr für andere Tätigkeiten einsetzen könnt.

Ihr mögt jetzt sagen, das geht bei mir sowieso nicht?!

Das kann ich verstehen, da ich auch lange Zeit so gedacht habe. Aus eigener Erfahrung kann ich Euch aber raten, testet es, und Ihr werdet überrascht sein. Gerade nachfolgendes Mittel hat mir – über einen entsprechenden Zeitraum analysiert – meine Augen geöffnet.

Persönliche Zeitanalyse

Was ist nun eine persönliche Zeitanalyse, und welche Faktoren sollte diese beinhalten?

Wie es das Wort an sich schon sagt, Ihr schaut bei Euch persönlich nach, was Ihr in den Euch vorhanden 24



Stunden am Tag tut. Und das so genau wie möglich. Ich habe mir dazu eine Einteilung in Stunden und jeweils dazugehörenden 15 Minuten gemacht. Das heißt, ich habe mir jede Stunde in 4 Abschnitte unterteilt.

Welche Punkte habe ich niedergeschrieben:

- Was habe ich in der entsprechenden Zeit getan?
- War es ein Ritual – wiederkehrende Tätigkeiten, die meinen Erfolg fördern?
- Hat es mir Zeit gekostet, da ich mich darüber geärgert oder aufgeregt habe? Zeitfresser?
- War es Arbeit – kann auch Schule sein ...

Des Weiteren habe ich alle Tätigkeiten unterschiedliche farblich unterlegt:

- Rot – für Zeitfresser
- Grün - für alle Dinge, die mich in meiner persönlichen Entwicklung oder persönlichen Arbeit dem Erfolg näherbringen
- Dunkelgrün – für Tätigkeiten, die Zeitfresser waren – ich aber als Lernzeit umfunktioniert habe (Bsp. Fahrt mit dem Auto – CD mit Hörbuch zum Lernen, da gibt es wirklich viele gute)
- Orange oder Weiß – für reine Arbeit, die sein muss (da habe ich persönlich für mich noch Unterschiede gemacht)



Ich habe mir in punkto meiner persönlichen Zeitanalyse eine Excel-Tabelle gemacht – anbei gebe ich Euch eine kleine Übersicht, wie man seinen Tag aufschreiben kann.

🕒 Bis 7 Uhr Schlaf

| Uhrzeit | Tätigkeit | Zeitfresser | Rituale |
|-------------|------------------------|-------------|---------|
| 7 Uhr 0:00 | Bad | | X |
| 7 Uhr 0:15 | Essen | | X |
| 7 Uhr 0:30 | Fitnessprogramm | | X |
| 7 Uhr 0:45 | Fitnessprogramm | | X |
| 8 Uhr 0:00 | E-Mails | X | |
| 8 Uhr 0:15 | E-Mails | X | |
| 8 Uhr 0:30 | Fahrt zur Arbeit | X | |
| 8 Uhr 0:45 | Fahrt zur Arbeit | X | |
| 8 Uhr 0:00 | Büroarbeit | | |
| 9 Uhr 0:15 | Büroarbeit | | |
| 9 Uhr 0:30 | Büroarbeit | | |
| 9 Uhr 0:45 | Büroarbeit | | |
| 10 Uhr 0:00 | Training mit Sportlern | | |
| 10 Uhr 0:15 | Training mit Sportlern | | |
| 10 Uhr 0:30 | Training mit Sportlern | | |
| 10 Uhr 0:45 | Training mit Sportlern | | |
| 10 Uhr 0:00 | Training mit Sportlern | | |
| 11 Uhr 0:15 | Training mit Sportlern | | |
| 11 Uhr 0:30 | Training mit Sportlern | | |
| 11 Uhr 0:45 | Training mit Sportlern | | |

| Uhrzeit | Tätigkeit | Zeitfresser | Rituale |
|-------------|----------------------------|-------------|---------|
| 12 Uhr 0:00 | Gespräche mit Sportlern | | |
| 12 Uhr 0:15 | Gespräche mit Mitarbeitern | | |
| 12 Uhr 0:30 | Essen | | X |
| 12 Uhr 0:45 | Essen | | X |
| 13 Uhr 0:00 | E-Mails | X | |
| 13 Uhr 0:15 | E-Mails | X | |
| 13 Uhr 0:30 | Computerarbeit | | |
| 13 Uhr 0:45 | Computerarbeit | | |
| 13 Uhr 0:00 | Computerarbeit | | |
| 14 Uhr 0:15 | Computerarbeit | | |
| 14 Uhr 0:30 | Computerarbeit | | |
| 14 Uhr 0:45 | Computerarbeit | | |
| 15 Uhr 0:00 | Training mit Sportlern | | |
| 15 Uhr 0:15 | Training mit Sportlern | | |
| 15 Uhr 0:30 | Training mit Sportlern | | |
| 15 Uhr 0:45 | Training mit Sportlern | | |
| 15 Uhr 0:00 | Training mit Sportlern | | |
| 16 Uhr 0:15 | Training mit Sportlern | | |
| 16 Uhr 0:30 | Training mit Sportlern | | |
| 16 Uhr 0:45 | Training mit Sportlern | | |

🕒 Mit Anschluss eigenem Training, Essen ... und so weiter

Ich selbst habe alle 24 Stunden analysiert, da man daraus sehr viele Gewohnheiten von sich selbst oder auch effektive und weniger effektive Phasen erkennen kann. Er dann ist man in der Lage, auch etwas für sich zu verändern. Da ich mir eine Excel-Tabelle als Vorlage erstellt habe, biete ich



Euch diese als kostenloses Geschenk an. Daher an Euch die Aufforderung, wer Interesse an dieser Vorlage hat, sendet eine Mail an mich: info@akademiedessports.de
Ich schicke Euch diese dann umgehend zu.

Zeitdiebe und deren Minimierung und Eliminierung

Könnt Ihr dies auch? Ja.

Was habe ich dann mit dieser Übersicht und den damit gewonnenen Erkenntnissen gemacht?

Nun kommen wir erst einmal zu dem Begriff Zeitdieben. Was könnte man sich darunter vorstellen? Ja, richtig. Es sind Dinge, die unsere Zeittropfen wegfressen – oft ohne, dass wir es merken. Oder wir beschäftigen uns so lange mit dieser Materie, dass unproportional viel Zeit damit vergeudet, wird. Ich möchte Euch nun einige nennen:

- 🕒 Ärger, Frust, Streit – man beschäftigt sich noch lange nach dem Auslöser oder Ereignis mit dem Thema
- 🕒 Fernsehen – vor allem Serien
- 🕒 Gespräche mit Personen, die zu keinem Ergebnis führen – außer, dass über Leute hergezogen wurde oder/und man ins „Jammern“ kam
- 🕒 Tätigkeiten, die uns in unserer Entwicklung nicht vorwärtsbringen, aber Aktionismus unterstützen – damit ist man froh, aktiv gewesen zu sein
- 🕒 Videospiele



- 👉 E-Mails – ununterbrochenes Abrufen von E-Mails ...
- 👉 Chat, simsen, Skype nur zur Unterhaltung
- 👉 Surfen im Internet nur zur Unterhaltung
- 👉 Fahrten zur Arbeit, Schule, Training ...

Was aber, wenn man nun diese Zeitdiebe einmal erkannt hat? Beobachte sie, vergegenwärtige sie und vermindere bzw. eliminiere sie. Aber wie?

Bsp. Fahrten

Besorge Dir Hörbücher, die kannst Du überall für Deinen Lernprozess nutzen. Wenn Du mit der Bahn oder dem Bus fährst, kann man auch auf Papier arbeiten, z. B. Hausaufgaben machen oder bereits lernen. Wenn Du darin etwas Übung hast, bist Du fertig, wenn Du zu Hause bist. Ich habe da noch ein eigenes Beispiel:

Zur Zeit meines Abiturs – ich war an der Sportschule, hatte aber mit dem Leistungssport im Turnen zu dem Zeitpunkt bereits aufgehört. Ich trainierte aber selbst immer noch 2-3 h am Tag, habe als Trainer im Turnen gearbeitet und bin ein Jahr fast täglich nach Leipzig zum Training gefahren. Es sollte damals eine große weltweite Show mit dem Turnen aufgebaut werden. Und da wollte ich dabei sein. Daher blieb mir die tägliche Zugfahrt für Lernen und Hausaufgaben. Ich war meist erst 22 Uhr zu Hause. Am Anfang habe ich auf der Hin- und Rückfahrt gelernt. Meist war ich aber auf der Hinfahrt so müde, dass dabei eh nichts rauskam. Ich



registrierte sehr schnell, dass ich auf der Hinfahrt lieber schlafe und auf der Rückfahrt alle Aufgaben konzentriert anpacke und dennoch lösen kann. Und so tat ich es dann erfolgreich bis zum Ende des Abiturs.

Wenn ich heute Sportler beobachte, wie schnell sie nach dem Training das Handy in die Hand nehmen und unbedingt ins Internet schauen oder andere Tätigkeiten damit ausführen, ist ihr Focus ausschließlich auf dieses Medium gerichtet. Sie verschleudern damit so viel Zeit und haben vor allem am Ende das Gefühl, sie hätten nicht genug Zeit. Und dann beginnt die Abwärtsreise im persönlichen Management. Man kann die Zeit nicht managen, aber man kann sich selbst managen. Das heißt, wenn man über mehr Zeit verfügen möchte, hat man Selbstmanagement zu betreiben.

Ein weiteres „beliebtes“ Thema „Spielsucht“. Wie kann ich dieser aber abhelfen? Der Betroffene sollte sich erst einmal gewahr werden, wieviel Zeit für das Spielen täglich oder im Verlauf einer Woche fürs Spielen verwandt wird. Dies kann durch die Zeitanalyse erfolgen oder es wird nur die reine Spielzeit dokumentiert. Dann gilt es, diese Zeiten durch geeignete persönliche Mittel zu reduzieren und selbst bestimmen zu können. D.h., wenn ich mir sage: „Ich spiele jetzt 20 min“, dann bleiben es auch 20 Minuten. Oft werden es Stunden.

Mein Tipp an Dich: Sucht Eure Zeitfresser und eliminiert sie Schritt für Schritt.



👉 **Merke auch hier:**

„Übung macht den Meister“

Werkzeuge – „Vertragsmodell“

Was ist ein Werkzeug? Es sind Mittel oder Möglichkeiten, sich bei der Zielsetzung Kontrollen zu unterziehen oder auf dem Weg Hilfsmittel zu haben, um zum Ziel kommen zu können. Als Beispiel ist die vorher dargestellte Zeitanalyse ein Werkzeug, sich selbst besser managen oder Veränderungen herbeiführen zu können.

Es gibt noch mehr Möglichkeiten, auf die ich an gegebener Stelle pro Thema noch eingehen werde. Hier möchte ich das „Vertragsmodell“ vorstellen. Es ist dazu geeignet, dass eine zweite Person Kenntnis über das entsprechende Vorhaben hat und dies kontrolliert. Es ist an die Nichterfüllung auch eine entsprechend vereinbarte Bedingung geknüpft. Es geht auch allein, für viele ist aber eine andere Person dazu hilfreicher. Ersteres bedarf einer gehörigen Portion Selbstkontrolle und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber.

Anbei findet Ihr einen Beispielvertrag, den Ihr gern nutzen könnt:



Lies Dir jetzt bitte folgenden Vertrag genau durch und unterschreibe ihn in Gegenwart eines Zeugen:

Mein Vertrag mit mir selbst

Ich übernehme hiermit die volle persönliche Verantwortung dafür alles zu unternehmen, um meine Handlungen zu 100% und im verabredeten Zeitrahmen durchzuführen.

Ich erkläre hiermit, dass ich dieses Projekt verwirklichen werde. Ich habe die notwendigen Handlungsschritte zum Erreichen meines Zwischenzieles aufgeschrieben.

Ich habe alle Eventualitäten vorausgeplant und sehe keinerlei Grund, warum ich meine Handlungen nicht ausführen könnte und werde mir keine Ausreden gestatten.

Des weiteren erkläre ich im Falle der Nichtausführung% meines monatlichen Einkommens/Taschengeldes an die gemeinnütziger Organisation oder meine Eltern zu überweisen.

Ich lebe im Sinne dieses Vertrages und bin die Person die ich sein will, um meine Ziele zu erreichen.

Unterschrift

Ort,

Datum

Schaffung erfolgsfördernder Situationen

Was sind erfolgsfördernde Situationen? Es sind Zustände eines selbst, die nur Erfolg anziehen können. Das heißt, Du befindest Dich in einem Zustand körperlicher und seelischer Art, wo der Erfolg eine „Selbstverständlichkeit“ erreicht. Es geht leicht, wir sind im Flow, es geht alles wie



geschmiert. Ich denke, diese Situationen kennt jeder Sportler und Trainer.

Doch wie agiere ich, wenn es mal anders ist? Auch diese Situationen kennt sicherlich jeder.

Dann bist du oder Dein Trainer gefordert, Dein Denken wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Das heißt, finde heraus welche Gedanken in Deinem Kopf umherschwirren, wenn alles wie geschmiert geht. Beobachte Dich und schreibe alles nieder:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gleiches mache bitte auch für die gegenteilige Situation:

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Was stellst Du fest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Und nun schau danach, dass Du Deine Gedanken kontrollierst und alle erfolgshindernden Gedanken eliminiert oder ersetzt. Oft sind es Ängste von einem selbst oder anderen Personen, die sich in uns manifestiert haben. Sie behindern Dich. Lass los bzw. ersetze sie. Dazu musst Du aber erst „Freiraum“ schaffen, um diesen dann gezielt durch Deine neue Vorstellung zu ersetzen.



💡 **Merke:**

Übung, Übung, Übung.

**Meisterst Du dies, bis Du ein wahrer Meister – Meister
Deines Faches!**

An verschiedenen Stellen kam in diesem Buch immer wieder der Tipp, dass Du Dir einen Bereich schaffst, wo Du ungestört bist. Dazu kannst Du entweder Dich in Dein „stilles Kämmerchen“ verziehen, wo Du wirklich ungestört bist. Das ist für den Anfang auch sehr gut und notwendig. Aber später willst du die Techniken auch im Alltag unter Trubel oder Hektik oder in Wettkampfsituationen anwenden können. Dazu kommen wir nun zum Bereich der Entspannungsmöglichkeiten.

Entspannungstechniken

An dieser Stelle möchte ich kurz auf die gängigen Entspannungstechniken eingehen, die genutzt werden können. Wenn Du Dich damit eingehender beschäftigen möchtest, suche Dir einen Experten oder besorge Dir gute Musik und Anleitung für die entsprechende Technik.

💡 **PMR**

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Progressive Muskelrelaxation. Sie kann Verspannungen abbauen, die durch zu starke Anspannung



entstanden sind. Unbehandelt kann dies zu Schmerzen im Rücken und den Muskeln, Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie vielen anderen Beschwerden führen. Mit der Jacobson-Methode kann man solche Schmerzen besser bewältigen.

Einzelne Muskelgruppen werden für kurze Zeit (etwa sieben bis zehn Sekunden) angespannt und dann bewusst (für etwa 20 bis 30 Sekunden) entspannt. Je nach Vorliebe kann man dabei sitzen oder liegen. Bei der Entspannung, während der ausgeatmet wird, soll alle Spannung im aktivierten Muskel abgebaut werden. Der Unterschied zum Zustand der Anspannung sollte deutlich zu spüren sein. Wichtig ist es, während der gesamten Übung ruhig weiter zu atmen und sich auf die jeweilige Muskelgruppe zu konzentrieren. Die Entspannungsübungen werden beendet, indem die Augen geöffnet, tief durchgeatmet und der Körper nach allen Seiten gestreckt wird.

Im Allgemeinen wird empfohlen, die Übungen zweimal täglich durchzuführen. Wer sich auf das Gefühl der gelösten Spannung in den einzelnen Muskelpartien konzentriert, wird schnell ein Gefühl tiefer Ruhe empfinden.

➤ **Autogenes Training**

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Autogen ist genau genommen nicht das Training, sondern die Entspannung. Der Begriff ist eine Verkürzung von Training für autogene Entspannung. In



der Bedeutung also von Training für von innen heraus erzeugter Entspannung, im Gegensatz zu der von außen erwirkter Entspannung. In der Übungsphase wird die Entspannung heute häufig gegen die Grundidee und die ausdrückliche Anweisung von Johannes Heinrich Schultz, dennoch zunächst von außen induziert, zum Beispiel durch einen Trainer oder durch einen Tonträger. Ziel ist jedoch die Entspannung langfristig von innen her, ohne äußeres Zutun und ohne äußere Unterstützung zu erreichen

Die Grundstufe besteht aus sechs Übungen:

- Erleben der Schwere
- Erleben der Wärme
- Herzregulierung
- Atmungsregulierung
- Bauchwärme
- Stirnkühlung

In der Mittelstufe wird formelhafte Vorsatzbildung eingesetzt, um eine Verbesserung des Verhaltens (oder eine Vermeidung schlechten Verhaltens) herbeizuführen. Ein Beispiel für einen solchen Vorsatz – zum Beispiel in einem Training zur Vorbereitung einer Rede vor Publikum – ist: „Ich bleibe ruhig und gelassen.“ Solche Vorsätze werden stets positiv formuliert, also zum Beispiel nicht: „Ich werde während der Rede nicht nervös.“



Fantasie- & Körperreisen



Was ist das? Es sind geführte Meditationen, wo Du entweder Deinen Körper kennenlernst oder in Deiner Phantasie an einem Ort Deiner Wahl bist. Gestaltete Entspannungsreisen sind eine Einladung an das Unbewusste - nach innen zu schauen - das eigene Potential zu entfalten und gleichzeitig ein Hilfsmittel, auf spielerische Weise mit sich selbst in Kontakt zu treten. Bereits der Psychoanalytiker C.G. Jung (1875 – 1961) nutzte das konkrete Vorstellen von Traumbildern und deren positive Wirkung für die Entwicklung der Persönlichkeit.

Entspannungsreisen bieten eine ideale Möglichkeit, Leistungsdruck & Spannungen zu lösen. So bewältigen bspw. Profi-Sportler in Gedanken einen bevorstehenden Wettkampf und erreichen im Zustand des Fließens Lassens (Flows) ihre Höchstleistungen. Das Gehirn kommt dabei in einen Bereich zwischen Schlaf & Wachbewusstsein, die Gehirnstromfrequenz sinkt zwischen 7 & 14 Hz.

Praxisbeispiel Entspannungsreise „Ort Deiner Wahl“ - lange Version:

Nun kannst Du eine solche selbst genießen. Lege oder setze Dich dazu an einen beliebigen Ort Deiner Wahl, wo Du mindestens 10 bis 15 Minuten verweilen kannst. Mache es Dir bequem, schließ Deine Augen und atme bewusst ein und aus. Spiele dazu am besten sanfte Musik.



Entspannung im Alltag kurz angewendet

„Bewusstes Atmen“

- 💡 Stehe aufrecht mit ca. hüftbreiten Beinen im Raum und atme bewusst ein und aus.
- 💡 Beobachte Deinen Atem und variiere die Länge.
- 💡 Schau, dass der Atem ohne Stillstand kontinuierlich fließt.

akustisches Zeichen – „Ort Deiner Wahl“ – kurze Version

- 💡 Auf ein Schnipsen mit der Hand oder einen beliebigen Ton, bist Du an dem Ort der oben beschriebenen langen Version „Ort Deiner Wahl“ und kannst dies entspannende Wirkung mit viel Übung stehenden Fußes in kurzer Zeit erreichen.

Es gibt noch viel mehr an Entspannungstechniken. Wichtig ist, dass Du ein oder zwei für die findest, die funktionieren. Das reicht.

💡 **Merke:**

Üben, üben, üben.

Zusammenfassung Kapitel 7

💡 **Jeder hat gleich viel Zeit – 24 Stunden = 24 Zeittropfen**



Es ist aber unterschiedlich, wie wir diese nutzen bzw. was wir mit unserer Zeit anfangen.

💡 **Horizontale Achse – vertikale Achse**

Andere Einteilung der Zeit – sei in der horizontalen Zeit

💡 **Hoch- und Tiefphasen**

Jeder hat sie – spüre sie bei Dir auf.

💡 **Selbstanalyse**

Hier musst Du selbst tätig werden

💡 **Zeitdiebe entdecken und minimieren**

Entdecke Deine Zeitdiebe und eliminiere sie.

💡 **Erfolgsbringende Situationen schaffen**

Flow

💡 **Entspannungstechniken**

PMR, Autogenes Training, Körper – und Erlebnisreise

💡 **Entspannung im Alltag kurz angewendet**

bewusstes Atmen, akustisches Zeichen – „Ort Deiner Wahl“



8. Kapitel Sportliche (allgemeine) Fitness

In diesem Kapitel möchte ich Dir Möglichkeiten aufzeigen, wie durch kontinuierlich 10 bis 20 min Training Du in Deine persönliche sportliche allgemeine Fitness investieren kannst - und damit auch recht schnell sichtbare oder spürbare Erfolge erzielst.

Sportliche (allgemeine) Fitness und ein starkes Powerhouse

Warum spreche ich von allgemeiner Fitness? Ich bin mir sicher, Du bist schon – wenn Du bis hier gelesen hast – als Sportler recht weit in Deiner Sportart. Wenn Du Trainer bist, hältst Du Dich sicherlich auch fit. Das ist super. Es ist jedoch auch sehr wichtig, über ein übergreifendes allgemeines sportliches Paket zu verfügen, was letztlich Deine:

- 💡 Effektivität steigert
- 💡 die Regeneration beschleunigt
- 💡 Deine Verletzungsanfälligkeit verringert
- 💡 Dein Belastungszeit verlängert und deren Intensität vergrößert

Dazu sollte jeder Mensch sich regelmäßig um:

- 💡 Seine Füße
- 💡 Seine Faszien



- 💡 Beweglichkeit
- 💡 Kraft – vor allem Powerhouse kümmern
- 💡 Sein Herz - Ausdauer

Es gibt einige Übungen, die den gesamten Körper trainieren und damit diesen Zweck erfüllen.

Was ist Powerhouse?

Das Powerhouse besteht aus einer Vielzahl an Muskeln in der Lendengegend, zwischen dem Rippenbogen und dem oberen Rand des Beckens. Das sind:

- 💡 Gerader Bauchmuskel (rectus abdominus)
- 💡 Schräge Bauchmuskeln (Obliquus internus und externus)
- 💡 Quer verlaufenden Bauchmuskeln (transversus abdominus)
- 💡 Multifidusmuskeln
- 💡 Beckenboden
- 💡 Zwerchfell
- 💡 Gesäßmuskeln (Gluteusmaximus, minimus, medius)
- 💡 Psoasmuskel

Es gibt aber im Bereich des Schultergürtels noch ein zweites Powerhaus. Dessen Aufgabe ist es, während des Trainings für Stabilität und Bewegungsqualität in den Armen zu sorgen.

Beteiligte Muskeln sind:



- 💡 Vordere Serratus
- 💡 Trapezius
- 💡 Breite Rückenmuskeln (Latissimus dorsi)
- 💡 die Brustmuskeln (Pectoralis major)
- 💡 tiefer Halsbeuger

Gewohnheiten als Leistungssteigerung

Kennst Du das Sprichwort „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“?

Ja, dann kannst Du folgende kurze Erläuterung überspringen. Nein, dann lies weiter, was es damit für unsere sportliche Bestleistung auf sich hat.

Gewohnheiten geben Sicherheit und befähigen uns dazu, vieles schneller zu erledigen oder auch intensiver zu erleben – zu lernen. Wenn Du Deinen Alltag bewusst beobachtest, wirst Du feststellen, dass viele Dinge immer gleich ablaufen, und wir sie fast automatisch machen. Dies können wir uns im Sport zunutze machen, indem wir uns zwei verschiedene Richtungen überlegen. Dies gilt auch für Gewohnheiten im Sport. Um sportliche Fitness zu erhalten und aufzubauen, sind tägliche Gewohnheiten erforderlich. Diese gilt es aufzubauen und in sein Leben zu integrieren. Sicherlich ist es am Anfang gerade der "innere Schweinhund" den es zu überlisten gilt. Schritt für Schritt kann dieser durch das Schaffen von Gewohnheiten verringert und überwunden werden. Dabei



ist zu beachten, feiere jeden kleinen auch noch so kleinen Erfolg. Denke daran, dass Erfolg Erfolg nährt.

Erstens: Was möchte ich für erfolgsunterstützende Angewohnheiten (Sport oder/ und Leben) aufbauen?

Schau bei Dir nach und schreibe nieder, was Dir dazu einfällt.

.....

.....

.....

.....

.....

Und nun überlege Dir und schreibe erfolgsunterstützende Angewohnheiten bezogen auf Dein Ziel auf:

.....

.....

.....

.....

.....



Dies solltest Du zu Deiner Angewohnheit werden lassen. Es können Denkweisen, Tätigkeiten, Beobachtungsaufgaben ... sein. Fang´ gleich damit an.

Ich stelle Dir hier einige Übungen zusammen, die schnell in Deinen Alltag integriert werden können. Diese sind wahlweise nutzbar, je nach Schwerpunkt. Regelmäßiges Anwenden bringt langfristige Erfolge. Das gilt auch für Sportler, die regelmäßig trainieren. Hier geht es für Dich darum, Gewohnheiten in Deinen tag zu integrieren, um langfristig gesund zu bleiben. Daher kann ich Dir nur den Tipp geben:

„Fang jetzt an und mach sie Dir zu Gewohnheit“.

Nun zum Zweitens: Welche erfolgshindernden Angewohnheiten sind in mir verwurzelt?

Einige kurze Beispiele:

- 👉 Die Denkweise „Das kann ich nicht.“
- 👉 Der Gedanke: „Oh nein, morgen ist schon wieder Training.“
- 👉 sich bei jedem Fehler die mentale Keule überziehen und über sich selbst schimpfen
- 👉 den Focus auf das Problem und nicht die Lösung richten
- 👉 alles selbst machen zu wollen
- 👉 kleine Erfolge nicht ausreichend würdigen zu wollen
- 👉 ohne Pausen durcharbeiten



Schreibe jetzt hier nieder, was Dir einfällt:

.....

.....

.....

.....

.....

Und nun analysiere noch einmal alles in Hinblick auf Dein Ziel
– zusätzlich überlege Dir, wie Du sie ändern kannst:

.....

.....

.....

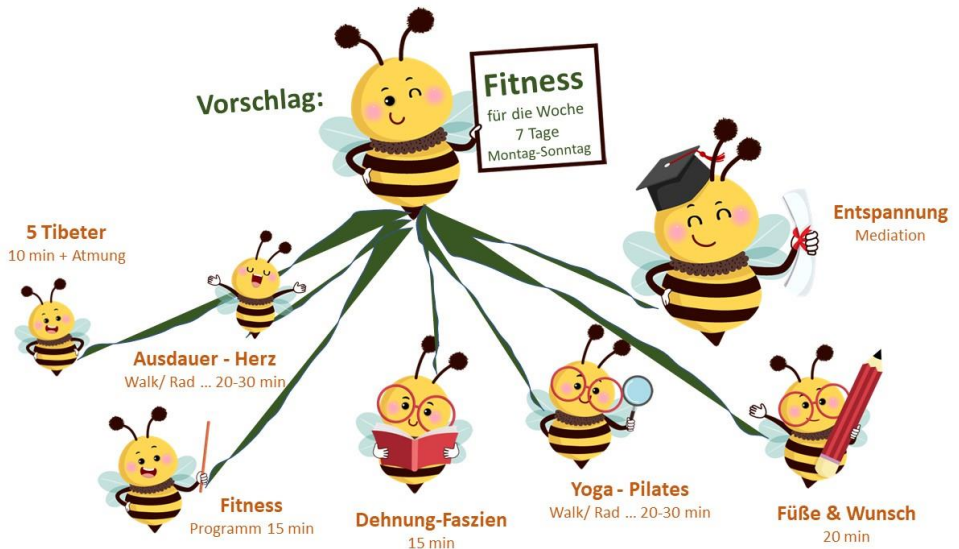
.....

.....

.....



So nun ist es genug Theorie. Hier nun einige Praxisvorschläge wie Du für Deine Gesundheit täglich mit kleineren Aktionen aktiv werden kannst.



Wir haben 7 Tage in der Woche, die Du gut von bis zu 30 min für Dich nutzen kannst. Es ist **DEINE** Zeit, die nur für **DICH** und **DEINE GESUNDHEIT** ist.

Alle Inhalte wirst Du mit einigen Praxisanwendungen im Video zukünftig auf verschiedenen Kanälen finden:

You tube – Janka Daubner

Akademie des Sports – facebook, Instagram

Ab Juni 2023 - www.utopa-lebensschule.com



Ab Juli 2023 – www.akademiedessports.de neu überarbeitet

💡 **Ausdauer – Stärkung Deines Herzens**

In dem Bereich suche Dir eine Bewegungsform, die Dir Spaß macht und Deine Ausdauer trainiert. Ein starkes, gesundes Herz ist wichtig. Wie bei einem Baum sollen Deine Wurzeln sich tief auf der Erde verankern und Deine Basis sich verzweigen. Mache eine Bewegungsart wie Walken, Joggen, Schwimmen, Rad fahren, Aerobic etc., die Du mindestens 20 min bei Reden und Lebensfreude ausführen kannst. Hier geht es nicht um Power, sondern um eine moderate Belastung.

💡 **5 Tibeter**

Das sind 5 spezielle Körperübungen, die Dich mit den 5 Elementen verbinden. Sie halten den Körper fit, bringen Deine Energie in Ausgleich, entgiften und geben Dir ein wohltuendes Lebensgefühl. Eine Anleitung erfolgt über Video.

💡 **Yoga, Pilates und mehr**

Teste für Dich, welche Art von sanfter Bewegung, die Energien in Dir balanciert und gleichzeitig Deine Körper eine Stärkung erfahren lässt. Dazu sind alle fernöstlichen Traditionen geeignet.

Yoga als Begriff ist in aller Munde. Warum ist es so beliebt und was nutzt es uns in unserer Entwicklung zu sportlichen Bestleistungen?



Das Leben verlangt nach der Definition von Yoga ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Atmung (prana) und Haltung (Shiva). Wenn eins der beiden nicht in Ordnung ist, kann es das andere auch nicht sein. Und nun zu meiner Frage an Euch:

- 💡 Atmest Du in allen Situationen Deines Lebens kontinuierlich und bewusst oder hältst Du zum Teil den Atmen an?
- 💡 Atmen Deine Sportler während sportlicher Übungen kontinuierlich oder pressen sie bzw. halten gerade in anstrengenden Situationen häufig die Luft an?

Solltest du eine der Fragen mit ja beantwortet haben, solltest Du Dir Gedanken über die oben gemachte Aussage machen und nach Lösungen suchen. Eine davon ist Yoga. Es sind Körperübung, während dessen sich der Übende auf die Situation an sich einlässt und mit ruhiger kontinuierlicher Atmung sich in die Position „hineinlässt“ – sich dem Moment widmet, und zwar nur diesem. Oft leicht gesagt, aber bei der Umsetzung bedarf es einer gehörigen Portion Selbstkontrolle und Übung.

Zentraler Punkt im Yoga ist Atmung und Wirbelsäule. Daher steht in diesem Zusammenhang auch ein Portion Wissen über die Anatomie im Hintergrund. Dieses Feld ist so weitgefächert, dass ein Ziel dieser kurzen Vorstellung ist, Euch die Nähe zur Entwicklung Eurer sportlichen Leistung zu



zeigen. Mit andere Worten Euch zu inspirieren, sich in das Thema Schritt für Schritt weiter einzuarbeiten.

Die alten Yogis waren der Ansicht, dass wir drei Leiber besitzen:

- 💡 einen physischen
- 💡 einen astralen und
- 💡 einen kausalen.

So gesehen ist die Yoga-Anatomie ein Studium der feinen Energieströme, die durch die Schichten oder „Hüllen“ dieser Leiber fließen. Die grundlegendste Definition von Yoga-Ausübenden ist: **Integration von Geist, Atmung und Körper.**

Pilates ist auch eine Lebensphilosophie, die eine Lifestyleprogramm darstellt und im Ansatz einige Elemente beinhaltet. Pilates werde ich mit Zusatzgeräten als Videomaterial Dir zur Verfügung stellen.

💡 **Meditation & Entspannung**

Du hast einen Bonus-Tag zum Verwöhnen. Hierzu schaue nach einer geeigneten Meditation oder eine alternativen Entspannungstechnik und praktiziere diese an dem speziellen Tag für Dich.

💡 **Füße & Wunsch**

An dem Tag äußern Deine Füße den Wunsch auf Beachtung und wollen achtsam bewegt und verwöhnt werden.



Dazu brauchst Du einen Tennisball oder ähnliches. Ich werde Dir in kleinen Videosequenzen einzelne Übungen zeigen.

👉 **Fitness – Übungen mit der Schwerkraft**

Folgende Übungen solltest Du erst einmal alle hintereinander machen. Abhängig vom Zeitbudget, kannst Du gern auch 2 oder 3 Runden davon absolvieren. Die Wiederholungszahl findest Du pro Übung separat aufgezeigt.

Übung 1 „Buchstabenübung“

- 👉 Nimm auf der Matte oder einer Decke die Bauchlage ein.
- 👉 Zieh Deinen Körper auch hier vom Kopf bis zu den Fußspitzen in die Länge, denke an die Aktivierung des Powerhouse. Die Fersen sind zusammengedrückt.
- 👉 Hebe nun vom Rücken/ Schultern aus Deine Arme im entsprechendem Buchstaben soweit Du kannst in die Höhe – hinter Deinen Körper. (T – U – W – V)
- 👉 Der Daumen ist in jeder Position nach oben Richtung Decke gedreht. Die Arme sind außenrotiert.
- 👉 Die Stirn bleibt auf dem Boden. Der Nacken ist lang.
- 👉 Forme aus Deinen Armen jeweils in Reihenfolge folgende Buchstaben:

Jede Teilübungen 10x absolvieren



Übung 2 – push up (Liegestütze)

- 💡 Nimm auf der Matte oder einer Decke die Bauchlage ein.
- 💡 Zieh Deinen Körper auch hier vom Kopf bis zu den Fußspitzen in die Länge, denke an die Aktivierung des Powerhouse. Die Fersen sind zusammengedrückt.
- 💡 Nun setze Deine Arme neben den Oberkörper auf Brusthöhe auf dem Boden auf, Hände wollen stützen.
- 💡 In der folgenden Ausführung können die Beine und der Körper gestreckt sein (Fortgeschrittene) oder die Knie auf den Boden bleiben (Anfänger oder Frauen) – suche Dir Deine Zielvariante aus. Die Finger zeigen leicht nach innen.
- 💡 Drücke Dich nun entgegen der Schwerkraft nach oben, so dass Du Deine Arme streckst.

Jede Teilübungen 10x absolvieren

(Fortgeschrittene können gern auch mehr machen)

Übung 3 – „Käfer“

- 💡 Sitze mit angehockten Beinen auf einer Matte oder Decke.
- 💡 Forme aus Deinem Rumpf ein leichtes „C“. Dies sollte während der kompletten Übungsausführung zu sehen sein.



- 💡 Nun bewege das rechte Knie und die linke Schulter/ Ellbogen jeweils im Wechsel aufeinander zu – weder Arme noch Beine haben jetzt Bodenkontakt. Stell Dir vor Du bist ein Käfer und „strampelst“ mit Deinen Füßen und Armen ... achte auf den diagonalen Zug
- 💡 Bei der Übung kannst Du für Dich das Level stark variieren. Je tiefer sich der Oberkörper und die Beine Richtung Boden (vor dem Wechsel) bewegen, umso anstrengender und anspruchsvoller wird die Übung.
- 💡 Achte auf das „C“ – es schont Deinen Rücken. Solltest Du im Rücken Schmerzen bei der Übung haben, reduziere entweder die Wiederholungszahl oder gehe nur so tief, dass Du das „C“ vollständig halten kannst. Es ist eine sehr effektive Bauchübung – vor allem für die schrägen Bauchmuskeln. Sie darf aber nicht im Rücken weh tun.

Pro Seite 15-20x absolvieren

Übung 4 – „Gesäß“ anheben

- 💡 Nimm auf Deiner Matte die Rückenlage ein. Das rechte Bein ist auf dem Boden im ca. 90° Winkel aufgestellt – Du kannst den Winkel auch größer lassen (Achtung schwerer). Nur die rechte Ferse hat Bodenkontakt, die Fußspitze ist leicht angehoben.



- 💡 Nun ziehe das linke Bein angewinkelt bis zum Bauch. Halte diese Position auch in der Bewegungsausführung bei. Stelle Dir vor, Du hältst mit Deinem Oberschenkel etwas fest. Spürst Du, dass die Übung sehr schwer ist, starte mit beiden Beinen.
- 💡 Nun hebe Dein Gesäß so weit an, dass Du immer noch die Bauchdecke zurückgezogen halten kannst.
- 💡 Es ist egal, wenn es am Anfang nur leicht vom Boden anzuheben geht. Hier gilt Qualität vor Quantität. Du trainierst Deinen Muskel auch, wenn das Gesäß sich derzeit weniger vom Boden abheben lässt.

Jedes Bein 10-15x absolvieren

Übung 5 – „Rumpftwist“ im Stehen

- 💡 Stehe senkrecht mit hüftbreit geöffneten Beinen im Raum. Zieh Deinen Körper in die Länge – mache Dich groß.
- 💡 Das Becken bleibt während der folgenden Übungen fixiert.
- 💡 Nun drehe Deinen Oberkörper nach rechts, soweit Du kannst – wechsele die Seite – nach links.
- 💡 Nun schaue, dass Du die Übung in einem schnelleren Tempo ausführst, so schnell du kannst – beginne aber langsamer. Technik vor Tempo. Die schnelle Ausführung trainiert Dein Powerhouse sehr stark.



- 💡 Variiere, dass Du auch ab und zu langsam arbeitest und die Amplitude steigerst – das trainiert auch die Bewegungsweite.
- 💡 Du kannst auch gern im maximalen Drehgrad auf einer Seite kleine Bewegungen machen

Jede Richtung mindestens 20x absolvieren

Bei beiden Ausführungen achte auf Deine kontinuierliche Atmung

💡 **Dehnung & Faszien**

Durch die Nutzung von Yoga-Positionen, die oft auch als Dehnpositionen genutzt werden, kannst Du einen unermesslichen Nutzen ziehen. Es ist ein Lernprozess, der zu klarem Denken, leichtem Atem und einer effizienten Bewegungsweise führt. Anbei findet Ihr einige Dehnungsübungen in Anlage an die Asanas oder auch das eine oder andere Asanas.

Übung 1 – vorderer Hüftbeuger

- 💡 Nimm einen Kniestand ein. Das rechte Bein wird nach vorn gestellt – Deine rechte Fusspitze sollte weit vor Deinem Knie sein
- 💡 Du kannst Dich mit beiden Händen auf dem Boden abstützen.



- 💡 Halte diese Position mindestens 30s.
- 💡 Wechsle auf die andere Seite.
- 💡 Wenn Du willst kannst Du von hier auch zum Spagat rutschen. Solltest Du nicht ganz auf den Boden kommen, stütze Dich mit den Händen ab oder lege eine Unterlage unter den Hüftbereich.

Übung 2 – hinterer Oberschenkel – evtl. Spagat

- 💡 Nimm die Rückenlage ein.
- 💡 Strecke das rechte gestreckte Bein zu r Senkrechten – achte darauf, dass das Knie vollständig durchgestreckt ist.
- 💡 Das linke Bein steht entweder angewinkelt auf dem Boden oder liegt gestreckt auf dem Boden (ersteres ist einfacher).
- 💡 Umfasse jetzt Deinen rechten hinteren Oberschenkel.
- 💡 Zieh das rechte umfasste Bein nun so weit wie möglich Richtung Nase. Du kannst es auch bei Bedarf neben Deinem rechten Ohr ablegen. (Achtung kein Witz – das geht bei vielen nach Übung!)
- 💡 Bleib mindestens 30s in dieser Position.
- 💡 Wechsle die Seiten.

Übung 3 – Gesäß

- 💡 Nimm die Rückenlage ein.
- 💡 Strecke das rechte Bein zur Decke, das linke steht angewinkelt auf dem Boden.



- 👉 Lege nun das rechte Bein auf den linken Oberen Oberschenkel nahe dem linken Knie. Drücke nun das rechte Knie zur Seite.
- 👉 Fass durch das entstandene „Loch“ den linken Oberschenkel von hinten und zieh diesen so weit wie möglich zu Dir.
- 👉 Bleib mindestens 30s in dieser Position.
- 👉 Wechsle die Seiten.

Übung 4 Briefmarke

- 👉 Sitze mit langen gestreckten Beinen auf dem Boden, spreize die Beine so weit wie möglich zu einer Grätsche.
- 👉 Der Oberkörper ist lang gestreckt und senkrecht.
- 👉 Nun bewege den Oberkörper mit geradem Rücken so weit wie möglich Richtung Boden, Du kannst ihn auch auf dem Boden ablegen.
- 👉 Bleib mindestens 30s in dieser Position.

Übung 5 Schulterbrücke

- 👉 Nimm einen Kniestand ein.
- 👉 Beuge den Oberkörper nach vorn und lege die Arme gestreckt auf den Boden. Sie sollten am Anfang einen 90° Winkel haben. Du kannst später den Winkel verändern – enger und weiter.
- 👉 Wechsel ab.



- 💡 Drücke nun die Schulter bzw. den Schultergürtel Richtung Boden.
- 💡 Bleib mindestens 30s in dieser Position.

Zusammenfassung Kapitel 8

Beispiele Fitness & Bewegung für Deine Gesundheit

9. Kapitel Verleihe Dir Flügel und fliege zum Ziel – Analyse für

persönliche Entwicklung

Dieses Kapitel ist dazu da, Dir in bildlicher Darstellung eine Zusammenfassung für Deinen Weg von dem von Dir anvisierten Ziel zu geben.

Symbolik Flügel

Flügel stehen für Vögel und für Fliegen. Wer hat nicht schon mal selbst davon geträumt, sich leicht wie ein Vogel zu fühlen und durch die Luft zu schweben. Du auch? Dann hast Du jetzt vorliegend genug Rüstzeug bekommen, um Dich bildliche gesprochen so zu fühlen. Auch, wenn hier kein esoterischer



Inhalt kommen soll, möchte ich dennoch das Wort „Engel“ benutzen.

Erinnere Dich zurück als Du ein Kind warst – klein – im Alter von 4 bis 5 Jahren. Es ist Abend und schneit mächtig. Es schneit die ganze Nacht. Am Morgen liegt viel Schnee. Was machst Du als Kind gern? Auch einen Schneengel schaffen? Viele Kinder – vielleicht auch damals Du – lieben es und sind stolz sich wie ein Engel zu fühlen. Im Laufe der Jahre verlieren wir dies immer mehr. Ich meine damit die kindlichen Träume und Spiele und werden immer rationeller und „abgestumpfter“. Warum wollen und können nicht auch Jugendliche und Erwachsene spielen wie Kinder und sich dabei wohl fühlen? Gerade dann ist man im Augenblick und kann diesen leben.

Hast Du Dich schon mal mit etwas intensiv beschäftigt und dabei die Zeit vergessen? Sicherlich!

Verinnerliche Dir immer wieder, dass Du mit spielerischen Mitteln an die Lösung von Deinen täglichen Herausforderungen gehst. Dann werden sie auch Schritt für Schritt kleiner und es macht zusätzlich Freude und bringt Erfüllung, diesen Weg zu gehen.

So gehe auch an die Lösung heran, Meister sportlicher Bewegungen werden zu wollen, sofern dieses Dein Ziel sein sollte. Ich denke schon, da Du sonst nicht hier beim Lesen an dieser Stelle angekommen wärest.



Also spiel hinsichtlich Deiner Entwicklung wie ein Kind. Das Leben ist ein Spiel!

Bereiche der Flügel

Nun schauen wir uns „Engel-Flügel“ mal an. Ich will diese für Dich so aufbereiten, dass Du mit den Inhalten in Deinen Flügeln zum Erfolg fliegen kannst. Je besser Du sie packst, desto so schneller geht der Flug. Ich meine damit aber keinen „Sturzflug“! Spaß beiseite, lass uns loslegen.

Wir haben 5 verschiedenen Bereich mit denen wir unsere Flügel füllen sollten. Diese möchte ich die 5 Zonen nennen. Auf welcher Zone Du Deinen Schwerpunkt legst ist abhängig von Deinen Stärken und Schwächen.

👉 **Merke:**

Betone Deine Stärken und geh behutsam mit Deinen Schwächen um.

Nur an Deinen Schwächen zu arbeiten, bringt Dich auf dem Weg zum Ziel nur bedingt weiter. Deine Stärken machen Dich aus und sollten betont werden.

Voraussetzung ist, dass Du Deine Stärken und Schwächen kennst. Arbeite an Schwächen nur so weit, dass sie Dir nicht erfolgsverhindernd im Wege stehen.

In der Mitte zentral steht das „Herz“ – bildlich für „Aus dem Herzen leben“.



👉 **Merke:**

Mit anderen Worten „Lebe Dich selbst und Du schaffst magische Momente für Dich und für andere.“

Hier ist das Modell des „Flügel Wachsens“ und der Nutzung dieser als Schaubild und weiter als Text aufbereitet. Schau, dass Du zum Fliegen kommst.



Zone 1: 3 „W’s“

👉 Schaffe Dir Dein „Was“? – Dein Ziel
Schreibe es jetzt noch einmal auf:



.....

.....

.....

👉 Suche nach Deinem „Warum“ – Deinem Motiv oder Beweggrund!

Schreibe es jetzt noch einmal auf:

.....

.....

.....

.....

👉 Beschreibe jetzt Dein Wie – Erschaffe Dir Deinen Weg!

Schreibe diesen in Stichpunkten kurz noch einmal auf:

.....

.....

.....

.....



Zone 2: Erfolgsfördernde Gedanken & Gefühle

👉 Hier gilt es als erstes sich seiner erfolgsverhindernden Gedanken bewusst zu werden. Zerstöre sie und schaffe Platz für neues.

👉 Jetzt erschaffe Dir Deine erfolgsfördernden Gedanken.
Schreibe auch diese noch einmal nieder:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zone 3: Schaffung von Zeitmomenten und Entspannungsphasen

👉 Suche nach Zeitfressern und eliminiere Sie.
Schreibe sie kurz auf:

.....



.....

.....

.....

👉 Schaffe Dir Zeiten für Dich und Deinen Erfolg. Was kannst Du dafür tun?
Schreibe sie nieder:

.....

.....

.....

.....

.....

👉 Welche Entspannungsübungen sagen Dir zu, und bringen Dich schnell wieder ins Gleichgewicht. Welche sind sogar augenblicklich umsetzbar.
Schreibe sie jetzt auf:

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Zone 4: Ernährung, Fitness & Lebensweise

💡 Wie stellst Du Dir Deinen optimalen Körper für Deine Sportart vor. Welche Ernährung willst du verfolgen. Mache Dir darüber Gedanken und schreibe diese jetzt auf:

.....

.....

.....

.....

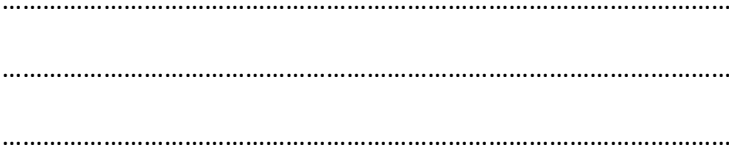
.....

Auf welche Lebensweise und Fitness willst Du Dich einstimmen. Schreibe dies auf:

.....

.....



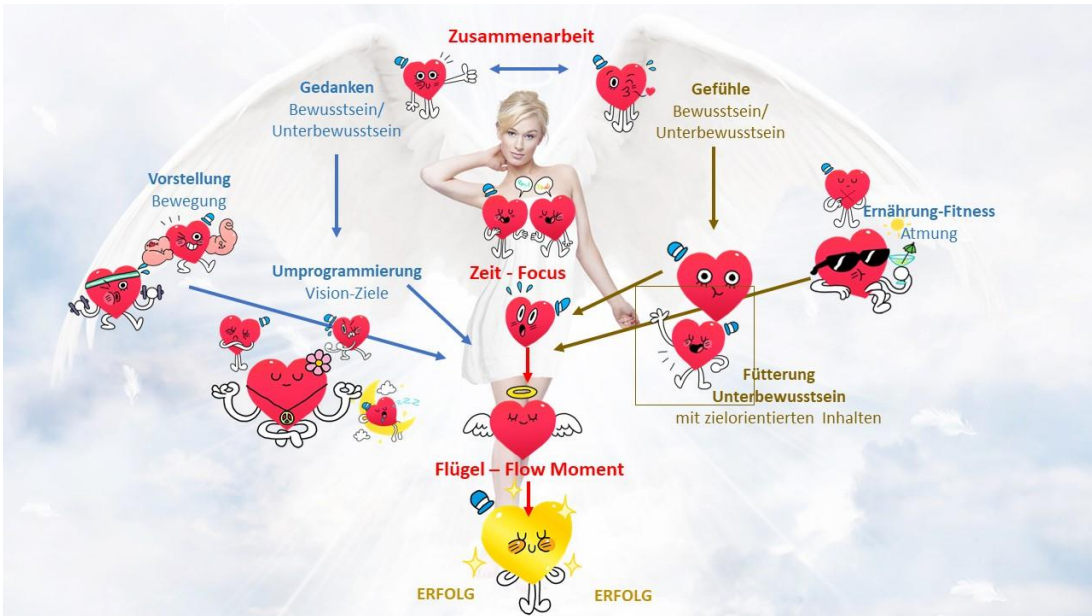


**Zone 5: Darstellung als „Gesamtpaket“ –
Abwägung für persönliche Prioritäten
Schaffung des „Flow-Momentes“**

Die letzte Zone ist nochmals eine „Brocken“. Hier geht es darum, sich mit dem Schaubild noch einmal zu vergegenwärtigen, welche Einflüsse auf dem Weg zum Erfolg zu beachten und zu beobachten sind. D.h. es benötigt einer Portion Aufmerksamkeit, die verschiedensten Bereiche im Überblick zu halten. Dann schaffen wir unsere Flow-Momente und können den Teil des Flügels so groß ausgestalten, wie wir wollen. Dieser entscheidet dann auch über die Größe des Erfolges und der Geschwindigkeit des Absolvierens des Weges.

Das untenstehende Schaubild möchte Euch noch einmal verdeutlichen, dass wir bei der bewussten Anwendung verschiedener Werkzeuge und bei bewusster Herangehensweise uns Flüge wachsen lassen können und damit zu ungeahnten Höhen emporsteigen steigen.





Dabei geht es immer darum, unsere Gedanken und Gefühle zu vereinen und miteinander als Team zusammen arbeiten zu lassen. Dies hat auf bewusster und unbewusster Ebene erreicht zu werden.

🙏 Denke bitte bei allem daran:

Nutze Deine Lebensfreude und Intuition, um das Spiel des Lebens zu spielen. Alle Auf und Ab`s sind dazu da, Dich wachsen zu lassen. Es findet sich immer eine Lösung.

Deine Janka Daubner



| | Thema der Zone | Eigene Darstellung | Priorität | |
|--------|-------------------------------|--------------------|-----------|--|
| Zone 1 | Was - Ziel | | | |
| | Warum - Beweggrund | | | |
| | Wie - Weg | | | |
| Zone 2 | Erfolgshindernde Und | | | |
| | erfolgsfördernde Gedanken | | | |
| Zone 3 | „Zeitmomente“ Zeitfresser | | | |
| | Entspannungsphasen Welche? | | | |
| Zone 4 | Ernährung | | | |
| Zone 5 | „Flow-Momente“ | | | |
| | Zusammenspiel | | | |

Zusammenfassung Kapitel 9

👉 „Flügel-Modell“ + Checklisten-Modell

