

# Warming-up: das Aufwärmen

Sie mögen Sport und haben anderen Menschen damit eine wesentliche Stärke voraus: Wo andere noch „den inneren Schweinehund“ überwinden müssen, um sich überhaupt sportlich in Bewegung zu setzen, da haben Sie die erste Hürde schon gemeistert! Sie haben ein gutes, sportliches Verhältnis zu Ihrem Körper. Das ist eine Stärke, auf der Sie ein erfolgreiches Leben aufbauen können!

Dieses Buch hilft Ihnen, mehr aus Ihrer Stärke zu machen. Denn wenn Sie sich regelmäßig sportlich betätigen, sind Sie schon ein Gewinnertyp! Nutzen Sie dies! Nicht nur im Sport, sondern für Ihr ganzes Leben! Stärken Sie Ihre Stärke durch Mentaltraining!

Ihren Freizeitsport mit Mentaltraining zu verbinden, wird nicht nur Ihre sportliche Leistungsfähigkeit drastisch und auf spielerische Weise verbessern, sondern alle Bereiche Ihres Lebens, wenn Sie es möchten. Sie haben den Schlüssel schon in den Händen! Um an den Schatz zu kommen, folgen Sie dieser Schatzkarte in Form der einzelnen Schritte in diesem Trainingsbuch und öffnen Sie Ihren Schatz! Sind Sie bereit? Als Sportler wissen Sie: Alles hat seinen Preis. Ohne Training gibt es keine herausragende Leistung.

Die meisten Menschen leben nur einen Bruchteil des Potenzials, das in ihnen steckt. Sie leben mit angezogener Handbremse statt auf der Überholspur, drehen sich im Kreis, scheinen an der Grenze ihrer Möglichkeiten angekommen. Dabei könnten sie Wunder in ihrem Leben

vollbringen, wenn sie ihr Potenzial entfaltet und körperlich und geistig wirklich ihr Bestes geben.

Wir möchten Ihnen hier **eine einfache und wirkungsvolle Methode** vorstellen, wie Sie einen enormen Sprung in der Meisterung Ihres Lebens durch **ein konzentriertes und harmonisches Training von Körper und Geist** vollziehen können.

Selbstverständlich sprechen wir in diesem Buch auch die Sportlerin an!

Vielleicht ist der Sport sogar der Bereich, in dem die Gleichberechtigung zwischen Frau und Mann am weitesten vorangeschritten ist! In vielen Disziplinen sind die „Frauenmannschaften“ im internationalen Vergleich erfolgreicher als die Männer. Seien Sie bitte nachsichtig mit der männlichen Schreibweise und zeigen Sie, dass Sie auch so bestens von diesem Trainingsbuch profitieren können!

### **Fünf Regeln, damit Sport immer Spaß macht:**

1. Machen Sie sich bewusst, warum Sie Sport treiben. Sie können gesundheitliche Motive haben (Sport fördert meine Gesundheit), gesellschaftliche Motive (ich bin Teil einer netten Gemeinschaft), karriereorientierte Motive (was ich im Sport schaffe, erreiche ich auch im Leben) – wie auch immer. Geben Sie Ihrer sportlichen Tätigkeit einen richtigen Sinn: Ohne Sport würde mir das Leben keine rechte Freude mehr bereiten.
2. Wählen Sie die Sportart, die am besten zu Ihnen passt! Einzelsport oder Mannschaftssport, in der Natur oder in der Halle, Sprint oder Marathon? Wählen Sie keine Sportart, nur um jemand anderem zu gefallen, sondern weil Sie selbst Spaß daran haben und diese Sportart Ihren Persönlichkeitstyp am besten zum Ausdruck bringt.

3. Lassen Sie sich durch andere Menschen (z.B. vom Team, vom Coach/Trainer) immer ein ehrliches Feedback und aufbauenden Ansporn geben. Die Gruppe sowie der Trainer und deren positive Rückmeldung tragen viel zum Spaßfaktor Ihrer sportlichen Leistung bei. Bitten Sie darum!
4. Stecken Sie sich anspruchsvolle, aber realistische Ziele. Wer von heute auf morgen Weltmeister werden will, wird sehr schnell ein Motivationsproblem bekommen und bald die Lust verlieren, auch nur Bezirksmeister zu werden. Sport ist ein ideales Feld, um sich kleine Etappenziele zu setzen – und diese auch zu erreichen!
5. Führen Sie ein Tagebuch und belohnen Sie sich für das Erreichen gesteckter Ziele. Dokumentieren Sie im Tagebuch Ihre Fortschritte. Genießen Sie aber immer auch den Weg und nie nur das Ziel. Zum Spaßfaktor im Sport gehört auch das gemeinsame Feiern von Siegen. Und bestimmen Sie selbst, was für Sie ein Sieg ist.

Es ist eine alte Weisheit, dass **in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist** ruht. Es gab kaum eine Zeit, in der den Menschen das so bewusst war wie heute. Viele treiben Sport, um auch geistig fit zu sein. **Der Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Fitness** ist den meisten Menschen vertraut:

In vielen Fällen ist es heute der Arzt, der eine sportliche Betätigung für die Gesundheit regelrecht verordnet.

Andere treiben Sport, um schlanker, beweglicher, ausdauernder und leistungsfähiger zu werden.

Viele Menschen motiviert auch der neue Körperkult (die Bikini-Figur, der Waschbrett-Bauch) und die Erfolgsphilosophie: Erfolgsmenschen haben eine sportliche Fi-

gur, sind braun gebrannt und sprühen nur so vor Energie. Erfolg und Sport sind sexy, fördern die Ausstrahlung.

Viele Sportarten sind mit einem geselligen Vereinsleben verbunden. So wird Sport zu einem wichtigen Teil der Freizeit zusammen mit anderen Menschen, ein Teil des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensfreude.

Alle diese Motive haben ihren Wert, wenn wir lernen, unseren Körper und unseren Geist zu achten, Körper und Geist fit zu halten, die Verbundenheit von Körper und Geist intensiv zu erfahren. Unsere Methode zur Entfaltung und Optimierung der eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten nutzt diesen Zusammenhang und macht ihn noch bewusster.

**Ohne dieses kombinierte Training von Körper und Geist ist Hochleistungssport heute gar nicht mehr denkbar.** Jeder Profisportler braucht heute Mentaltraining, um sich im Sport profilieren zu können. **Jeder erfolgreiche Coach ist gleichzeitig auch ein Mentaltrainer.** Namhafte Sport-Coachs schätzen, dass das Mentaltraining im Leistungssport für mehr als 50% der Leistung verantwortlich ist.

Eine faszinierende Herausforderung für alle Menschen, die Sport treiben – ob Jung oder Alt – besteht darin, diese inzwischen bewährten und erprobten Methoden des Mentaltrainings aus dem Leistungssport für sich selbst zu nutzen. **Im Freizeitsport wird Mentaltraining noch nicht praktiziert, die mentalen Reserven sind kaum erkannt, geschweige denn ausgeschöpft.**

Die Herausforderung geht jedoch darüber hinaus! Wer gelernt hat, das Mentaltraining auch im Freizeitsport leistungssteigernd anzuwenden, der kann dieses Training auch für die Ausbildung, den Beruf, für die Fähigkeit, das Leben zu meistern, nutzen. Denn wenn Sie Mentaltraining im Sport erfolgreich anwenden, dann ist

es ein Leichtes, diese mentalen Fähigkeiten auch auf andere Lebensbereiche zu übertragen.

Wir freuen uns besonders, wenn **junge Menschen** Zugang zu diesem Buch finden. Sie haben noch ein natürliches und gesundes Verhältnis zu ihrem Körper. Sie haben Freude daran, ihre körperlichen Kräfte zu erproben. Wie schön wäre es, wenn sie diesen körperlichen sportlichen Drang nutzen würden, auch die Gedanken zu trainieren und mit einem dem Sport verbundenen Mentaltraining beides zu meistern: sportliche Leistungen und Leistung in Ausbildung und Beruf.

**Denn Sport und Leben haben vieles gemeinsam: beides ist ein Spiel.** Wer die Spielregeln kennt, hat mehr vom Spiel. Wer locker zu spielen versteht, kann im Sport und im Leben viel gewinnen. **Sport kann so zum Trainingsfeld für Lebensmeisterschaft werden.**

Die wichtigsten Spielregeln für Sport und Leben lauten:

1. Ein guter Sportler gibt nicht an.
2. Er gibt nicht auf.
3. Er sucht bei begangenen Fehlern nicht nach Ausreden.
4. Er ist ein guter Verlierer.
5. Er ist ein gelassener und bescheidener Gewinner.
6. Er spielt fair.
7. Er gibt immer sein Bestes.
8. Er genießt das Vergnügen des Risikos.
9. Er läßt seinem Mit-Wettbewerber im Zweifelsfalle den Vorteil.
10. Er schätzt das Spiel höher als das Ergebnis.

Dies sind Werte, die auch in der Ausbildung, im Berufsleben und im privaten Umfeld ein hohes Ansehen haben! Wir brauchen keine neuen Werte zu suchen. Der Sport liefert uns die Werte für die Zukunft!

So wird der Freizeitsport zum persönlichen Trainingsfeld für eine erfolgreiche, erfüllende, bewusste Lebensführung und Lebensmeisterung. Sport kann so zu einem Königsweg für mehr Selbstdisziplin, Selbstkontrolle, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung werden.

Jeder, der bereits Sport treibt, hat großartige Voraussetzungen, um mehr aus seinem Leben zu machen – mehr als ein Sport- und Bewegungsmuffel. Denn diese Menschen haben den ersten und wichtigsten Schritt bereits getan, haben sich bereits in Bewegung gesetzt. Wir möchten Ihnen hier zeigen, wie Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit und geistige Selbstkontrolle so steigern können, dass Sie sich schon nach wenigen Wochen wie ein neuer Mensch fühlen, indem Sie entfalten, was in Ihnen steckt.

**Wer sein Bestes gibt, der bekommt vom Leben auch nur das Beste zurück.** Das gilt für den Beruf, für die Partnerschaft wie auch für das Verhältnis zu sich selbst. Wer zufrieden mit sich selbst ist (weil er sein wirkliches Leben lebt), der ist auch sonst friedfertig und schafft Zufriedenheit in seiner Welt.

Setzen wir es doch gleich praktisch um:

1. Stellen Sie sich einmal vor, es gäbe einen Zaubertrank und mit einem Male sind Sie in Ihrem Sport ein absolutes Ass. Sie brauchen nur anzutreten und haben bereits gewonnen. Sie strahlen ein solches Siegerbewusstsein aus, dass andere gar nicht mehr

- darán zweifeln, dass der Sieg Ihnen gehört. (Stellen Sie es sich vor Ihrem geistigen Auge so lebhaft und farbenfroh wie möglich vor, wie Sie unerwartet und eindeutig gewinnen.)
2. Der Zaubertrank wirkt so, dass Sie sich gar nicht übermäßig anstrengen müssen, Sie meistern Ihre Aufgaben spielerisch und lächelnd. (Spüren Sie diese Souveränität, diese Meisterhaftigkeit, diese Leichtigkeit Ihres Sieges?)
  3. Sie werden bewundert, ernten Anerkennung. Klar werden Sie auch nach Ihrem „Rezept“ gefragt. Die lokale Zeitung berichtet von Ihnen. Menschen kommen zu Ihnen und fragen: „Wie machen Sie das nur?“ (Stellen Sie sich vor, wie Sie auf Händen getragen werden, den Beifall der Menschen, die bewundernden Blicke. Ja, SIE sind es. SIE sind gemeint!)
  4. Sie können Ihr neues Ansehen und die allgemeine Bewunderung genießen. Irgendwie haben Sie das Gefühl, das Leben fängt gerade erst richtig an! (Steigern Sie sich jetzt einmal so richtig in dieses Gefühl rein, atmen Sie tief durch. Es ist geschafft!)
  5. Aber mehr noch, diese schon an ein Wunder grenzende Wandlung in Ihrem Leben wirkt sich auf alle Ihre Lebensbereiche aus. Alles in Ihrem Leben wendet sich zum Guten. Aus allen Misständen wird Wohlstand. Sie sind rundrum mit sich und der Welt zufrieden. (Gehen Sie in dieses Gefühl. Sie erleben sich in dieser Fülle des Glücks und in einem Überfluss des Lebens. Welche Bilder tauchen bei Ihnen in diesem Gefühl auf? Sehen Sie sich in einem schönen Haus am Meer oder in den Bergen? Sehen Sie sich in den Armen eines geliebten Menschen? Welche Bilder repräsentieren dieses Gefühl des absoluten Glücks? Genießen Sie das Gefühl und die Bilder, solange Sie möchten.)

Sehen Sie, so einfach ist es. Sie haben mit dem Lesen des Buches noch gar nicht richtig begonnen, schon haben Sie die wichtigste Ursache für einen großartigen Wandel in Ihrem Leben gesetzt.

Denn das, was Sie sich vorstellen können, ist das, was Sie erreichen können. Was Sie sich erträumen können, können Sie auch in die Tat umsetzen. Geben Sie zunächst Ihr Bestes in Ihrer Fantasie und Vorstellungswelt, dann ist es nur noch eine Frage der Zeit, wann sich dieses Bild auch in der Wirklichkeit umsetzt. Träumen Sie kühn und erlauben Sie Ihren Träumen, dass sie Wirklichkeit werden können.

Sind Sie sicher, dass Sie bei unserer ersten Vorübung Ihr Bestes gegeben haben? Ist Ihre Fantasie, ist Ihr Vorstellungsvermögen, ist Ihre Einbildungskraft steigerungsfähig? Dann machen Sie die Übung doch noch einmal! Sie wissen am besten: Übung macht den Meister.

Nun könnten Sie das Buch eigentlich schon beiseite legen. Ach, Sie wollten noch wissen, wie man den Zaubertrank anrührt? Lesen Sie weiter!