

Ralf Bohlmann

ERSCHAFFE DIE BESTE VERSION VON DIR

.....
Dein Neustart in ein gesundes
und glückliches Leben
.....

riva

© des Titels „Erschaffe die beste Version von dir“ (978-3-7423-0264-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter www.rivaverlag.de

DEIN NEUSTART IN EIN GESUNDES UND GLÜCKLICHES LEBEN

Standst du schon einmal vor dem Spiegel, nackt und ungeschminkt, und hast dir gedacht: »Hm, da geht noch was«? Ich stelle diese Frage gern am Anfang meiner Vorträge und Workshops und die Reaktion darauf ist immer die gleiche. Die meisten Anwesenden zögern kurz, schmunzeln dann und heben die Hand. Und die anderen verschränken die Arme vor der Brust und machen ein Gesicht, als dächten sie: »Ja, ich auch, aber ich werde mich hier ganz bestimmt nicht melden.«

Wenn auch dir beim Blick in den Spiegel schon einmal der Gedanke »Da geht noch was« kam, dann bist du damit nicht allein. Im Gegenteil: Es wäre sogar ziemlich ungewöhnlich, wenn es nicht so wäre. Denn es gibt kaum einen Erwachsenen, dem nicht schon einmal etwas Ähnliches durch den Kopf gegangen ist. Der Wunsch nach einem schönen Körper steckt offenbar – mehr oder weniger stark ausgeprägt – in jedem von uns.

Oft wird gesagt, dass es dabei um Anerkennung geht, und das ist sicher ein wichtiger Aspekt. Wir Menschen sind soziale

Wesen und – ob uns das bewusst ist oder nicht – wir definieren uns über unseren Rang in der Gesellschaft. Dabei spielt körperliche Attraktivität eine wichtige Rolle, neben Dingen wie Talent, Kreativität, Zielstrebigkeit oder materiellem Vermögen.

Was dahintersteckt, ist ein Urinstinkt, der Millionen Jahre lang unser Überleben als Individuum gesichert hat. Attraktivität ist Gesundheit, die man sieht. Wir finden einen schlanken, muskulösen und sichtbar gesunden Körper deshalb attraktiv, weil wir die körperliche Fitness darin erkennen. Wir empfinden Menschen als attraktiv, denen wir ihre Energie und Lebensfreude ansehen, denn auch das waren zu allen Zeiten gute Voraussetzungen beim Kampf ums Überleben.

Bis heute sind in uns Aspekte wie Gesundheit, Fitness, Energie und Lebensfreude, die wir gemeinhin mit dem Wort »Attraktivität« umschreiben, als erstrebenswert fest verankert. Und dabei geht es auch, aber nicht nur, um die Anerkennung durch andere. Vor allem wollen wir uns selbst wohlfühlen in unserer Haut. Ich würde das auch wollen, wenn ich allein auf einer Insel wäre und es niemanden gäbe, um dessen Anerkennung ich mich bemühen müsste.

Look, feel and
perform good.
Gut aussehen,
sich gut fühlen
und fit sein –
körperlich und
mental.

Genau darum geht es in diesem Buch. Wir dürfen uns dazu bekennen, nach Gesundheit und Attraktivität zu streben, auch wenn beides längst nicht mehr die Voraussetzung für unser Überleben ist. Hinderlich ist es jedoch sicher nicht und, ganz ehrlich, es macht schlicht und ergreifend mehr Spaß, in den Spiegel zu schauen und zu sagen: Ja, mir gefällt, was ich sehe!

Mehr als ein Jahrzehnt habe ich mich mit der Frage beschäftigt, wie ich so etwas wie »die beste Version von mir« erschaffen kann. Eine Version, die kerngesund, körperlich und geistig topfit und voller Energie und Lebensfreude ist. Ich habe vieles

ausprobiert und manches verworfen. Immer wieder habe ich versucht, über den Tellerrand der üblichen Ratschläge und Ratgeber hinauszusehen und das Puzzle für die beste Version von mir vollständig zusammensetzen. Mit über 50 Jahren bin ich heute messbar gesünder und körperlich leistungsfähiger als jemals zuvor in meinem erwachsenen Leben. Ich schaue in den Spiegel und mir gefällt, was ich sehe.

Als Podcaster, Coach, Trainer und Autor unterstütze ich heute Menschen dabei, den gleichen Weg ohne Umwege zu gehen und viel schneller als ich ans Ziel zu kommen. Auch du kannst die beste Version von dir erschaffen. Mit diesem Buch möchte ich dich inspirieren, motivieren und anleiten auf deinem Weg in ein Leben voller Gesundheit und Lebenskraft, Wohlbefinden und Glück. Ich möchte dich an die Hand nehmen und dich begleiten, damit auch du die beste Version von dir erschaffen kannst.

DEIN RALF BOHLMANN



**WAS ANDERE
KÖNNEN, KANNST
DU AUCH**



»Wie würde ich aussehen und wie würde ich mich fühlen, wenn ich das eine oder andere besser machen würde?«
Ich erlebe jeden Tag, dass beinahe jeder eine Idee von seiner besten Version hat. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie die beste Version von dir aussehen könnte.



In einem Jahr kannst du Unglaubliches erreichen. Kein Weg ist zu weit.

ÜBERNIMM DIE VERANTWORTUNG UND GEHE DEINEN WEG

Was immer dich bisher daran gehindert hat, deine Ziele zu erreichen – du kannst diese Hindernisse überwinden. Kein Weg ist zu weit, um ihn zu gehen, und nichts wird dich aufhalten, sobald du bereit bist, die Verantwortung für deine Gesundheit, Fitness und Vitalität zu übernehmen.

Arthur Boorman und Alessandro Zanardi haben genau das getan und hier sind ihre Geschichten.

Arthur Boorman: Auch wenn der Weg weit ist

Arthur Boorman verpflichtete sich als gesunder junger Mann für den Militärdienst bei der US Army. Er wurde zum Fallschirmspringer ausgebildet. Dabei sind harte Landungen die Regel und Verletzungen an der Tagesordnung. Für Arthur waren es wohl zu viele Sprünge und zu viele Verletzungen, sowohl in der Ausbildung als auch bei militärischen Einsätzen. Als er entlassen wurde, waren seine Knie kaputt und der Rücken geschädigt. Er konnte sich kaum mehr normal bewegen.

In den Jahren nach seiner Entlassung nahm Arthur massiv zu. Zuletzt wog er 134 Kilogramm, ein Mann nicht viel größer als 1,70 Meter. Irgendwann konnte sein verletzter Körper das eigene Gewicht nicht mehr tragen und er brauchte Schienen an den Kien und ein Korsett, das seinen Rücken stabilisierte. Die Ärzte sagten ihm,

er würde nie wieder ohne Gehhilfen gehen können.

Arthur erkannte in seinem Spiegelbild einen fetten, kranken, verwahrlosten Loser und war kurz davor, sich in sein Schicksal zu ergeben. Bis er einen Yogalehrer fand, der bereit war, mit ihm zu arbeiten. Arthur trainierte und übte. Er fiel hin und stand wieder auf. Stundenlang, tagelang, wochenlang. In sechs Monaten verlor er 45 Kilogramm. Er konnte wieder ohne Krücken gehen, sogar laufen. Voller Übermut versuchte er, einen Kopfstand zu machen, und dabei stürzte er gegen einen Schrank in seinem Wohnzimmer. Doch er rappelte sich wieder auf, fiel erneut und erhob sich wieder. Stundenlang, tagelang, wochenlang.

In zehn Monaten hatte er schließlich sein Gewicht um 63 Kilogramm verringert. Er konnte gehen, laufen und rennen. Er war schlank, gesund, beweglich und er war wieder glücklich. Das YouTube-Video mit der spektakulären Geschichte von Arthur Boorman hat bis heute mehr als 13 Millionen Klicks. In weniger als einem Jahr hat er sich in der besten Version erschaffen, die er sich zu Beginn seines Weges vorstellen konnte.

Ich erzähle diese Geschichte immer dann, wenn jemand glaubt, dass sein Weg zu weit ist, um ihn bis zum Ende zu gehen. Egal, wie schlecht es dir heute gehen mag, in einem Jahr kannst du Unglaubliches erreichen.



Olympiasieger und Motorsport-Champion, mit und ohne Beine. Für alles gibt es eine Lösung.

Alessandro Zanardi: Geht nicht, gibt's nicht

Alessandro Zanardi ist ein italienischer Rennfahrer. In den 1990er-Jahren fuhr er in der Formel 1, später dann in der amerikanischen Champcar-Serie. Im September 2001 wurde er in einen furchterlichen Unfall verwickelt. Er wurde sieben Mal wiederbelebt, verlor beide Beine oberhalb der Knie und überlebte.

Alex Zanardi hielt sich nicht lange mit der Frage auf, ob er jetzt am Ende sei oder nicht. Zwei Jahre nach dem schrecklichen Unfall saß er wieder in einem Rennwagen. Zwischen 2005 und 2009 fuhr er in der Tourenwagen-Weltmeisterschaft für BMW. In einem Auto, in dem er mit der rechten Hand Gas geben und die Bremse mit einer Prothese am rechten Bein bedienen konnte. Vier Jahre nach seinem Unfall gewann er sein erstes Rennen in der Tourenwagen-Weltmeisterschaft. Weitere Siege sollten folgen.

Eine unglaubliche Geschichte – und sie ist noch nicht zu Ende. Im Jahr 2007 belegte Zanardi bei seiner ersten Teilnahme am New-York-Marathon mit dem Handbike den vierten Platz. 2011 gewann er den New-York-Marathon in seiner Klasse. Im Jahr 2012 ging er bei den Paralympics, den Olympischen Spielen für Behinderte, im Handbike an den Start. Er holte Gold im Einzelzeitfahren und im Straßenrennen, zudem noch Silber im Mixed-Teamfahren. 2016 gewann er bei den Paralympics in Rio erneut die Goldmedaillen im Einzelzeitfahren und in der Mixed-Staffel. Die Geschichte von Alex Zanardi ist vielleicht noch spektakulärer als die von Arthur Boorman. Wann immer mir jemand sagt, dass er dieses oder jenes Ziel nicht erreichen kann, weil dies oder das im Weg steht, fällt mir diese Geschichte ein. Zanardi wollte als Rennfahrer Rennen gewinnen

Manchmal geht es einfach nur darum, wieder in Form zu kommen, sich gut zu fühlen und fit zu sein. ►

und nicht einmal der Verlust beider Beine hat ihn davon abgehalten. Er wollte beim New-York-Marathon die Ziellinie überqueren, und selbst das ist ihm ohne Beine gelungen. Wenn du etwas wirklich willst, dann kann auch dich nichts stoppen. Für alles gibt es eine Lösung.

WAS IST DEIN THEMA?

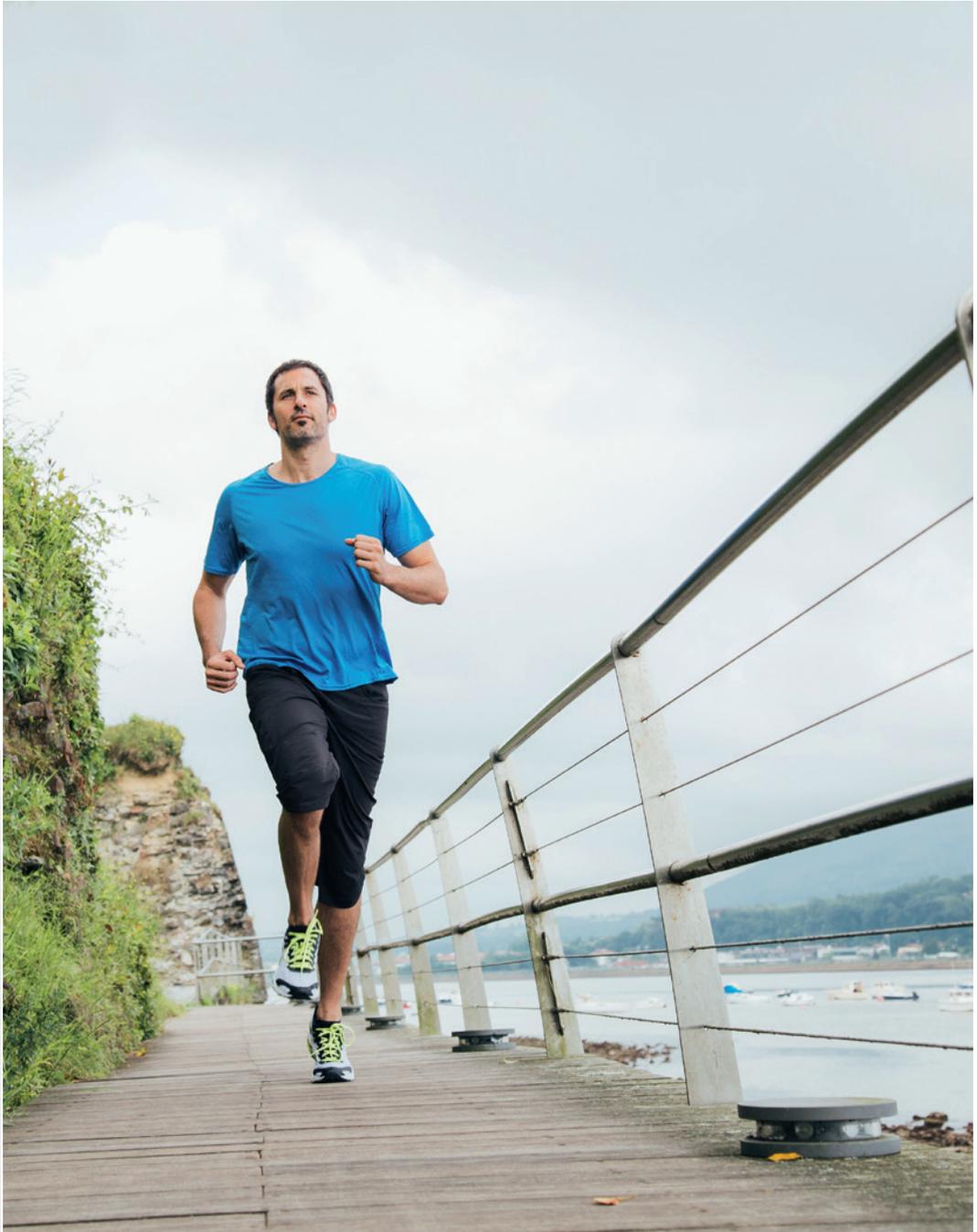
Vielleicht ist dein Thema nicht so spektakulär wie das von Arthur Boorman oder von Alessandro Zanardi. Möglicherweise findest du dich eher in den folgenden Geschichten von Katlin, Michael, Larissa oder Jari wieder. Sie alle standen irgendwann vor dem Spiegel und dachten: »Da geht noch was.«

Katlin: Schlank wie mit 32

Katlin kam mit 47 Jahren im Herbst 2015 zu einer meiner Veranstaltungen. Sie wollte nicht mehr Gewicht auf die Waage bringen als vor ihrer ersten Schwangerschaft. Nach der Geburt ihres ersten Kindes hatte sie rund acht Kilogramm mehr gewogen als zwei Jahre zuvor. Durch einige Diäten hatte sie immer wieder ein paar Kilos verloren. Von einem dauerhaften Erfolg war das leider nie gekrönt. Mit ihrer zweiten Schwangerschaft nahm sie weiter zu. Ihre Kinder gehen inzwischen zur Schule und die Zahl auf der Waage ist um 15 Kilogramm zu groß.

Katlin hatte die Vorstellung einer schlanken, fitten und gesunden Version von sich – eine beruflich erfolgreiche Mutter zweier Kinder





Mit 40 geht es bergab mit der Gesundheit. Tatsächlich? Ist das wirklich immer so?

voller Energie und Lebensfreude. Zwölf Wochen lang habe ich sie begleitet. Wir haben wöchentlich telefoniert, nie länger als 30 Minuten. Katlin hat in der Zeit einige alte Gewohnheiten in verschiedenen Lebensbereichen durch bessere ersetzt. Wirklich schwergefallen ist ihr das nicht. Im Gegenteil, sie ging das Thema sehr motiviert an, und da sie sich von der ersten Woche an besser fühlte, war das Dranbleiben für sie kein Problem.

Bei einem Telefonat drei Monate nach unserem Projektstart erzählte sie mir, dass sie 14 Kilogramm verloren habe und dass sie sehr zufrieden sei.

»Was ist los, Katlin? Soweit ich mich erinnere, sollten 15 Kilogramm verschwinden, oder?«

»Ja, stimmt schon. Aber kann es sein, dass ich jetzt einfach mehr Muskeln habe als vorher? Du weißt schon, vom Crossfit. Es fühlt sich auf jeden Fall klasse an und ich bin sehr happy damit. Vielen Dank, Ralf.«

Michael: Wieder fit wie früher sein

Als ich Michael kennenlernte, war er Anfang 30, spielte Fußball und war Mannschaftskapitän im örtlichen Sportverein. Ein Mann wie ein Baum, voller Energie und ausgestattet mit einem großen Selbstbewusstsein und einem ebenso großen Appetit. Nur waren seine Knie leider nicht so stark wie sein Ego und nach mehreren Operationen war mit Fußball Schluss.

In den folgenden zehn Jahren baute er ein Haus, drei Kinder wurden geboren und beruflich ging es bergauf. Michael wurde Geschäftsführer und das bedeutete mehr Verantwortung, mehr Stress, mehr Zeit bei der Arbeit und weniger Schlaf. Da der Appetit gleich blieb, entwickelte sich bei Michael ein mittelgroßes Bäuchlein, während die Oberarme und die Brust schmaler wurden. Es ist ja auch völlig normal, dass man mit 40 nicht mehr aussieht wie mit 30. Dass man etwas breiter wird, das Gesicht etwas rundlicher und dass sich die ersten kleinen Zipperlein einstellen, ein verspannter Nacken vom Stress, Rückenschmerzen vom vielen Sitzen, die Verdauung ... Oder?

Ich hatte Michael einige Zeit nicht gesehen. Bei einer Feier stand er plötzlich wieder neben mir: »Wow, hallo Michael, du siehst klasse aus! Schmäler bist du geworden.« Er sah tatsächlich wieder so aus, wie ich ihn mit Anfang 30 kennengelernt hatte. Schlank, stark, mit breiten Schultern, gesund und fit.

»Ich habe mir einen Hund zugelegt. Mit dem gehe ich jeden Tag raus. Den Job mache ich längst ohne viele Überstunden und ich habe mir einen Fitnesskeller eingerichtet mit allem, was man so braucht. Da trainiere ich zwei oder drei Mal in der Woche. Bier und Wein gibt es bei mir nur noch am Wochenende und morgens und abends lasse ich die Kohlenhydrate weg.« Das war sein einfaches Erfolgsrezept.



Brauchst du ein neues Ziel, eine neue Herausforderung?

Larissa: Die Umkehr schaffen

Larissa studierte seit etwas mehr als einem Jahr und sie kam auf Empfehlung ihres Arztes zu mir. Gefühlt war sie in letzter Zeit häufiger krank als gesund gewesen. In den vergangenen zwei, drei Jahren hatte sie so ziemlich jede Infektion angezogen, die sich in ihrer Nähe hatte blicken lassen. Ihre Haut war gerötet und empfindlich, die Haare stumpf. Sie hatte verschiedene Nahrungsmittelunverträglichkeiten entwickelt und fühlte sich müde und kraftlos. Das Studium verlangte ihr alles ab. An Ausgehen und Feiern war da nicht mehr zu denken.

Larissa wollte einfach nur wieder gesund sein. Sie wollte die Power und Lebensfreude zurück, die sie früher einmal besessen hatte. Wir fanden den Grund für ihr schwaches Immunsystem und die fehlende Energie schnell. Larissa stellte ihre Ernährung um, glich Defizite bei der Versorgung mit Vitalstoffen aus und brachte wieder mehr

Bewegung in ihr Leben. Sehr schnell fühlte sie sich besser und nach einigen Wochen war sie wieder fit, gesund und hatte Spaß am Studium und am Leben an sich. In ein paar Lebensbereichen war Larissa in der falschen Richtung unterwegs gewesen. Sie musste nur die Richtung korrigieren.

Jari: Neue Ziele setzen

Jari war gut in Form, als er in mein Seminar kam. Schlank, gesund, glückliche Familie, tolle Kinder, beruflich etabliert. Und er wollte eventuell einen Marathon laufen, vielleicht aber auch nicht. Irgendein sportliches Ziel wollte er sich allerdings setzen. Er war nicht gelangweilt im eigentlichen Sinne, aber irgendetwas fehlte ihm. Was ihn am Marathon störte, war die hektische Volkslauf-Atmosphäre mit Tausenden von Startern, Zuschauern, Helfern in irgendeiner deutschen Innenstadt. Und die Jagd nach einer bestimmten Zeit oder Platzierung, die am Ende ohnehin bedeutungslos war. Das Laufen an sich, die Möglichkeit, locker und leicht stundenlang durch eine



Willst du wieder kerngesund sein und voller Energie?

traumhafte Landschaft zu laufen, das faszinierte ihn.

Nach dem Seminar hatte Jari einen Floh im Ohr: Ultraläufe, Distanzen über 42 Kilometer, Landschaftsläufe in herrlichen Gegenden. Mit dieser Idee fuhr er heim und begann zu trainieren. Seine erste Halbmarathon-Distanz lief er einige Wochen später, ganz allein an einem Samstag im Urlaub an der niederländischen Nordseeküste. Im letzten Sommer lief er allein einige Tage mit Zelt, Schlafsack und wenig Gepäck zu Fuß durch Finnland. Jari brauchte nur ein neues Ziel und eine neue Vorstellung von seiner besten Version.

VON ANDEREN LERNEN

Das waren sechs völlig unterschiedliche Geschichten und von jeder einzelnen kannst du etwas lernen. Arthur Boorman hatte Pech mit seinen Verletzungen beim Militär, aber einen Großteil seines Prob-

lems hatte er sich selbst eingebracht. 15 Jahre lang hatte er sich in Selbstmitleid ergangen und sich hängen lassen. Die 60 Kilogramm Übergewicht hatte er sich allein angefuttert. Aber eines Tages traf er eine Entscheidung und blieb dran, bis er sein Ziel erreichte. Wenn Arthur das schaffen kann, dann kannst du das auch. In einer Show wurde Arthur gefragt, welchen Rat er den Menschen geben würde: »Start and don't quit« war seine Antwort, also: »Fang an und hör nicht auf.« Alles beginnt mit deiner Entscheidung.

Alex Zanardi ist ein Phänomen. Erfolgreich zu sein ist Teil seiner Persönlichkeit. Er wurde durch einen schlimmen Unfall zurückgeworfen und doch kämpfte er sich, kaum aus dem Koma aufgewacht, zurück ins Leben. Er wollte Rennen gewinnen und er gewann Rennen. Dann eben ohne Beine. Er wollte Marathon laufen und anstatt zu sagen: »Das kann ich nicht, ich bin ein Krüppel«, gewann er den New-York-Marathon in seinem Handbike. Seine Einschränk-