SEAL in 8 Wochen

MARK DIVINE

riva

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

SEALfit

KAPITEL 1

DIE QUALEN ANNEHMEN

Sie betreten das Gelände der Navy Seals, um an der Kampfschwimmerausbildung Basic Underwater Demolition/SEAL (BUD/S) teilzunehmen. Die Sonne brennt gnadenlos vom Himmel, der Ozean tobt in der Ferne. Gekleidet in Shorts, T-Shirt und Kampfstiefel, prickelt Ihre Haut vor nervöser Energie. Sie atmen tief ein und aus und sind bereit, allen zu beweisen, dass Sie das Zeug haben, ein SEAL zu sein.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Der Ausbilder schaut Sie an wie ein Stück Frischfleisch und sagt: »Ihre erste Übung: Liegestütze. Wiederholen Sie in zwei Minuten so viele perfekte Liegestütze im Stil der Navy SEALs wie möglich. Ich mache es mal vor.«

Er nimmt die Ausgangsposition ein, senkt seinen brettgeraden Körper ab, bis die Brust den Boden berührt, und kehrt mit der vollständigen Streckung der Arme in die Ausgangsstellung zurück. Danach zeigt er, was nicht erlaubt ist: Picken wie ein Huhn, die Hüfte fallen lassen oder mit den Knien den Boden berühren. Sie suchen sich einen Partner, und schon brüllt er: »Drei, zwei, eins, los!«

Sie schließen Ihre Serie ab und haben danach zehn Minuten Pause. Nächster Programmpunkt: die maximale Anzahl Sit-ups in zwei Minuten. Die Hände berühren stets die Schultern, in der Endstellung berühren die Ellenbogen die Knie. Keine Probleme soweit – bis Sie bei 50 angelangt sind.

Nach den Sit-ups wieder zehn Minuten Pause, danach Klimmzüge. Absolvieren Sie so viele Wiederholungen, wie Sie schaffen. Aus dem geraden Hang müssen Sie das Kinn vollständig über die Klimmzugstange heben – Kippen mit der Hüfte ist verboten.

Die nächste Zehn-Minuten-Pause trennt die Klimmzüge von 500 Meter Schwimmen im Kampfstil. Und schließlich krönt ein Lauf über 2500 Meter den Test. Ja, die erste Einheit BUD/S ist geschafft! Aber Ihnen ist natürlich klar: Das ist erst der Anfang, und vor Ihnen liegt noch ein langer Weg. Aber Sie sind bereit für die Herausforderung, denn Sie haben nach SEALfit trainiert, um sich vorzubereiten.

Willkommen zu *SEALfit in 8 Wochen*!

Sie haben sich entschlossen, Ihrem Ausbilder – also mir – zu beweisen, dass Sie es draufhaben, SEALfit zu sein. Also kommen Sie in die Gänge, und absolvieren Sie den Eingangstest vollständig. Sie lesen richtig, und ich meine es ernst. Wenn Sie es nicht können oder wollen, dann machen Sie sich um den Rest des Buches keine Gedanken. Legen Sie es weg, und gehen Sie Ihrer Wege. Ich arbeite nicht mit Leuten, die sich nicht verpflichten wollen. Aber wenn Sie bereit sind weiterzumachen, dann ziehen Sie es durch – bis zum Ende:

1. in zwei Minuten so viele Liegestütze im Navy-SEAL-Stil wie möglich
2. zehn Minuten Pause
3. in zwei Minuten so viele Sit-ups wie möglich

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

4. zehn Minuten Pause
5. so viele vollständige Klimmzüge wie möglich
6. zehn Minuten Pause
7. 500 Meter Schwimmen (ersatzweise 2000 Meter Rudern, wenn Sie keinen Zugang zu einem Schwimmbecken haben)
8. zehn Minuten Pause
9. 2500 Meter Laufen
10. Dokumentieren Sie Ihre Trainingsleistungen (Wiederholungen und Zeiten) in einem Trainingsbuch.

Besuchen Sie im Internet die Seite www.sealfit.com/screeningtest, um Ihre Ergebnisse mit den SEAL-Standards zu vergleichen. Wenn Sie damit fertig sind, nehmen Sie wieder dieses Buch zur Hand und lesen das Kapitel zu Ende. Viel Erfolg!

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

SEALfit-Training

SEALFIT-TRAINING BEDEUTET MEHR ALS NUR Liegestütze, Sit-ups, Klimmzüge, Laufen und Schwimmen. Allerdings verwenden Sie diese und andere grundlegende Bewegungsformen jeden Tag. Wenn Sie SEALfit sein wollen, müssen Sie die Grundlagen beherrschen. Keine Ausreden. Kein Kneifen.

Navy SEALs tun nichts Unwichtiges. Jede Aktivität im Fitnessraum oder auf dem sogenannten Grinder – dem großen Platz auf dem SEAL-Gelände, wo die Körper und Seelen der Kandidaten in den Boden gestampft und wiederaufgebaut werden – nutzt späteren SEAL-Einsätzen. Man sieht SEALs niemals Kurzhantel-Curls absolvieren oder beispielsweise in der Beinstreckermaschine sitzen. Alles, was sie brauchen, ist ihr Körper und ein paar einfache Hilfsmittel: Klimmzugstange, Kletter- und Sprungseil, Dip-Holme, ein Satz freie Gewichte, Kettlebell und Sandsack. Sie halten es einfach – wie ich. Der Eingangstest auf den vorangegangenen Seiten funktioniert, weil sich alle Bewegungen an SEAL-Bedürfnissen orientieren: Drücken, Ziehen, Laufen, Schwimmen und dazu viel Core-Kraft.

Schon der Eingangstest bringt Sie an Ihre Grenzen. Er prüft Ihre Fähigkeiten, eine Menge Arbeit in kurzer Zeit zu bewältigen. Die Effizienz Ihrer Muskeln wird genauso offenbar wie Ihre Ausdauerfähigkeiten. Zudem funktioniert voller Einsatz nur mit außerordentlicher Willenskraft. Und das ist nur ein Bruchteil der Bereiche, die SEALfit auf ein vollkommen neues Level heben wird. Während Sie sich verbessern, werden Sie verblüfft sein, was ich noch von Ihnen verlange – und was Sie in der Lage sein werden zu tun.

Wie im tatsächlichen Navy-SEAL-Programm bin ich darauf aus, Ihr System zu erschüttern. Ich muss Sie auseinandernehmen, um Sie auf SEALfit-Art wiederaufzubauen. In der Zwischenzeit müssen Sie jeglichen Glauben ablegen, was Sie können oder nicht. Es ist mir egal, ob Sie ein Kraftpaket oder ein dünner Hering sind: Wenn Sie sich auf SEALfit einlassen, werden wir Sie dauerhaft in einen funktionellen Athleten verwandeln. Das Geheimnis ist, die Qualen anzunehmen, Tag für Tag. Wenn Sie sich an Disziplin und Mut gewöhnen, erscheint Ihnen SEALfit nicht mehr hart. Im Gegenteil: Es macht Ihnen sogar Spaß.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Ein »durchschnittlicher« Geschäftsmann von 40 Jahren

Bobby verbringt die meiste Zeit am Schreibtisch. Nachdem er ein Jahr lang in einem CrossFit-Studio trainiert hatte, schrieb er sich in meiner Unbeatable Mind Academy (UMA) ein. UMA ist ein Onlineprogramm für mentale Stärke, das auf fortschrittliche Weise an das SEALfit-Training heranführt. Bobby entschloss sich, das Ganze ernsthaft anzugehen, und landete gleich in SEALfit-Trainingseinheiten für Fortgeschrittene.

Jede Trainingseinheit erschöpfte ihn. Im Kampf mit der Zwei-Stunden-Session, die seine früheren Einheiten wie leichtes Aufwärmen erscheinen ließ, verfluchte er SEALfit und mich. In der Regel musste er die Belastung reduzieren und Ersatz für Elemente finden, die er nicht bewältigen konnte. Aber Bobby stellte sich den Qualen. Nach drei Monaten kam es zu einer dramatischen Veränderung.

Das Telefon klingelte …

Ich meldete mich mit »Coach Divine«, als ich den Anruf entgegennahm.

»Coach … Bobby Yates am Apparat … Ich rufe an, um Ihnen von einem Durchbruch zu berichten!« Er war wirklich aufgeregt.

»In den vergangenen drei Wochen habe ich endlich das komplette Training für Fortgeschrittene wie vorgeschrieben geschafft. Es war mir egal, ob es drei Stunden dauerte.«

»Klingt nach einem Meilenstein, Bobby.«

»Etwas Erstaunliches ist passiert. Meine Kraft und Bewegungsqualität haben sich plötzlich dramatisch verbessert. Ich bin so selbstbewusst, wie ich es nie zuvor war. Früher musste ich mich zum Training schleppen, und jetzt freue ich mich richtig darauf.« Er strahlte förmlich durchs Telefon.

»Mir geht es mittlerweile im Alltag so gut! Im Büro bin ich leistungsfähig wie eine Maschine und habe danach noch jede Menge Energie für die Familie übrig.«

Er schloss mit: »Meine Freunde halten mich für verrückt, aber ich fühle mich stärker – körperlich und mental – als all die Jahre zuvor … Irgendwie komme ich mir wieder vor wie mit 20!«

Bobby war hinter das Geheimnis des SEALfit-Trainings gekommen. Wenn wir die Grenzen menschlicher Erfahrungen verschieben, treffen wir auf neue Herausforderungen. Körper, Geist und Seele passen sich an. Bobbys neue Normalität ist in der heutigen Welt außergewöhnlich. Das macht Bobby außergewöhnlich. Er ist kein Durchschnittstyp mehr. Er ist jemand Spezielles.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Mehr als ein Trainingsprogramm

Nach acht Wochen SEALfit-Training werden Sie anfangen,

- über längere Zeit als zuvor an Ihrer Leistungsgrenze zu arbeiten;
- sich auf das Bekannte und das Unbekannte vorzubereiten;
- eine Gelegenheit zum Trainieren zu finden, egal, ob Sie Zugang zu einem Fitnessstudio oder zu sogenannten richtigen Trainingsgeräten haben;
- sich dem Wettbewerb nicht nur zu stellen, um zu gewinnen, sondern auch, um eine Aufgabe zu überleben und zu erfüllen, die Leben, Tod oder strategische Konsequenzen über Ihre Besoldungsgruppe hinaus mit sich bringt;
- stark zu sein, ohne sich über Stärke Gedanken machen zu müssen;
- über die Kraftausdauer zu verfügen, um schwere Objekte zu bewegen;
- außergewöhnliche Ausdauerfähigkeiten einzusetzen, um lange Strecken zurückzulegen;
- eine intensive Fähigkeit an den Tag zu legen, sich in explosiven Situationen wie der Brandbekämpfung oder anderen Krisen zu bewähren;
- Widerstandsfähigkeit und hohe Core-Kraft beizubehalten, ohne Verletzungen zu erleiden – Sie werden wissen, wie Sie die Leistungsbereitschaft des Körpers über längere Zeit erhalten;
- sich zu mentaler Stärke zu bekennen, wohl wissend, dass auch dafür Training notwendig ist.

Sie sehen, SEALfit ist viel mehr als nur ein Trainingsprogramm: Es ist eine Lebenseinstellung. Sie werden sich mit anderen Augen betrachten. Sie werden leistungsfähiger und selbstbewusster sein und ein Ausmaß an mentaler Stärke an den Tag legen, das es Ihnen erlaubt, jeder Herausforderung mit Entschlossenheit zu begegnen. Und Sie werden mir bald genau das erzählen, was ich neulich von Bobby Yates gehört habe: »Coach Divine, ich habe mich verändert.«

Es liegt an Ihnen. Seien Sie jemand Besonderes. Doch jetzt ist erst einmal Zeit für eine Pause. Der morgige Tag wird Ihnen in den Hintern treten.

Beachten Sie: Zu den meisten Übungen in diesem Buch gibt es ein Video auf www.sealfit/videos. Eine Übungsübersicht mit Verweisen und den Originalnamen der Übungen finden Sie im Anhang 6 ab Seite 266.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

SEALfit

KAPITEL 2

MIT DER EINSTELLUNG EINES KRIEGERS

Nachdem Sie den Aufnahmetest absolviert haben, denken Sie womöglich, Sie wären nun bereit, sofort mit dem Training zu beginnen. Langsam – wir müssen erst an Ihrer Einstellung arbeiten, damit Sie ein Verbündeter sind und kein Feind.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Willkommen in der Hölle!

»Willkommen in der Hölle«, sagt Ausbilder Zinke mit schiefem Lächeln. »Ich nehme an, Sie checken im Hotel Höllenwoche ein, richtig? Oder sind Sie gekommen, um wie die anderen aufzugeben?

Höllenwoche? Ja, denken Sie, *ich bin hier zur Höllenwoche – und mache mir vor Angst fast in die Hose.* »Jawohl, ich bin hier zur Höllenwoche und nein, Sie müssten mich umbringen, bevor ich aufgebe.«

Sie bereuen Ihren Satz sofort. Zinke schaut durch Sie hindurch und sagt: »Kein Problem, wenn es das sein soll!«

70 von 180 Kameraden, die vor sieben Wochen anfingen, sind noch übrig. Sie stopfen Klamotten in Seesäcke, legen T-Shirts nach Schablone zusammen und bereiten sich auf die kommenden Herausforderungen vor.

Heimat, deine Sterne! Ich tue es wirklich. Ich bin kurz davor, in den Abgrund zu springen. Bin ich wirklich bereit dafür?, fragen Sie sich.

Nach einigen Witzchen legen sich Ihre Kameraden noch einmal aufs Ohr, bevor die Spiele beginnen. Fünf Tage und Nächte brutales Training rund um die Uhr. Sie sitzen auf Ihrem Bett und blättern in Ihrem abgenutzten Exemplar von *SEALfit in 8 Wochen*. Ihnen fällt ein, dass *kokoro* »Zusammenfluss von Herz und Seele in Aktion« bedeutet, und Ihnen wird klar, dass Sie allen Kokoro, den Sie auftreiben können, brauchen werden. Ihre Gedanken kreisen um Coach Divines Worte:

»Finde an einem ruhigen Ort die richtige Einstellung.«

Eine Stunde, bevor es losgeht, lenken Sie Ihre Schritte zum Strand ...

Die mentale Auseinandersetzung

Es ist ungewöhnlich still, die Ruhe vor dem Sturm. Sie schauen auf die Wellen, schließen die Augen halb und gleiten in den meditativen Zustand, den Sie in *SEALfit* gelernt haben. Nach fünf Minuten Sitzen und Wellenbeobachten haben Sie den Punkt erreicht, an dem Ihr Geist tief und offen ist. Sie führen sich die physischen und psychischen Meilensteine der Vorbereitung vor Augen. Stunden um Stunden körperlichen Trainings vom Grundlagen- und Fortgeschrittenen- bis hin zum Hochleistungsniveau. Sie sind bereit. Was Sie über die Höllenwoche wissen, läuft wie ein Film vor Ihren Augen ab. Sie sehen sich selbst: stark, verletzungsfrei, wachsam, bereit zu führen, bereit zu folgen, niemals zu verzagen. Das sind Sie! Nun durchdenken Sie Ihre Strategie und Taktik für den Sieg:

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

- **WAS IST MEIN ZIEL?** Nicht nur zu überleben, sondern auch erfolgreich zu sein.
- **WARUM BIN ICH HIER?** Um mir zum ersten Mal selbst zu begegnen und die Ehre zu erlangen, den Dreizack zu tragen.
- **WIE KANN ICH DAS ERREICHEN?** Indem ich mich in jedem Moment außerordentlich anstrenge.
- **AUF WELCHE MITTEL KANN ICH MICH VERLASSEN?** Auf meinen starken Geist, meinen starken Körper, meinen unbezwingbaren Willen und auf meine Kameraden.

Es bleibt noch etwas Zeit. Gut, ich brauche sie, um weitere Aspekte zu beleuchten.

Sie stellen sich vor, wie Sie und Ihre Kameraden auf dem Grinder herumgescheucht werden. Sie lächeln. Videos einer Höllenwoche, die Sie auf YouTube gesehen haben, dienen Ihnen als Anhaltspunkt. Erfahrungen des SEALfit-Kokoro-Camps, in dem Sie sich die Einstellung eines Kriegers angeeignet haben, blitzen auf. Am Ende jedes Entwicklungsschritts sind Sie stolz und helfen Ihren Kameraden. Sie sind seit 48 Stunden auf den Beinen, aber Ihr Geist ist hellwach. Sie frieren im Meer, aber Ihre Atemtechnik kontrolliert Ihre mentalen und körperlichen Reaktionen. Beim Blick in den Spiegel fünf Tage später strahlen Sie. »Sie haben bestanden!«, schallt es, während Sie Ihre Kameraden dankbar umarmen. Euphorie und tiefer Friede erfassen Sie, nachdem Sie Ihre Ziele erreicht haben.

Die Zeit wird knapp. Sie nutzen die Spannung in sich und um sich herum. Zapfe alle Quellen an, sagen Sie zu sich. Sie werden sie in der nächsten Woche kanalisieren, indem Sie stets die richtige Einstellung finden. Sie wenden eine Atemtechnik an, was sofort Bilder von Hochleistungsmomenten der Vergangenheit hervorruft. Starke Gefühle von Schlachten und Siegen kommen auf. Ein positiver innerer Dialog wird wach; Energie durchströmt Sie. Sie werfen Anker in diesem positiven Meer und zitieren William Ernest Henleys Zeile aus seinem Gedicht *Invictus*: »Ich bin der Herr meines Schicksals: Ich bin der Hauptmann meiner Seele.«

Der Geist des Kriegers

Sie könnten einer der wenigen sein, die erleben, was ich oben beschrieben habe. Es gibt aber auch gute Chancen, dass das nicht der Fall ist. Das spielt keine Rolle. Ersetzen Sie das Wort »Höllenwoche« im Text oben durch jede andere Herausforderung, mit der Sie konfrontiert werden. Die Einstellung eines Kriegers bleibt die gleiche. Sie denken anders als gewöhnliche Männer oder Frauen. Die sehen zwar so aus wie Sie, aber innerlich unterscheiden sie sich

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

sehr. Mit der mentalen Vorbereitung auf die Einstellung des Kriegers können Sie jede Herausforderung im Leben meistern.

- Sie sind konzentriert, entspannt und jederzeit reaktionsfähig.
- Sie wissen, dass Sie erfolgreich sein werden – es gibt keine Zweifel.
- Nutzen Sie Energien, die tief in Ihnen liegen, und erweitern Sie so Ihre Fähigkeiten um das Zwanzigfache des Erwarteten.
- Kontrollieren Sie Angst und verwandeln Sie Stress in Erfolg.
- Definieren Sie klare Ziele und seien Sie auf alles vorbereitet.
- Nehmen Sie Herausforderungen mit positiver Einstellung an und motivieren Sie sich und Ihr Team auch mit Humor.
- Seien Sie entscheidungsfreudig und selbstbewusst, ein echter Führer.

Ihre Aufgabe ...

Je größer das Hindernis, desto mehr Ruhm verdient dessen Überwindung – KONFUZIUS

Vor jeder Trainingseinheit absolvieren Sie eine sogenannte Standard Operation Procedure (SOP) – eine Standardvorgehensweise. Es ist der gleiche Ablauf wie vor einer großen Herausforderung. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie niemand stört. Gehen Sie die Trainingsanweisungen im Detail durch, und verinnerlichen Sie sich den Trainingsplan mitsamt allen Übungen, bevor Sie beginnen. Ist Ihr Trainingsort richtig vorbereitet? Was haben Sie vor? Wollen Sie das Programm in einem Zug durchziehen oder doch lieber in einzelne Teile aufgliedern? Nehmen Sie sich neue Bestleistungen in den Bereichen Kraft oder Ausdauer vor? Liegen Handtuch, Trainingsbuch, Stift und Wasserflasche bereit? Was werden Sie essen, wenn Sie Nahrung brauchen? Welches spezielle Ziel wollen Sie mit dieser Trainingseinheit erreichen? Behalten Sie während des SEALfit-Trainings jeden dieser Aspekte im Auge.

Nun absolvieren Sie die Trainingseinheit wie beschrieben, individuelle Änderungen sind erlaubt. Stellen Sie sich vor, erfolgreich zu sein. Üben Sie mit perfekter Bewegungsausführung. Am Ende aktivieren Sie die Tiefenatmung und laden Ihren Körper mit positiver Energie und Emotionen auf, so, als hätten Sie eine persönliche Bestleistung aufgestellt oder einen wichtigen Durchbruch erzielt. Beginnen Sie einen positiven inneren Dialog, den Sie

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

während der gesamten Trainingseinheit beibehalten. Fühlen Sie sich bereit? Brich nun auf, Krieger, um zu dominieren! Nach der Trainingseinheit lesen Sie den Rest des Kapitels.

AUFWÄRMEN: Schauen Sie sich die Videos von den Range-of-Motion-Übungen (ROM) und Drills sowie von Burpee und Air Squat auf der SEALfit-Webseite (www.sealfit.com/videos) an, und machen Sie 25 Kniebeugen.

LEISTUNGSFÄHIGKEIT: Fünf Durchgänge in bester Qualität

- 20 Air Squats
- 20 Burpees
- 200 m Laufen

COOL-DOWN: 1500 m lockeres Laufen, danach Dehnen

TRAINERANMERKUNGEN: Das war die Grundlage des ersten Trainingstags. Die nächsten fünf Trainingstage werden Sie auf die danach folgenden sogenannten On-Ramp- und Advanced-Operator-Einheiten vorbereiten. Sie erweitern die Basis und lenken Körper und Psyche. Lassen Sie sie nicht aus. Eine optimierte Technik führt oft zu außerordentlichen Leistungsverbesserungen. Abhängig von Ihrem Ausgangslevel müssen Sie nicht jeden Tag trainieren, sondern können auch einmal eine Pause einlegen.

Absolvieren Sie den **Air Squat** mit schulterbreit voneinander entfernten Füßen, die Fersen fest in den Boden gedrückt. Strecken Sie die Arme exakt nach vorne. Nun schieben Sie das Gesäß etwas nach hinten und setzen sich durch Beugen der Beine ab. Behalten Sie die Form der Lendenwirbelsäule bei, treten Sie weiter mit der ganzen Sohle auf, und führen Sie die Hüfte bis unter Kniehöhe. Bewegen Sie die Zehen, um zu prüfen, ob Ihr Gewicht auf den Fersen ruht. Strecken Sie nun die Beine explosiv, und schieben Sie die Hüfte in eine leichte Überstreckung. Die Schwerpunkte liegen auf der Hüftstreckung im Stand, der stabilen Lendenwirbelsäule, den fest auf dem Boden platzierten Fersen und der maximalen Absenktiefe des Gesäßes.

Beginnen Sie die **Burpees** im Stand. Lassen Sie Ihren Körper schnell fallen, indem Sie die Füße nach hinten wegschieben. Landen Sie im Liegestütz, und führen Sie die Brust rasch nach unten, bis sie den Boden berührt. Nun explodieren Sie förmlich über einen 15-cm-Sprung zurück in den Stand und klatschen anschließend einmal über Kopf in die Hände.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Das ist SOP

Was Sie absolviert haben, ist im SEALfit-Training die sogenannte Standard Operation Procedure (SOP), die Standardvorgehensweise für die mentale Vorbereitung. SEAL-Teams verwenden in der Vorbereitung auf gefährliche kriegerische Missionen die gleichen Techniken. Echte Krieger haben über Generationen festgestellt: Du musst die erste Schlacht gewinnen – in deinem Kopf –, um aus jedem anderen Kampf im Leben siegreich hervorgehen zu können. Denken Sie daran: SEALfit ist mehr als nur reines körperliches Training. Sie müssen die ganze Person einbeziehen und sich als komplette Einheit aus Körper-Seele-Geist betrachten. Sie trainieren diese Einheiten gleichzeitig, was in allen Bereichen zu optimaler Leistung und mehr Erfolg führt.

Im SEALfit-Training nehmen wir nichts auf die leichte Schulter. Den Körper zu trainieren ist im Vergleich zum Training des Geistes einfach. Eines meiner liebsten Mantras: »Wo der Geist führt, folgt der Körper.« Führen Sie Ihren Geist zum Sieg, den Sie vor sich sehen, den Sie fühlen und an den Sie glauben können – Ihr Körper wird Ihnen zur Hölle und wieder zurück folgen.

Die mentale Vorbereitung von SEALfit besteht aus vier Schritten, die im Verlauf des Programms immer profunder trainiert werden:

1. Bekommen Sie Ihren Kopf frei! Verbannen Sie Ablenkungen, und vergessen Sie alltäglichen Kleinkram. Entwickeln Sie eine tiefe positive Konzentration auf die Aufgabe, die vor Ihnen liegt.
2. Sie kennen das »Warum«, und Sie sind sich Ihrer Strategie und Taktik bewusst. Verändern Sie sie, wenn nötig.
3. Stellen Sie sich den Sieg vor, und üben Sie das. SEALs verwenden Methoden, die wir *envisioning* und *dirt dive* nennen (siehe rechte Seite, Punkt 3).
4. Laden Sie Ihre inneren Batterien auf, um optimale Leistung erbringen zu können.

Beachten Sie: Im Anhang 1 ab Seite 221 gibt es eine detaillierte Beschreibung der Rituale von SEALfit sowie der SOPs vor und nach dem Training.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Die vier grundlegenden Fertigkeiten

Beginnen Sie gleich damit, die folgenden vier grundlegenden Fertigkeiten zu üben. Je mehr Sie trainieren, desto mehr verbessern Sie sich:

1. **BOX-ATMUNG:** Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Atmung. Dadurch werden Sie in der Lage sein, Angst und Stress zu kontrollieren und in Körper und Geist ruhig zu bleiben. SEALs nennen es *Erregungskontrolle*. Beginnen Sie mit dem kompletten Ausatmen. Dann atmen Sie in den Bauch ein, während Sie bis vier zählen. Halten Sie Ihren Atem an, und zählen Sie bis vier. Atmen Sie, während Sie bis vier zählen, komplett aus, und zählen Sie erneut bis vier, bevor Sie wieder einatmen. Dieses 4-4-4-4-Zählen bezeichnen wir als Box, daher der Name. Praktizieren Sie die Übung vor jeder Trainingseinheit für mindestens fünf Minuten.

2. **POSITIVER INNERER DIALOG:** Was und wie Sie zu sich sprechen ist von enormer Bedeutung. Diese Fertigkeit/Übung kann recht schwierig sein, da der innere Dialog von tief liegenden Faktoren bestimmt wird. Fangen Sie deshalb damit an, Ihre Gedanken aufmerksam zu verfolgen, und überschreiben Sie danach negative mit positiven. Meine Aussage während des SEAL-Trainings war immer: »Du siehst gut aus, du fühlst dich gut – du gehörst nach Hollywood!«

3. **VISUALISIERUNG:** Bildliche Vorstellungen sind ebenfalls enorm wichtig. Sie lernen einerseits, im Kopf zu üben, andererseits sich zukünftige Ergebnisse vorzustellen, die Sie sich inständig wünschen. Beginnen Sie, indem Sie den Ablauf der vor Ihnen liegenden Trainingseinheit vor dem geistigen Auge abspielen lassen. SEALs nennen das *dirt diving*.

4. **ZIELE SETZEN:** Sich angemessene Ziele zu setzen fördert die Konzentration, die richtige Richtung und die Dynamik. In Anbetracht einer monströsen Herausforderung wie der Höllenwoche gilt es, sich Kleinziele vorzunehmen. Sie können einen Elefanten nur stückweise und nicht auf einmal hinunterschlucken!

Vor vielen Jahren wurde ich während der Höllenwoche stärker. Meine Bootsbesatzung kam als Team durch, gewann jeden Abschnitt und sicherte den Sieg am Freitag schon, drei Stunden vor Ablauf. Die Einstellung von Kriegern war dafür eine wesentliche Grundlage. Mehr als 180 begannen, am Ende blieben 40 übrig. Mentales Training hat mein Leben verändert – und genauso wird es Ihr Leben verändern.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

KAPITEL 3

IM KAMPF BLEIBEN

Keine Wiederholung!«, schrie Coach Smith. »Die Hüfte muss beim Squat unter Kniehöhe sein. Ich dachte, Sie wären vorbereitet. Sie werden den Eingangstest nicht schaffen, weil Sie nicht richtig trainiert haben!« *Gut,* dachte ich. *Das ist sein Job: uns auseinanderzunehmen und neu zusammenzusetzen.*

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Erst eine Stunde im Kokoro-Camp, und der Typ musste schon kämpfen. Smith ging weiter zum nächsten Opfer. Aber nun kam Coach Cummings. »Was haben wir denn hier, den nächsten Aussteiger? Was wollen Sie hier? Warum gehen Sie nicht einfach? Strecken Sie die Hüfte am Ende des Squats … keine Wiederholung!« Der Teilnehmer stoppte auf der Stelle, riss sich das T-Shirt vom Leib, warf es Cummings ins Gesicht und verließ den Ort der Schmach.

Ich beobachtete die Szene aus der Nähe und war fassungslos. Kein Teilnehmer nimmt am Kokoro-Camp ohne die notwendige Vorbereitung teil. Ich zeige Videos (www.sealfit.com/videos), die die Absicht der Ausbilder erklären und darstellen, wie meisterhaft sie emotionale Schwächen ausnutzen. Mit Spott und verbalen Stichen streuen sie Salz in Kratzer und Wunden und provozieren die Teilnehmer, mit Entschlossenheit durchzuhalten.

Dabei hatten wir mit dem schwierigen Teil noch gar nicht begonnen, sondern befanden uns im Grundlagentest. Der Teilnehmer verlor die emotionale Kontrolle und gab auf. Hätte er seine Emotionen in diesem Moment im Griff gehabt, hätte er das Wochenende überstanden und wäre daran gewachsen. Doch nun wird er seine Schwäche auf ewig bedauern.

Mit dem Hammer auf den Musikantenknochen

Keine Frage, das Leben ist hart. Aber es ist noch viel schwieriger, wenn man dumm ist. Wenn man sich nicht vorbereitet und nicht vom Leben lernt – das ist dumm. Wie viele Desaster haben Sie im Leben schon angerichtet? Wie *Sie* darauf reagieren, macht den Unterschied. Wenn Sie den Kreislauf durchbrechen wollen, lernen Sie, selbst in den härtesten Herausforderungen Würde und Humor zu entdecken.

Ich sage: Der Hammer soll den Musikantenknochen treffen. Anstatt sich einzuigeln und zu verstecken, reitet man besser in den Sturm, relativiert die Situation und lernt daraus. Wenn ich während des Trainings leide, lächle ich, so gut es geht, und jaule den Howard-Dean-Schrei (findet man im Internet). Wenn mein Team leidet, ändert eine Prise Humor die emotionale Verfassung aller Mitglieder. Und schon lachen wir gemeinsam und johlen ob unseres geteilten Elends. Es gibt viel Kraft, wenn man merkt, dass man nicht allein ist.

Wenn es richtig schwierig wurde in den SEAL-Teams, sagten wir: »Zeit, sich anzustrengen oder den Mund zu halten.« Das bedeutete: Leiste jetzt einen positiven Beitrag oder halte zumindest den Mund. Stets der beste Beitrag ist Humor. Bis heute kann ich mich gut an Gelächter während der Höllenwoche erinnern. Sie war eine der lustigsten Wochen meines Lebens, denn sowohl die Ausbilder als auch die Anwärter verstanden, dass Humor die Bürden des Lebens erleichtert. Er entwickelt Würde durch emotionale Kontrolle.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Mangelnde physische Vorbereitung war nicht die Ursache für den frühen Ausstieg des Kokoro-Trainees. Er gab auf, weil es ihm an emotionaler Kontrolle und Biegsamkeit fehlte. Er hatte im entscheidenden Moment keinen Humor. Sie sind kein Kokoro-Versager, oder?

Ihre vier dominanten Emotionen

Erste Aufgabe für heute: Nehmen Sie Ihr Trainingstagebuch zur Hand und überlegen Sie, welche vier Emotionen Ihr Verhalten bestimmen. Handeln Sie aus Angst? Wut? Eifersucht? Liebe? Freude? Mut? Seien Sie brutal ehrlich. Niemand sieht Ihnen zu. Schreiben Sie die vier auf. Das ist sehr wichtig. Der Kokoro-Versager handelte aus Wut und Angst vor dem Versagen. Diese Emotionen konnten ihn besiegen.

Haben Sie die vier notiert? Gut. Nun beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Wovon halten mich diese Emotionen in meinem Leben ab?
2. Welcherufen diese Emotionen hervor?
3. Wie wäre ich, und wie wäre mein Leben, wenn ich diese Emotionen kontrollieren könnte?

Wir kommen voran. Nun möchte ich, dass Sie die Augen schließen und sich vier neue ideale Emotionen vorstellen, die sie sich inständig wünschen. Ersetzen Sie Angst durch Mut, Wut durch Freude, Eifersucht durch Akzeptanz, Pessimismus durch Vertrauen. Mit welchen vier Emotionen Sie sich auch immer beschrieben haben, wählen und notieren Sie jetzt positivere. Danach beantworten Sie diese Fragen:

1. Welchen Nutzen würde es mir und anderen bringen, wenn ich auf der Grundlage dieser idealen Emotionen handelte?
2. Welche Überzeugen muss ich ändern, und welche neuen Überzeugungen muss ich entwickeln, um mir die neuen Emotionen anzueignen?
3. Wie wäre es, und wie wäre mein Leben, wenn ich die ursprünglichen vier dominanten Emotionen durch die vier idealen Emotionen ersetzte?

Denken Sie in den nächsten Wochen täglich über Ihre Antworten nach. Nach 21 Tagen werden Ihre neuen Überzeugungen und Emotionen Gewohnheiten hervorbringen, die Ihren neuen Charakter definieren.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Tiefe und Weite

Die Tiefe und Weite Ihrer emotionalen Intelligenz bestimmt, ob Sie im Kampf bleiben und beenden, was Sie begonnen haben, oder ein Kokoro-Versager werden. Wir sind alle von Emotionen gebeutelt, positiven wie negativen. Wie bewusst sind Sie sich deren Komplexität (Tiefe) und Bandbreite (Weite)? Haben Sie eine gesunde Antwort auf negative Emotionen und eine gesunde Art, positive auszudrücken? Negative Emotionen lenken von Ihrem Engagement ab. Schlechte emotionale Kontrolle verhindert Spitzenleistung und lässt Sie leiden. Entweder Sie bewältigen Ihre Emotionen oder Ihre Emotionen überwältigen Sie.

SEALfit zu sein erfordert, sich der Tiefe und Weite Ihrer Emotionalität bewusst zu sein. Indem sich Ihr Bewusstsein vertieft, werden Sie mit emotionalen Reaktionen positiv umgehen und Verhaltensweisen entwickeln, die zu emotionaler Belastbarkeit führen.

Emotionale Belastbarkeit entwickeln

Nachdem Sie nun einen ersten Eindruck von Ihrer mentalen Stärke gewonnen haben, geht es um das wirkliche Ziel: emotionale Belastbarkeit. Sie ist die Kraft, wieder auf die Beine zu kommen, wenn die Umstände schwierig sind. Wie haben Sie reagiert, als Sie Ihren Job verloren haben oder Ihnen ein schlimmer Fehler unteraufen ist? Erlauben Sie negativen Emotionen, Ihre Gedanken negativ zu beeinflussen? Oder schöpfen Sie aus tiefem Optimismus?

Emotionale Belastbarkeit entwickeln Sie in vier Schritten. Ihr Ziel dabei ist, nicht nur im Kampf zu bleiben, sondern ihn jedes Mal gewinnen zu wollen!

1. **SELBSTKONTROLLE:** Entwickeln Sie die Fähigkeit, Ihre emotionalen Zustände zu beobachten und zu kontrollieren. Heben Sie positive Emotionen hervor, und unterdrücken Sie unkontrollierte Reaktionen auf negative Emotionen.

2. **SELBSTWERTGEFÜHL:** Entwickeln Sie aus den vier neuen idealen Emotionen Gewohnheiten und auf diese Weise Ihr Selbstwertgefühl. Glauben Sie an Ihre Tugenden und Werte.

3. **OPTIMISMUS:** Konzentrieren Sie sich täglich auf die positive Dinge, und notieren Sie sie am Abend. So schaffen Sie sich selbst eine tiefe Quelle an Optimismus, aus der Sie täglich schöpfen.

4. **SELBST UND ANDERE:** Lernen Sie, auf sich selbst genauso aufzupassen wie auf Ihre Kameraden. Diese Konzentration auf sich selbst und andere wird alle Bereiche Ihres Lebens beeinflussen. Sie werden Selbstwertgefühl und Motivation aus der Hilfe für andere ziehen und Ihre Egozentrik verringern.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de

Ihre Aufgabe ...

AUFWÄRMEN: Betrachten Sie Videos von-Sit-ups, Kettlebell-Swings und Liegestützen (www.sealfit.com/videos). Absolvieren Sie zuerst ROM-Übungen, dann zehn perfekte Wiederholungen von jeder Übung, mit der Sie Ihre Leistungsfähigkeit trainieren.

LEISTUNGSFÄHIGKEIT: Machen Sie 21 – 15 – 9 schnelle, perfekte Wiederholungen von:

- Sit-ups
- Kettlebell-Swings
- Liegestütze
- 400 m Laufen nach jeder Serie der drei Übungen

COOL-DOWN: 1500 m Gehen oder lockeres Laufen und ausgiebiges Dehnen.

TRAINERANMERKUNGEN: Trinken und essen Sie. Notieren Sie Ihre Ergebnisse. Führen Sie 21 Wiederholungen von jeder Übung aus, dann 15, dann 9.

Absolvieren Sie die **Sit-ups** mit geschlossenen, dicht am Körper platzierten Füßen. Das isoliert die Bauchmuskeln besser und verhindert die Belastung von Hüfte und Quadrizeps. Die Füße sind nirgendwo fixiert, die Hände nicht an den Nacken gelegt. Strecken Sie vielmehr die Arme über den Kopf. Dann führen Sie sie gestreckt nach vorne und »ziehen« den Körper hoch in die Sitzposition. Halten Sie den Sitz, und berühren Sie die Zehen mit den Händen. Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter Ihre Lendenwirbelsäule, denn dies steigert den Erfolg der Übung enorm.

Nehmen Sie die **Liegestützposition** ein. Senken Sie den Körper ab, bis Ihre rechte Wange den Boden berührt, und explodieren Sie dann aufwärts, bis die Arme gestreckt sind. Wiederholen Sie den Liegestütz, diesmal berührt Ihre linke Wange den Boden.

Achten Sie während der Trainingseinheit sehr genau auf jede Emotion, die aufkommt, und Ihre Reaktion darauf. Notieren Sie alles in Ihrem Trainingsbuch. Fangen Sie an, Ihre emotionalen Reaktionen genauso zu kontrollieren wie Ihren inneren Dialog. Bald wird sich Ihr Allgemeinzustand aus einer kraftvollen Kombination von Überzeugungen, Körpersprache, Gedanken und innerem Dialog zusammensetzen. Über den Gedanken, ein Kokoro-Versager zu sein, lachen Sie nur noch.

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter http://www.rivaverlag.de