

Inhalt

„Warum schreiben Sie eigentlich kein Buch?!“	7
1. Die Zahnputzstrategie.	11
2. Mikrogymnastik im Alltag	30
3. Ihre Einstellung entscheidet.	52
4. Stärken Sie Ihre Gesundheit.	68
5. Psychosomatik verstehen	81
6. Intelligente Ernährung	96
7. Die Magie des Schreibens.	114
8. Meditation nutzen	126
9. Gesunder Schlaf.	137
Über den Autor	152

1. Die Zahnputzstrategie

Während meiner Zeit als Personal-Trainer in Fitneßstudios hatte ich Gelegenheit, die Menschen um mich herum zu beobachten. Bevor ich Trainer wurde, hatte ich jahrelang selbst in verschiedenen Sportstudios trainiert, um mehr Muskeln zu bekommen und stärker zu werden. Immer wieder kam ich aus meinem Trainingsrhythmus und machte mir Vorwürfe, warum ich nur so willensschwach sei und nicht konsequent trainieren könne. Die Entdeckung, daß es anderen Sportlern genauso ging wie mir, überraschte mich sehr.

Ich fand heraus, daß die meisten einem ähnlichen Muster folgen und es nur wenigen leichtfällt, über lange Zeiträume hinweg systematisch und erfolgreich zu

trainieren. Fast alle klagen über verschiedene Gründe, die sie vom Training abhalten. Der Grund, der am häufigsten genannt wird, lautet: „Ich habe keine Zeit.“ In einem Sportjournal fand ich einmal eine Liste mit den zehn häufigsten Gründen, die in einer Befragung von einigen hundert Freizeitsportlern ermittelt wurden. Das Fazit dieser Untersuchung war die Erkenntnis, daß es sich in 99 Prozent aller Fälle um Tricks unseres Unterbewußtseins handelt. Es ist die verführerische Stimme des sogenannten inneren Schweinehundes, der uns davon abhält, unsere guten Vorsätze zu verwirklichen. Also schlicht und ergreifend Selbstsabotage!

Dahinter verbirgt sich ein Mangel an Verantwortung für uns selbst und unser Leben. So viele Menschen sind in die Falle der Opferhaltung getappt und merken es oft noch nicht einmal. Ich erkenne diese fatale Einstellung an Formulierungen wie: „Da kann man eben nichts machen ...“,

„Das Leben ist wirklich schwer“ oder „Ja, ich weiß, ich sollte mehr Sport machen, aber ...“ Das sind keine Worte von Gewinnern, die sich fragen: „Wie kann ich es schaffen?“

Falls Sie jetzt gemerkt haben, daß Sie ebenfalls in diese Falle geraten oder anfällig dafür sind, fordere ich Sie auf, sich energisch davon freizumachen und die volle Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Streichen Sie das Wort „man“ aus Ihrem Wortschatz und ersetzen Sie es durch „ich“! Wie klingt der Satz: „Da kann man nichts machen.“, wenn Sie ihn mutig ersetzen durch: „Da kann *ich* nichts machen.“ Jetzt sind *Sie* dran, es ist *Ihre* Verantwortung! Können Sie wirklich nichts machen, oder wollen Sie vielleicht gar nicht? Das ist schließlich auch okay, wenn Sie die Verantwortung dafür übernehmen, doch dann brauchen Sie sich nicht mit unnötigen Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen zu belasten. Statt nach Rechtferti-

gungen und Entschuldigungen zu suchen, nutzen Sie lieber Ihre kostbare Lebenszeit für wertvolle Dinge und konzentrieren Sie sich auf positive Ziele. Überlegen Sie, wie Sie Ihre Ideale erreichen können, und dann tun Sie es! Jahrelang hatte ich einen Zettel an meiner Wand hängen, den ich täglich mehrmals gelesen und inzwischen völlig verinnerlicht habe:

*Konzentration auf Lösungen!
(statt auf Probleme)*

Das hat mir sehr geholfen. Übrigens schlug der eingangs erwähnte Report vor, eine Liste mit den beliebtesten eigenen Ausreden zu erstellen und diese dann konsequent zu ignorieren, so wie einen Lügner, den man durchschaut hat und dem man kein weiteres Wort mehr glaubt, egal was er sagt. Das hat gesessen! Ich las diesen Bericht genau in einer Phase, in der ich wegen heftiger Rückenschmerzen schon

seit zwei Wochen nicht mehr zum Training gegangen war, fest davon überzeugt, daß ich so auf keinen Fall trainieren könnte und erst abwarten müßte, bis es wieder besser wäre. Mit einem Tarzanschrei schnappte ich mir meine Sporttasche, ging ins Studio, und siehe da, ein Wunder geschah, es ging mir danach viel besser. In kürzester Zeit war der Rücken wieder in Ordnung, und seitdem habe ich meinen eigenen Argumenten mißtraut, sobald sie mich vom Training abhalten wollten. Vielleicht haben auch Sie schon selbst erlebt, daß Sie sich wie ein Wrack zum Training geschleppt haben, um danach über Ihre Super-Entscheidung zu jubeln, es doch getan zu haben.

Insgesamt habe ich siebzehn Jahre lang mit Gewichten trainiert, davon acht Jahre als Trainer. Im Verlauf meiner eigenen Entwicklung interessierte ich mich immer mehr für die Optimierung der Trainingseffizienz und stellte Überlegungen an, wie ich mit geringstmöglichem Aufwand die besten

Ergebnisse erzielen könnte. Nach einer Weile des Experimentierens habe ich mit zwei bis drei Mal fünfzig Minuten Training pro Woche genauso viel erreicht, wie vorher mit fünf Mal anderthalb Stunden. Wenn Sie jung und sportbegeistert sind, spricht natürlich nichts dagegen, stundenlang zu trainieren und glücklich damit zu sein. Aber im Laufe der Zeit kommen immer mehr Verpflichtungen im Leben dazu: Studium, Prüfungen, Karriere, Familie und Kinder, und schwupps, ehe Sie sich's versehen, haben Sie keine Zeit mehr für langes Training und freuen sich, wenn Sie einen Weg entdecken, mit weniger Zeitaufwand fit und durchtrainiert zu bleiben.

Die Atmosphäre der Studios hat sich mit den Jahren ebenfalls sehr verändert: Schickimicki, tolle Trainingsklamotten, glitzernde Trainingsmaschinen und die ewig dudelnde Happy-Life-Musik begannen mich zunehmend zu nerven. Ich suchte nach Wegen, wie ich meinen Körper

gesund, stark und leistungsfähig erhalten konnte – ohne all diesen Schnickschnack. Wenn Sie beruflich viel unterwegs oder sonst sehr beschäftigt sind, werden Sie es zu schätzen wissen, wenn Sie unabhängig von den Einrichtungen eines Fitneßcenters oder den Öffnungszeiten eines Tennisplatzes trainieren können, sobald sich eine gute Gelegenheit dafür bietet. Eine solche Unabhängigkeit erreichte ich dadurch, daß ich mich immer mehr freimachte von Hanteln und Trainingsgeräten und mich statt dessen auf Atemübungen, Stretching, isometrisches Training, Gymnastik, Tai Chi und Yoga konzentrierte. Das sind die sechs Elemente, aus denen sich mein persönliches Trainingssystem zusammensetzt, das ich an Sie weitergeben möchte. Das Gute daran ist, daß Sie mit Ihrem eigenen Körper arbeiten und keinerlei besondere Einrichtungen dafür benötigen. Sie können also überall und zu jeder Zeit trainieren.

Der Schlüssel zum dauerhaften Erfolg besteht jedoch im Geheimnis der Motivation, nicht in der Qualität der Methoden. Es gibt Dutzende von hervorragenden Trainingssystemen und Gesundheitslehren. Sie kennen wahrscheinlich selbst einige. Das Problem dabei ist, daß die meisten Leute nach einer Weile aufhören zu trainieren, egal wie nützlich die Methoden sind. Genau hier setzt meine „Zahnputzstrategie“ an. Denn der springende Punkt ist einzig und allein die Frage, *wie* wir es schaffen können, täglich und konsequent für den Rest unseres Lebens Sport zu betreiben, ohne uns durch irgend etwas davon abbringen zu lassen!

Eines Tages verstand ich, warum die meisten Menschen aufgeben, sobald sie einmal aus ihrem Rhythmus gekommen sind. Wir funktionieren in einem Alles-oder-nichts-Modus. „Entweder mache ich mindestens eine Stunde lang Sport, oder ich lasse es gleich bleiben. Nur zehn Minu-

ten bringen sowieso nichts.“ Das ist eine hinterhältige Falle, die nicht so leicht zu durchschauen ist, denn damit nehmen wir uns die Chance, die kleinen Gelegenheiten des Tages zu nutzen. Es handelt sich um eine gesellschaftliche Konditionierung, die uns vorgaukelt, daß nur große Taten zählen und kleine nichts taugen. Das Ergebnis sieht in der Praxis jedenfalls so aus: Statt wenigstens ein bißchen zu tun, tun wir gar nichts! Und schieben alles auf den Tag, an dem wir dann endlich ganz viel tun. Dieser Tag kommt entweder nie, oder wenn, dann übernehmen und überlasten wir uns, mit der Folge, daß wir Muskelkater oder eine Verletzung bekommen und wieder aussetzen – ein Teufelskreis.

Kennen Sie übrigens den fundamentalen Unterschied zwischen den „Heute-Leuten“ und den „Morgen-Menschen“? Die Heute-Leute trainieren *immer*, denn jeder einzelne Tag ist „heute“ für sie, während die Morgen-Menschen *nie* trainieren, weil sie

an jedem einzelnen Tag ihr Training auf morgen verschieben. Daran erkenne ich sehr schnell, ob es jemand schafft, meine Anregungen in die Tat umzusetzen. Die meisten, denen ich davon erzähle, sagen nur: „Oh, das klingt sehr interessant, damit werde ich gleich morgen anfangen, heute schaffe ich es nicht mehr, denn ich habe noch so viel vor, bin so müde, will mich ausruhen usw.“ Das ist geistige Trägheit, mentale Schwerfälligkeit! Wie gesagt, die meisten reagieren so. Nur eine kleine Anzahl von Menschen fragt: „Wie soll ich am besten beginnen?“ oder sie sind begeistert und freuen sich: „Ja, damit fange ich gleich heute an!“ Wenn ich diese Menschen später wiedersehe, erzählen sie mir meistens von den beeindruckenden Resultaten, die sie erreicht haben. Das sind meine Leute, die „Heute-Leute“!

Die Lösung lautet also, möglichst kleine Trainingseinheiten zu wählen, die so kurz sind, daß wir sie jeden Tag schaffen

können, egal, wie wenig Zeit wir haben oder wie beschäftigt wir sind. Doch wie klein oder kurz ist noch sinnvoll und wirksam? Diese Frage beschäftigte mich lange Zeit, bis es „klick“ machte und ich auf die entscheidende Idee kam. Die kleinste funktionierende Einheit besteht aus genau zehn Wiederholungen. Daraus ergibt sich die simple Formel der Zahnputzstrategie:

Zehn ist Pflicht, der Rest ist Kür.

Viele Menschen können zuerst gar nicht glauben, daß etwas so Simples überhaupt funktionieren kann, denn wie gesagt, wir glauben, daß nur viel auch gut ist und wenig nichts taugt. Doch sobald Sie verstehen, wie es funktioniert, werden Sie Ihr Leben damit revolutionieren. Diese Formel ist wie ein Hebel, mit dem Sie große Lasten bewegen können. Denken Sie an David, der Goliath besiegte. Nicht durch Kraft, sondern mit Strategie. Genauso funktio-

niert diese simple kleine Steinschleuder der Zahnputzstrategie, um den Goliath unserer Trägheit und inneren Widerstände zu überwinden.

Bevor ich auf das psychologische Geheimnis der „Zehn“ komme, möchte ich Ihnen die Analogie zum Zähneputzen verdeutlichen.

1. Wahrscheinlich putzen Sie sich, so wie alle Menschen, regelmäßig die Zähne. Gut so. Müssen Sie sich dazu zwingen? Ist es eine harte, schwere Anstrengung für Sie? Brauchen Sie dafür Disziplin oder eiserne Willenskraft? Nein! Sie tun es einfach! Es ist eine gute, nützliche Angewohnheit, über die Sie nicht weiter nachdenken.
2. Sind Sie vom Wert des Zähneputzens überzeugt, hat es einen Sinn und Nutzen für Sie? Ja, selbstverständlich. Bitte bedenken Sie: Obwohl Sie etwas nur eine,

zwei oder drei Minuten lang machen, sind Sie überzeugt, daß es Ihnen nützt. Hinzu kommt noch, daß Sie sich wahrscheinlich sogar zwei- oder dreimal am Tag die Zähne putzen, nicht nur einmal.

3. Können Sie sich vorstellen, daß Sie sich mal einen Monat lang nicht die Zähne putzen (Igittigitt – irgendwie sind Sie leider aus dem Rhythmus gekommen) und dann statt dessen, um es wieder aufzuholen, eine ganze Stunde lang hintereinander, als Ausgleich sozusagen? Das wäre ziemlich schwachsinnig, nicht wahr? Aber genau das gleiche tun wir im übertragenen Sinne mit unserem Sport!

Das ist also meine simple Entdeckung. Sie brauchen nur eine, zwei oder drei Minuten lang Sport zu machen und zwar ein-, zwei oder dreimal am Tag. Ganz einfach, genauso wie Zähneputzen, *ohne* Anstrengung oder Disziplin. Sie eignen sich einfach

eine neue, gute Gewohnheit an, der Sie für den Rest Ihres Lebens treu bleiben.

Bis zehn zählen kann jedes kleine Kind. Wir haben schließlich zehn Finger zum Zählen und Mitzählen. Können Sie sich noch daran erinnern, als Sie es zum ersten Mal geschafft haben, ganz allein bis zehn zu zählen? Wenn nicht, dann beobachten Sie einmal kleine Kinder, wie sie das tun. Es ist ein spannendes Spiel, und wie stolz sie sind, wenn sie fehlerfrei alle Zahlen aufsagen können! Auch die Erwachsenen freuen sich sehr darüber und loben sie. Das ist ein gutes Gefühl.

Dieses gute Gefühl ist in unserem Unterbewußtsein gespeichert und funktioniert auch heute noch, selbst wenn wir dieses schöne Spiel aus unserer Kindheit vergessen haben.

Es gibt eine höchst interessante Selbstmotivationsmethode, die aus der Psycho kybernetik stammt und sich in den letzten Jahren in Managementkreisen etabliert

hat: NLP. Es steht für *Neuro-Linguistisches Programmieren*. Diese Methode lehrt uns, wie wir die Verknüpfungen zwischen unserer Sprache (unserem zumeist unbewußt ablaufenden, automatischen inneren Dialog) und unseren neurologisch konditionierten Verhaltensprogrammen verstehen und gezielt durch neue, förderliche ergänzen oder ersetzen können. Es lohnt sich sehr, sich mit diesem faszinierenden Thema näher zu beschäftigen, Sie werden staunen über die wunderbaren Mechanismen Ihrer Innenwelt und über Ihre eigene persönliche Macht, darauf Einfluß nehmen zu können!

Eine im NLP verwendete Technik ist das sogenannte *Verankern*, das Setzen eines Ankers. Dabei erzeugen Sie einen deutlich spürbaren körperlichen Impuls und verknüpfen ihn mit einer Aussage oder einem Entschluß, zum Beispiel schlagen Sie mit der Faust auf die Brust und sagen sich dabei: „Das schaffe ich!“, während Sie im Geist in einer sehr erfolgreichen Situa-

tion verweilen, die Sie gemeistert haben. Auf diese Weise stellen Sie eine kraftvolle Verbindung her und können über die absichtsvolle Wiederholung des körperlichen Impulses die damit verknüpfte Stimmung wieder hervorrufen.

Wenn Sie also beim Zählen bis zehn gleichzeitig Ihre Finger aktiv bewegen, so wie man beim Sport mitzählt, oder sie so beugen, als wenn Sie eine Klaviertaste anschlagen wollten, schaffen Sie eine bewußte, aktive Verknüpfung. Das Zählen an sich wird damit zu einem unterstützenden Erfolgsfaktor für Ihre Übungen. Sie rufen das Erfolgsgefühl, das Sie als Kind hatten, wieder in Ihrem Geist hervor, und genau dieses Erfolgsgefühl motiviert Sie und gibt Ihnen das nötige Durchhaltevermögen für Ihr Gesundheitsprogramm. Sie können auch laut mitzählen, auch das motiviert! Es wird Ihnen also Freude machen, bis zehn zu zählen, und Ihnen ein gutes Gefühl geben. Das hilft Ihnen und unterstützt

Sie bei Ihrem Sportprogramm, weil Sie jetzt anfangen können, *mit* der Freude zu arbeiten, statt sich zu quälen und es dann hinzuwerfen. Es ist leicht und einfach und bedeutet keinerlei Anstrengung, sondern erfüllt Sie mit Stolz auf das, was Sie tun.

Eigentlich ist das Zählen bis zehn nur ein Trick, damit Sie überhaupt anfangen. Stellen Sie sich vor, Sie entschließen sich dazu, Ihre Bauchmuskeln zu trainieren. Sie brauchen nur zehn Wiederholungen zu machen, dann sind Sie fertig. (Das sind immerhin 3650 konzentrierte Impulse pro Jahr für eine schlanke Bauchpartie!) Sie legen sich also auf den Boden und beugen sich zehn Mal beim Ausatmen zusammen. So, okay, fertig. Gutes Gefühl. Sieger! Doch was jetzt? Aufstehen ist anstrengender als weitermachen. Also machen Sie noch eine elfte Wiederholung, eine zwölfte, vielleicht auch noch einmal fünf oder zehn zusätzlich. Bravo, alles Kür. Erst wenn es Ihnen reicht, stehen Sie auf. Wow, was

für ein gutes Gefühl. Das war´s! Für heute sind Sie fertig.

Natürlich können Sie das ganze später am Tag nochmals wiederholen, Ihren Erfolg ausbauen – zusätzliche zehn oder elf oder zwanzig oder sogar dreimal zehn Wiederholungen mit jeweils einer kleinen Pause dazwischen! Oder noch ein paar andere Übungen anschließen, weil Sie so schön in Schwung gekommen sind. Alles Kür, kein Zwang, keine Disziplin, alles freiwillig, nur was Ihnen Freude macht! So einfach ist das Trainingsrezept, das ich gefunden habe. Es ist geradezu magisch. Unterschätzen Sie seine Wirksamkeit nicht, die kleinen Dinge sind oft die besten. Seit inzwischen dreizehn Jahren trainiere ich nach diesem Prinzip, und es funktioniert hervorragend, ich bin ausgesprochen zufrieden damit.

Aber Achtung, wenn Sie sich *mehr* als die magischen zehn Wiederholungen als Pflicht vornehmen, kann ich Ihnen keine

Erfolgsgarantie geben, ganz im Gegenteil. Ich spreche da aus Erfahrung. Viele Menschen glauben: „Das ist viel zu wenig, ich werde mir mehr als Mindestpflicht vornehmen.“ Das geht auch so lange gut, wie Sie im ersten Begeisterungsschwung sind. Doch wehe, Sie kommen aus Ihrem Rhythmus. Dann ist die *Wiedereinstiegshürde* viel zu hoch! Die zehn dagegen können Sie immer und überall schaffen, zur Not eben noch spät abends vorm Einschlafen, mit dem guten Vorsatz: „Morgen mache ich mehr.“ Denken Sie immer daran: Der Rest ist Kür. Freuen Sie sich lieber über den Umfang Ihrer Kür, statt Ihre Pflicht zu vergrößern. Somit garantieren Sie sich selbst ein gutes, zufriedenes Erfolgsgefühl.