

Leseprobe

Mark Maslow

Looking good naked

Schlank, definiert & sexy – mit Plänen für's Hanteltraining und den besten Rezepten zum Abnehmen und für den Muskelaufbau

»Wirklich ein excellentes Grundlagen Buch für Anfänger und Fortgeschrittene (...).«
strong-magazine.com

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 12. Dezember 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Du möchtest nackt gut aussehen?

Auch wenn gern versprochen wird, dass du ohne Geräte am besten zur Traumfigur kommst, die nackte Wahrheit ist: Mit ein paar Kurzhanteln erreichst du mehr als mit jeder anderen Trainingsform. Denn Hanteln sind das effektivste Werkzeug für einen flachen Bauch, sexy Po und schöne Arme. Mit ihnen modellierst du deinen Körper wie ein Bildhauer – ohne dass du Angst vor zu viel Muskelmasse haben musst. „Back to the roots“ ist daher nicht nur der neue Fitnesstrend, sondern auch das Motto von Fitness- und Motivationscoach Mark Maslow. Sein Geheimnis: zahlreiche Übungen kombiniert mit einem State-of-the-Art-Ernährungskonzept und einer gehörigen Portion Motivation – so effektiv, dass du glaubst, beim Training das Fett schmelzen zu sehen. Mit diesem 90-Tage-Programm ist dein Ziel „Nackt.Gut.Aussehen.“ deshalb eher eine logische Konsequenz als ein hart erarbeitetes Ziel.

„Der Kraft-Coach Mark Maslow hebt nicht nur die Eisen, sondern auch die Messlatte.“ — MEN’S HEALTH Deutschland

„Wenn Du Deinen Körper nach Deinen eigenen Vorstellungen formen willst, ist dieses Buch Deine Blaupause.“ — PATRIC HEIZMANN, Autor, Fitness- und Ernährungsprofi

„Es gibt keine ‚magische Abkürzung‘ zur Traumfigur. Aber Looking Good Naked ist verdammt nah dran.“ —DR. TILL SUKOPP, Bestsellerautor und Deutschlands führender Kettlebell-Experte

INHALT

Nackt gut aussehen?	6
DIE M.A.R.K.-FORMEL	9
Die Grundprinzipien der M.A.R.K.-Formel	10
Das 1. Element: Mentales Training	11
Das 2. Element: Ausgewogene Ernährung	12
Das 3. Element: Richtiges Krafttraining	12
Das 4. Element: Kardiotraining	13
Mit der M.A.R.K.-Formel vom Wissen zum Tun – so klappt es	14
MENTALES TRAINING – VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF	18
Wir sind, was wir denken	20
Geheimwaffe Mentaltraining	20
Mit der Sieben-Schritte-Methode erfolgreich zum Ziel	24
So setzt du dir Ziele – und erreichst sie	28
Mentale Stärke entwickeln und nutzen	35
Erfolgsfaktor soziales Umfeld	38
Emotionales Essen	42
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG	50
Wichtige Ernährungsfakten	52
Das Ernährungstagebuch	52
Eiweiß: Der Schlankmacher	53
Die Wahrheit über Fett	57
Kohlenhydrate: Dickmacher oder Powerfood?	60
Die Sache mit den Kalorien ...	64
Trink dich schlank	65
Selbst kochen, um nackt gut auszusehen	67

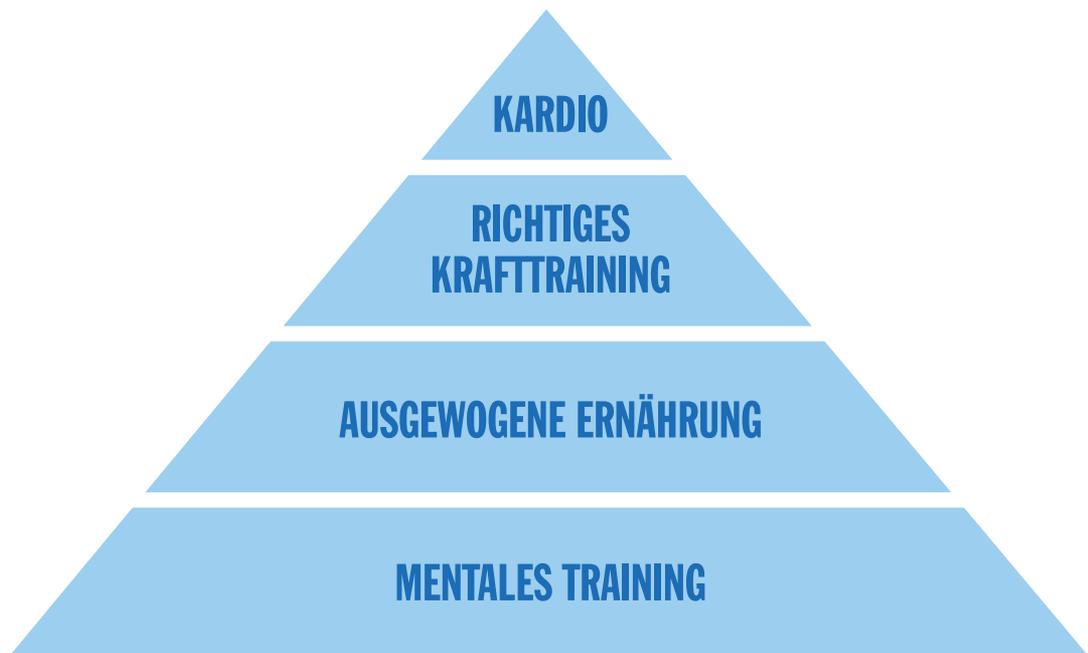
RICHTIGES KRAFTTRAINING	102
Die Grundlagen des Krafttrainings	104
Wie Krafttraining dich stark und schlank macht	104
So verfolgst du, wie dein Körper sich verändert	114
Das Trainingsgerät, das dein Zuhause in ein Fitnessstudio verwandelt	116
Dein Trainingsprogramm	118
Looking-Good-Naked-Onboarding: dein erster Trainingsmonat	120
Looking-Good-Naked-Krafttraining: Onboarding und Modul 1	121
Modul 2: 2er-Split-Training, 3- bis 5-mal pro Woche	124
Modul 3: 3er-Split-Training, 4- bis 6-mal pro Woche	126
Die Übungen	128
KARDIOTRAINING	161
Das ist Kardiotraining	162
Die Grundlagen des Kardiotrainings	163
Dein perfektes Kardiotraining: Eine Anleitung in drei Schritten	166
Der Turbogang im Kardiotraining	169
Kardio-Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene	172
TROUBLE-SHOOTING – RÜCKSCHLÄGE NUTZEN	175
Sei ein Dranbleiber!	176
So entwickelst du das richtige Mindset	177
Wie kommt es zu einem Plateau?	178
Wie du jedes Plateau überwindest	182
Nachwort	187
Literatur und Quellen	190
Impressum	192

DIE GRUNDPRINZIPIEN DER M.A.R.K-FORMEL

Willkommen an Bord! Lass uns gleich loslegen, wo immer du gerade bist: Zehn Kilo Übergewicht? Fünf Kilo Untergewicht? Es spielt keine Rolle, **wo** du startest. Wichtig ist, **wohin** du willst. Auf Grundlage meiner eigenen Erfahrungen habe ich eine simple und effektive Fitnessformel entwickelt: Die M.A.R.K.-Formel (Namensgleichheiten zu real existierenden Personen bestehen rein zufällig). Diese Formel basiert auf den folgenden vier Elementen:

1. **M**.entales Training
2. **A**.usgewogene Ernährung
3. **R**.ichtiges Krafttraining
4. **K**.ardiotraining

Ich stelle dir jedes dieser vier Elemente zunächst kurz vor, bevor wir in den folgenden Kapiteln ins Detail gehen. Um deine Wunschfigur zu erreichen, brauchst du alle vier Elemente. Wenn du sie kennst und umsetzt, kannst du dein ganzes Potenzial ausschöpfen – und deine Träume können Wirklichkeit werden.





DAS 1. ELEMENT: MENTALES TRAINING

Die richtige mentale Einstellung und Motivation bilden die Grundlage für deinen Erfolg. Dazu gehört, dass du dir Ziele setzt, die dich begeistern. In diesem Buch lernst du, dich gedanklich so zu programmieren, dass du dein Handeln unbewusst auf dein Ziel ausrichtest. Ich habe mich lange gefragt, warum so viele Menschen eine Diät oder ein Trainingsprogramm beginnen und dann nicht dranbleiben. Warum wissen die meisten Menschen, was ihnen guttäte – und handeln trotzdem nicht entsprechend? Die Ursache liegt im Denken: Vielen ist gar nicht bewusst, dass die Art, wie sie denken, sie daran hindert, erfolgreich zu sein. Darum setze ich das mentale Training an die erste Stelle. Es ist der Grundpfeiler der M.A.R.K.-Formel. Nur wenn du akzeptierst, dass du nicht nur deinen Körper, sondern vor allem erst einmal dein Denken trainierst, wirst du langfristig erfolgreich sein.

Seltsamerweise übersehen gerade intelligente Menschen häufig, wie wichtig das mentale Element ist. Es mag rein logisch betrachtet Sinn ergeben, dass mehr Wissen über die richtige Ernährung und das richtige Training die Schlüssel zur Wunschfigur sind. Aber dahinter verbirgt sich eine psychische Falle. Denn auch wenn es paradox erscheint, der eigentliche Schlüssel befindet sich zwischen deinen Ohren.

[Körperliche Veränderung beginnt in deinem Denken.](#)

Nimm dir einen Moment Zeit und denk an die vergangenen Monate. Vielleicht hattest du sogar eine konkrete Idee davon, wie du trainieren und was du essen solltest, hast es aber aus irgendeinem Grund nicht getan? Dann ist es eine gute Idee, wenn du dem mentalen Training ab sofort mehr Beachtung schenkst. Im ersten Schritt willst du Eigenverantwortung übernehmen, und zwar zu 100 Prozent. Zu viele Menschen geben anderen die Schuld für ihre Situation – der Regierung, dem Wetter, der globalen Erderwärmung, der Wirtschaft, ihren Eltern ...

Erwarte nicht, dass dir die Lösungen für deine Themen auf einem Silbertablett präsentiert werden. Niemand schuldet dir das. Du selbst trägst die Verantwortung dafür, das Beste aus deinem Leben zu machen. Selbst Rückschläge sind Chancen, weiter zu lernen und zu wachsen. Letztendlich wirst du erfolgreich sein, wenn du am Ball bleibst. Freu dich auf die Herausforderung und hab Spaß an der Veränderung!



DAS 2. ELEMENT: AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Du bist, was du isst. Ich weiß, das klingt banal. Dennoch unterschätzen viele Menschen, die fit aussehen wollen, ihre Ernährung völlig. Wenn deine Ernährung nicht stimmt, wird dich kein Training der Welt an dein Ziel bringen. Ein schöner Körper wird wesentlich durch das bestimmt, was du isst. In der Ernährung sitzt körperlich gesehen auch der größte Hebel, wenn du deinen Traumkörper erschaffen willst. Wenn du dich falsch ernährst, kannst du sämtliche Fortschritte schnell zunichtemachen. Ernährung ist also entscheidend wichtig.

Das heißt nicht, dass ab sofort nur noch Salat und Wasser auf deiner Speisekarte stehen. Was ich meine, sind kleine, aber wohlkalkulierte Änderungen in deinen Essgewohnheiten, die einen langfristigen Effekt haben. Die Kalorienmenge, die du täglich zu dir nimmst, beeinflusst deine Fitness – du nimmst ab, wenn du mehr Kalorien verbrauchst, als du zu dir nimmst.

Die Qualität des Essens – also **woraus** sich die Kalorien zusammensetzen, die du aufnimmst – ist dabei mindestens genauso wichtig wie die Kalorienmenge an sich. Fertigprodukte, Zucker, künstliche und hoch verarbeitete Kohlenhydrate sind Feinde deines Traumkörpers. Protein, gute Kohlenhydrate und wertvolle Fette sind Freunde.



DAS 3. ELEMENT: „RICHTIGES“ KRAFTTRAINING

Leider scheitern viele Vorhaben zum Abnehmen, obwohl die Ernährung stimmt. Warum? Im Energiedefizit nutzt dein Körper die Reserven, die er am ehesten entbehren kann. Wenn du das **richtige** Krafttraining – gemeint ist das Krafttraining mit schweren Gewichten – vernachlässigst, baust du nicht nur Fett, sondern auch kostbare Muskulatur ab. Muskeln verbrauchen viel Energie, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Durch richtiges Krafttraining produziert dein Körper Hormone, die dich schlank, fit, glücklich und selbstbewusst machen. Starke Muskeln helfen dir also nicht nur dabei, schlank zu werden, sondern auch dabei, deine Traumfigur ein Leben lang zu halten. Egal, ob du gerade erst einsteigst oder schon Erfahrung mit Krafttraining hast: Wenn du nackt gut aussehen willst, ist Muskeltraining das wichtigste Trainingselement. Die „Ich mache ein paar Bizepscurls, walke dann etwas auf dem Laufband und telefoniere dabei noch ein bisschen“-Nummer funktioniert nicht. Wenn du trainierst, dann fokussiere dich auf dein

Ziel und zieh dein Programm durch. Du beendest dein Training dann mit dem guten Gefühl, deinem Körper die volle Aufmerksamkeit gewidmet zu haben. Deine Sportklamotten dürfen schweißgetränkt sein, weil du alles gegeben hast.

Setze dir ein klares Ziel, male dir davon im Geiste ein großes, farbiges 3-D-Bild. Stell dir deinen Traumkörper immer wieder vor, als besädest du ihn schon. Und genieße das Gefühl der **Gewissheit**, dass du dein Ziel erreichen wirst. Dann arbeitest du täglich dafür, Stück für Stück näher an dein Ziel zu kommen. Ich zweifle absolut nicht daran, dass du dein Ziel erreichen wirst, wenn du bereit bist, 100 Prozent zu geben.

Sei bereit, für deinen Erfolg das zu tun, was notwendig ist.

Wenn du mit Freunden trainierst oder dich online mit ihnen austauschst: Hilf ihnen, wenn sie frustriert sind. Motiviere sie, wenn sie müde sind, und tritt ihnen in den Hintern, wenn sie es nötig haben. Sie werden eines Tages das Gleiche für dich tun, wenn du es brauchen solltest. Lass uns gemeinsam die Welt jeden Tag ein kleines bisschen fitter machen.

DAS 4. ELEMENT: KARDIOTRAINING



Ausdauertraining ist dein Booster, wenn du Fett abbauen willst. Es ergänzt die übrigen drei Elemente und bildet die Spitze der Pyramide. Ein gutes Ernährungsprogramm kann deinen Fettabbau in Gang bringen und sorgt dafür, dass du dich gesünder fühlst. Aber fitter wirst du nur dann, wenn du dich auch bewegst. Also: du darfst dich bewegen – ob im Alltag oder durch gezieltes Ausdauertraining. Dieses Buch hilft dir, intelligent und mit klarer Zielsetzung zu trainieren. Kardiotraining sorgt dafür, dass du Endorphine ausschüttst. Dein Körper verwandelt sich schrittweise in eine ausdauernde Fettverbrennungsmaschine, wenn du das Kardiotraining strategisch mit den anderen beiden Elementen – Ernährung und Krafttraining – kombinierst.

Wenn du Körperfett abbauen willst, bringt Kardiotraining einen weiteren Vorteil mit sich: Du kannst deine Energieaufnahme durch Einschränkungen beim Essen nur bis zu einem gewissen Grad senken, ohne in ein ungünstiges hormonelles Milieu abzurutschen. Durch ein Mehr an Bewegung kannst du jedoch bis zu einer gewissen Grenze bequem

ein Kaloriendefizit herstellen, ohne deine Ernährung zu sehr einschränken zu müssen. Richtig angewandt, beschleunigt Kardiotraining den Fettabbau. Ein aktiver Lebensstil ist das Geheimnis derjenigen Menschen, die „einfach so“ ein Leben lang schlank bleiben. Dazu musst du keinen Marathon laufen – es gibt viele Möglichkeiten, für mehr Bewegung zu sorgen: Angefangen vom HIIT-Training über strategisches mittleres Kardiotraining und entspanntes Spaziergehen bis hin zum Spielen mit Kindern oder Freunden. Wenn du eine Möglichkeit findest, die dir Spaß macht und permanent Bewegung in deinen Alltag bringt, dann hast du gewonnen – ohne, dass es sich nach Arbeit anfühlt.

Wenn ich als Fitnesscoach Menschen auf ihrem Weg unterstütze, dann gibt es ein Motto, für das wir uns gegenseitig in die Pflicht nehmen. Ich möchte es mit dir teilen:

Suche keine Ausreden. Suche Lösungen.
Entscheide, was du erreichen willst. Und tu etwas dafür!

MIT DER M.A.R.K.-FORMEL VOM WISSEN ZUM TUN – SO KLAPPT ES

Vielleicht hast du schon mehrfach Anlauf genommen, wolltest dich verändern, aber es hat nicht geklappt? Dann ist es wichtig herauszufinden, was dich deinem Ziel in der Vergangenheit nicht unbedingt näherbrachte. Ich möchte dir dabei helfen, dass du eine Lösung findest, die sich gut für dich anfühlt und zum Erfolg führt.

Die M.A.R.K.-Formel liefert genau das – langfristige Lösungen: Veränderungen, die du für den Rest deines Lebens beibehalten kannst. Die Beharrlichkeit, allmählich eine Gewohnheit nach der anderen zu ändern, wird dich auf lange Sicht erfolgreicher voranbringen als vermeintliche Abkürzungen. Mit kleinen Veränderungen auf täglicher Basis kannst du langfristig unglaublich viel erschaffen – wenn du dranbleibst.

Lerne, das Neue zu lieben.

Falls deine Freunde und geliebte Mitmenschen dir auf deiner Mission nicht folgen wollen, lass dich dennoch nicht von deinem Vorhaben abbringen. Das mag zunächst schwierig erscheinen, aber genau dieser Schritt pusht dich in ein neues Leben. Vielleicht bist du in deinem Umfeld zuerst ein Einzelkämpfer.

Sei ein Dranbleiber!

Umfragen bringen es auf den Punkt:¹ Die meisten Menschen scheitern an ihren guten Vorsätzen, weil sie „den inneren Schweinehund nicht besiegen“ konnten (64 Prozent) oder den Aufwand scheuten (32 Prozent). Dagegen sind nur vier Prozent der Befragten der Meinung, sie müssten noch mehr wissen, um ihre Vorsätze erfolgreich umzusetzen. Kein Wunder, denn die meisten Fitnessratgeber vermitteln reichlich Wissen zum Training. Doch zu wissen, was zu tun ist, und das zu tun, was du weißt, das sind zwei unterschiedliche Paar Schuhe. **Dranbleiben** schließt diese Lücke. Die folgenden fünf Schritte helfen dir dabei.

Schritt 1: Finde ein Ziel, das dich begeistert. Bevor du nur ein Gewicht anfasst, zum Laufen gehst oder planst, was du am nächsten Tag essen willst, musst du diesen ersten Schritt tun. Danach folgen die richtige Ernährung und das richtige Training ganz natürlich. Und bald wird dein Körper schlanker, stärker und definierter sein. Wenn du diesen Schritt überspringst – was die meisten Menschen leider tun – wirst du wahrscheinlich scheitern. Also: Setze dir ein Ziel, das dich wirklich begeistert.

Schritt 2: Erkenne deine unsichtbaren Skripte. Vielleicht kennst du die Situation: Während du nach Hause fährst, bist du gedanklich ganz woanders. Als du ankommst, fällt dir auf, dass du dich an Details der Fahrt gar nicht mehr erinnern kannst. Der Grund: Was du regelmäßig denkst oder tust, wird zur Gewohnheit. Einige Gewohnheiten sind so tief in deinem Unterbewusstsein verankert, dass du sie gar nicht mehr bewusst wahrnimmst. Sie sind zu unsichtbaren Skripten geworden. Während einige dieser Skripte dir dabei helfen, deine Ziele zu erreichen, bremsen andere dich aus. Wenn du lernst, deine unsichtbaren Skripte aufzudecken und die hemmenden durch neue, motivierende Gewohnheiten zu ersetzen, programmierst du dich auf Erfolg.

Schritt 3: Übernimm die Kontrolle über dein Denken. Was passiert, wenn etwas passiert? Du fängst an zu denken, oder? Und wenn etwas Schlechtes passiert, dann kommen auch negative Gedanken, richtig? Dieser Prozess läuft unterbewusst ab. Die gute Nachricht: Wenn du deine unsichtbaren Skripte kennst, kannst du immer leichter die Kontrolle über deine Gedanken übernehmen. Du ersetzt destruktive Gedanken durch neue, konstruktive Denkmuster, die dich nach vorn bringen. Anregungen dafür findest du im nächsten Kapitel (ab Seite 20).

Schritt 4: Suche dir Verbündete. Kein Mensch, der etwas Bedeutsames erreicht hat, hat diesen Weg völlig allein bestritten. Denk an die fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst: Unterstützen dich diese Menschen auf dem Weg zu deinem Ziel? Falls nein, stellt sich eine weitere Frage: Wer ist es dann, der dich unterstützt?

Schritt 5: Finde Mentoren. Warum fällt es vielen Menschen so schwer, einen Mentor zu finden? Ich glaube, dass sie den Begriff zu eng fassen. Sie suchen nach jemandem, der sie im Einzelgespräch unterstützt, etwa einem persönlichen Fitnesscoach. Doch es gibt viele Menschen, die dich motivieren können: in Blogs und Podcasts, in Büchern, Kursen, Clubs, im Freundes- und Bekanntenkreis ... Auch Portale und Sites im Internet bringen dich weiter. Meine Website ist auch eine mögliche Quelle für Inspiration und Anregungen.

15 Dinge, die selbstbewusste Dranbleiber nicht tun

Die folgenden 15 Aussagen sind unsichtbare Leitlinien, an denen ich mein Handeln ausrichte und die ich im Coaching vermittele. Sie helfen dir dabei, einige Fallen zu umgehen und deine Ziele mit mehr Leichtigkeit zu erreichen – und das nicht nur im Training.

1. Sie verstecken sich nicht hinter Ausreden.
 2. Sie gehen ihren Ängsten nicht aus dem Weg.
 3. Sie leben nicht in einer schillernden Seifenblase.
 4. Sie verschieben die Dinge nicht auf die nächste Woche.
 5. Sie machen sich nicht abhängig von der Meinung anderer Leute.
 6. Sie bewerten andere Menschen nicht.
 7. Sie lassen sich nicht aufhalten, weil irgendetwas fehlt oder gerade nicht ganz passt.
 8. Sie vergleichen sich nicht mit anderen.
 9. Anderen zu gefallen, ist ihnen nicht wichtig.
 10. Sie suchen nicht ständig nach Bestätigung von außen.
 11. Sie gehen Unangenehmem nicht aus dem Weg.
 12. Sie geben nicht auf, wenn etwas nicht gleich funktioniert.
 13. Sie brauchen keine Erlaubnis von anderen, um zu handeln.
 14. Sie schränken ihre Wahlmöglichkeiten nicht ein.
 15. Sie akzeptieren nicht blind, was ihnen als „Wahrheit“ verkauft wird.
-

Du darfst kreativ werden!

Du kannst Gewohnheiten ändern und optimieren. Aber versuche das am besten nicht auf Kosten der Dinge, die du liebst und die dir wichtig sind. Wenn du ein Familienmensch bist, wird die Zeit gemeinsam mit deinem Kind wichtiger als der Besuch im Fitnessstudio sein. Wenn du gern Filme anschaust, tu das weiterhin. Und wenn du gerade am liebsten an deiner Karriere arbeitest, darf sie weiterhin deine Priorität bleiben. Dein Training und deine Ernährung können Teil deiner Person werden, ohne auf Kosten deiner Persönlichkeit zu gehen. Wir alle tun Dinge in unserem Leben, die wir lieben, die uns wichtig sind und die uns zu dem Menschen machen, der wir sind. Solange diese Dinge deine Gesundheit nicht beeinträchtigen, mach weiter damit.

Wir beide kennen auch die Ausrede: „Keine Zeit zum Trainieren“. Und wir beide wissen: Wer das sagt, macht sich etwas vor oder ist einfach zu faul, um etwas zu ändern. Es gibt immer eine Möglichkeit, Zeit für ein 20-minütiges Workout freizuschaukeln. Sei es an Bord eines Flugzeuges, beim Zähneputzen morgens im Bad oder während der Mittagspause. Dafür musst du nicht die anderen wichtigen Dinge in deinem Leben vernachlässigen.

Hinterfrage alles!

Nur weil manch sogenannte Ernährungsexperten sagen, Fett sei ungesund, heißt es nicht, dass das die Wahrheit ist. Nur weil ein bekanntes Wochenblatt schreibt, Kohlenhydrate seien schädlich, muss das nicht stimmen. Und nur, weil du irgendetwas in diesem Buch hier liest, muss auch das nicht der Weisheit letzter Schluss sein! Ich kann dir aber immerhin die Garantie geben, dass ich in diesem Buch nur das empfehle, was ich selbst getestet habe. Ich weiß, dass ich kein Universal-Experte für alles bin, dass ich Fehler mache – und ich weiß, dass die Welt sich weiterdreht, also das, was ich hier schreibe, in einigen Monaten oder Jahren überholt sein kann. Ich bin sicher, dass es in Zukunft neue Erkenntnisse geben wird und ich bestimmte Dinge später vielleicht auch aus einem anderen Blickwinkel betrachten werde. Was ich dir verspreche, ist: Dieses Buch hilft dir, Grenzen in deinem Kopf niederzureißen, damit du wieder anfängst zu träumen. Dinge für möglich hältst, von denen du geglaubt hast, sie seien unmöglich. Ich möchte dir eine Welt zeigen, von deren Existenz du bisher vielleicht nicht einmal geahnt hast. Etwa so wie Neo in der Trilogie „Matrix“ eine völlig neue Welt eröffnet wird. Nimm das Gelernte mit, hinterfrage es und finde deinen eigenen, individuellen Weg, es für dich umzusetzen. Die Verantwortung liegt bei dir.

WIR SIND, WAS WIR DENKEN

Die meisten meiner Klienten wünschen sich von mir Ernährungs- und Fitnesstipps. Die Frage „Was soll ich **denken?**“ wird mir als Fitnesscoach im Grunde nie gestellt, obwohl ich sie für absolut elementar halte. Sie trifft den Kern der M.A.R.K.-Formel. Denn aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die meisten Menschen weder an der Ernährung noch am Training scheitern – sondern an ihren (oft unbewussten) Gedanken. Deshalb bildet das Mentaltraining auch das Fundament meiner Arbeit. Lass uns in diesem Teil des Buches gemeinsam tief in eine mysteriöse Welt eintauchen – die Welt deines Unterbewusstseins. Denn hier liegt vielleicht der größte Teil deines Potenzials verborgen.

Lass uns eine Zeitreise ins Jahr 1967 machen. Wir besuchen Dr. Charles Garfield, der damals gerade einen Job als Mathematiker im Apollo-11-Raumfahrtprojekt annimmt. Damit ist er plötzlich von Menschen umgeben, die auf ihrem Gebiet zu den Besten der Welt gehören. Und er stellt fest, dass es Fähigkeiten gibt, die alle diese Personen teilen – unabhängig von ihrem jeweiligen Fachgebiet. Für ihn ist das der Anfang einer langen Reise, auf der er das Verhalten der erfolgreichsten Athleten und Unternehmer der Welt analysiert. 17 Jahre und über 500 Interviews später hat Garfield ein exaktes Bild davon, was erfolgreiche Menschen anders als andere machen. Die Ergebnisse veröffentlicht er 1984 in einem bahnbrechenden Buch.²

GEHEIMWAFFE MENTALTRAINING

Bei der Sommer-Olympiade 1976 dominierten die russischen und ostdeutschen Sportler die Wettkämpfe so ausnahmslos, dass die anderen Nationen sie des Dopings bezichtigten. Aber noch im gleichen Jahr wurde publik, dass die Trainingsroutine der Ostblock-Athleten ein völlig neues Element beinhaltete: mentales Training! Es dauerte nicht lange, bis auch westliche Psychologen und Coaches die „Geheimwaffe der Sowjets“ untersuchten und begannen, mit mentalen Trainingsmethoden zu experimentieren. Die Forscher stellten schnell fest, dass viele Körperfunktionen durch Gedanken beeinflussbar sind. Unsere Gedanken haben Einfluss auf: unsere Durchblutung, die Aufnahme von Nährstoffen, die Sauerstoffversorgung und sogar auf unseren Hormonstoffwechsel. Ein positiver mentaler Zustand vor einem Wettkampf kann daher das autonome Nervensystem direkt beeinflussen und die Leistungsfähigkeit anheben. Negative Emotionen wie Sorgen, Selbstzweifel

