

# **NO EXCUSES THE NEXT LEVEL!**

**SEYIT ALI  
SHOBEIRI  
JENNIFER STRUNK**



# NO EXCUSES THE NEXT LEVEL!

**SEYIT ALI  
SHOBEIRI**  
**JENNIFER STRUNK**

**Stahlhartes  
Training für einen  
stahlharten  
Body**

**FALKEN.**



Vorwort

## ALLES FÄNGT IM KOPF AN

Wie entsteht Motivation?	10
Willpower – die Kraft des Willens	11
The Athlete's Heart	16
The Road To Success – Erfolg ist planbar	19
Scheitern heißt gewinnen	22
Lack Of Motivation – raus aus dem Motivationstief	23
Motivation Quotes	25

## ABS ARE MADE IN THE KITCHEN 27

Fett weg, aber richtig!	28
I Want Muscles – Ernährung für mehr Muskeln	33
Kitchen-Check	35
Richtig braten	37
On The Run – gesunde Snacks für unterwegs	38
Pimp Your Water	39
Nahrungsergänzungsmittel – die Facts	44
Time It Right	48
My Cookbook – meine Rezepte für dich	50

## 6 DIE ÜBUNGEN – THE NEXT LEVEL 71

9 Training – von der Antike bis heute	72
Maschine versus Langhantel	74
Langhanteltraining im Leistungssport	75
10 Die häufigsten Fehler beim Krafttraining	76
11 Sechs goldene Regeln für Athleten	78
16 Voll im Trend – Faszienmassage	79
19 Good To Know	80
22 Bevor du loslegst	83

## DAS POWER-MUSKEL-PROGRAMM 129

Meine Basics für mehr Kraft	130
Dein Ziel: der optimale Pump	130
Die Trainingszyklen	131
Zyklus 1, Woche 1 bis 3	132
Zyklus 2, Woche 4 bis 6	146
Zyklus 3, Woche 7 bis 12	160
Mein Dank	174
Register	175
Impressum	176

# LIEBER LESER!

Ich habe unendlich viele positive Nachrichten von Lesern meines Buches NO EXCUSES! bekommen. Sie konnten mit dem ersten Programm ihre Fitness steigern, sind beweglicher, schneller, explosiver und selbstbewusster geworden. Auf vielfachen Wunsch möchte ich im zweiten Band jeden von euch mit noch mehr Tricks und Tipps unterstützen.

Hier und heute schlage ich das nächste Kapitel in Sachen Motivation, Training und Ernährung auf. Ich verrate dir, wie du dich auf dein Ziel fokussierst, deinen Body vor neue Herausforderungen stellst und welchen Treibstoff du benötigst, um noch härtere Muskeln zu bekommen.

Meine Tipps helfen dir, deine Ziele schneller zu erreichen und, was mir besonders wichtig ist, langfristig erfolgreich zu sein. Es gibt keine Zauberformel, um mehr Kraft und Muskelmasse aufzubauen. Von mir erhältst du keinen Schnickschnack, keine unnötige Informationsüberflutung, sondern knackige Fakten, die

dich an dein Ziel führen. Ich habe auch in diesem Buch wieder versucht, nicht zu fachspezifisch zu werden, da meine Erfahrung gezeigt hat: Je einfacher ich dir mein Wissen weitergebe, desto besser gelingt dir die Umsetzung – und das wiederum steigert auch deine Motivation.

Selbst wenn du schon länger Sport treibst – egal, ob du ein Ausdauerfreak bist oder gezielt an deinem Muskelaufbau arbeitest –, wirst du schnell merken, wie dich mein Power-Programm auf ein höheres Level katapultiert.

Ich verspreche dir schnelle Erfolge, die langfristig halten, und lebenslange Motivation.

Viel Spaß mit meinem neuen Buch!

## DEIN COACH SEYIT







# ALLES FÄNGT IM KOPF AN



Bist du bereit, ein noch besserer Athlet zu werden, noch härter für deine Ziele zu arbeiten und das Beste aus deinem Körper herauszuholen? Dann verrate ich dir das wichtigste Tool, um das nächste Fitnesslevel zu erreichen: **MOTIVATION!** Ich gebe dir effektive Tipps an die Hand, wie du ein Leben lang motiviert bleibst. Nichts und niemand kann dir im Weg stehen – außer du selbst. Darum denke immer daran: Ausreden und Aufgeben sind keine Optionen!

# MOTIVATION

Nichts ist so entscheidend für den Erfolg im Sport wie die richtige Einstellung. Nur wer sein Ziel fokussiert, macht Fortschritte und wird am Ende mit einem tollen Body belohnt. Clevere Trainingspläne und die richtige Ernährung sind dabei wichtige Hilfsmittel, aber ohne eisernen Willen wirst du deine Leistung nicht steigern können. Mein Credo lautet: Starker Kopf, starker Körper!

Genau darum befassen wir uns erst einmal mit dem Thema Motivation, das den absoluten Schwerpunkt in diesem Buch ausmacht. Denn nur wer motiviert und diszipliniert in puncto Ernährung und Training ist, kann ein besserer Sportler werden. Ich werde dir erklären, wie du Schritt für Schritt motivierter wirst, dich von Rückschlägen nicht ausbremsen lässt und lernst, wieder mehr auf dich und deinen Bauch zu hören. Was dabei für dich rausspringt? Unglaubliche Resultate und ein ganz neues Lebensgefühl!

Das Wort „Motivation“ begegnet dir heutzutage ständig und du kannst immer wieder lesen, wie wichtig sie ist, wenn du etwas erreichen willst. Auch Leistungssportler nutzen Motivationsmethoden, um erfolgreicher zu sein. Auf ein paar davon werde ich später genauer eingehen. Aber was genau bedeutet Motivation eigentlich und wie motivierst du dich? Ich möchte dir hier erste Antworten geben.

Motivation ist deine innere Kraft und Leidenschaft. Sie bringt dich dazu, dein Leben in die Hand zu nehmen und deine Ziele und Träume zu verwirklichen. Sie hilft dir dabei, jeden Tag ein kleines

Stückchen weiterzukommen. Motivation ist wie eine Zündkerze, die für den ersten Funken sorgt und deinen Motor ins Laufen bringt. Aber nicht nur das. Auch zum Durchhalten benötigst du extrem viel Motivation.

Wann warst du das letzte Mal so richtig motiviert? Wann hattest du diesen inneren Drang, etwas unbedingt erledigen zu wollen, und hast alles um dich herum vergessen? Du spürst ihn meistens dann, wenn dir eine Aufgabe schnell und einfach von der Hand geht und du dabei auch noch Spaß hast. Du hast dann das Gefühl, dass dich niemand auf der Welt stoppen kann. Dieses Gefühl will ich aus dir herausholen und dabei gilt wie immer: NO EXCUSES!

## WIE ENTSTEHT MOTIVATION?

Ganz allgemein wird zwischen zwei verschiedenen Arten von Motivation unterschieden: extrinsische und intrinsische Motivation. Extrinsisch steht für ein von außen kommendes Ereignis. Bezogen auf deine Motivation bedeutet das, dass du von äußeren Einflüssen motiviert wirst. Ein Beispiel: Du machst etwas, weil dein Arbeitgeber oder Sponsor dir eine Prämie versprochen hat. Auf keinen Fall willst du versagen, einen Vertrag brechen oder deinem Ruf schaden, also ziehst du die Sache durch. Bei der intrinsischen Motivation handelst du aus Gründen, die aus dir heraus entspringen. Du willst in einer Sache besser werden oder ein selbst gestecktes Ziel erreichen, weil es deiner inneren Überzeugung entspricht. Bei Sportlern findet man heutzutage oft eine Mischung aus beidem, da der Druck von Sponsoren und Öffentlichkeit immer größer wird und sie gleichzeitig ihre Bestleistungen übertrumpfen wollen.

# WILLPOWER – DIE KRAFT DES WILLENS

In meinem Leben habe ich gelernt, dass oft diejenigen erfolgreich sind, die eine überaus starke Willenskraft besitzen. Es gibt unzählige Menschen da draußen, die schwach sind, ständig grübeln und immer schwarzsehen. Diese negativen Gedanken führen zu Stress, Angst und verschlechtern die Trainingsleistung enorm. Doch daran kannst du arbeiten! Du kannst dein persönliches Setting genauso ändern wie die Systemeinstellungen auf deinem Computer oder Handy. Diese Umstellung oder Neuprogrammierung findet bei uns Sportlern zuerst in unserem Kopf und damit auch automatisch in unserem Unterbewusstsein statt.

Ich nenne dir ein einfaches Beispiel: „Ich werde das niemals schaffen.“ Dieser Satz bremst dich von vornherein aus, saugt Energie und macht jegliche Erfolgsaussichten zunichte. Sobald du glaubst, dass du etwas nicht schaffst, manifestiert sich dieser Gedanke in deinem Unterbewusstsein. Mit diesem negativen Self-Talk wirst du selbst zu deinem größten Feind. Du redest dir ein zu scheitern, bevor du es überhaupt versucht hast. Deine Gedanken besitzen eine so große Macht, dass sie dich lähmen können. Obwohl du dein Vorhaben noch gar nicht begonnen hast, gehst du bereits vom Worst Case aus.

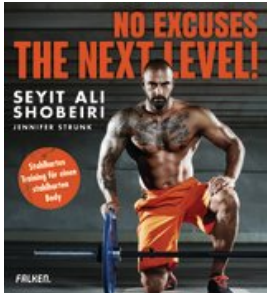
Du hast bestimmt schon einmal vom Prinzip der Self-fulfilling Prophecy gehört. Übersetzt bedeutet das so viel wie „sich selbst erfüllende Vorhersage“. Wir verhalten uns unbewusst so, dass unsere Befürchtungen tatsächlich eintreten. Unsere Zweifel nagen

an unserem Selbstbewusstsein, beeinflussen unsere Entscheidungen und unsere Ausstrahlung und wir ziehen das Negative wie ein Magnet an. Genau andersherum verhält es sich, wenn du zu dir sagst: „Ich schaffe das, egal wie anstrengend es wird.“ Mit dieser Einstellung wirst du dein Ziel erreichen und Erfolg haben. Du wirst nicht sofort aufgeben, wenn es anstrengend wird oder es mal nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast. Du wirst weiter an dir arbeiten, bis du es geschafft hast.

Beim Coaching meiner Profisportler verwende ich sogenannte Affirmationen, um sie für den Wettkampf vorzubereiten. Bei dieser Methode formulierst du positive Sätze, die du dir immer wieder im Kopf vorsagst. Ich möchte dir ein paar konkrete Beispiele nennen:

„Heute ist mein Tag“ ist schon mal ein guter Start am Morgen. Du kannst die positiven Formulierungen aber auch gezielt während des Trainings verwenden, um noch bessere Ergebnisse zu erzielen. Während du zum Beispiel die Arme trainierst, fokussierst du dich auf deinen Bizeps und sagst dir im Kopf mehrmals folgenden Satz: „Mein Bizeps ist stark und definiert.“

Ich schwöre auf positive Affirmationen, weil sie dir Selbstvertrauen geben, deine Ausstrahlung verbessern und sogar dein Immunsystem stärken. Und ich wette mit dir, dass sie dadurch auch eine positive Wirkung auf deine Umgebung haben werden. Das Geheimnis liegt darin, deinen Willen für dich und nicht gegen dich arbeiten zu lassen. Mit dieser bejahenden Einstellung wirst du alle deine Ziele, sei es beruflich, privat oder im Training, erreichen. Du wirst



Seyit Ali Shobeiri, Jennifer Strunk

### **No Excuses: The next Level!**

Stahlhartes Training für einen stahlharten Body

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 23,0 x 25,5 cm

ISBN: 978-3-8068-3607-3

Falken

Erscheinungstermin: April 2016

Noch härter, noch besser!

Nur wer sein Ziel fokussiert und seinen Body immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, sieht Fortschritte und wird mit unglaublichen Resultaten belohnt. Deshalb schlägt Coach Seyit nun das nächste Kapitel in Sachen Motivation, Training und Ernährung auf. In „No Excuses: The next Level!“ gibt es neue harte Übungen und ein 12-Wochen-Programm, damit du das nächste Fitnesslevel erklimmst. Er verrät, wie du mental bei der Stange bleibst, deinen Körper mit Langhanteltraining zu neuen Höchstleistungen antreibst und welchen Treibstoff er benötigt, um noch härtere Muskeln zu bekommen. Dieses Buch garantiert dir langfristige Erfolge und Motivation!



[Der Titel im Katalog](#)