

René Kagels

MIT 180
ÜBUNGSVIDEOS
ZUM
DOWNLOAD

WILLENSKRAFT

Mentale Strategien und Übungen gegen Stress



Mindset



Motivation



Gesundheit

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Online-Coaching.....	6
1 KONZEPT RENÉ KAGELS – MOTIVATIONSHELFER, PROBLEMBEWÄLTIGUNG, HILFE DURCH BEWEGUNG UND MINDSET	8
1.1 Vorwort.....	8
1.2 Meine Geschichte.....	12
1.3 Meine Problembewältigung und Motivation.....	20
2 DIE MODERNE BEDROHUNG UNSERER GESUNDHEIT: EMOTIONEN, STRESS, ZIVILISATIONSKRANKHEITEN.....	24
2.1 Aber wie entstehen unsere Emotionen?.....	27
2.2 Wie äußern sich gesundheitliche Probleme?	34
2.3 Der Körper ist der Spiegel deiner Seele	35
3 ERKENNE DICH SELBST – SELBSTVERANTWORTUNG	38
3.1 Medicine Walk in der Natur	46
3.2 Talente entdecken und fördern	52
3.3 Komme auf die Rennstrecke.....	54
3.4 Es ist an der Zeit – schließe einen Pakt mit dir selbst und übernimm die Verantwortung für dein Leben	56
3.4.1 Visionboard/Visionstafel.....	58
3.4.2 Gesunder Egoismus trifft Liebe.....	60
4 REGENERATION – SCHLAFEN KÖNNEN WIR NUR, WENN WIR AM LEBEN SIND!	62
4.1 Ursachen für einen gestörten Schlafrhythmus.....	64
4.2 Regeneration.....	67
4.2.1 Autonomes Nervensystem und Sympathikus	67
4.2.2 Autonomes Nervensystem und Parasympathikus.....	71
4.3 Herzratenvariabilität.....	73
4.4 Die Atmung ist gegenwärtig.....	74
4.5 Kältereize	80

5	KOMPLEXE, KOORDINATIVE DRILLS LASSEN UNS DEN ALLTAG VERGESSEN.....	82
5.1	Übung macht den Meister.....	85
5.2	Koordination.....	85
5.2.1	Individuelle Übungen zum Thema Koordination.....	85
5.2.2	Koordinationsübungen im Team	95
6	HALTUNG – EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER.....	116
6.1	Übungsauswahl – wieso – weshalb – warum?	118
6.2	Übung macht den Meister.....	121
6.3	Rumpf ist Trumpf.....	121
6.3.1	Individuelle Übungen zum Thema Rumpf.....	121
6.3.2	Rumpf ist Trumpf im Team	133
7	MOBILISATION DER GELENKE UND DER WIRBELSÄULE...	136
8	SCHNELLKRAFT IM ALTER	162
9	LEISTUNGSFÄHIGER UND BEWEGLICHER WERDEN DURCH KRAFTTRAINING.....	176
9.1	Individuelles Training	176
9.2	Krafttraining im Team.....	203
10	AKTIVE ERHOLUNG	216
11	KÖRPERWAHRNEHMUNG IM TEAM	232
12	SCHLUSSWORT UND DANKSAGUNG	238
	ANHANG.....	243
1	Danksagung Autor.....	243
2	Fußnoten.....	243
3	Bildnachweis.....	245

Liebe Leserin und lieber Leser,

Bevor du anfängst, dieses Buch zu lesen, um deinem Leben die für dich notwendigen Impulse zu geben, solltest du dir unbedingt das folgende Video ansehen. Es wird dir helfen, Zusammenhänge zu verstehen und das Optimum für dich aus diesem Trainingsprogramm zu ziehen.

Bevor du also weiterliest, sieh dir das Bonusvideo unter folgendem Link an.

Vorsicht: Dieses Video weckt deine Willenskraft!
Buch-willenskraft.de



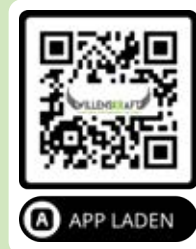
Hier geht's zum geheimen Video



ONLINE-COACHING

Hier geht's zur Willenskraft-App:

<https://service.gymx-app.de//login>



Wenn du einen individuellen Trainingsplan für zu Hause oder Informationen zur Willenskraft-Methode möchtest, besteht die Möglichkeit, die Willenskraft PT-App auf dein Smartphone zu laden und uns per Messenger zu kontaktieren.

Wichtig: Damit du immer die aktuellsten App-Inhalte erhältst, solltest du über den Profilbutton regelmäßig den „CACHE“ neu laden.

1. Registrierung
2. Anmeldung
3. Code eingeben: 1234

1

KONZEPT RENÉ KAGELS – MOTIVATIONSHELFER, PROBLEMBEWÄLTIGUNG, HILFE DURCH BEWEGUNG UND MINDSET

1.1 VORWORT



Begrüßung



Willenskraft Intro





Nichts, was uns passiert, bestimmt unser Leben, sondern die Bedeutung, die wir dem Geschehenen beimessen, entscheidet über den Einfluss, den es auf unser Leben hat: Dementsprechend bestimmen wir selbst den Verlauf – positiv oder negativ. Natürlich gibt es auch Rahmenbedingungen, wie zum Beispiel unsere Herkunft, unsere Familie und unser Geschlecht, auf die wir keinen Einfluss nehmen können. Aber im Verlauf unseres Lebens können wir natürlich Einfluss darauf nehmen, wie diese zwischenmenschlichen Beziehungen unser Leben prägen oder auch nicht.

Es gibt leider unzählige Beispiele von Menschen, deren Leben, trotz eines vermeintlichen „Traumlebens“, hoher Anerkennung und Ansehens in der Gesellschaft, in selbstzerstörerische Tendenzen entgleiste. Der umgekehrte Fall tritt nicht weniger häufig auf. Eine problematische Herkunft, eine körperliche oder wirtschaftliche Einschränkung oder ein Schicksalsschlag kann eine Ausrede, ein Grund zum Scheitern oder auch ein Antrieb sein. Einen Antrieb aus dem Mangel und aus einer vermeintlichen Schwäche eine Stärke zu entwickeln! Vielleicht ist es stark, schwach zu sein?

Als die Olympiasiegerin Wilma Rudolphs zur Welt kam, kämpfte sie ums Überleben. Die spätere „schwarze Gazelle“ wog gerade einmal zwei Kilogramm, litt an Kinder-

lähmung und erkrankte an einer schweren doppelseitigen Lungenentzündung und Scharlach. Im Alter von sechs Jahren machte Wilma Rudolph die ersten Lauferfahrungen mit einer Schiene. Vielleicht war der sehnliche Wunsch, selbstständig laufen zu können, der Grund für die späteren Erfolge.

Nur 14 Jahre später eroberte sie die Herzen der Zuschauer im Olympiastadion von Rom. Am 9. Juli 1960 lief Wilma als erste Frau der Welt 200 Meter unter 23 Sekunden. Nur drei Jahre später beendete sie ihre kurze Karriere. Sie starb im Alter von 54 Jahren an einem Gehirntumor in Nashville (Tennessee).^{1*}

Ihr Leben schien eine Schnellstraße zwischen Leben und Tod zu sein. Aber über ihren Tod hinaus führt sie das fort, wofür sie gelebt hat – das Laufen und den Kampf für Gleichberechtigung. Die von ihr ins Leben gerufene Wilma Rudolph Foundation unterstützt schwarze Nachwuchssportlerinnen.

Stephen Hawkins, Steve Jobs, Karl Lagerfeld und zum Beispiel die Klitschko-Brüder – diese wirklich großen Persönlichkeiten –, hatten, trotz unterschiedlichster Herkunft, eines gemeinsam: den Mut und die Begeisterung, für das einzustehen, was sie lieben. Im Google®-Wörterbuch wird Mut wie folgt beschrieben:

„Mut ist die Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält.“

„Mut ist die Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden; Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte.“

* Alle Fußnoten finden Sie am Ende des Buches auf S. 243.

1.2 MEINE GESCHICHTE

Der Sinn des Lebens besteht darin, zu leben



Abb. 1: Der Autor heute

Meine eigene Geschichte in Kurzform zu Papier zu bringen, fällt mir ungemein schwer. Mein Leben ist nicht vergleichbar mit dem der von mir aufgeführten Prominenten. Um den Zeitraum von meiner Geburt bis zum heutigen Tag zusammenzufassen, wäre „Kampf oder Flucht“ der perfekte Leitsatz. In erster Linie der Kampf mit mir selbst und die Flucht vor mir selbst.

Ich bin aufgewachsen in Herford. Der Stadtteil, in dem ich die ersten 12 Jahre lebte, war ein sozialer Brennpunkt und bekannt für sein kriminelles Milieu. Es kam vor, dass Fernseher aus geschlossenen Fenstern im vierten Stock auf Menschen, die auf der Straße standen, flogen. Es wurden

auch Bierflaschen nach Kindern geworfen, die den alkoholisierten Nachbarn mit der Klingeljagd verärgert hatten. Autorennen am Wendeplatz und Drogenkuriere waren ebenso fester Bestandteil meiner Kindheit, wie das gemeinschaftliche Baseballspiel mit 30 Kindern und Jugendlichen auf der Wiese zwischen den Wohnblocks.

Als blonder deutscher Junge in einer Gegend, deren Bewohner zum Großteil Süd- und Osteuropäer waren, musste ich auch Mobbing und Schläge erfahren. Ich war jedoch ein willensstarkes Kind. Mangelnde Akzeptanz und Unterdrückung habe ich erst durch meine sportlichen Erfolge und später durch körperliche Überlegenheit in Angst umgekehrt. Als ich das spürte, verlor ich die Kontrolle und war zum ersten Mal süchtig.

Tür an Tür mit Menschen zu leben, die ihrem vermeintlichen Schicksal ausgeliefert sein wollten, ist nicht die beste Art, aufzuwachsen. Dennoch entwickelte sich später auch eine gewisse Stärke aus den Erfahrungen, die ich machen durfte.

Mein bester Freund, als ich vier Jahre alt war, hieß Joseph. Er wohnte direkt neben uns, Tür an Tür. Joseph war Ende 50, polnischer Einwanderer und schwerster Alkoholiker. Manchmal saß ich stundenlang neben ihm am Küchenfenster und stopfte ihm seine Zigaretten, während er sein Paderborner Dosenbier trank. An anderen Tagen fuhren wir zusammen mit seinem Hercules-Mofa – ich auf dem Gepäckträger, ihn fest umklammernd – in den Schrebergarten von Joseph und kümmerten uns um das Gemüse.

Wir hatten ein fast familiäres Verhältnis zueinander und Joseph entwickelte sich zu meiner Bezugsperson. Nachts wurden oft alle Hausbewohner Zeuge lautstarker Handgreiflichkeiten zwischen Joseph und seiner Frau Irene, die nicht selten total eskalierten. Als ich im Alter von neun Jahren die Nordstadt verließ, weil mein Vater in einer angeseheneren Gegend ein Haus baute, war das Letzte, was ich von Joseph hörte, dass er sich im Vollrausch selbst die Kehle durchgeschnitten hatte.



Abb. 2: Das Haus in der Halberstädter Straße in Herfeld

Ich habe schon als kleines Kind das Element Wasser lieben gelernt. Vom ersten Augenblick an, als ich die unzähligen Wellen in diesem riesigen Becken bewusst wahrnehmen konnte, fühlte ich die dahinter verborgene grenzenlose Macht des Wassers. Ich genoss es förmlich, im Wasser bei mir zu sein, meinen Atem und diese Kraft zu spüren, die ich im Laufe der Jahre durch intensives Training aufbaute.

Ich konnte stärker werden, wachsen und zweimal am Tag trainieren, doch je schneller und kraftvoller ich schwimmen wollte, desto eher erreichte ich meine mentalen und physischen Grenzen, bis meine Muskeln ermüdeten und mein innerer, tobender Zustand, meine Wut, mein inneres Feuer wie eine kleine Flamme erloschen. Es gab kaum einen Wettkampf, bei dem ich nicht auf dem Treppchen stand und von oben auf die klatschenden Menschen blickte. Ich wurde gesehen!

2

DIE MODERNE BEDROHUNG UNSERER GESUNDHEIT: EMOTIONEN, STRESS, ZIVILISATIONS- KRANKHEITEN

In unserer digitalisierten Welt, in der das tägliche körperliche Anforderungsprofil nicht unserem natürlichen Bewegungsdrang und der damit verbundenen Naturnähe entspricht, stehen oft wirtschaftliche Interessen über dem Wohl des Menschen. Während wir uns technologisch Lichtjahre von unseren Vorfahren entfernt haben, hat auf körperlicher Ebene kaum eine Veränderung stattgefunden.

Während bis vor ein paar hundert Jahren die Beschaffung von Essen überwiegend mit körperlicher Aktivität einherging, reicht heute der Griff zum Telefon, um sich die Pizza liefern zu lassen. Während früher Nahrung einen natürlichen Ursprung hatte, überfluten heute industriell gefertigte Waren die Supermärkte und sind immer und überall zugänglich.

Unterschiedliche Medien beeinflussen und lenken unsere Gedanken, Emotionen und indirekt unsere nächsten Handlungen bzw. unser Verhalten. Der auf Netflix® im Jahr 2020 veröffentlichte Dokumentarfilm *Social Dilemma*, in welchem ehemalige Mitarbeiter von Facebook®, Twitter®, Instagram® & Co. aus dem Nähkästchen plaudern, zeigt deutlich auf, dass diese Firmen in der Regel mehr über uns, unsere Interessen, Bedürfnisse und Wünsche wissen, als uns bewusst ist.



Es macht die Sache, sich selbst näherzukommen, nicht gerade einfacher, wenn wir „unbewusst“ permanent externer Manipulation ausgesetzt sind. Anstatt innezuhalten, zu entspannen und die Nahrungsaufnahme bewusst zu zelebrieren, sitzen wir während des Essens am Handy und scrollen die Instagram®-Pinnwand runter. Bewusstheit sieht anders aus.

Dysregulation des Vegetativums ist die logische Konsequenz. Sich selbst zu verstehen, seine Schattenseiten sowie seine Stärken zu erkennen und ihnen das Recht zu geben, präsent zu sein, ist absolut notwendig, um geistig und körperlich gesund zu sein und zu bleiben. Und obwohl wir oft genug die Möglichkeit haben, uns näherzukommen und auf die in uns aufkommenden Stimmen zu achten, macht es uns Angst und es fallen uns häufig in Momenten der Ruhe immer wieder Dinge ein, die gerade wichtiger sein könnten – meistens sind es die Pinnwände der unterschiedlichen Social-Media-Kanäle.

Sich über das Leid oder das Glück der anderen Gedanken zu machen, fühlt sich oft besser an, als sich seiner selbst bewusst zu werden. Sich selbst zu sehen, mit allem, was dazugehört, bringt nun mal das Risiko mit sich, loslassen zu dürfen. Es kann sich wie ein Abschied oder ein Sterbevorgang anfühlen. Auch wenn dieser Versuch

das Zulassen unserer tiefsten Gefühle und der damit einhergehenden Ehrlichkeit uns selbst gegenüber bedeutet, fürchten wir uns und versuchen, vor dem Gedanken, dass der Tod zum Leben gehört, die Augen zu verschließen.

Wir entwickeln im Laufe unseres Lebens unsere Persönlichkeit. Unsere Erziehung, die sozialen Kontakte, die Erfahrungen und Erlebnisse prägen, programmieren und steuern uns. Verhaltensmuster werden aufgebaut und verfolgen immer die Absicht, ein gesundes Gleichgewicht zu erzeugen.

Wenn wir unbewusst leben, verfolgen uns bestimmte, sich immer wiederholende Szenarien jahrzehntelang und kehren in unterschiedlichsten Situationen zurück, um uns daran zu erinnern, dass emotionale Themen bestehen, die noch nicht bewusst durchlebt wurden. Erst die Erkenntnis dessen ermöglicht das Loslassen – sofern es förderlich für unseren weiteren Entwicklungsprozess ist.

In den letzten acht Jahren begegneten mir im Coaching immer wieder Menschen, die auf körperlicher Ebene Themen hatten und gemeinsam mit mir lösen wollten. Mein Ansatz ist, auch wenn sich Probleme auf der körperlichen Ebene zeigen, kann der Ursprung ein völlig anderer sein. Und genauso auch andersherum. Beispielsweise kann eine Depression aus einer schlechten Darmflora oder körperlicher Inaktivität rühren. Bluthochdruck, ein Herzinfarkt oder auch Diabetes mellitus Typ 2 können Resultate von jahrelangem, emotionalem Stress sein.

Ohne sich über eine Verhaltensänderung Gedanken zu machen, verlassen sich die meisten Menschen auf Medikation. Sie erscheint als bequemere und schnellere Lösung und erfordert nicht viel Selbstverantwortung. Den Lebensstil zu verändern, wäre unbequem. Die Kehrseite der Medaille ist, dass die Medikamente in den seltensten Fällen die Ursache, sondern viel mehr das Symptom behandeln. Dennoch werden jährlich in Deutschland rund 730 Millionen Rezepte ausgestellt.

Zu den am häufigsten verordneten Medikamenten gehören Schmerzmittel, Schilddrüsenhormone, Blutdrucksenker und Magensäurehemmer. Nicht selten verlangt bereits die Behandlung der Nebenwirkungen ein weiteres Medikament. Das allein ist für mich Grund genug, für die Behandlung körperlicher Beschwerden auch andere Wege zu suchen.

Die dramatische Zunahme von Zivilisations- und Autoimmunerkrankungen sollte viele Trainer, Therapeuten, Ärzte, Psychologen und auch Patienten zum Umdenken bewegen. Im besten Fall werden verschiedene Ansätze miteinander kombiniert. Ganzheitlichkeit muss die Devise unserer Zeit sein.

Nicht selten versuchen wir, durch Medikamente, Drogen, Alkohol, Schokolade, Fast Food, Psychopharmaka, Sport, Zuckerkonsum oder andere Süchte die entgleisten Emotionen zu regulieren bzw. zu manipulieren. Wir sind im Standbymodus – nicht tot, aber auch nicht wirklich lebens-, sondern vielmehr funktionsfähig. Im Grunde genommen ändert sich nichts und betäubt von den Medien und äußeren Stimmen verlieren wir das Gehör für unsere innere Stimme und die Fähigkeit, uns selbst zu reflektieren.

Die Eigenschaft, die uns von allen fühlenden Lebewesen unterscheidet und uns im Laufe der Evolution zu dem gemacht hat, was wir sind. Eine Eigenschaft, die uns hilft und der wir oft erst dann Aufmerksamkeit widmen, wenn alles verloren erscheint und es nur noch um den reinen Überlebenswillen geht. Wir sind in der Lage, emotionale Signale zu verstehen und zu analysieren und sollten uns das zunutze machen, um unser Potenzial zu entfalten und Gefühle zu beeinflussen und sie anzunehmen und so aktiv zu ändern.

Psychomotorische Gifte, wie Industriezucker, Nikotin, Alkohol oder andere Drogen, können Endorphine freisetzen, die zwar zunächst Glücksgefühle auslösen, aber in diesem Zusammenhang nur einen Kredit darstellen. Anstatt uns näher zu uns zu bringen, bieten sie nur eine kurzfristige Lösung, die uns langfristig von uns selbst entfernt. Die Substanzen sind kurzfristige Booster, die uns überschütten mit Glücksgefühlen und unser Bedürfnis nach Belohnung in hohem Maße befriedigen, aber diese Gefühle werden uns nur geborgt.

Eine Tatsache, die den späteren Kater, das Runterkommen von Kokain und die späteren Rückfälle begründet. Es sind Ablenkungen bzw. Almosen, die uns von uns entfernen und in die Abhängigkeit führen. Anfangs fühlt es sich leicht und gut an, weil wir ohne großen Aufwand unser gewünschtes Grundbedürfnis durch externe Einflüsse befriedigen, aber es ändert sich schnell. Der junge Mann, der sein erstes Bier trinkt, um ein bestimmtes Gefühl zu erfahren oder ein unerwünschtes Gefühl nicht zu spüren, geht mit jedem weiteren unbewussten Konsum der Sucht einen Schritt näher entgegen.

Mit dem ständigen Bedürfnis, sich zu belohnen, lernt sein Gehirn, welche belohnenden Substanzen besonders schnell ans Ziel führen und dem Weg in den Alkoholismus und den damit einhergehenden automatisierten Handlungsmustern steht nichts mehr im Wege. Die mit der Droge verbundenen Gefühle und die Macht der Gewohnheiten beeinflussen sein weiteres Leben.

Später wird er rückfällig, wenn Lebenssituationen in ihm Gefühlszustände hervorrufen, die ihn unterbewusst „erinnern“. Er sieht nur noch die Droge und den Rausch.

5

KOMPLEXE, KOORDINATIVE DRILLS LASSEN UNS DEN ALLTAG VERGESSEN

Weil Sporttherapie eine antidepressive Wirkung hat, ist sie mittlerweile auch in Kliniken für Psychosomatik angekommen. Unterschiedliche Gehirnareale werden aktiviert, während wir ins Schwitzen kommen und außer Atem sind. Die Wissenschaft erforscht aktuell Möglichkeiten, mit gezielten Übungen für das Kleinhirn negative Gedanken zu unterbrechen.

Motorische Veränderungen, wie zum Beispiel eine gekrümmte Körperhaltung, können Merkmale depressiver Patienten sein. Obwohl der Mensch von Natur aus leistungsorientiert, lernfähig, wissbegierig, neugierig und ein soziales Wesen ist, begegnen uns immer mehr introvertierte Menschen, die die Freude am Lernen und somit ein Stück weit die Freude am Leben verloren haben.

Die Antriebslosigkeit kann verschiedene Ursachen haben. In einer konsum- und fehlerorientierten Gesellschaft werden Begriffe wie Erfolg und Glück am „Mehr, Mehr, Mehr“ definiert und an Werten festgemacht, die unsere natürliche Vorstellung von Glück und Leben nicht erfüllen können. Genau wie eine Pflanze, die zur Sonne wächst, weil sie ihrem natürlichen Code folgt, sollte ein Mensch sein Potenzial auf natürliche Weise entfalten, ohne dass ihm vorgeschrieben wird, wie er zu sein hat.



Ein Kind entwickelt die Sprache, weil es sich verständigen will und nicht, weil wir Erwachsenen es ihm befehlen. Im späteren Leben wird durch Erziehung und oft überzogene Vorsichtsmaßnahmen aber der natürliche Entdeckerdrang des Kindes unterdrückt und damit dazu beigetragen, es für eine Konsumgesellschaft zu konditionieren, deren oberstes Ziel die Funktion des Menschen und nicht der Mensch an sich ist.

Das Kind lernt, lieb zu sein, lohnt sich. Bestrafung und Belohnung sind wunderbare Werkzeuge, um unsere extrinsische Motivation zu fördern und gesellschaftliche und wirtschaftliche Interessen zu manifestieren. Wenn wir uns das Wort *Motivation* genauer ansehen, ist unschwer zu erkennen, dass das Wort *Motiv* darin steckt. Und ein Motiv, welches von außen erzeugt wird, entspricht nicht der eigenen inneren Bestimmung.

Ich möchte zur Veranschaulichung auf die natürliche motorische Entwicklungsphase eines Babys eingehen. Es entwickelt Woche für Woche immer mehr Fähigkeiten aus sich selbst heraus, um sich aufzurichten, zu drehen oder zu krabbeln, ohne dass wir Erklärungen zum aufrechten Gang machen. Es lernt autonom, spielerisch und mit Freude.

Keine erzieherischen Maßnahmen führen zur Verwirrung und Unterdrückung natürlicher Triebe und Bedürfnisse. Es gelingt und wird nicht erzeugt oder gemacht.

Natürlich gehören auch Fehlversuche dazu, von denen das Kind sich nicht unterkriegen lässt. Im späteren Verlauf aber entwickelt sich das Kind im Zuge der elterlichen und schulischen Erziehung zu einem Erwachsenen, der Fehler vermeiden möchte, abwägt und permanent Gefahreinschätzungen macht, ohne einen Versuch zu starten. Es könnte ja schiefgehen. Aber es könnte auch klappen ...

Unsere Gedanken erzeugen Gefühle und Gefühle erzeugen biochemische Prozesse in unserem Körper, die Auswirkungen auf die Gesundheit und unser natürliches Bewegungs- und Essverhalten haben. Ich möchte dich dazu ermuntern, mutig zu sein. Mache Fehler und betrachte diese viel mehr als ein Geschenk und als Fortschritt für deine Entwicklung, als eine Bestrafung oder einen Rückschlag.

Suche genau wie das Baby das unbekannte Terrain auf und entdecke dich neu, anstatt alten Mustern zu folgen. Erinnerst du dich noch daran, wie du das Schwimmen oder Fahrradfahren gelernt hast und die Glücksgefühle im ganzen Körper zu spüren waren?

Dieser Wille, neue Sachen zu entdecken, ist nicht nur in Kindern vorhanden, er steckt in jedem von uns. Behalte diesen kindlichen Geist oder wecke ihn jetzt neu in dir, wenn er in den letzten Jahren verkümmert ist. Lasse deinen Körper sprechen und lausche den aufkommenden Gefühlen. Das ist das Leben.

Dein von Geburt gegebener natürlicher Bewegungsdrang und deine Neugier entwickeln eine kraftvolle Körpersprache, die Auswirkungen auf deine Stimmung haben und deine Vorhaben verstärken, statt sie zu unterdrücken. Unsere Gedanken, Gefühle und unsere Körpersprache interagieren. Ein Wechselwirkungsmechanismus, dessen Kausalität von großer Bedeutung für unsere körperliche und geistige Gesundheit ist. Intrinsische Motivation, die da ist, weil sie da ist und nicht, weil sie von außen erzeugt wurde.

Ich möchte in diesem Zusammenhang einige komplexe, koordinative Drills vorstellen, die einen spielerischen Charakter haben und genau wie die Sprache eines Babys, mit allem, was dazugehört (Fehlererfahrung), erlernt werden können. Ein natürlicher Prozess, dessen Anfang der Wille, dessen Treibstoff die Leidenschaft und dessen Ziel das Leben und die Liebe ist. Bewegung ist Leben.

Lassen wir nun für einen Augenblick unseren Körper sprechen, unsere Gedanken ruhen und unseren Geist frei sein.

5.1 ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Um eine grobe Einschätzung der Belastung zu ermöglichen, habe ich den Schwierigkeitsgrad der Übungen mit Sternchen* markiert. Natürlich ist es absolut individuell abhängig von deinem Fitnesslevel:

- * steht für einen leichten bis moderaten Schwierigkeitsgrad.
- ** steht für eine moderate bis mittelmäßige Belastung.
- *** steht für eine intensive Belastung für Fortgeschrittene.
- **** steht für eine hochkomplexe Belastung für Profis.

5.2 KOORDINATION

5.2.1 INDIVIDUELLE ÜBUNGEN ZUM THEMA KOORDINATION

Life Kinetik®*



Hier geht es zum Video



Übungsbeschreibung:

1. Wirf die Tennisbälle gerade in die Luft.
2. Überkreuze die Hände, während die Tennisbälle in der Luft sind.
3. Fange sie mit überkreuzten Armen wieder auf.

Variation: Nach sieben gelungenen Versuchen in Folge verändere die Übung: Z. B. versuche, die überkreuzten Hände zu wechseln (Welche Hand war oben?).

Effekt: Diese Übungen verbessert die Hand-Auge-Koordination, die Wahrnehmungs-, Reaktions- und Handlungsschnelligkeit.

Tennisballdribbling*



Hier geht es zum Video



Übungsbeschreibung:

1. Preme mit der flachen Hand den Tennisball auf den Boden.
2. Der Ball darf nur einmal aufprallen, bevor er erneut auf den Boden geprellt wird.
3. Bewege dich währenddessen durch den Raum.

Dauer: Je nach Gelingen die Übung mindestens 3-5 Minuten lang durchführen.

Effekt: Diese Übung trainiert die Hand-Auge-Koordination und diverse koordinative Fähigkeiten.

Tänzelnde Tennisballdribblings*



Hier geht es zum Video



Übungsbeschreibung:

1. Preme mit der flachen Hand den Tennisball auf den Boden und tänzle dabei durch den Raum.
2. Der Tennisball darf nur einmal aufprallen, bevor er erneut auf den Boden geprellt wird.
3. Bewege dich währenddessen hüpfend durch den Raum.

Dauer: Je nach Gelingen diese Übung mindestens 3-5 Minuten lang durchführen.

Effekt: Diese Übung trainiert die Hand-Auge-Koordination und diverse koordinative Fähigkeiten.

Tennisballübungen mit zwei Bällen**



Hier geht es zum Video



Übungsbeschreibung:

1. Preme mit der flachen Hand die Tennisbälle auf den Boden.
2. Sie dürfen nur einmal aufprellen, bevor sie erneut auf den Boden geprellt werden.
3. Bewege dich währenddessen durch den Raum.

Dauer: Je nach Gelingen diese Übung mindestens 3-5 Minuten lang durchführen.

Effekt: Diese Übung trainiert die Hand-Auge-Koordination und diverse koordinative Fähigkeiten.