



Das bewährte
**Athletes'-
Performance-System**
für sportliche
Höchstleistung

JEDER TAG ZÄHLT

VORBEREITUNG • ERNÄHRUNG • TRAINING • ERHOLUNG

MARK VERSTEGEN

Athletiktrainer der deutschen Fußballnationalmannschaft
und PETE WILLIAMS

riva

MARK VERSTEGEN

und PETE WILLIAMS

**JEDER TAG
ZÄHLT**

MARK VERSTEGEN

und PETE WILLIAMS

JEDER TAG ZÄHLT

EINSTELLUNG • ERNÄHRUNG • BEWEGUNG • ERHOLUNG

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

2. Auflage 2015

© 2014 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2014 by Athletes' Performance, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Exercise images courtesy of Dave Schifrin.

Die englische Originalausgabe erschien 2014 bei Avery, a division of Penguin Group (USA) LLC, A Penguin Random House Company unter dem Titel *Every Day is Game Day*.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Fachliche Prüfung: Yann-Benjamin Kugel

Übersetzung: Kimiko Leibnitz

Lektorat: Silke Panten

Umschlaggestaltung & Umschlagabbildung: Sarah Romeo

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-398-0

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-533-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-534-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

*Gewidmet allen meinen Sportlern, Mitarbeitern,
Kollegen und Vorgängern, und speziell meiner
erweiterten Familie bei Athletes' Performance. Wir
sind EIN Team, das gemeinsam das Ziel verfolgt,
jede Herausforderung zu meistern, jede Mission
zu erfüllen, jede Erwartung zu übertreffen und
sowohl uns selbst als auch künftigen Generationen
zu immer größeren Erfolgen zu verhelfen.
Rund um die Uhr. Tag für Tag.*

INHALT

	EINLEITUNG: IHR PERFORMANCE DAY	9
1	SICH VORBEREITEN	19
	EINSTELLUNG	21
2	SICH VERPFLEGEN	41
	ATHLETES' PERFORMANCE UND ERNÄHRUNG	43
3	TRAINIEREN	67
	ATHLETES' PERFORMANCE UND BEWEGUNG	69
4	SICH AUSRUHEN	121
	ATHLETES' PERFORMANCE UND ERHOLUNG	123

ATHLETES' PERFORMANCE ÜBUNGSVERZEICHNIS	143
PILLAR PREP	146
PLYOMETRIE	182
MOVEMENT SKILLS	196
MEDIZINBALL	206
KRAFT – GANZER KÖRPER	220
SCHNELLKRAFT: DRUCKBEWEGUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER	244
SCHNELLKRAFT: ZUGBEWEGUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER	252
SCHNELLKRAFT: DRUCKBEWEGUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER	259
SCHNELLKRAFT: ZUGBEWEGUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER	269
ENERGIESYSTEM-ENTWICKLUNG (ESE)	277
REGENERATION	280
NACHWORT	299
DANKSAGUNG	301
BIBLIOGRAFIE	303
DIE AUTOREN	305
REGISTER	307



EINLEITUNG: IHR PERFORMANCE DAY

Ihr Bestes ist nicht gut genug.

Das klingt vielleicht hart, ist aber genau so gemeint. Im Laufe der letzten zwei Jahrzehnte habe ich mit den Besten der Besten gearbeitet und dabei habe ich gelernt, aus welchem Holz man geschnitzt sein muss, um zu diesem kleinen, erlesenen Kreis zu gehören.

Jeder kann mit ausreichender Mühe eine Spitzenleistung erzielen, die er einen Tag lang, vielleicht sogar eine Woche oder einen Monat lang aufrechterhalten kann. Das ist leicht. Aber ein High Performer ist jemand, der in der Lage ist, sich über viele Jahre hinweg auf einem solch hohen Niveau zu bewegen, bis er eines Tages schließlich auf eine erfolgreiche Karriere zurückblickt.

Selbst wenn Sie über eine gehörige Portion Talent verfügen, hart arbeiten und alles richtig machen – es kann trotzdem gut sein, dass das alles nicht genügt. Nicht mehr. Heute wird Leistung daran gemessen, welche Ergebnisse sie hervorbringt. Es geht nicht nur darum, jeden Tag pünktlich zu erscheinen, hart zu arbeiten und gewissenhaft alles zu tun, was notwendig ist. Das ist zwar alles schön und recht, aber lediglich das Minimum dessen, was heutzutage erwartet wird. Inzwischen geht es um nichts weniger als darum, jeden Tag pünktlich zu erscheinen und jederzeit 110 Prozent Performance abrufen zu können, ganz gleich unter welchen Bedingungen.

Das ist Leistung.

Leistung ist eine Frage der Effizienz. Wenn Sie dieses Buch lesen, sind Sie entweder schon ein High Performer, der sich noch weiter verbessern will, oder Sie streben danach, ein solcher zu werden. Zu welcher Kategorie Sie auch

gehören mögen, Sie müssen in jedem Lebensbereich effizienter werden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und die Messlatte jeden Tag ein klein wenig höher legen zu können.

Deswegen ist Ihr Bestes nicht gut genug, und zwar ganz unabhängig davon, wie gut Sie bereits sind. Auch mein Bestes ist nicht gut genug. Es ist nicht gut genug für meine Familie, meine Kollegen oder mein Land. Vielleicht war mein Bestes gestern noch gut genug oder letztes Jahr, aber morgen oder nächstes Jahr wird es schon nicht mehr gut genug sein. Echte High Performer können wir nur dann werden, wenn wir jeden Tag beharrlich daran arbeiten, unser Leben zu optimieren, und uns stetig bemühen, klüger und effizienter zu werden.

Tag für Tag.

In diesem Buch geht es nicht nur darum, täglich ein einstündiges Workout abzuspuhlen. Das ist noch der leichte Teil, obwohl Sie vielleicht anderer Meinung sein werden, während Sie den Trainingsteil unseres Programms absolvieren. Die eigentliche Herausforderung ist es, auch in den übrigen 23 Stunden ein High Performer zu sein. Schaffen Sie es auch außerhalb des Krafraums, Ihr Bestes zu geben oder gar zu übertreffen? Genau das müssen Sie nämlich, wenn Sie zur Elite gehören wollen.

Dazu müssen Sie es allerdings schaffen, die in diesem Buch vorgestellten Methoden so konsequent anzuwenden, dass sie zu einem Teil von Ihnen werden, zu Ihrem neuen Standard. High Performer legen ihre Messlatte ständig ein wenig höher, Woche für Woche, Jahr für Jahr.

Aus diesem Grund ist dies kein herkömmliches Trainings- oder Fitnessbuch – obwohl Sie selbstverständlich auch wissenschaftlich fundierte, bewährte Strategien zur Optimie-

rung Ihrer Leistung kennenlernen werden, die vor allem eins sind: effizient. Sie sparen damit nicht nur Zeit, sondern verringern überdies auch Ihr Verletzungsrisiko.

Diese Vorteile lassen sich teilweise schon mit nur einer Stunde Zeitaufwand pro Tag erreichen. Wenn Sie wollen, ist aber noch viel mehr drin. Für uns ist Training nicht nur das, was sich im Kraffraum abspielt. Was ist mit den anderen 23 Stunden, die Ihnen täglich zur Verfügung stehen? Was ist mit all den kleinen Gelegenheiten, die sich Ihnen tagtäglich bieten? Jede von ihnen währt vielleicht nur einige Minuten oder Sekunden, aber mit der Zeit summieren sie sich und werden zu einem Faktor, der Ihnen dabei helfen kann, das Niveau eines High Performers zu erreichen.

Fassen Sie Ihr Training also nicht als rein körperliche Aktivität auf, sondern vielmehr als *Prozess* bzw. Gelegenheit, sich zu entwickeln, jeden Tag aufs Neue Ihr Bestes zum Vorschein zu bringen und letztlich Ihre Ziele zu verwirklichen – wie auch immer diese aussehen mögen. Wir sind nicht auf dieser Welt, um uns durch besondere sportliche Leistungen hervorzutun – obwohl das vielleicht Ihr erklärtes Ziel ist –, sondern vielmehr, um unser Potenzial in jeder Hinsicht auszuschöpfen.

Wir bei Athletes' Performance arbeiten mit Menschen, die weltweit zu den Besten ihres Fachs gehören – ob nun im Profisport, beim Militär oder in anderen Spezialeinheiten. Diese hochspezialisierten Kräfte sind es natürlich gewohnt hart zu arbeiten und alles richtig zu machen. Aber oft ist das nicht genug. Das gilt sogar dann, wenn man zu den Talentiertesten in seinem Beruf oder seiner Sportart gehört. Es geht immer noch ein Stückchen höher, besser und weiter.

Allerdings nur, wenn Sie bereit sind, sämtliche Schwachstellen in Ihrem Leben zu identifizieren und diese Stück für Stück zu eliminieren. Das Streben nach größtmöglicher Effizienz sollte nämlich in der Tat Ihr gesamtes Leben umfassen, und nicht nur das eigentliche Training.

Die Quintessenz ist, dass jeder Tag zählt und wir ihn entsprechend gestalten müssen, um immer besser zu werden. Wenn wir es schaffen, dieses ganzheitliche und zugleich zielgerichtete Konzept in die Praxis umzusetzen, mit dem erklärten Ziel, dauerhaft hohe Leistungen einzufahren, sind wir auf dem besten Weg zum ultimativen Performance Day.

Voller Einsatz, rund um die Uhr.
Tag für Tag.

UNSERE ENTSTEHUNGSGESCHICHTE

Athlet (Substantiv, maskulin). 1. Wettkämpfer. 2. Jemand, der Sport treibt oder eine Tätigkeit ausübt, die ein hohes Maß an Körperkraft, strategischem Denken, Beweglichkeit und/oder Ausdauer erfordert.

Athletes' Performance, die Firma, die meine Frau Amy und ich 1999 gegründet hatten, ist eines der weltweit führenden Unternehmen im Bereich menschlicher Leistungsoptimierung, und das meinen wir keinesfalls großspurig – im Gegenteil, uns ist unsere Verant-

wortung durchaus bewusst. Meine Kollegen und ich fühlen uns sehr geehrt, die Weltelite unterstützen zu dürfen, und ergreifen alle (ethisch vertretbaren) Maßnahmen, um ihr dabei zu helfen, ihren Erfolg zu maximieren.

Das sind nicht nur schöne Worte, ich kann auch Fakten vorweisen, die diese Behauptung untermauern. Unsere Trainingszentren in den Vereinigten Staaten sowie unsere international tätigen Mitarbeiter haben bereits in einer Vielzahl von Sportarten einen prägenden Eindruck hinterlassen. Obwohl wir vermutlich vor allem für unsere Arbeit im Fußball, American Football und Baseball bekannt sind, haben sich die von uns trainierten Athleten auch in anderen Disziplinen höchste sportliche Meriten erworben.

Unser System zur Leistungsoptimierung lässt sich aber nicht nur auf den Bereich Sport anwenden. So haben wir bereits ebenfalls mit Spezialeinheiten der US-Streitkräfte zusammengearbeitet, die zu den besten Elite-Einheiten der Welt zählen. Dabei galt es, die Einsatzkräfte für die hohen Anforderungen, sowohl zuhause wie auch im Auslandseinsatz, fit zu machen, damit sie ungeachtet der äußeren Umstände jederzeit optimale Resultate erzielen können. Darüber hinaus haben wir auch schon mit anderen Einsatzkräften bzw. taktischen Athleten zusammengearbeitet, beispielsweise mit Polizisten, Feuerwehrleuten und Sanitätern, um ihnen zu helfen, im Dienst voll belastbar und auf höchstem Niveau leistungsfähig zu sein.

Ob Profisportler, militärische oder zivile Einsatzkräfte – wir haben ihnen allen gezeigt, wie sie ihre Arbeit auf Weltklasseniveau verrichten können, und zwar Tag für Tag. Denselben Ansatz verwenden wir bei weltweit füh-

renden Unternehmen, die wir ebenfalls zu unseren Kunden zählen dürfen. Ihnen liegt vor allem das Wohlbefinden ihres Personals am Herzen, weshalb wir sie dabei unterstützen, ein Arbeitsklima zu schaffen, in dem ihre Mitarbeiter effizienter agieren und sich dabei gleichzeitig einer höheren Lebensqualität erfreuen.

Im Rahmen dieser Tätigkeit haben wir bereits mit Intel, Walgreens, Sheraton Hotels and Resorts, LinkedIn und anderen namhaften Unternehmen zusammengearbeitet und gemeinsam mit ihnen neue Standards für die Gesundheit und Produktivität ihrer Mitarbeiter gesetzt.

Wenn Sie unsere früheren Bücher oder die Programme auf unserer Website CorePerformance.com kennen, wird Ihnen ein Teil des in diesem Buch vorgestellten Materials bekannt vorkommen. Unsere Einteilung in die vier Schlüsselbereiche Einstellung, Ernährung, Bewegung und Erholung werden Sie auch hier wiederfinden.

Doch seither hat sich einiges verändert. Inzwischen haben wir Athletes' Performance und Core Performance zu einer einheitlichen Marke zusammengefasst: EXOS. Gleichzeitig mit der Drucklegung dieses Buchs haben wir angefangen, diesen neuen Namen einzuführen, deshalb werden Sie auf den folgenden Seiten immer wieder Verweise sowohl auf EXOS als auch auf Athletes' Performance und Core Performance finden.

EXOS möchte grundsätzlich jeden ansprechen, der bereit ist, sich der Herausforderung zu stellen und seine Leistung auf das höchste Niveau zu bringen. Dementsprechend richtet sich dieses Buch an eine ganz spezielle Zielgruppe: an High Performer und alle jene, die

es noch werden wollen – wie etwa die Männer und Frauen, die uns in unseren Trainingszentren besuchen.

Dieses Programm ist für Elitesportler ebenso gedacht wie für Soldaten, Feuerwehrleute, Polizisten und Sanitäter, die beruflich bedingt körperliche Spitzenleistungen erzielen müssen. Es richtet sich an alle Performer, die ihre Sache ernst nehmen und die möglicherweise sogar für das Leben anderer verantwortlich sind. Auch im Bereich der Ersthilfe durften wir bereits einige Organisationen beraten und deshalb ist uns bewusst, dass viele Organisationen nur über beschränkte finanzielle Mittel verfügen und ihre Arbeit oft nicht ausreichend gewürdigt wird. Daher hoffen wir umso mehr, dass ihnen dieses Buch gute Dienste leisten wird.

Wenn Sie das Core-Performance-System bereits kennen und Ihre sportlichen Leistungen weiterhin verbessern wollen, fühlen wir uns geehrt, dass Sie sich wieder an uns wenden. Sie werden schon bald feststellen, dass das in diesem Buch dargestellte Konzept wesentlich anspruchsvoller ist als frühere Ansätze, Sie dafür aber auch wesentlich weiter bringen wird.

Das liegt vor allem daran, dass wir uns seit unserer Gründung im Jahr 1999 kontinuierlich weiterentwickelt haben. Spätestens seit sich Topteams, Sportverbände und das US-Verteidigungsministerium vertrauensvoll an uns wenden, um das Potenzial ihrer Mitarbeiter auszuschöpfen, wissen wir, dass wir täglich unser Bestes geben müssen. Diese Einstellung bildet das Fundament der Unternehmenskultur, die wir bei EXOS pflegen.

Aber wir repräsentieren diese Kultur nicht nur nach außen hin, wir leben sie auch.

Die Grundsätze, die wir anwenden, um unsere EXOS-Familie erfolgreich zu führen, haben wir unter Berücksichtigung der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Kundenmeinungen stetig weiterentwickelt. Wir sind ständig bemüht, neue Ideen aufzugreifen und diese in die Praxis umzusetzen, um unser System zum Wohl unserer Klienten – ob nun Einzelpersonen oder Organisationen – dauerhaft zu verbessern.

Wenn wir über Elite-Performer sprechen, meinen wir damit nicht nur Profisportler. Es geht auch um Manager und Entscheidungsträger, die ebenso jeden Tag ihr Bestes geben müssen. An ihnen liegt es beispielsweise, darüber zu entscheiden, wie sie das ihnen zur Verfügung stehende Personal optimal einsetzen, um in ihrem jeweiligen Feld zu bestehen und vorgegebene Ziele zu erreichen – sei es im Kampfeinsatz, bei Geschäftsverhandlungen oder auf dem Spielfeld.

Das US-Verteidigungsministerium und Topsportteams investieren Millionen in ihre Mitarbeiter. Deshalb kann ein Mitglied eines Sondereinsatzkommandos nicht ohne weiteres ersetzt werden. Ebenso wenig wie ein Spitzenspieler der National Football League oder der Major League Baseball. Dazu kommt noch ein weiterer Aspekt: Sportler, Militärangehörige und Rettungskräfte ziehen sich Verletzungen oft nicht im Einsatz zu, sondern durch suboptimales Training und unkluge Entscheidungen, die sie im Alltag treffen. Fallen in einer Organisation verletzungsbedingt zu viele High Performer gleichzeitig aus, können die Folgen verheerend sein – ob nun im Militärwesen, in der Geschäftswelt oder im Sport.

Tatsächlich ist der Wert der Personen, die diese Spitzenleistungen erbringen, so hoch,

dass es extrem wichtig ist, sie über einen möglichst langen Zeitraum hinweg auf möglichst hohem Niveau einsatzfähig bzw. spielbereit zu halten.

Das ist unsere Aufgabe, unser Anspruch bei EXOS.

Und das ist auch unser Versprechen an Sie, sofern Sie sich auf unser Programm einlassen. In diesem Buch geht es also nicht ausschließlich darum, sein Training oder seine Fitness zu

verbessern. Es geht darum, sein Potenzial in allen Lebensbereichen zu maximieren.

Ganz gleich, welchen Beruf Sie ausüben, welche Ziele oder Interessen Sie verfolgen: Auch Sie haben das Zeug dazu, ein Elite-Performer zu werden.

Dabei ist es unser Auftrag, ebenso wie in allen unseren EXOS-Einrichtungen weltweit, Ihnen dabei zu helfen, dieses Niveau zu erreichen.

HOCHLEISTUNGS-DNS

Wer wir sind, unsere gesamte Persönlichkeit, wird bestimmt durch die Summe unserer Verhaltensweisen. Interessant dabei ist, dass neunzig Prozent unseres Verhaltensrepertoires von Gewohnheiten gesteuert werden, die sich entweder positiv oder negativ auf unser Leben auswirken. Unser körperlicher, emotionaler, intellektueller, beruflicher und finanzieller Zustand ist demnach ein Spiegel unserer Verhaltensweisen sowie der Entscheidungen, die wir bis dato getroffen haben.

Wenn Sie in einem dieser Bereiche Probleme hatten oder haben – und wer von uns hätte die nicht? –, dann liegt das vermutlich daran, dass Sie Ihre »Hochleistungs-DNS« noch nicht aktiviert haben. Diese ist jedoch erforderlich, wenn Sie ein High Performer werden möchten. Sie werden Ihr Erbgut zwar nicht im eigentlichen Sinn verändern, aber es könnte beinahe so wirken, weil Sie sowohl Ihren Körper als auch Ihre Leistungsfähigkeit auf ungeahnte Weise gestalten können, wenn Sie nur bereit sind, etwas dafür zu tun bzw. Ihren Alltag konstruktiv umzugestalten.

Wie wir bereits erwähnt haben, genügt es nicht, sein vermeintlich Bestes zu geben. Sie müssen dauerhaft danach streben, immer noch ein wenig besser zu werden, als Sie bereits sind.

Eines der Hauptziele dieses Konzeptes ist eine längere und produktivere Karriere. Wir arbeiten mit Sportlern zusammen, die in der National Football League spielen, in der eine Karriere im Durchschnitt 3,7 Jahre dauert. Das Problem ist, dass es oft drei Saisons dauert, bis ein Spieler die komplexen Details und technischen Feinheiten der Profiligena verinnerlicht hat. Bedauerlicherweise setzt der körperliche Tribut den Karrieren vieler junger Sportler aber ein vorzeitiges Ende.

Nur diejenigen, die es schaffen, ihre Leistungsfähigkeit auf ein neues Niveau zu heben und einen neuen persönlichen Standard zu erreichen, sind in der Lage über acht bis zehn Saisons – manchmal sogar auch länger – in der NFL zu bleiben und die besten Jahre ihrer Laufbahn voll auszukosten. Indem sie ihre Leistung verbessern und das Verletzungsrisi-

ko minimieren, machen sie den Zeitaufwand mehr als wett, den sie in das Erlernen und Anwenden dieses Systems investiert haben.

Dasselbe gilt für Spezialeinheiten. Nachdem sie unserem Land gedient haben, zeigt sich bei vielen taktischen Athleten ein starker körperlicher Verschleiß, obwohl sie nach wie vor die technischen Fähigkeiten, Termini und Handgriffe beherrschen, die nötig sind, um am Leben zu bleiben und militärische Operationen erfolgreich durchzuführen. Dennoch müssen sie aus dem aktiven Dienst ausscheiden, weil sie sich im Einsatz oder im Training Verletzungen zugezogen haben. Mit unserem Konzept könnten sie weiterhin ihren lebenswichtigen Beitrag leisten und unserem Land dienen, auch jenseits der Altersgrenze von vierzig Jahren.

Ganz gleich auf welchem Gebiet Sie tätig sind, Ihr Ziel sollte es stets sein, diese äußerst wertvolle Phase möglichst lange auszuweiten, in der Ihr Wissen und Ihre Erfahrung am besten zum Tragen kommen. Leider versäumen es die Menschen allgemein und unabhängig von ihrem Berufszweig, die Dauer zu maximieren, in der sie zu Höchstleistungen fähig sind und entsprechend viel Geld verdienen können, weil ihnen eben das erforderliche Konzept fehlt, mit dem sie ihr Verletzungsrisiko und den allgemeinen körperlichen Abbau minimieren können.

Das ist keineswegs Luxus oder ein Extrabonus – für viele ist diese Art von Leistungsbereitschaft lebensnotwendig. Wenn Sie als Soldat über keine Hochleistungs-DNS verfügen, werden Sie ums Leben kommen und vielleicht noch Kameraden oder Zivilisten mit in den Tod reißen. Als Sportler laufen Sie Gefahr, verletzt zu werden, schlechte Leistungen abzulie-

fern und letztlich Ihre Arbeit zu verlieren. In der Geschäftswelt gehen Sie möglicherweise bankrott und geraten in eine finanzielle Notlage.

High Performer sehen die Welt mit anderen Augen. Sie wissen, dass ihre Zeit kostbar ist, sind aber durchaus bereit, ein gewisses Quantum auf zielgerichtete, disziplinierte Weise zu investieren, um das Risiko von Verletzungen zu minimieren und dadurch ihren potenziellen Gewinn zu maximieren. So gesehen ist das genau wie bei einer finanziellen Investition.

Ein Beispiel: Ein korrektes, zehnmütiges Warm-up, das einer Trainingseinheit vorangestellt wird, summiert sich auf etwa 48 Stunden Training pro Jahr (bei fünf oder sechs Tagen pro Woche). Aber dieser Zeitaufwand macht sich mehr als bezahlt. Diese zehn Minuten, die in unserem Programm unter anderem aus Übungen bestehen, die wir als »Pillar Prep« und »Movement Prep« bezeichnen, machen Ihre Workouts wirkungsvoller und minimieren das Verletzungsrisiko, sowohl unmittelbar im Training als auch langfristig.

Ihr Schlafritual – ein Thema, auf das wir noch später eingehen werden – kostet Sie weitere zehn Minuten täglich, die sich aber wirklich lohnen. Denn kleine Anpassungen des Schlafrituals bewirken im Laufe von nur einem Jahr eine günstige Veränderung des Hormonprofils, die sich positiv auf die allgemeine Leistungsfähigkeit auswirkt.

High Performer nutzen im Laufe des Tages viele solcher kleinen Gelegenheiten. Nehmen wir einmal an, Sie stehen im Stau, besuchen einen Vortrag oder nehmen an einer Besprechung teil. Dann können Sie diese Gelegenheit beispielsweise nutzen, um Ihre Körperhaltung

zu korrigieren, oder mit speziellen Atemtechniken neue Energie zu tanken, falls Sie sich müde oder erschöpft fühlen.

High Performer wissen, dass das, was im Krafraum oder auf dem Spielfeld stattfindet, nur ein kleiner Teil ihres Trainings ist. Langfristig können wir unsere Leistung immer wieder auch durch kleine, kurze Maßnahmen verbessern, die sich den gesamten Tag über einbauen lassen, wodurch man seine Gewohnheiten nachhaltig verändert und automatisiert.

Um eine hohe Leistungsfähigkeit zu erzielen, müssen wir effektiv trainieren und über eine solide Basis verfügen.

Diese Basis beruht auf vier Säulen: Einstellung, Ernährung, Bewegung und Erholung. Daher müssen Sie jeden Tag Folgendes tun:

Sich vorbereiten. (Einstellung)

Sich verpflegen. (Ernährung)

Trainieren. (Bewegung)

Sich ausruhen. (Erholung)

Einstellung: High Performer zeichnen sich durch eine hohe Konzentrationsfähigkeit aus und schaffen es, Ablenkungen auf ein Minimum zu reduzieren. Im heutigen digitalen Zeitalter ist das nicht immer leicht. Sie wissen ganz genau, wonach sie streben – was es ist, das sie antreibt (und das im nachfolgenden Kapitel näher definiert wird). In letzter Instanz geht es vor allem darum, in allem, was sie tun, bessere Entscheidungen zu treffen und effizienter zu handeln. Ohne eine positive Einstellung, die Sie rund rum die Uhr pflegen, ist eine dauerhaft hohe Leistung nicht möglich.

Ernährung: Nahrung ist der Treibstoff, der Leib und Seele zusammenhält. Es geht nicht ums Diäthalten oder darum, Kohlenhydrate,

Protein und Fette genau zu dosieren. Es geht darum, die neuesten Marketingkampagnen für bestimmte Lebensmittel und all den anderen Unfug zu ignorieren und nur das zu sich zu nehmen, was man tatsächlich braucht. Punktum. Die richtigen Ess- und Trinkstrategien verbessern Denkfähigkeit, Energie und Ausdauer. Wenn es um die optimale körperliche Verpflegung geht, denken High Performer voraus, um sich stets das zuzuführen, was Sie benötigen, um ihr Ziel – ihr ES – zu erreichen.

Bewegung: High Performer bewegen sich effektiv und effizient auf ihrem beruflichen Parkett, wie auch im wahrsten Sinne des Wortes in allen drei Körperebenen. Sie verfügen über die physische Beweglichkeit, Stabilität und Explosivität, mit der wir Menschen von Natur aus ausgestattet sind. Sie arbeiten den Auswirkungen des heutigen westlichen Lebensstils entgegen, der größtenteils daraus besteht, den Tag in schlechter Sitzhaltung am Schreibtisch oder im Straßenverkehr zu verbringen, und entwickeln schlanke, muskulöse Körper, die ihnen beruflich wie privat gute Dienste leisten.

Erholung: Wachstum vollzieht sich in den Ruhephasen. Dann reparieren sich Körper und Geist, wobei sie neue Energie tanken und stärker werden. Daher müssen auch Erholungsstrategien berücksichtigt werden – und zwar dauerhaft. Dennoch werden sie in unserer schnelllebigen Zeit oft vernachlässigt, in der die weitverbreitete Annahme herrscht, jedes Problem lasse sich mit immer noch mehr Arbeitseifer schon irgendwann überwinden. High Performer hingegen wissen, dass es darum geht, effizienter zu sein, sich ausreichend zu erholen und die körpereigenen Regenerationsprozesse zu nutzen, um den Grundstein für weitere Erfolge zu legen.

Wenn Sie das Core-Performance-Programm kennen, wird Ihnen das viergliedrige Konzept aus Einstellung – Ernährung – Bewegung – Erholung bereits bekannt sein. Aber täuschen Sie sich nicht: EXOS ist ein umfassendes System für Spitzenleistungen, das nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten, sondern jeden Aspekt Ihres Lebens durchdringen wird.

Das zeigt sich nicht zuletzt daran, dass die vier Komponenten des Systems ineinandergreifen: Konsequente Erholung ist eine Frage der Einstellung. Bewegung wird durch Ernährung unterstützt und umgekehrt. Ernährung und Bewegung tragen zur Erholung

bei. Und eine Einstellung, die Spitzenleistungen zum Ziel hat, ist der rote Faden, der sich durch das gesamte Programm zieht. Die vier Säulen – Einstellung, Ernährung, Bewegung und Erholung – stehen also nicht für sich, sondern ergeben vielmehr ein dichtes Geflecht, welches das Wesen eines High Performers ausmacht.

Uns allen stehen täglich 24 Stunden zur Verfügung. Wie wir dieses Programm in die Praxis umsetzen, entscheidet darüber, ob wir High Performer sind oder nicht.

Wenn uns das gelingt, können wir ihn erleben – den Performance Day.

DER PERFORMANCE DAY

Es gibt unzählige Fitness- und Ernährungsratgeber. Fünf solcher Bücher, die in Fachkreisen durchaus positiven Anklang fanden, haben wir sogar selbst geschrieben.

Der Haken an diesen Büchern, unsere eigenen eingeschlossen, ist, dass sie als Zielgruppe alle jene Leser im Blick haben, die beruflich und privat auch einmal »fünfe gerade sein lassen« können. Sie müssen nicht den ganzen Tag vollen Einsatz zeigen. Der Erfolg oder Misserfolg all dieser Konzepte hängt fast komplett davon ab, ob man sich an das Workout- und/oder Ernährungsprogramm hält oder nicht. Die meisten Menschen erreichen damit schon enorm viel, was natürlich eine prima Sache ist.

Dem Elite-Performer reicht das aber nicht aus.

Deshalb haben wir für unsere Klienten das Konzept des Performance Day eingeführt, das in diesem Buch im Mittelpunkt steht. Bei EXOS

wird er oft als »perfekter Tag« bezeichnet. Leider stellen sich viele unter einem perfekten Tag einen Ausflug an den Strand mit dem oder der Liebsten vor, wobei man Cocktails schlürfend dem Meeresrauschen lauscht.

Am Performance Day dagegen werden Sieger gemacht. Er dauert 24 Stunden und wir gehen dabei rund um die Uhr die Verpflichtung ein, High Performer zu sein, die von morgens bis abends auf ihre Einstellung achten, sich ausgewogen ernähren, sich ausreichend bewegen und sich außerdem auch gut erholen – inklusive korrekter Schlafrituale.

Mit diesem Programm wird es Ihnen möglich sein, sich *Ihren* eigenen Performance Day zu gestalten – vom Aufstehen bis zum Zubettgehen. Aber eines ist klar: Da 90 Prozent unserer Handlungen unbewusst ablaufen, müssen wir uns anfangs besonders anstrengen, unsere täglichen Rituale zu unserem Vorteil zu verändern.

Der Performance Day ist ein probates Mittel zur Leistungssteuerung. Sie werden das entwickeln, was wir als die Einstellung eines Champions bezeichnen – die Einstellung all jener, die jeden Tag ein bisschen besser sein wollen als noch am Tag zuvor.

Und genau aus diesem Grund werden wir uns jeden Tag einer kritischen Eigenbewertung unterziehen. Viele denken, dass Profisportler nur am Spieltag anhand ihrer Leistungen bewertet werden. Tatsächlich werden sie aber jeden Tag bewertet, also auch im Training. Ob sie überhaupt eine Gelegenheit bekommen, in einem Spiel eingesetzt zu werden, hängt davon ab, wie sie sich in dieser Vorbereitungsphase machen.

Für die meisten von uns gibt es nicht einmal den kleinen, aber feinen Unterschied zwischen Training und Spieltag. Jeder Tag zählt. Es gibt keine Generalprobe. Ganz egal, in welchem Bereich Sie arbeiten – Sie müssen alle Ziele und Erwartungen erfüllen, Tag für Tag.

In diesem Programm bewerten wir unser Training (sprich den Schlüsselbereich Bewegung) und unsere Ernährung. Aber nicht nur ... wir bewerten auch unsere Morgen- und Abendrituale, einschließlich unserer Verbesserungsvorschläge für den nächsten Tag. Wenn wir das über 24 Stunden hinweg schaffen, können wir auf einen gelungenen Performance Day zurückblicken.

Wir erwarten von Ihnen keine Perfektion, auch wenn es vielleicht auf Anhieb so klingt. Das Ziel ist es vielmehr, in jeder Situation die besten Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie im Alltag immer wieder auf Ihre Einstellung, Ernährung, Bewegung und Erholung achten, werden Sie langfristig in der Lage sein, besser

und effektiver zu agieren. Und zwar in allen Lebensbereichen.

Denken Sie immer daran: Sie sind das Produkt Ihrer Verhaltensweisen, die sich durch Ihre Entscheidungen bilden. Natürlich ist uns bewusst, dass nur Computer in der Lage sind, zu 100 Prozent korrekte Entscheidungen zu treffen – für uns Menschen sind 80 Prozent daher ein guter Richtwert. Wenn also 80 Prozent aller Entscheidungen, die Sie im Laufe eines Tages treffen, konstruktiv sind und Sie Ihrem Ziel näher bringen, dann ist das schon sehr effektiv.

Wenn Ihnen das gelingt, können wir gestrost von einem gelungenen Performance Day sprechen. Und Sie sind ein Stück weiter auf Ihrem Weg zum Elite-Performer.



1

SICH
VORBEREITEN

EINSTELLUNG



Was ist die eine Sache in Ihrem Leben, die Sie antreibt? Wir alle haben etwas, das uns motiviert, morgens aufzustehen. Vielleicht gibt es sogar mehrere Dinge, die auf den ersten Blick völlig unterschiedlich wirken, sich bei näherer Betrachtung jedoch auf einen gemeinsamen Nenner zurückführen lassen – der in Ihnen den Wunsch weckt, ein Elite-Performer zu sein.

Was ist es also? Was ist Ihr »ES«?

Wir bei EXOS betrachten dieses ES als unsere Kraftquelle. Diesen ureigenen Antrieb zu definieren, dieses eine ES, ist daher besonders wichtig und bestimmt Ihr gesamtes weiteres Vorgehen.

Erst wenn wir wissen, was ES ist, können wir weitere Schritte unternehmen und uns entsprechend konsequent vorbereiten, ernähren, trainieren und erholen. Wichtig ist, dass Sie dieses ES nicht als Ziel- oder Schluss-

punkt betrachten, sondern vielmehr als eine Art Mantra, das zusammenfasst, wer Sie sind, was Sie wollen und wie Sie dieses Ziel zu erreichen gedenken.

Dieser prägnante Leitspruch – fünf Wörter reichen aus – wird dann zum Fundament für jede Entscheidung und Handlung im Lauf Ihres Performance Day. Er bildet den Rahmen für alles, was Sie tun – oder auch nicht.

Weiter unten stellen wir Ihnen eine Übung vor, mit der Sie Ihre ES-Aussage formulieren können. Wichtig dabei ist: Sie sollten sie alleine ausarbeiten. Bitten Sie niemanden um Hilfe, auch keine Familienangehörigen, von denen Sie annehmen, dass sie Sie vielleicht besser kennen als Sie sich selbst. Verlassen Sie sich lieber auf Ihr eigenes Urteilsvermögen. Denn nur *Sie* wissen selbst am besten, ob und warum Ihnen etwas gelungen ist bzw. wann oder wieso Sie gescheitert sind. Das Ausformulieren eines Lebensmottos wird Ihnen dabei helfen, sich leichter für die richtigen Maßnahmen zu entscheiden, die nötig sind, um

Ihre Werte und Ziele zu erreichen. Sie werden im Laufe dieses Programms daher mehrmals täglich zu diesem Satz zurückkehren, denn er bietet Ihnen eine wichtige Orientierungshilfe auf dem Weg zu Ihrem neuen Selbst.

Diese ES-Aussage wird Ihnen als Katalysator für sämtliche Entscheidungen und Gewohnheiten dienen und bezieht sich auf alle vier Bereiche des Athletes'-Performances-Systems – Einstellung, Ernährung, Bewegung und Erholung –, die nahtlos ineinandergreifen: Ohne eine ausgewogene Ernährung verfügt Ihr Gehirn nicht über ausreichend Energie oder Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Ohne Erholung kommt man nicht auf frische Ideen. Ohne zunehmend anspruchsvollere Bewegungen können diejenigen Gehirnbahnen nicht aktiviert werden, die neue Denkweisen fördern. Und ohne eine positive, offene Einstellung bleiben die alten Denkmuster bestehen, so dass keine neuen entstehen können.

Das heißt: Nur wenn Sie alle vier Teilaspekte unseres Ansatzes verinnerlichen und in Ihr Leben integrieren, stellen Sie die mentalen Weichen dafür, tatsächlich ein High Performer zu werden. Pure Willenskraft reicht nicht aus, auch die äußeren Rahmenbedingungen müssen stimmen.

Die nachfolgende Übung, der sogenannte ES-Bilder, hilft Ihnen dabei, sich Ihrer Prioritäten bewusst zu werden, damit Sie Ihr Handeln gezielt danach ausrichten können. Nehmen Sie sich also ein wenig Zeit, um herauszufinden, was Ihnen wirklich wichtig ist. Und formulieren Sie dann aus diesen Prioritäten Ihr persönliches Mantra, das Ihnen immer wieder dabei helfen wird, motiviert und auf Kurs zu bleiben. Dieser Prozess schafft

also einen Kontext für Ihre täglichen Entscheidungen, damit Ihre Handlungen auch langfristig in die Richtung führen, die Sie einschlagen möchten.

Ihre ES-Aussage könnte sich beispielsweise auf Ihre Familie, Karriere oder Gesundheit beziehen. Forschen Sie so lange weiter, bis Sie auf den eigentlichen Kern stoßen – auf das, was Ihnen wirklich am Herzen liegt. Wenn es Ihnen wie einigen unserer Klienten geht, die täglich Entscheidungen über Leben und Tod treffen müssen, benötigen Sie vielleicht sogar zwei ES-Aussagen: eine private und eine berufliche.

Sobald Sie Ihre ES-Aussage formuliert haben, wiederholen Sie sie mehrmals täglich. Dies wird ein fester Bestandteil Ihres Morgen- und Abendrituals werden. Sie könnten sie beispielsweise ausdrucken und an Ihren Nachttisch, Badspiegel, Kühlschrank oder Schreibtisch heften. Sie könnten auch Ihr Lieblingsfoto nehmen und mit der ES-Aussage versehen. Lesen Sie sie aber nicht einfach nur durch. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben wohl aussähe, wenn dieses Ideal Wirklichkeit wäre. Wenn Sie sich vor einem wichtigen Ereignis oder Wettkampf nur ein Wort aus diesem Satz auf Ihr Handgelenk schreiben, kann Ihnen das schon enorm dabei helfen, sich zu vergegenwärtigen, warum Sie überhaupt an der Veranstaltung teilnehmen; das gilt vor allem für Schlüsselmomente.

Warum ist diese ES-Aussage so wichtig? Das menschliche Gehirn verfügt über drei Arbeitsmodi: Es ist zu bewussten, unbewussten und kreativ-nichtbewussten Prozessen fähig. Auf diese Weise erschaffen und erhalten wir unser Selbstbild, das unsere »Realität« positiv oder negativ prägt. Wenn wir uns selbst in ei-

nem schlechten Licht betrachten, wird unser Unterbewusstsein dafür sorgen, dass unser Verhalten diesem negativen Selbstbild entspricht. Dies schlägt sich in schlechten Leistungen nieder. Umgekehrt wird eine positivere Sichtweise auch positive Resultate nach sich ziehen.

Da Athletes' Performance ein ganzheitliches System ist, bringt es nicht viel, uns im Hinblick auf Bewegung, Ernährung und Erholung günstige Gewohnheiten anzueignen, wenn wir nicht parallel dazu auch unsere Einstellung verbessern. Solange uns der innere Antrieb fehlt, der sich in der ES-Aussage widerspiegelt und unsere Handlungen maßgeblich steuert, sind Veränderungen praktisch unmöglich.

Wir haben unsere Einstellung selbst in der Hand und somit die Gelegenheit, uns 24 Stunden täglich auf die eine oder andere Weise zu beeinflussen. Unsere gegenwärtige Realität kann unsere Zukunft nur dann bestimmen, wenn wir das zulassen. Spitzenathleten werden ihr hohes Niveau nur dann halten können, wenn sie entsprechende Gewohnheiten pflegen. Genauso wird jemand, der in einem bestimmten Lebensbereich Probleme hat, aufgrund seiner Gewohnheiten, die aus vielen einzeln getroffenen Entscheidungen resultieren, weiterhin Probleme haben.

Entscheidungen sind das Ergebnis wiederholter positiver oder negativer Gedanken und Handlungen. Durch die Ausformulierung unserer ES-Aussage definieren wir, was uns am wichtigsten ist, und verstärken die Wirkung dieses Leitsatzes, indem wir uns vor Augen führen, welche Vorteile es mit sich bringt, auf diese Weise zu leben (bzw. welche Nachteile es bringt, wenn wir es nicht tun).

Das ist für Leistungsträger besonders wichtig, weil sie in sich eine Kraftquelle mobilisieren müssen, die sich durch das Lesen von Ernährungs- und Fitnessbüchern allein nicht aktivieren lässt. Ob Ihnen das nun bewusst ist oder nicht: Ihre Motivation geht weit darüber hinaus, fünf Kilogramm Muskelmasse zuzulegen oder zehn Kilogramm Körperfett zu verlieren. Das ist der große Aha-Moment. Erst wenn Sie sich ein positives Motto als Orientierung vorgeben, werden Sie in der Lage sein, genügend Motivation aus sich selbst heraus zu schöpfen und Ihre alltäglichen Handlungen und Entscheidungen so zu treffen, dass sie diese ES-Aussage unterstützen. Und nur dann werden Sie es schaffen, zu den Besten Ihres Fachs zu gehören.

Ihre persönliche ES-Aussage können Sie sich mit der folgenden Übung erarbeiten. Auf Seite XY finden Sie eine Tabelle mit Schlagwörtern. Wählen Sie daraus die zehn Begriffe aus, die Ihnen in Ihrer aktuellen Lebenssituation besonders wichtig erscheinen und Ihnen daher sofort ins Auge springen. Sie müssen nicht aus jeder Kategorie ein Wort wählen; Sie können auch mehrere aus einer Kategorie wählen und andere weglassen. Falls Sie in einer Kategorie einen Begriff ergänzen möchten, der besser zu Ihrer Lebenssituation passt, dann können Sie das selbstverständlich ebenfalls tun.

ES-Bilder

Tragen Sie nachfolgend die zehn Wörter ein, die Sie spontan am meisten ansprechen. Kreisen Sie die drei Begriffe ein, die Ihnen in Ihrer jetzigen Lebenssituation besonders wichtig erscheinen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Fassen Sie kurz zusammen, wie Sie sich Ihr Leben idealerweise vorstellen.

Tragen Sie hier Ihre ES-Aussage ein.

Körperliche Leistungsfähigkeit	Wohlbefinden	Erscheinungsbild
Ausdauer	Linderung	Schlank
Fitness	Keine Schmerzen	Positive Ausstrahlung
Kraft	Wohlergehen	Sich in seiner Haut wohlfühlen
Explosivität	Aktivität	Selbstbewusst
Schnelligkeit	Bewegung	Attraktiv
Widerstandsfähig/Belastbarkeit	Funktion	Jugendlich
Persönlicher Rekord	Prävention	Durchtrainiert

Gesundheit	Beziehungen	Energie
Vitalität	Familie	Energie
Langes Leben	Engagement	Initiative
Gesundheit	Verantwortung	Erholung
Lebensqualität	Geben	Konzentration
Sich lebendig fühlen	Zusammenhalt	Aufmerksamkeit
Älterwerden	Unterstützung	Vitalität
Spiritualität	Für andere da sein	Enthusiasmus
Psyche	Beruf	Herausforderungen
Balance	Konzentration	Sich weiterentwickeln
Präsenz	Effizienz	Ausprobieren
Motivation	Produktivität	Offen sein
Innere Ruhe	Kommunikation	Spannend
Freude	Kreativität	Dinge erreichen
Zufriedenheit	Erfolg	Herausforderungen wagen
Optimismus	Ordnung	Ziel

Dies ist natürlich ein höchst individueller Prozess, aber vielleicht hilft es Ihnen, wenn wir ihn durch ein Beispiel veranschaulichen. Nehmen wir an, wir haben es mit einem 39-jährigen, verheirateten Mann zu tun, der Vater zweier Kinder ist. Er ist beruflich erfolgreich, eine Führungspersönlichkeit und darüber hinaus ein ehrgeiziger Freizeitsportler. Nennen wir ihn John.

John hat aus allen neun Kategorien jeweils einen Begriff gewählt: Kraft (Körperliche Leistungsfähigkeit), Wohlergehen (Wohlbe finden), schlank (Erscheinungsbild), Lebensqualität (Gesundheit), Familie (Beziehungen), Konzentration (Energie), Optimismus (Psyche), Erfolg (Beruf), Sich weiterentwickeln (Herausforderung). John fügte noch ein weiteres Wort hinzu – konstruktiv – um seine zehn Begriffe zu komplettieren.

Von den zehn Begriffen, die Sie gewählt haben, kreisen Sie nun die drei Wörter ein, die für Sie einen besonders hohen Stellenwert haben. Sie sollten das widerspiegeln, was Ihnen im Leben am wichtigsten ist.

John entschied sich für Konzentration, Familie und Wohlergehen. Er begründete seine Auswahl damit, dass seine Familie das Wichtigste in seinem Leben sei; die Konzentration verlieh ihm Energie (da der Begriff auch in der Kategorie Beruf angeführt war, hatte er für ihn eine doppelte Bedeutung); körperliches Wohlergehen war ihm ebenfalls wichtig. John verstand unter Wohlergehen aber auch die Fähigkeit, seiner Familie und sich selbst möglichst viele Gelegenheiten zu eröffnen, um all die schönen, anregenden Erfahrungen zu machen, die das Leben zu bieten hat.

Versuchen Sie nun mit diesen drei Wörtern eine kurze Zusammenfassung zu formulieren, die beschreibt, wie Sie sich Ihr Leben idealerweise vorstellen. Versuchen Sie zu skizzieren, wie Ihr Leben in diesem Fall aussehen würde – gehen Sie aber (noch) nicht auf die Schritte ein, die Sie unternehmen müssen, um dieses Ziel zu erreichen.

John schaffte mit seiner Zusammenfassung beides. Er schrieb: *Ich Sorge für das Wohlergehen meiner Familie, um mit ihr schöne Dinge zu erleben, indem ich mich konzentriere und die sich mir bietenden Gelegenheiten so gut wie möglich nutze.* Dabei argumentierte er, dass, wenn er sich nur genug darauf *konzentrierte*, seiner *Familie* ein großes Maß an *Wohlergehen* zu ermöglichen, seine täglichen Handlungen automatisch von dem Streben gesteuert werden würden, seiner Familie und sich selbst viele spannende Möglichkeiten zu eröffnen.

Auf Seite 27 finden Sie ein Schaubild mit vier Kästen. Kehren wir zum Bild Ihres idealen Lebens zurück, das Sie mit der Auswahl dieser drei Begriffe gezeichnet haben. Führen Sie sich vor Augen, welche negativen Konsequenzen es mit sich brächte, wenn Sie das in den vorigen Schritten erarbeitete Idealbild Ihres Lebens niemals erreichen würden, und halten Sie diese in dem Kasten links oben fest.

John fiel dieser Teil relativ leicht, obwohl er die Vorstellungen, die ihn dabei überkamen, ein wenig beängstigend fand. Wenn er im Beruf und Privatleben nicht konzentriert bei der Sache war, würde er nicht in der Lage sein, sich selbst und seiner Familie das Maß an Freiheit und all die Lebenserfahrungen zu bieten, die er sich wünschte. Er überlegte, welche Auswirkungen dies auf seine Kinder und seine Ehe haben könnte. Ihm fiel auf, dass er seine Fit-

ness in letzter Zeit hatte schleifen lassen, dass er sich ungesund ernährte, zu selten trainierte, und er befürchtete, dass sich diese beiden Faktoren langfristig auf seine Lebensqualität – und vielleicht sogar auf seine Lebenserwartung – auswirken könnten. Diese Gedanken beunruhigten ihn.

Überlegen Sie sich nun, welche Vorteile es mit sich bringt, wenn alles beim Alten bleibt und Sie Ihr Idealleben *nicht* realisieren, und tragen Sie diese in den Kasten oben rechts ein.

Hierbei tat sich John zunächst schwer. Er grübelte und kam zu dem Schluss, dass es für ihn bequem war, nichts am Ist-Zustand zu ändern. Seine Familie schien im Augenblick relativ zufrieden zu sein und auch beruflich lief alles in geregelten Bahnen, obwohl er hin und wieder Betriebsamkeit mit Produktivität verwechselte. Er wusste, dass dieser Zustand ausbaufähig war und sich etwas ändern musste. Er konnte sein Arbeitspensum zwar erhöhen, doch würde nicht nur seine Effizienz darunter leiden, sondern auch sein Familienleben. Langfristig wäre er völlig überfordert, was sich negativ auf seine Karriere auswirken würde. Keine rosigen Aussichten.

Nach zehn Minuten war der Kasten mit den Vorteilen immer noch so gut wie leer. Es war klar, dass es kaum Vorteile mit sich brachte, weiter im alten Trott zu bleiben und *nicht* so zu leben, wie er es sich idealerweise stellte.

Überlegen Sie sich nun, welche Nachteile es mit sich bringt, wenn Sie Ihr Idealleben realisieren, und tragen Sie sie in den Kasten links unten ein.

John fiel auch hierzu relativ wenig ein. Er kam zu dem Schluss, dass die Umsetzung und Gewöhnung an das *Athletes'-Performance-*

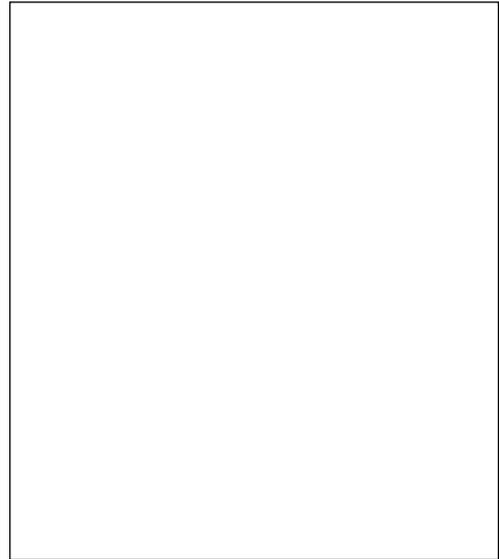
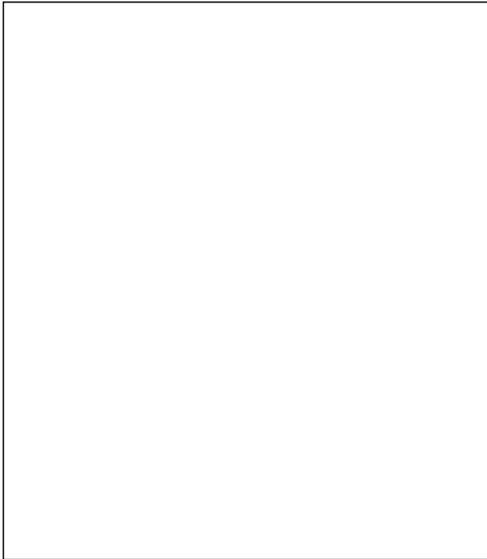
ES-Bilder

ZUSTANDSANALYSE:

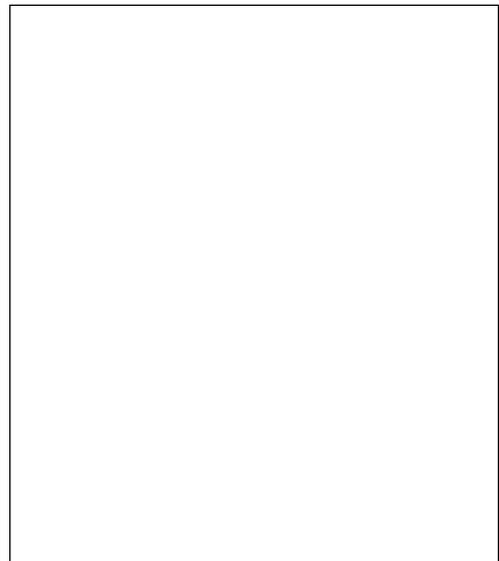
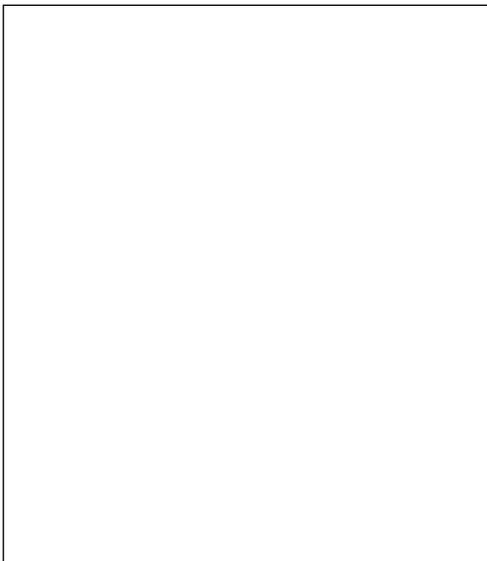
NACHTEILE

VORTEILE

WENN ALLES BEIM ALTEN BLEIBT



WENN SICH ETWAS VERÄNDERT



Programm eine unangenehme Übergangsphase darstellte, die ihn einiges an Selbstüberwindung kosten würde. Er würde seine Ernährung umstellen, regelmäßig trainieren sowie über Wochen, Monate und Jahre hinweg beständig auf seine Erholungsrituale achten müssen. Aber das war ein Preis, den er bereit war zu bezahlen.

Überlegen Sie sich nun, welche Vorteile es mit sich bringt, wenn Sie Ihr Idealleben realisieren, und tragen Sie sie in den Kasten rechts unten ein.

Hierzu fiel John eine Menge ein. Er dachte an eine Zukunft, in der sich seine Kinder frei entfalten konnten und er mit seiner Frau all die Dinge unternahm, über die sie schon seit Jahren redeten. Er dachte an die Zeit zurück, als seine Karriere und seine sportliche Leistung auf dem Höhepunkt waren, und erkannte, dass es durchaus möglich war, an seine alten Erfolge anzuknüpfen. Er musste sich nicht mit dem Ist-Zustand abfinden und konnte aus diesem gegenwärtigen Teufelskreis ausbrechen, der ihn langsam seines wertvollsten Gutes beraubte: seiner Zeit.

Ich Sorge für das Wohlergehen meiner Familie, um mit ihr schöne Dinge zu erleben, indem ich mich konzentriere und die sich mir bietenden Gelegenheiten so gut wie möglich nutze.

Betrachten Sie den Kasten links oben bzw. rechts unten. Wenn Ihr gegenwärtiges Leben dem Idealbild, das Sie gerade unter Verwendung der drei Schlagwörter niedergeschrieben haben, nicht entspricht, könnte der Kontrast zwischen Ist- und Soll-Zustand gewaltig sein. Aber schon mit einigen kleinen Änderungen können Sie die Weichen dafür stellen, dass die Beschreibung rechts unten Realität wird.

Werfen Sie nun einen Blick auf die Kästen oben rechts und unten links. Diese beiden Felder stellen die Hindernisse dar, die Sie davon abhalten, Ihr ideales Leben zu führen: schlechte Gewohnheiten oben rechts und automatisch ablaufende, unbewusste Ausreden und negative Ansichten unten links.

Betrachten Sie nun alles, was Sie bisher niedergeschrieben haben. Gehen Sie Ihre Notizen noch einmal durch und lassen Sie alles einen Augenblick lang auf sich wirken. Verwenden Sie nun maximal fünf Wörter und formulieren Sie Ihre ES-Aussage. Die Idee dabei ist, dass Sie die Stimmungen, Absichten, Zielsetzungen – und somit die Kraft – von allem zuvor Geschriebenen in einem einzigen kurzen Satz kondensieren.

Konzentration war für John ein zentrales Schlüsselwort. Er verband damit die Vorstellung, optimal für das Wohl seiner Familie zu sorgen und ihr spannende, interessante Erfahrungen zu ermöglichen. Aber es gab auch eine wesentlich konkretere Bedeutung. Wir leben im digitalen Zeitalter, und so verspürte auch John den Drang, ständig seine verschiedenen Geräte auf Neuigkeiten zu überprüfen und sofort auf jede Anfrage und Nachricht zu reagieren. Soziale Netzwerke, SMS und Chat-Nachrichten kosteten ihn wertvolle Zeit und Aufmerksamkeit. Infolgedessen fühlte er sich oft abgehetzt, obwohl er eigentlich gar nicht viel erledigt hatte. Zunehmend überkam ihn das Gefühl, mit seiner Arbeit nicht nachzukommen. Sein Zeitmanagement, das früher seine große Stärke gewesen war, war jetzt seine Schwäche. Seine Ernährung und Fitness ließen ebenfalls zu wünschen übrig.

John kam zu dem Schluss, dass er seine Vorstellung von einem idealen Leben nur dann in

die Tat würde umsetzen können, wenn es ihm gelang, sich auf das Wohlergehen seiner Familie als großes, übergeordnetes Ziel zu konzentrieren.

Nachdem John noch einmal lange darüber nachgedacht hatte, was er sich aus welchen Gründen notiert hatte, formulierte er seine ES-Aussage, die aus fünf Wörtern bestand: *Konzentriere dich Für das Familienwohl.*

Das Schlüsselwort in Johns ES-Aussage war *für*. Hätte er »Konzentriere dich *auf* das Familienwohl« geschrieben, wäre seine Aussage flach und unprägnant geblieben. Erst durch das Wort *für* wurde daraus sowohl ein Zukunftsausblick wie auch eine Handlungsaufforderung. Er versah das Wörtchen »Für« sogar mit einem Großbuchstaben, um seine Bedeutung hervorzuheben.

Ihre eigene Vision, Ihre ES-Aussage, wird sich vermutlich deutlich von Johns Version unterscheiden. Immerhin ist das Formulieren dieses Satzes ein sehr persönlicher Prozess. Es ist entscheidend, dass man sich seine eigenen Gedanken darüber macht, weshalb man sich überhaupt verändern will, denn nur so kann man die nötige Motivation entwickeln. Wir glauben in der Regel unseren eigenen Worten eher als sämtlichen wohlmeinenden Experten, weil uns unsere eigenen Argumente am besten vor Augen führen, wie wichtig uns unsere Ziele sind.

Leistungsträgern ist durchaus bewusst, dass Veränderung die einzige Konstante im Leben ist, und deshalb haben sie grundsätzlich auch nichts gegen Veränderungen einzuwenden. Aber sie mögen es in der Regel nicht, wenn man ihnen Vorschriften macht. Die meisten Menschen haben gerne Wahlmöglichkeiten und daher verfolgen wir mit dieser

Übung das Ziel, eine Reihe von Begriffen vorzuschlagen, aus denen Sie diejenigen auswählen, die Ihnen persönlich wichtig sind, und mit diesen dann Ihre eigene ES-Aussage zu bilden.

Wenn man in seinem Leben an Punkt A ist und nicht das Bedürfnis hat, Punkt B zu erreichen, bleibt man, wo man ist. Befindet man sich in seinem Leben an Punkt A und sieht einen Punkt B, den man für erstrebenswerter hält, ändert man sich. Wenn man in seinem Leben an Punkt A ist und einen Punkt B sieht, den man zwar für reizvoll, aber schwer umsetzbar hält, verliert man leicht die Motivation sich zu ändern und tritt in einen Zustand der Ambivalenz (*Ich will zwar, aber ich schaffe es nicht! Oder: Wie soll das gehen?*).

Beschreibt Ihre ES-Aussage die Motivation, die Sie in Ihrer jetzigen Lebenssituation antreibt? Wenn nicht, sollten Sie sie überarbeiten und umschreiben. Sie absolvieren hier nicht einfach ein zwölfwöchiges Fitnessprogramm. Sie lernen sich selbst besser kennen und erschaffen ein System nachhaltiger Leistungsfähigkeit, das Sie für den Rest Ihres Lebens begleiten wird.

Johns ES-Bilder

Tragen Sie nachfolgend die zehn Wörter ein, die Sie spontan am meisten ansprechen. Kreisen Sie die drei Begriffe ein, die Ihnen in Ihrer jetzigen Lebenssituation besonders wichtig erscheinen.

1. Kraft
2. Wohlergehen
3. Schlank
4. Lebensqualität
5. Familie
6. Konzentration
7. Optimismus
8. Erfolg
9. Sich weiterentwickeln
10. Konstruktiv

Fassen Sie kurz zusammen, wie Sie sich Ihr Leben idealerweise vorstellen.

Ich Sorge für das Wohlergehen meiner Familie, um mit ihr schöne Dinge zu erleben, indem ich mich konzentriere und die sich mir bietenden Gelegenheiten so gut wie möglich nutze.

Tragen Sie hier Ihre ES-Aussage ein.

Konzentriere dich für das Familienwohl.

Körperliche Leistungsfähigkeit	Wohlbefinden	Erscheinungsbild
Ausdauer	Linderung	Schlank
Fitness	Keine Schmerzen	Positive Ausstrahlung
Kraft	Wohlergehen	Sich in seiner Haut wohlfühlen
Explosivität	Aktivität	Selbstbewusst
Schnelligkeit	Bewegung	Attraktiv
Widerstandsfähig/Belastbarkeit	Funktion	Jugendlich
Persönlicher Rekord	Prävention	Durchtrainiert