



# Life Kinetik<sup>®</sup>

Bewegung macht Hirn

Horst Lutz

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

Life Kinetik®

#### Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.



# Life Kinetik<sup>®</sup>

Bewegung macht Hirn

Horst Lutz

## **Danksagung**

Herzlichen Dank an das gesamte Life-Kinetik®-Team!

Ohne euch wäre Life Kinetik® niemals so erfolgreich geworden!

## **Life Kinetik®**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht 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 verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2017 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1238-0

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

Vorwort .....	8
1 Genesis .....	14
2 Bewegung macht Hirn! .....	22
3 Typisierung .....	28
4 Raus aus der Komfortzone! .....	36
5 Motivation .....	40
6 Voraussetzungen für einen klaren Verstand .....	42
6.1 Motorische Plastizität – wie beweglich ist die Ansteuerung unseres Körpers? .....	42
6.2 Kognitive Plastizität – wie beweglich sind unsere Gedanken? .....	44
6.3 Emotionale Plastizität – wie beweglich sind unsere Gefühle? .....	45
7 Sieben Chancen für mehr Lebensqualität! .....	46
7.1 Unfallfreie Körperbewegung .....	46
7.2 Ich sehe was, was du nicht siehst! – Wahrnehmung fördern! .....	49
7.3 Online sein – das Gehirn fordern! .....	54
7.4 Stress – lass nach! Erholung ist notwendig! .....	56
7.5 Neues erleben – neugierig bleiben .....	62
7.6 Spaß haben .....	63
7.7 Sinnvolle Ernährung .....	64
7.8 Fazit .....	73
8 Der Life-Kinetik®-Baukasten .....	76
9 Das Life-Kinetik®-Ziel .....	78

<b>10 Die Ressourcen</b> .....	<b>80</b>
10.1 Wo ist was? .....	80
10.2 So funktioniert die Schaltzentrale .....	81
10.3 Die Entschlüsselung des Gehirns .....	85
10.4 Die Life-Kinetik®-Gehirneinteilung .....	86
10.5 Fazit .....	89
<b>11 Die Life-Kinetik®-Trainingsbereiche</b> .....	<b>90</b>
11.1 Gut ausgeprägte flexible Körperbeherrschung .....	91
11.1.1 Die Bewegungsbasis .....	99
11.1.2 Der Bewegungswechsel .....	100
11.1.3 Die Bewegungskette .....	101
11.1.4 Der Bewegungsfluss .....	102
11.1.5 Alltagstipps .....	104
11.2 Optimierte Wahrnehmung .....	108
11.2.1 Visuelle Wahrnehmung .....	110
11.2.2 Auditiv Wahrnehmung .....	125
11.2.3 Vestibuläre Wahrnehmung .....	130
11.2.4 Taktile Wahrnehmung .....	134
11.2.5 Was macht Life Kinetik® in diesen Bereichen? .....	138
11.2.6 Alltagstipps .....	141
11.3 Effektive kognitive Fähigkeiten .....	144
11.3.1 Arbeitsgedächtnis .....	144
11.3.2 Aufmerksamkeit .....	148
11.3.3 Fluide Intelligenz .....	150
11.3.4 Auffassungsgabe .....	152
11.3.5 Handlungsschnelligkeit .....	155
11.3.6 Kristalline Intelligenz .....	157
11.3.7 Wie integriert Life Kinetik® diese Maßnahmen in das Training? .....	160
11.3.8 Alltagstipps .....	160

12	Rosige Zukunft .....	162
12.1	Förderung der Leistungsträger unserer Gesellschaft .....	164
12.2	Früh übt sich! .....	164
12.3	Darf Schule Spaß machen? .....	166
12.4	Der leistungsfähige Mitarbeiter .....	170
12.5	Fit ins Alter – geistig und körperlich! .....	182
12.6	Alt und dement – warum? .....	195
13	11 Projekte für ein besseres Leben .....	200
13.1	Kroki e.V. Kindergarten der Krones AG .....	200
13.2	Sport im Hort .....	202
13.3	HTML Ybbs an der Donau .....	203
13.4	Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. ....	204
13.5	Deutscher Skiverband .....	205
13.6	BV Borussia Dortmund .....	206
13.7	BELSANA .....	208
13.8	Injoy Damme .....	209
13.9	VIACTIV .....	210
13.10	Stiftung „Die Gesundarbeiter“ .....	211
13.11	Agentur für Arbeit .....	212
14	Ihr Start in die Life-Kinetik®-Welt .....	214
14.1	Ihr Life-Kinetik®-Training .....	214
14.2	Sie als Life-Kinetik®-Trainer! .....	216
14.3	Fazit .....	219
15	Zu guter Letzt . . . ..	220
15.1	„Life-Kinetik®-Leseolymp“ .....	221
15.2	Gesellschaftsspiel „Life-Kinetik®-Checker“ .....	233
	Anhang .....	242
	Literatur und Internetlinks .....	242
	Bildnachweis .....	252



# VORWORT

Ich weiß ja nicht, wie Sie das sehen, aber ich möchte eigentlich schon immer ganz am Anfang eines Buchs wissen, ob es für mich interessant sein könnte oder nicht. Falls es Ihnen auch so geht, sollten Sie bitte ankreuzen, welche der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Falls Sie das nicht interessiert, sollten Sie gleich auf Seite 10 springen!

- Sie treffen einen Bekannten, aber der Name fällt Ihnen nicht mehr ein.
- Ihre Merkfähigkeit hat stark nachgelassen.
- Sie haben von einem wichtigen Menschen den Geburtstag vergessen.
- Ihre Multitaskingfähigkeit lässt zu wünschen übrig.
- Sie haben einen Unfall verursacht und dabei den Unfallgegner zu spät gesehen.
- Sie oder Ihre Kinder haben Probleme mit Lesen, Rechtschreibung oder Mathematik.
- Gefährliche Situationen häufen sich (z. B. Sturzgefahr).
- Als Unternehmer möchten Sie die Arbeitskraft Ihrer Mitarbeiter erhalten oder verbessern.
- Sie sind öfter oder zumindest in zunehmendem Maße ungeschickt.
- Sie oder Ihre Kinder kämpfen gegen ADS oder ADHS.
- Sie sind Trainer oder Lehrer und wollen Ihren Schützlingen das Beste bieten.
- Sie oder Ihre Kinder sind öfter mal unkonzentriert.
- Mit dem Betriebsklima in Ihrem Unternehmen sind Sie nicht zufrieden.

- Sie sind an Ihrer Leistungsgrenze oder schon darüber (Burn-out).
- Sie möchten mehr lachen und Spaß haben.
- Nach einer schweren Gehirnerkrankung sind Sie noch nicht wieder ganz hergestellt.
- Sie oder Ihre Angehörigen haben mit demenziellen Symptomen zu kämpfen.
- Es gelingt Ihnen immer weniger, sich nicht ablenken zu lassen.
- Sie sind Lehrer und möchten weniger disziplinarische Probleme haben.
- Mit Ihrer Handlungsschnelligkeit sind Sie nicht zufrieden.
- Sie fühlen sich immer öfter gestresst oder überfordert und suchen nach Erleichterung.
- Als Leistungssportler wollen Sie immer besser werden.
- Sie suchen nach neuen Herausforderungen.
- Sie möchten sich beruflich verändern.
- Als Fitnessstudiobetreiber wollen Sie Ihr Angebot von anderen Studios abgrenzen.
- Sie wollen gerade eine Sprache oder ein Instrument mit weniger Aufwand erlernen.
- Sie streben nach Perfektion.
- Ihre Kreativität geht immer mehr verloren oder Sie waren noch nie damit zufrieden.
- Sie möchten bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit bleiben.
- Sie sind Schauspieler und das Textlernen fällt Ihnen zusehends schwerer.



- Als Angestellter möchten Sie etwas für die Sicherung Ihres Arbeitsplatzes tun.
- Sie sind Rentner und möchten mit Ihren Enkeln etwas Sinnvolles unternehmen.
- Als Einsatzkraft (z. B. Polizei, Feuerwehr, Ärzte etc.) müssen Sie fehlerlos arbeiten.
- Sie möchten mit Ihren Kindern und Enkeln etwas tun, das alle gleich herausfordert.
- Sie sind Künstler und Ihnen gehen die Ideen aus.
- Einsamkeit begleitet Ihr Leben und Sie suchen deshalb Spaß und Abwechslung.
- Sie möchten mehr mit anderen unternehmen.
- Sie sind Jugendlicher und haben genug von endloser Langeweile.
- Als Physiotherapeut wollen Sie mehr bieten als das Übliche.
- Sie sind neugierig.

Wenn Sie keine einzige der vorstehenden Aussagen anspricht, dann trifft bestimmt der folgende Satz auf Sie zu: Sie fühlen sich nie unangenehm gestresst, lachen genug, sind entscheidungsfreudig, nie ausgelaugt, immer gut gelaunt und sind sich sicher, dass Sie alle Möglichkeiten ausschöpfen, um im Alter auch noch zu wissen, was Sie tun. Dann ist dieses Buch höchstwahrscheinlich zum jetzigen Zeitpunkt lediglich eine unterhaltsame Lektüre für Sie und eine mögliche Hilfe für künftige Lebenssituationen.

Ansonsten ist dieses Buch ein MUSS für Sie! Es wird Ihr Leben positiv verändern oder sogar das lebenswerte Leben verlängern!

Zu dick aufgetragen, meinen Sie? Ich frage Sie am Ende des Buchs noch einmal, denn das Wissen um Life Kinetik® und dessen Anwendungsmöglichkeiten kann jedem helfen, der mindestens vier Jahre alt ist. Nachdem

Null- bis Dreijährige in der Regel nicht zu Büchern mit viel Text greifen, gehören Sie also mit sehr großer Wahrscheinlichkeit zur Zielgruppe! Sie erfahren gleich, was Life Kinetik® ist, wie und warum es funktioniert und wie es Ihnen helfen kann, Ihr Leben besser zu meistern.

20 % Ihres „besseren“ Lebens schaffen Sie mit diesem Buch alleine. Den Fahrplan für die anderen 80 % erfahren Sie auch hier. Bei der Umsetzung hilft Ihnen dann ein Profi.

Sie erfahren, wie Sie, Ihr(e) Lebenspartner(in), Ihre Kinder, Eltern, Großeltern, Freunde und Kollegen mit Spaß ein attraktiveres Leben bis ins hohe Alter genießen können, wie Sie den Alltag einfacher bewältigen, sich nachts besser erholen, mehr Freude haben, mehr wahrnehmen, geistig fit bleiben. Sie erkennen, wie Sie gefährliche Situationen etwa im Straßenverkehr entschärfen und/oder perfekter meistern können. Sie lesen, was andere dabei erlebt haben, was Prominente dazu sagen. Sie können Ihren persönlichen, momentanen Stand ermitteln und den dann mit später vergleichen. Sie lesen viele unglaubliche Fakten und wie Sie damit umgehen können.

Aber was heißt eigentlich „ein attraktiveres Leben“ für Sie persönlich? Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, die besser oder zumindest nicht schlechter werden sollen?

Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Erfahrungen bei der Beantwortung dieser Fragen.



### Daniela Steinert

„Life Kinetik® ist ziemlich schnell vom Kindergarten zu uns ins Wohnzimmer gekommen. Die ganze Familie zieht Grimassen, bläst die Backen auf und blinzelt sich ganz schnell an und unsere Tochter steht dabei in der Mitte und schreit Zug, Bus, Auto. Es ist unglaublich, wie schnell sich unsere Kleine Dinge merken und wiedergeben kann.



Und dazu macht es wahnsinnig viel Spaß und wir können miteinander lachen.“

### Rita Böhm

„Mir ist aufgefallen, dass ich beim Autofahren viel entspannter bin und schneller reagiere.“



### Frank Stolp, Abteilungsleiter bei der Siemens AG

„Ich tue körperliche Dinge etwas bewusster. Wenn ich in Eile bin, sage ich mir selbst: ‚Mache es langsam und ordentlich.‘“



### Wolfgang Pfeil, Gemeindemitarbeiter

„Meine große Tochter Michelle hat eine Lernschwäche. Die Lehrer wollten sie in die Sonderschule stecken. Nach meiner Ausbildung zum Life-Kinetik®-Trainer begann ich, mit ihr zu arbeiten. Innerhalb von drei Monaten konnte sie sich in der Hauptschule in sechs Fächern um eine Note verbessern, obwohl sie zu Hause nahezu nichts mehr lernte. Konzentration und Aufmerksamkeit nahmen enorm zu. Heute macht sie eine Bäckerlehre und in der Berufsschule hat sie ohne den Sonderlehrplan keine schlechtere Note als 3. Meine jüngere Tochter Angelina hatte große Probleme beim Lesen. Durch das Training konnte sie diese fast komplett beheben. Life Kinetik® sei Dank!“



### Elizabeth Ann Schmidt

„Ein Jahr nach dem Schlaganfall meines Mannes Jochen trat Adolphe Diop auf Empfehlung unserer Ärztin in unser Leben. Mit seiner Energie, seiner Lebensfreude und dem immer abwechselnden Training brachte er meinem Mann alte Fähigkeiten, die er verloren hatte, wieder bei. Nach dem 10-monatigen Life Kinetik® ist mein Mann viel ruhiger geworden. Er kann sowohl seinen Kopf als auch die Augen nach links drehen. Er nimmt seine Umgebung viel mehr wahr. All dies war nach dem Schlaganfall nicht möglich. Mein Mann freut sich immer, wenn „Adi“ kommt, er hat durch das Training gelernt, sich wieder zu konzentrieren. Die Trainingseinheiten sind für ihn sehr anstrengend, dennoch machen sie ihm sehr viel Spaß. Worüber wir uns unheimlich gefreut haben, sind die Bestätigungen durch die Besucher aus dem Familien- und Freundeskreis sowie von ehemaligen Arbeitskollegen, nachdem sie uns nach einem halben Jahr wieder besuchten. Alle sind mit ihren Aussagen einstimmig, dass so signifikante Verbesserungen nach einem Schlaganfall und in so kurzer Zeit eine schöne und freudvolle Überraschung sind!“



### Ulrika Emericks, Göteborg

„Meine Tochter Axia leidet seit ihrer Geburt an Apraxie, ADHS in Kombination mit Autismus und einer leichten geistigen Behinderung. Das alles führt zu großen motorischen Schwierigkeiten und Sprachproblemen. Seit wir mit dem Life-Kinetik®-Training begonnen haben, ist die Entwicklung von Axia fantastisch. Ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zuzuhören, ist genauso angestiegen, wie ihre Interaktion mit anderen Menschen. Sie hat ihre Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination so sehr verbessert, dass sie ihre Alltagsaufgaben viel besser meistert. Ihre Bewegungen sind nicht nur koordinierter, sondern auch noch deutlich schneller geworden. Ihr Vokabular, ihre Wortflüssigkeit und ihre Fähigkeit, sich sprachlich auszudrücken, sind ebenfalls deutlich verbessert. Gerade jetzt hat sie begonnen, ihre ersten Konsonanten zu sprechen, obwohl sie bisher ausschließlich Vokale formulieren konnte. Sie hat selbst erkannt, wie sehr sie sich gesteigert hat und ist ganz heiß auf das Training. Während am Anfang maximal 5-10 Minuten möglich waren, kann sie inzwischen genauso lange trainieren wie die Erwachsenen. Wir sind so glücklich, dass es Björn mit seiner Life Kinetik® gibt!“



### Hans Hinkel, Unternehmer



„Ich bin konzentrierter, stressresistenter und ich traue mir mehr zu, gehe einen Schritt weiter im positiven Sinne.“



### Wolfgang Marxreiter

„Wenn mir etwas aus der Hand rutscht, so kann ich diesen Gegenstand einfach mit der anderen Hand fangen, was vorher oft misslungen ist.“



### Ingrid Hack

„Das für mich deutlichste Ergebnis ist, dass ich mein Auto wieder ‚gerade‘ einparken kann – das habe ich vorher einfach nicht mehr einschätzen können, ob es schräg oder gerade auf dem Bürgersteig steht.“

### Miriam Wohlfarth, Life-Kinetik®-Trainerin

„Ich trainiere seit acht Monaten mit einem 14-jährigen Jungen, eigentlich wegen seiner Konzentrationsprobleme. In dem Bereich haben wir auch schon gute Ergebnisse erzielt, und er fordert mich ganz schön. Seine Mutter hat mir beim letzten Telefonat jedoch Folgendes berichtet: Der Junge leidet unter Sklerose, eine Krankheit, bei der es ja bislang keine Heilungschancen gibt. Bestenfalls kann man ein Fortschreiten wohl nur verlangsamen. Die Physiotherapie hat er auf ein Minimum reduziert, weil es eben keine nennenswerten Ergebnisse gab und ihm das Training bei mir mehr Spaß macht. Bei der letzten Untersuchung hat der Arzt jedoch eine plötzliche, wenn auch nur kleine Verbesserung seines Zustands festgestellt, die er sich nicht erklären kann.“





# Genesis

1



Toll, dass Sie sich für Life Kinetik® interessieren! Es kann Ihr Leben ändern, so wie es meines verändert hat. Irgendwie erscheint es mir immer noch etwas unwirklich, was sich seit den Anfängen 2004 entwickelt hat: über 2.000 Übungen mit mehreren Millionen Variationen, mehr als 40 Fernsehberichte und Radiosendungen, weit über 100 Artikel in diversen Zeitschriften, Magazinen und Zeitungen, monatlich mehr als 15.000 neue Besucher auf unserer Webseite, vier Bücher, mehr als 4.000 Trainer und Lehrer in über 18 Ländern, drei Landeslizenzpartner, über 30 Botschafter, über 10 Life-Kinetik®-Referenzschulen, Kindergärten des Deutschen Roten Kreuzes und 12 Kliniken des Mutter-Kind-Hilfswerks haben es integriert, mehr als die Hälfte der Profifußballvereine in Deutschland hat einen Life-Kinetik®-Trainer, Kooperationen mit dem Deutschen Handball-Bund, dem Deutschen Hockeybund, dem Deutschen Skiverband, Unternehmen wie Daimler, BASF, Siemens oder HP wenden es genauso an wie Agenturen für Arbeit!

Wir leben einen Traum!

Das war nicht immer so! Am Anfang stand im Rahmen einer meiner Zusatzausbildungen eine schmerzliche Erfahrung: Obwohl ich als Diplom-Sportlehrer nach meiner Meinung überdurchschnittliche koordinative Fähigkeiten habe, verursachten schnelle Wechsel von einer ungewohnten Bewegung auf eine andere zunächst ein völliges Bewegungschaos. Allerdings wurde es nach ein wenig Konzentration und Übung schnell besser.

Danach beschäftigte mich die Frage: Warum ist das so und was passiert dadurch in meinem Gehirn und als Folge davon in meinem Leben?

Die Suche nach Antworten führte zum Thema *Lernen und Neurologie*. Schnell wurde mir klar, dass Lernen durch eine Neuordnung der Vernetzung von Gehirnzellen bzw. durch Schaffung neuer Verbindungen oder sogar neuer Gehirnzellen (Neuronen) geschieht. Diese von Neurologen als *synaptische Plastizität* bezeichnete Fähigkeit kann sich aber nur entfalten, wenn gewisse Bedingungen vorherrschen. Neurowissenschaftliche Befunde und Zusammenhänge verweisen darauf, dass Dopaminausschüttungen solche Vorgänge synaptischer Plastizität fördern und motorische Lernvorgänge auslösen können. Hierbei scheint die Neuartigkeit der Bewegungsaufgabe und der unerwartete Bewegungserfolg eine zentrale Rolle zu spielen. Dies bedeutet, dass die überraschend erfolgreiche Bewältigung einer neuartigen Bewegungsaufgabe im Gehirn strukturelle Veränderungen in Gang setzt. Um kontinuierlich neuronale Lernvorgänge zu provozieren, sind somit insbesondere neuartige und ungewohnte Bewegungsaufgaben anzusteuern, wobei ein Aufgabenwechsel erfolgen sollte, sobald im Üben eine Routine auftritt.



Solche Trainingsansätze fand ich in der *Brainflow-Methode*, dessen Entwickler, Sportlehrer und Physiotherapeut Winfried Möck, ungewöhnliche Übungen entwickelt hatte.





Ich erwarb die Exklusivrechte daran, baute die Ideen aus und startete mit kleinen Seminaren. Aber erst, als ich meinen alten Bekannten Josef Bauer (ehemaliger Musik- und Theatermanager mit eigenem Plattenlabel mit über drei Millionen verkauften Tonträgern), mit dem ich zusammen aufgewachsen war, bei der Eröffnung seines Seminarzentrums wiedertraf, brachte er den zündenden Gedanken ins Spiel. Er meinte, dieses Training sei so wertvoll, dass es unbedingt verbreitet werden muss und schlug vor, eine Trainerausbildung zu konzipieren, für die er das Management übernimmt. Gesagt. Getan. Das heutige „Life Kinetik®“ entstand also aus ca. 5 % Brainflow, meiner Konzeption, Josefs großartigem Management und dem Input von Experten, wie den Funktional-Optometristen Siegmund Scigal-



la und Stephan Berner oder dem Schlagzeuger und Rhythmiker Wolfram Winkel.

Im Februar 2007 startete die erste Ausbildung.



Der richtige Durchbruch kam dann ein Jahr später scheinbar zufällig. Ich hatte im Sommer 2006 bei einem von mir organisierten Studientreffen meinen ehemaligen Kommilitonen Wolfgang Pohl, Bergführer- und Skilehrerausbilder und Präsident des Deutschen Skilehrerverbandes, getroffen. Ein Wort gab das andere und er stellte fest, dass Life Kinetik® eine hervorragende Möglichkeit darstellen würde, die damals hohe Ausfallquote von unserem Vorzeigeskifahrer im Slalom, Felix Neureuther, zu verbessern.

Als alter Freund der Familie Neureuther organisierte er ein Jahr später ein Treffen bei sich zu Hause zusammen mit Felix, seinem Vater Christian und mir. Beide konnten sich überhaupt nicht vorstellen, dass es noch etwas

geben könnte, was sie nicht kennen. Ich wollte diese Tatsache sofort aufzeigen und führte ihnen eine klassische Life-Kinetik®-Übung, den Parallelball (siehe Seite 98), vor, die bis dahin und auch danach ohne entsprechende Vorübungen niemand auf Anhieb imstande war, inklusive Wechsel der oberen Hand, durchzuführen.

Zu meiner vollkommenen Verblüffung wiederholte Felix meine Demonstration völlig fehlerfrei ohne jegliche Mühe. Kommentar seines Vaters: „Schau hin, er kann es ja. Du siehst, das ist nichts Besonderes!“ Ich konterte sofort mit dem Satz: „Das ist ja auch nur die Einstiegsübung. Die erste Variation einer Übung kann immer jeder! Jetzt kommt erst die eigentliche Übung.“ Dann übersprang ich gefühlte 80 Zwischenvariationen und forderte eine Variation, die er, so glaube ich, bis heute noch nicht kann. Dann war das Eis gebrochen. Beide erkannten sofort die Möglichkeiten von Life Kinetik®.



Bereits zwei Wochen später starteten wir mit dem Training. Obwohl Felix im Winter zuvor in über 60 % der Rennen ausgeschieden war, gelang es ihm, im Winter 2007/2008 alle Rennen erfolgreich zu beenden. Diese unglaubliche Leistungssteigerung führte er zu großen Teilen auf Life Kinetik® zurück und erwähnte das auch in diversen Interviews, was uns in den Fokus des ZDF brachte.



Michael Pfeffer, der Felix Karriere vom ersten Weltcuprennen an als ZDF-Skireporter begleitet hat, war von unserem Ansatz beeindruckt. Erstmals beim Weltcupfinale im italienischen Bormio 2008 hat Felix dann Life Kinetik® einem breiten Publikum präsentiert. Das trat ein unglaubliches Medienecho los. Plötzlich wollte jeder wissen, was es mit Life Kinetik® auf sich hat. Es folgten Auftritte im „Mittagsmagazin“ des ZDF und im „Fernsehgarten“. Das half uns natürlich sehr. Darüber hinaus kam es aber an diesem Tag der Liveübertragung aus Bormio zu einem weiteren „zufälligen“ Meilenstein



in der Entwicklung von Life Kinetik®, wie sich ein gutes halbes Jahr später herausstellen sollte.



**Jürgen Klopp, Chef-Trainer FC Liverpool:**

*„Life Kinetik® ist eines der spannendsten Dinge, die ich rund um meinen Job in den letzten Jahren entdeckt habe. Als wir damals in Dortmund als Erste im Profifußball damit angefangen haben, ist eine neue Tür aufgegangen. Life Kinetik® ist bärenstark, ich kann es nur jedem empfehlen!“*



26. September 2008: Ich halte gerade eine Trainerausbildung in unserem Seminarzentrum. Plötzlich geht die Tür auf, unsere gute Seele Maria kommt herein und unterbricht mich mit den Worten: „Jürgen Klopp, der Trainer des Fußball-Bundesligisten Borussia Dortmund, ist für dich am Telefon!“ Natürlich denke ich sofort an einen Scherz à la „Verstehen

Sie Spaß?“ und antworte deshalb ganz cool: „Sage ihm, ich rufe zurück.“

Wenig später, in der nächsten Pause, gehe ich ins Büro und Maria drückt mir die Telefonnummer in die Hand, unter der er erreichbar ist. Ich will ihr den Spaß nicht verderben und wähle die Nummer. Zu meiner totalen Verblüffung meldet sich tatsächlich Jürgen Klopp persönlich.

Er hatte mich mit Felix Neureuther zusammen im Fernsehen gesehen, als dieser völlig euphorisch darüber berichtete, wie sehr sich seine Leistung und damit sein Leben durch ein neuartiges Training namens Life Kinetik® verbessert hat. Das wollte er auch: die Leistung seiner Spieler verbessern und damit die Erfolgsaussichten steigern. Vier Tage später vereinbarten wir in Dortmund die Zusammenarbeit, in deren Folge zwei deutsche Meisterschaften, davon eine als Double (Meisterschaft und Pokalsieg) und der Einzug ins Champions-League-Finale heraussprangen. Life Kinetik® betrachtet er als Baustein, der Borussia Dortmund auf diesem Weg sehr geholfen hat.

Viel geholfen hat er aber auch Life Kinetik®. Nicht nur, dass er seine Meinung jederzeit offen aussprach, war ein Segen für uns, sondern auch die Tatsache, dass er mir Türen bei seinen Kollegen öffnete. Er verschaffte mir eine Präsentation bei der Bundesligatrainerntagung. Er war auch sofort dabei, als Michael Pfeffer im Rahmen eines Berichts über alternative Trainingsmethoden für die ZDF-„Sportreportage“ die Idee hatte, Felix Neureuther, Jürgen Klopp und Life Kinetik® im Trainingslager des BVB zusammenzubringen.

Viele Trainer, wie Dieter Hecking, Robin Dutt, Thomas Tuchel oder Ewald Lienen, vertrauten auf seinen Rat. Durch die Erfolge von Felix Neureuther und von Borussia Dortmund erwachte auch das sportartübergreifende Interesse an Life Kinetik®. Heute gibt es nahezu keine Sportart mehr, in der Life Kinetik® nicht angewendet wird.

Dabei konnte es natürlich auch nicht ausbleiben, dass auch international Life Kinetik® in den Fokus rückte. Besonders interessant ist, dass ausgerechnet die Länder, die am weitesten entfernt sind, wie Japan, USA, Kanada oder Australien, zuerst auf uns aufmerksam wurden. In Japan war der Unternehmer Fubito Noda sofort begeistert und wurde unser Landeslizenzpartner. Er schwärmt: „Ich beschäftige mich seit Langem mit der Gesundheit des Volkes durch Balneo- und Thalassotheapie. Als ich Life Kinetik® zum ersten Mal erlebte, hat mich sofort überzeugt, dass das neue Training zur Steigerung sowohl der geistigen als auch der körperlichen Fitness dient. Es freut mich sehr, dass ich damit zur Verbesserung in allen Bereichen der Gesellschaft in Japan beitragen kann.“



Auch das Land der unbegrenzten Möglichkeiten kann diese mittlerweile durch Life Kinetik® erweitern. Mark Dillon, Präsident & Chief Executive Officer von Life Kinetik USA, hat von Orlando aus mit seinem Team 2016 begonnen, unser Training auch



in Amerika zu vermarkten. Er brennt für Life Kinetik®: „Im Hinblick auf Leistungs- und Produktivitätssteigerung in allen Lebenslagen bietet Life Kinetik® ein perfektes Konzept. Es ist günstig, es erfordert keine Hightech-ausrüstung und es kann in schon bestehende Programme und Abläufe problemlos integriert werden, ohne diese zu unterbrechen. Life Kinetik® kann das ganze Leben verändern und bringt nebenbei so viel Spaß, dass sich jeder auf die nächste Life-Kinetik®-Einheit freut. Life Kinetik® wird in Schulen, Sportvereinen, Universitäten, Altenheimen bis hin zum Arbeitsplatz in Amerika angeboten. Jeder gewinnt mit Life Kinetik®!“

Auch in Europa ist die Nachfrage inzwischen riesig. In Schweden hat unser Lizenzpartner Björn Foghammar inzwischen auch für viel Furore gesorgt, weil der Fußballklub BK Häcken Göteborg zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte völlig überraschend schwedischer Cupsieger und IF Elfsborg nach langer Durststrecke endlich wieder einmal schwedischer Meister geworden ist. Beide arbeiteten die ganze Saison mit Life Kinetik®.



Auch Björn und sein Team sind beseelt davon, Life Kinetik® ihren skandinavischen Landsleuten näherzubringen: „Jeder Tag mit Life Kinetik® ist höchst erfüllend! Ich habe schon alles gemacht, vom Individualcoaching mit Topathleten über Gruppentraining mit Senioren bis hin zu Trainingseinheiten mit Kindern oder Behinderten und die Ausbildung von Lehrern und Trainern. Das Feedback, das ich von allen bekomme, ist ebenso lohnend wie das Training selbst. Das Konzept ist so perfekt durchdacht, dass ich wirklich geehrt bin, neue Trainer auszubilden und sie auszusenden. Ich kann mir keine bessere Art vorstellen, meine Tage zu verbringen als mit einer Arbeit, die mir genauso viel Freude und Spaß bereitet wie den Teilnehmern. Ich liebe diese Arbeit und bin stolz, Life Kinetik® in Schweden verbreiten zu dürfen!“

Wir wussten von Anfang an, dass Life Kinetik® auch außerhalb des Sports viel bewirken kann. Wir entschieden uns, Lehrer, Erzieher und Pfleger in Altenheimen zu unseren Selbstkosten auszubilden, um die Generation

von gestern (im Kampf gegen Demenz) und von morgen (im Kampf gegen Schulstress) zu unterstützen. Anfangs war das nicht einfach, denn ein kommerzielles Training muss in öffentlichen Einrichtungen viele Hürden überspringen, ehe es akzeptiert wird. Inzwischen sind weit über 1.000 Lehrer und Erzieher ausgebildet und feiern große Erfolge mit ihren Schützlingen. Sogar auf ADHS spezialisierte Kliniken schwören auf Life Kinetik®. Unser Traum, dass es in jeder Schule, in jedem Kindergarten und in jedem Altenheim Life Kinetik® gibt, wird langsam Realität!



Inzwischen haben auch Unternehmen verstanden, dass es mit Life Kinetik® eine hervorragende Maßnahme für das betriebliche Gesundheitsmanagement gibt, die sich sehr einfach als tägliche 10-Minuten-Bewegungspause direkt am Arbeitsplatz durchführen lässt. Hier wollen wir es den Leistungsträgern der Gesellschaft erleichtern, ihre mannigfaltigen Aufgaben zu erledigen, denn von Life Kinetik® kann jeder profitieren! Auch Sie!





# Bewegung macht Hirn!

2



Jetzt kennen Sie zwar den Werdegang von Life Kinetik® und vielleicht haben Sie auch schon den einen oder anderen Bericht darüber gelesen, aber ich glaube kaum, dass Sie so richtig Bescheid wissen, was es genau ist. Diese Unsicherheit möchte ich mit diesem Buch beseitigen.

Weil man Life Kinetik® aber nur sehr schwer theoretisch erklären kann, begreift man es am besten, wenn man am eigenen Leib verspürt, was mit einem dabei passiert. Deshalb beginnen wir gleich mit einer ganz einfachen Übung. Aber keine Angst: Die Grundbewegung kennt jeder, denn man führt sie auf jedem Volksfest durch: „Links, rechts, vor, zurück, das macht Spaß, das bringt Glück!“

Sie finden hier unten eine Reihe von Ansagen, die Ihnen verraten, wohin Sie Ihren Oberkörper bewegen sollen. Dabei einigen wir uns darauf, dass hier  links und da  rechts ist, auch wenn der eine oder andere da anderer Meinung ist. Also, los geht's.

**Links – rechts – vor – zurück – rechts – zurück – links – vor – zurück – rechts**

Super! Ich nehme an, es hat sehr gut geklappt! Denn das ist eine Grundregel bei Life Kinetik®: Die erste Variation einer Übung kann immer jeder! Das ist wichtig, damit sich gleich zu Beginn gute Laune verbreitet! Nun aber gleich zur zweiten Variation. Jetzt sehen Sie Abbildungen von mir als fiktivem Trainer gegenüber von Ihnen. Mein Oberkörper zeigt, wohin Ihr Oberkörper gehen soll. Wenn ich mich also nach vorne in Richtung zu Ihnen bewege, müssen Sie Ihren Oberkörper nach hinten bewegen. Wenn ich aber von Ihnen aus gesehen nach links zeige, müssen Sie auch nach links. Hier noch einmal zusammengefasst:



Vorwärts



Rückwärts



Links



Rechts



Und schon geht es los! Bewegen Sie einfach Ihren Oberkörper gemäß den Bildern.



Hat alles geklappt? Haben Sie Ihren Oberkörper bei Bild 5, 7 und 12 tatsächlich nach hinten gekippt und bei Bild 4 und 10 nach vorne oder haben Sie die Bilder einfach gespiegelt so wie links und rechts? Das ist nämlich die Schwierigkeit bei dieser Übung. Bei links und rechts spiegeln Sie einfach das Bild, dazu benötigen Sie lediglich einen kleinen Teil Ihres Gehirns. Vorwärts und rückwärts ist jedoch genau das Gegenteil davon, so dass Sie zwischen Spiegeln und Signalverarbeitung wechseln müssen und das erfordert schon das Zusammenspiel verschiedener Gehirnbereiche.

Für die nächste Variation wollen wir nun ein anderes Gehirnareal beschäftigen, denn jetzt gibt es abstrakte kognitive Aufgaben zu verarbeiten. Wir weisen den Richtungen Zahlen zu:

**Legende 1: rückwärts = 1, vorwärts = 2, links = 3 und rechts = 4**

Prägen Sie sich die Zahlenzuordnungen jetzt ein. Decken Sie dann die vorherige Zeile mit den Zuordnungen der Legende 1 ab und bewegen Sie Ihren Oberkörper gemäß der folgenden Zahlenreihe:

3 - 1 - 4 - 2 - 4 - 2 - 3 - 1 - 2 - 1 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1

Normalerweise müsste Ihnen das jetzt wieder leichter gefallen sein, denn unser Arbeitsgedächtnis, das für die Speicherung dieser vier Zahlen zuständig ist, schafft es, sich 5-9 Informationen zu merken, vier sind also keine große Herausforderung. Dennoch fällt es zahlenaffinen Personen leichter als denjenigen, die mehr in Bildern denken. Um zu überprüfen, in welche Richtung Sie tendieren, versuchen wir die Übung jetzt mal mit Farben:

### Legende 2:

rückwärts = **blau**, vorwärts = **grün**, links = **gelb** und rechts = **rot**

Es geht wieder los, diesmal mit den Farben. Aber decken Sie zuvor noch die Legendenzeile 2 ab:

**blau** - **gelb** - **grün** - **rot** - **gelb** - **blau** - **grün** - **rot**  
 - **gelb** - **rot** - **grün** - **blau** - **rot** - **gelb** - **blau** - **drei**

Wussten Sie noch, dass „drei“ ganz am Ende der Reihe „nach links“ bedeutet? Wohl eher nicht, denn unser Gehirn versucht, so ökonomisch wie möglich zu arbeiten. Wenn wir also denken, dass wir etwas nicht mehr brauchen, legen wir es einfach zur Seite. Ich hatte aber nicht geschrieben, dass wir die Zahlen nicht mehr brauchen, sondern lediglich, dass es diesmal mit den Farben „losgeht“. Möglicherweise waren Sie aber auch so im Farbelement, dass Ihnen am Ende der Farbenreihe die „drei“ vollkommen entgangen ist. Das wiederum ist eher ein Hinweis dafür, dass Sie lieber in Bildern denken anstatt in abstrakten Zahlen.

Der nächste Schritt ist die Kombination aus Farben und Zahlen. Da dies nun acht Informationen sind, werden Sie möglicherweise schon an Ihre Grenzen stoßen, denn dafür müsste die Leistungsfähigkeit Ihres Arbeitsgedächtnisses schon leicht über dem Durchschnitt liegen. Versuchen Sie es einfach!

