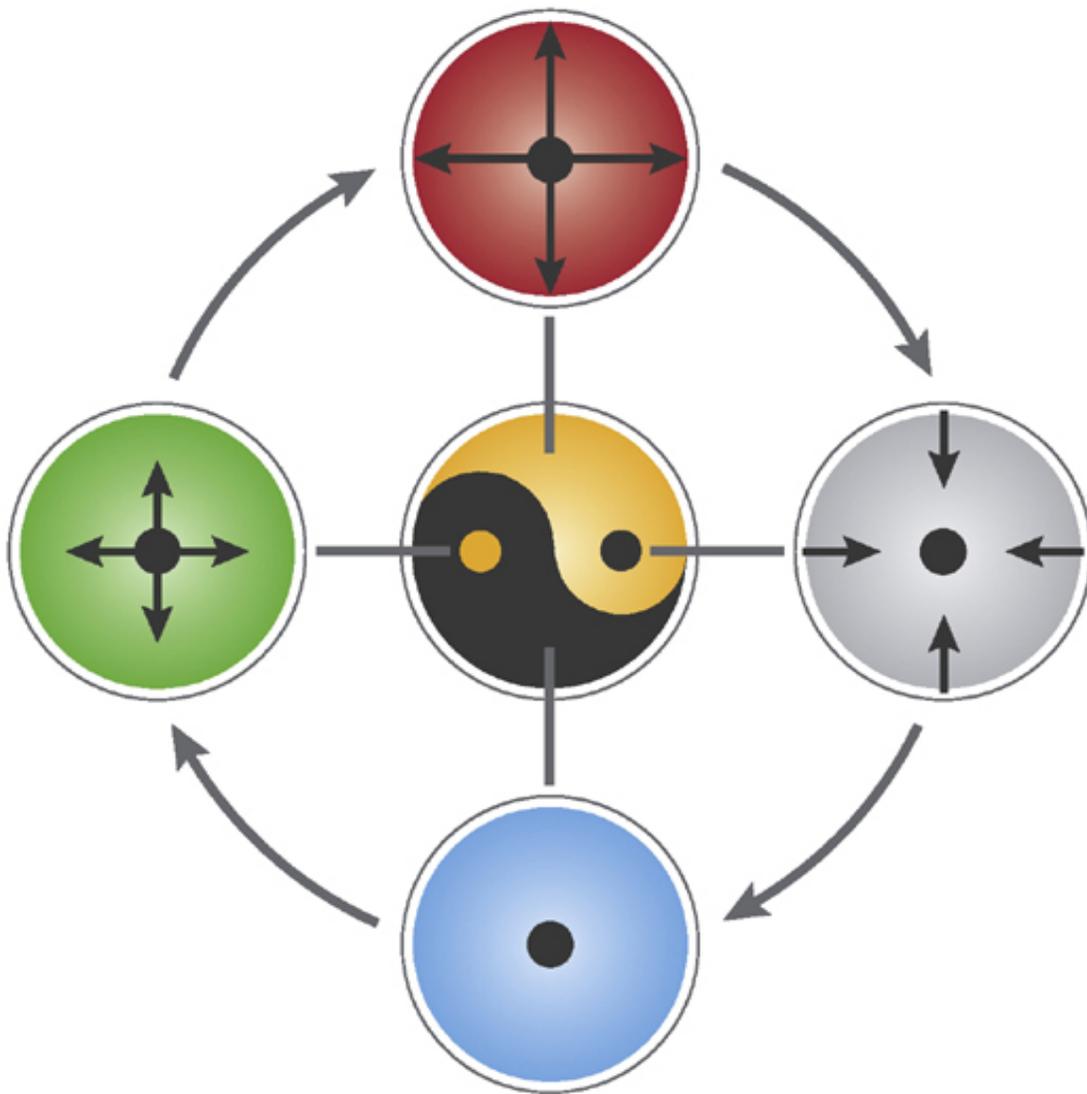


Dieter Mayer

# Typgerecht trainieren

mit der Bewegungslehre nach den Fünf Elementen



Dieter Mayer

## **Typgerecht trainieren**

mit der Bewegungslehre nach den Fünf Elementen

# Inhalt

## **Vorwort**

### **I. Einführung**

Das eigene Training typgerecht gestalten

Andere typgerecht trainieren

Mit der Fünf-Elemente-Lehre Zyklen, Regelkreise und Ordnungssysteme erfassen

Die Typenlehre nach den Fünf Elementen

Die eigene Bewegungstechnik mit den fünf Typen systematisch verbessern

Typenlehre und Power-Response-Zyklus für ein typgerechtes Training verbinden

Power-Response®-Training – individuelle Lösungen und guter Service

Anderen zum Sparringspartner werden

Das Fünf-Elemente-Modell sinnvoll verwenden

Der Umgang mit diesem Buch

### **II. Den Power-Response-Zyklus und die fünf Typen kennenlernen**

Mikrokosmos – Makrokosmos

Element Erde – Vermittler – Balance

Element Holz – Kämpfer – Dehnspannung

Element Feuer – Spieler – Reflex

Element Metall – Stratege – Kontraktion

Element Wasser – Philosoph – Knochendruck

### **III. Sich am Bewegungsverhalten der fünf Typen orientieren**

Über die fünf Phasen Bewegungsmuster erspüren, verstehen, optimieren

Sich in Sport, Alltag und Beruf souverän und selbstbestimmt bewegen

Vermittler: Ich bleibe gelassen und finde immer einen Ausgleich

Philosoph: Ich lasse mir Zeit und setze am richtigen Punkt an

Kämpfer: Ich baue mein Kraftpotential auf und schaffe mir Platz

Spieler: Ich bin im Vollbesitz meiner Kräfte und habe alle Möglichkeiten

Strategie: Ich greife im entscheidenden Moment ein und nutze meine Chance

Im Kreisverkehr üben, um den Power-Response-Zyklus zu optimieren

### **IV. Sich die Trainingstrategien der fünf Typen aneignen**

Von fünf Trainern profitieren

Gastgeber: Gemeinsam werden wir es schaffen

Bergführer: Meinen Respekt musst Du Dir verdienen

Animateur: Der Weg lohnt sich

Schiedsrichter: Halte Dich an die Regeln

Gärtner: Vertraue Deiner Intuition

## **V. Sich mit dem Beziehungsgefüge der fünf Typen auseinandersetzen**

Die Positiv-Spirale von Wachstum und Entwicklung in Gang setzen

Den eigenen Typ mit dem Hervorbringungs- und dem Kontrollzyklus bestimmen

Über den Kontrollzyklus die Positiv-Spirale aktivieren

Den Lernwiderstand ernst nehmen

Die Positiv-Spirale des Lehrers aktivieren

Vermittler: Ich brauche Herausforderungen und Rückzugsräume

Kämpfer: Ich brauche taktische Disziplin und genügend Erholungsphasen

Spieler: Ich brauche klare Spielregeln und spielfreie Phasen

Stratege: Ich brauche Auseinandersetzung und turbulente Spiele

Philosoph: Ich brauche belebende Spiele und fähige Mitspieler

## **VI. Power-Response<sup>®</sup>-Training - sich von Widerständen leiten lassen**

Wir suchen den leichtesten Weg, aber unser Ziel ist der Gipfel

Power-Response<sup>®</sup>-Training - eine wertvolle Zusatzqualifikation für Trainer und Therapeuten

Power-Response<sup>®</sup>-Training - Trainer und Schüler lernen und trainieren gemeinsam

Der Vermittler vermisst einen Partner

Der Kämpfer braucht einen Sparringspartner

[Der Spieler sucht einen Gegenspieler](#)

[Der Stratege verlässt sich auf den Tempomacher](#)

[Der Philosoph schätzt den Betreuer](#)

**[Nachwort](#)**

**[Dank](#)**

**[Kontakt](#)**

[Infos, Seminare, Ausbildung](#)

# Vorwort

Eine systemisch begründete Bewegungslehre...

Die meisten westlichen Bücher über Anatomie- und Bewegungslehre analysieren Bewegungsabläufe und stellen sie präzise dar. Die Stärke der funktionellen Anatomie liegt im genauen Blick auf das Detail. Die östliche Tradition basiert dagegen auf einer modellhaften Darstellung von natürlichen Zyklen und Regelkreisen. Durch die Verwendung der Fünf-Elemente-Lehre und dem Polaritätsprinzip von Yin und Yang gelingt es ihr, einen Überblick zu vermitteln und die verschiedensten funktionellen Zusammenhänge in einer überschaubaren zyklischen Ordnung zu präsentieren.

Beide Welten zusammenzubringen – das Detailverständnis auf der einen und den Überblick auf das große Ganze auf der anderen Seite – war nicht leicht, denn östliche und westliche Tradition sprechen verschiedene Sprachen. Qigong, Taijiquan und Kung Fu sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin und der östlichen Philosophie verwurzelt. Ihre Trainingsmethoden beziehen sich auf die Vorstellung von der Lebensenergie Qi und ihrem Fließen auf den Meridianen. Der Körpereinsatz zielt in erster Linie auf Wahrnehmung und Förderung der Qi-Bewegung. Viele klassische Trainingsanweisungen östlicher Bewegungskünste waren deshalb nicht ohne weiteres mit den Begrifflichkeiten der westlichen Trainingslehre zu erfassen.

Eine gemeinsame Sprache bzw. Basis wurde erst gefunden, als es nach und nach gelang, das anatomische Wissen der funktionellen Anatomie mit den zyklischfunktionalen Modellen der östlichen Tradition systematisch zu erfassen. Hier sind vor allem die Veröffentlichungen der Spiraldynamik®-Organisation zu nennen. Ausgehend vom Polaritätsprinzip ist es dem Arzt Dr. Christian Larsen und seinem Team gelungen, die menschlichen Bewegungsmuster klar und anschaulich darzustellen. Die Bewegungslehre nach den Fünf Elementen ergänzt ihre

Forschungsarbeit und erfasst die innere Ordnung der menschlichen Bewegungsmuster mit dem Modell der fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen. Aus der Anwendung des Modells entwickelt sie den Power-Response-Zyklus und kombiniert ihn mit der Typenlehre nach den Fünf Elementen.

Der Power-Response-Zyklus beschreibt die Regelkreise menschlicher Bewegungsmuster, wobei jeder Phase des Zyklus ein bestimmter Bewegungstyp zugeordnet wird. Die Verknüpfung der funktionellen Anatomie mit der Typenlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin vereint den ganzheitlichen Ansatz der östlichen Tradition mit dem technischen Funktionsverständnis der westlichen Trainingslehre. Die lebensnahe Beschreibung der typischen Verhaltensweisen der fünf Naturelle „vermenschlicht“ die funktionelle Anatomie und zeigt dem Einzelnen, wie er sein Training situations- und typgerecht gestalten kann.

... für Laien und Profis

Die Bewegungslehre nach den Fünf Elementen bleibt anatomisch-funktional gesehen an der Oberfläche. Sie beschreibt Funktionszusammenhänge, die auch Menschen ohne große Vorkenntnisse in ihrem Trainingsalltag erfühlen, verstehen und beeinflussen können. Das Phasenmodell in Verbindung mit der Typenlehre funktioniert dabei, wie die benutzerfreundliche Oberfläche moderner Computer. Wesentliches wird intuitiv erfasst und gesteuert, auch ohne detailliertes technisches Verständnis.

Die Neutralität und Wandlungsfähigkeit der Bewegungslehre nach den Fünf Elementen erlaubt es vielen Berufsgruppen auf sie zurückzugreifen. Physiotherapeuten können mit ihr an Bewegungsmustern feilen, Psychologen können belastende Verhaltensweisen aufgreifen und Sporttrainer ihre Schützlinge zur Bestform führen. Wer mit den Fünf Elementen arbeitet, kann die „Benutzeroberfläche“ mit seinen Inhalten füllen und sie anderen zieldienlich zur Verfügung stellen. Der Power-Response-Zyklus und die Typenlehre lassen sich deshalb im Rahmen ihrer Arbeit von Sportlehrern, Krankengymnasten, Ärzten, Therapeuten,

Pädagogen, Kommunikationstrainern, und anderen mit Erfolg einsetzen.

Wenn Vertreter der verschiedenen Berufsgruppen ihre Inhalte mit Hilfe der Fünf-Elemente aufbereiten, können sie sich untereinander vernetzen und effektiver zusammenarbeiten. Zum Beispiel können im Dienste einer Profimannschaft Trainer, Physiotherapeuten, Psychologen, Konditionstrainer und Ernährungsspezialisten die Bewegungslehre nach den Fünf Elementen als gemeinsame Kommunikationsplattform nutzen. Zusammen können sie die Bewegungsmuster, die Ernährungsgewohnheiten, die Trainingseinstellung, das Verhalten im Wettkampf und die Konfliktfähigkeit der Spieler analysieren und dann für jeden einen individuellen und typgerechten Trainingsplan erstellen. Sie könnten aber auch beraten, wie sie aus lauter Individualisten ein schlagkräftiges Team bilden und jeden Spieler, seinen Fähigkeiten entsprechend einsetzen.

#### Integration - Eigenständigkeit - Entwicklung

Die Bewegungslehre nach den Fünf Elementen steht in einer langen Tradition, denn seit Jahrtausenden bekennen sich in Asien Medizin, Forschung und Philosophie zu den modellhaften Darstellungen von natürlichen Zyklen und Regelkreisen.

Nachdem viele der „alten“ Künste in Europa nun schon in der dritten Generation gelehrt und praktiziert werden, war die Zeit reif, ihr Potential einmal aus der Sicht und mit den Begrifflichkeiten der westlichen Trainingslehre zu beleuchten. Klassische Lehrsysteme, wie zum Beispiel das Meridiansystem, die Organfunktionskreise, die Ernährungs- und Typenlehre nach den Elementen, finden im Power-Response-Zyklus eine wertvolle Entsprechung. Sein Verständnis gibt dem systematischen Üben von Meditation, Qigong, Taiji und Kampfkunst eine solide anatomisch-funktionelle Basis. Dadurch wird es leichter, den Qi-Fluss auf den Meridianen zu aktivieren, einzelne Organfunktionskreise zu stärken oder seinen Gegner durch die Luft zu schleudern.

Die Darstellung des Power-Response-Zyklus und seiner typgerechten Anwendung in Alltag, Beruf und Sport ist Ausdruck gelungener Integration und der im Westen gewachsenen Eigenständigkeit und Kompetenz. Es ist eine Würdigung der östlichen Tradition, aber auch ein Akt der Emanzipation und Entwicklung.

# I. Einführung

Das stundenlange Sitzen vor dem Computer, das Tragen schwerer Lasten in der Arbeit und das schweißtreibende Training im Sportverein belasten Ihren Körper. Ungünstige Rahmenbedingungen erschweren die Arbeit und stressen Muskeln und Gelenke. Allzu oft müssen Einkäufe in der engen Speisekammer verräumt, Kisten in einer zugigen Werkshalle gestapelt oder der Ball im Zweikampf gegen einen aggressiven Gegenspieler behauptet werden.

Die Wirklichkeit nimmt leider keine Rücksicht auf Ihren geplagten Rücken. Im wahren Leben müssen „Sie“ sich auf ihre Umwelt einstellen und auch unter widrigen Bedingungen etwas zustande bringen. Unterschiedliche Menschen werden dabei auf die gleiche Situation ganz anders reagieren. Manche werden sich durchbeißen, andere werden sich einen Schleichweg suchen, um der Belastung auszuweichen. Für alle gilt, dass ihre Gewohnheiten und Vorlieben ihr Verhalten meist viel mehr bestimmen, als Wunschvorstellungen und gut gemeinte Vorsätze.

Gerade unter Druck ist es schwer, eine gute Haltung zu bewahren und sich rückengerecht zu bewegen. Wie soll zum Beispiel der Boxer blitzschnelle Angriffe abwehren und gleichzeitig auf seine Haltung achten? Im Ring sind die Anweisungen des Trainers, penibel aufgestellte Trainingspläne und das Wissen aus Fachbüchern hinfällig. Wenn es ernst wird, muss er improvisieren und sich „durchboxen“.

## Das eigene Training typgerecht gestalten

In Sport, Alltag und Beruf müssen Sie immer wieder in den Ring steigen. Damit Sie dort bestehen können, habe ich dieses Buch aus dem Blickwinkel von fünf grundverschiedenen „Boxern“ bzw. Typen geschrieben. Jeder von ihnen wird Ihnen Tipps geben und Ihnen seine besten Tricks verraten. Die einzelnen Kapitel zeigen Ihnen, wie der „Spieler,“ der „Kämpfer“, der „Stratege“, der „Vermittler“ und der „Philosoph“ in Sportvereinen, Fitnesscentern, Volkshochschulen usw. trainieren und wie sie mit dem Auf und Ab des Trainingsalltages zurecht kommen. In der Darstellung dieser fünf Typen werden Sie sich, Ihre Lebenssituation und Ihren Trainingshintergrund immer wieder erkennen können. Jeder Typ steht für eine andere Strategie mit Konflikten und Widerständen umzugehen. Von jedem können Sie etwas über Bewegung, Training und Lebensführung lernen. Es ist leicht, sich mit ihnen und ihren Eigenschaften zu identifizieren. Gerade die Darstellung ihrer inneren Widersprüche und den daraus entstehenden Problemen werden Sie aus der eigenen Erfahrung kennen. Wenn Sie die Typen dabei „begleiten“, wie sie einen Weg finden in Stress-Situationen z.B. mit Rückenschmerzen oder Trainingsmüdigkeit umzugehen, finden Sie Lösungsansätze für Ihre eigenen Schwierigkeiten. Von ihnen können Sie sich abschauen, wie Sie ihr Training auf dem Sportplatz, an einer Hantelbank, im Haushalt, am Arbeitsplatz oder auch in der Stille einer Meditationshalle typgerecht und erfolgversprechend gestalten können.

Wenn Sie sich mit dem Verhalten der fünf Typen auseinandersetzen, können Sie Ihren Typ bestimmen und sich Ihr Training auf den Leib „schneiden“. Verletzungen, Verschleiß und Leistungseinbrüchen können Sie dann wirkungsvoll vorbeugen. Sie werden vielseitiger, haben mehr Spaß und kommen schneller voran.

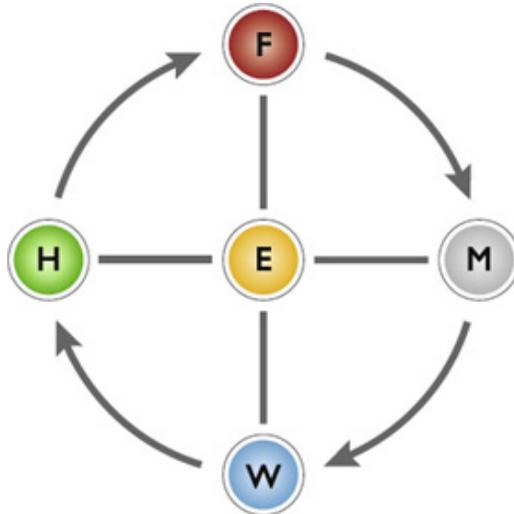
## Andere typgerecht trainieren

Als Kursleiter, Trainer oder Therapeut wird Ihr Unterrichtsstil unwillkürlich von Ihrem eigenen Persönlichkeitstyp geprägt. Wenn Sie sich mit den fünf Typen als Lehrer beschäftigen, werden Sie verstehen, warum Sie bei bestimmten Menschen besonders gut ankommen, andere aber gar nicht erreichen. Sie werden herausfinden, ob Ihre Vorgehensweise eher dem „Bergführer“, dem „Animateur“, dem „Gastgeber“, dem „Schiedsrichter“ oder dem „Gärtner“ entspricht.

Schon bald werden Sie in Ihrer Trainingsgruppe die fünf Typen anhand ihres Bewegungsverhaltens und ihrer Trainingseinstellung erkennen. Wenn Sie sich an dem Führungsstil der fünf Lehrer ein Beispiel nehmen, werden Sie ganz selbstverständlich auf die Situation und den Schülertyp reagieren und in die geeignete Rolle schlüpfen. Sie werden dann zur rechten Zeit einen aufmerksamen Gastgeber, einen motivierenden Animateur oder einen dynamischen Bergführer verkörpern. Mit ein wenig Übung werden Sie Ihre Teilnehmer dann auch in Krisenzeiten typgerecht beraten und trainieren können.

Wenn Sie in der Trainingsplanung und -gestaltung die Lernstrategien der fünf Typen berücksichtigen, werden Sie alle wichtigen Lernfelder abdecken. Die vielseitigen Trainingsreize werden für eine gesunde Leistungsentwicklung sorgen. Trainingsfortschritte werden Ihre Teilnehmer beflügeln und Sie weiter anspornen. Fast beiläufig wird so eine Eigendynamik entstehen, die es Ihnen leicht machen wird, Ihre Gruppe zu leiten.

## Mit der Fünf-Elemente-Lehre Zyklen, Regelkreise und Ordnungssysteme erfassen



Die 5 Elemente: F=Feuer, E=Erde, W=Wasser, M=Metall, H=Holz

Mit der Lehre von den Fünf Elementen beziehungsweise den Wandlungsphasen lassen sich Zyklen, Regelkreise und innere Ordnungen beschreiben. Der Begriff Wandlungsphasen verweist auf die ständig fortschreitende Veränderung, der Begriff Element auf die besondere Qualität jeder einzelnen Phase eines Zyklus.

Mit dem Fünf-Elemente-Modell lässt sich z.B. das Beziehungsgefüge einer Mannschaft darstellen. Erst in ihrem Zusammenwirken wird aus unterschiedlichen Spielern (Elementen) eine schlagkräftige Truppe.

Der ruppige Abwehrspieler (Holz), der geniale Spielmacher (Feuer), der Zuträger (Erde), der exzellente Techniker (Metall) und der eigenwillige Ausnahmespieler (Wasser): Jeder trägt etwas zum Erfolg bei. Im dynamischen Prozess (Wandlung) des Spieles kann es dann aber durchaus sein, dass sich in der Feuerphase des Spieles die taktische Ordnung (Metall) auflöst und auch der Spielmacher (Feuer) sich in den Abwehrkampf (Holz) einbringt. Für den Erfolg einer Mannschaft ist es wichtig, dass der Einzelne seine ganz persönliche Begabung entwickelt, aber auch flexibel genug ist, andere Funktionen befriedigend zu erfüllen.

## Die Typenlehre nach den Fünf Elementen

Die Typenlehre nach den Fünf Elementen beschreibt Ihnen den Vermittler, den Kämpfer, den Spieler, den Strategen und den Philosophen. Jeder Typ wird durch die Art und Weise, wie er mit Widerständen und Druck umgeht, charakterisiert. Der Kämpfer wird sich gegen den Widerstand stemmen, der Spieler wird ihn intuitiv und spielerisch überwinden, der Vermittler wird einen Ausgleich finden, der Strategie wird ihn zur Erreichung seiner Ziele nutzen und der Philosoph wird ihm keine Angriffsfläche bieten.

Wie jemand mit Widerständen umgeht, sehen sie z.B. daran, wie er in die Pedale tritt. Wenn sie mit den fünf Typen eine Fahrradtour unternehmen, werden sie ganz unterschiedliche Erfahrungen machen. Der Kämpfer wird in die Pedale treten und keinen Blick für die Landschaft haben. Sein Ziel ist es, vor Ihnen anzukommen. Der Spieler wird Sie immer wieder überraschen. Er wird eine interessante Route finden und mit dem Fahrttempo spielen. Der Vermittler wird ein gemütliches Tempo einschlagen, sich mit Ihnen angeregt unterhalten und ausreichend Verpflegungspausen einplanen. Der Strategie wird gut vorbereitet starten, Sie genauestens informieren und seinen durchdachten Zeitplan einhalten. Der Philosoph wird seinem inneren Erleben folgen und kann Ihnen am Morgen noch nicht genau mitteilen, wohin die Reise geht.

Mit welchem der Typen würden Sie gerne einen Tag Radfahren? In welcher Beschreibung können Sie sich wiederfinden? Welcher Typ ist Ihnen fremd, vielleicht sogar unsympathisch? Es macht Sinn, sich gerade mit den ungeliebten Typen zu beschäftigen. Oft sind es gerade deren Eigenschaften und Fähigkeiten, die Sie zur Lösung Ihrer Probleme in Training, Job und Alltag so gut brauchen könnten.

## Die eigene Bewegungstechnik mit den fünf Typen systematisch verbessern

Um sich zu bewegen, ist der Körper auf einen Bewegungswiderstand, z.B. ein Fahrradpedal angewiesen. In der Auseinandersetzung mit ihm durchläuft er verschiedene Phasen. Zusammen bilden sie den Power-Response-Zyklus. In jeder Phase des Power-Response-Zyklus muss der Mensch „phasengerecht“ auf den Bewegungswiderstand reagieren. Die verschiedenen Reaktionsweisen entsprechen jeweils einem der fünf Grundtypen:

Schiebt jemand ein Boot auf das Wasser, wird er sich zuerst „als Philosoph“ einen guten Ansatzpunkt suchen und sich dann „als Kämpfer“ entschlossen gegen das Heck stemmen. Wenn er genügend Druck aufgebaut hat, kann er „als Spieler“ einen Bewegungsimpuls auslösen und das Boot freigeben.

„Als Strategie“ wird er sich kraftvoll strecken und dem Boot noch einen zielgerichteten Schubs mit auf den Weg geben. Wenn er kein unfreiwilliges Bad nehmen möchte, darf er „als Vermittler“ in keiner Phase die Balance verlieren.

Einen Ball treten, eine Felswand hochklettern oder einen Getränkekasten heben, der Power-Response-Zyklus ist die gemeinsame Basis aller denkbaren Bewegungsabläufe. Über die Beschäftigung mit seinen fünf Phasen können Sie Ihre Bewegungstechnik systematisch verbessern und lernen, den Kämpfer, den Spieler, den Vermittler, den Strategen und den Philosophen zu „verkörpern“.

## Typenlehre und Power-Response-Zyklus für ein typgerechtes Training verbinden

Ihre verschiedenen Persönlichkeitsanteile werden von den fünf Typen repräsentiert und finden im Power-Response-Zyklus ihren körperlichen Ausdruck. Das Verständnis für den Power-Response-Zyklus erlaubt Ihnen typgerecht zu trainieren. Typgerechtes Training hilft Ihnen, vernachlässigte Anteile durch die Konzentration auf deren Bewegungsphasen zu stärken. Dadurch wird die Dominanz einzelner Elemente ausgeglichen und der Power-Response-Zyklus insgesamt stabiler und leistungsfähiger.

Ein überambitionierter Kämpfer wird sich z.B. mit voller Kraft gegen das Heck stemmen und dadurch immer wieder sein Gleichgewicht riskieren. In der Bewegungsphase des Strategen kann der Kämpfer dagegen lernen, seine Kraft „wohldosiert“ einzusetzen. Im Kontakt mit dem Strategen wird der Kämpfer in Zukunft vorsichtiger zu Werke gehen und mit viel weniger Aufwand zum Erfolg kommen. Dadurch entlastet er seine Sehnen und Gelenke und muss sich weniger anstrengen. Er kann aufatmen und wird sein inneres Gleichgewicht nicht mehr so leicht verlieren.