

THOMAS EBERL



DAS

EBERL- TRAINING

EIN 30-, 60- UND 90-TAGE-PROGRAMM

FÜR MEHR LEBENSENERGIE & SCHMERZFREIHEIT

STUDIEN BELEGEN DIE WIRKSAMKEIT

Mehr als die Hälfte aller chronischen Krankheiten sind auf Bewegungsmangel, Rauchen und falsche Ernährung zurück zu führen. Es ist auch erwiesen, dass Herzkrankheiten zu 81 Prozent und Diabetes mellitus gar zu 90 Prozent durch den Lebensstil verursacht werden.

Eine Studie der Universität Michigan im Jahr 2004 hat gezeigt, dass Unternehmen, die ihre Mitarbeiter zu 20 Minuten Sport an zwei Tagen pro Woche anspornen, im Durchschnitt 500 Dollar im Jahr für jeden Angestellten einsparen können. Eine Untersuchung der amerikanischen Ärztin Amy Tucker ergab, dass körperlich fitte Angestellte um 61 Prozent weniger Fehltage durch Krankheit verursachen als Bewegungsmuffel. Auch die deutsche Wirtschaft verliert viel Geld aufgrund gesundheitlicher Probleme von Führungskräften und Belegschaft. Die Bundesvereinigung Deutscher Arbeitgeberverbände spricht von fünf Milliarden Euro jährlich. Im Jahr 2004 untersuchte die Technische Universität Berlin den Erfolg eines Gesundheitsseminars: Allein durch bessere Ernährung und mehr Bewegung ließen sich in einem Unternehmen schon nach sechs Monaten die Fehlzeiten um 60 Prozent von zwei auf 0,8 Fehltage pro Mitarbeiter reduzieren. Obendrein nehmen sich die Mitarbeiter den Stress weniger zu Herzen und arbeiten entspannter.



DER TRAUMWAGEN – EIN LEBEN LANG!

Stellen Sie sich vor, Sie sind 18 Jahre alt. Gerade in diesem Moment haben Sie die Führerscheinprüfung gemeistert. Mit Bravour! Sie sind so richtig stolz auf sich. Ein neues Leben beginnt: endlich mobil und unabhängig. Als Sie nach Hause kommen, steht er da: der lang ersehnte Traumwagen. Bereit zum Durchstarten. Sie wissen ganz genau: Ihre Freunde werden Sie beneiden. Sie grinsen sich eins. Doch dann passiert, nur einmal angenommen, Folgendes: Bevor Sie losdüsen, hat der Papa, der den Wagen spendiert hat, noch eine Nachricht – oder vielmehr eine Aufgabe. Eigentlich ist es sogar eine ziemlich große Herausforderung. „Dieses Auto soll dich dein ganzes Leben lang begleiten und so lange in Schuss bleiben, wie du Auto fährst“, meint er. Sie sind total überrascht und geschockt. „Wie soll das denn gehen?“, fragen Sie ihn verständnislos. „Pass auf dein Auto auf und pfleg es – dann klappt das schon“, lautet der Rat Ihres Vaters, der Ihnen liebevoll zuzwinkert. Sie wissen erst gar nicht, ob er es wirklich ernst meint oder ob er einen Scherz gemacht hat.

Doch dann sagen Sie sich: Ja, dieser schöne Wagen soll der erste und zugleich auch der letzte in Ihrem Leben sein. Sie werden dieses Wahnsinnsauto, das jetzt so schön glänzt, bis an Ihr Lebensende nicht mehr hergeben und alles dafür tun, dass dieser wunderschöne Glanz nicht verblasst.

Puuuh! Zeit zum Durchschnaufen!

Was aber würde sich plötzlich bei Ihnen verändern? Keine Vollkasko-Mentalität mehr, bei der die Versicherung für einen Totalschaden geradesteht. Kein Umtausch gegen ein anderes, neueres Fahrzeug, wenn Sie ein paar Tausend Euro drauflegen. Dieses eine Fahrzeug hat plötzlich einen ungeheuren Wert für Sie. Es wird zu Ihrem besonderen Freund, zum treuen Begleiter Ihres Lebens vom 18. Geburtstag an.

Man muss kein Hellseher sein, um vorauszusagen, was in den nächsten Jahren passieren wird. Sie werden vorsichtig und aufmerksam fahren. Sie werden sich intensiv mit der Pflege dieses Wagens beschäftigen und die Gebrauchsanweisung zwei- oder dreimal lesen: Worauf müssen Sie achten? Wie oft sollten Sie ihn waschen und polieren? Welches Öl ist das beste und wann sollte der nächste Ölwechsel stattfinden? Wie steht es um den Kundendienst?

Sie studieren das Innenleben des Fahrzeugs und finden heraus, wie die Mechanik funktioniert und welche Teile besondere Aufmerksamkeit benötigen. Sie machen rasch die Schwachstellen des Wagens aus, auf die Sie fortan achten müssen.

Sie werden jeden Tag zumindest eine Kleinigkeit dafür tun, damit es Ihrem Auto gut geht. Sei es an der Tankstelle, wo Sie das Benzin tanken, das Sie für das beste halten. Oder sei es im Winter, wenn Sie nach der Fahrt auf einer gestreuten Straße das Auto schnell waschen, damit das Streusalz der Karosserie nicht zusetzen kann.



Sie würden ständig an Ihrem Auto herumpudern, weil es für Sie so wertvoll ist. Und so werden Sie ziemlich sicher schaffen, was Sie zunächst nicht für möglich gehalten haben: Ihr Auto ist auch nach Jahrzehnten noch in Schuss, fährt wie eine Rakete und ist stets auf Hochglanz poliert. So wie die anderen Oldtimer, bei deren Anblick auf den Autobahnen und Landstraßen Sie sich früher immer gefragt haben: „Wie ist es möglich, dass dieses alte Fahrzeug noch so gut aussieht?“

WARUM MANCHE OLDIES NOCH GOLDIES SIND

Diese Oldtimer, die noch so gut in Schuss sind, gibt es auch unter uns Menschen. Sie achten auf ihren Körper, der wie unser Traumwagen einmalig ist und nicht ausgetauscht werden kann. Es sind zum Beispiel diese 70-Jährigen, die jeder kennt, die noch unglaublich fit sind und bei denen man sich genauso wie beim gepflegten Auto fragt: „Wie kann es sein, dass dieser Typ noch so fit ist?“ Nun, er hat seinen Körper so gut behandelt wie manche nur ihren Traumwagen. Der Körper wurde zum einzigartigen Kumpel, mit dem man durchs Leben geht und auf den man achtgibt.

Diese 70-Jährigen sind der absolute Hammer. Echte Goldies eben. Von der Hockergymnastik sind sie noch weit entfernt, einige gehen sogar jeden Tag zum Fitnesstraining. Andere stehen noch voll im Berufsleben. Nicht weil sie müssen, sondern weil es ihnen Spaß macht. Sie denken gar nicht daran, aufzuhören und in den Ruhestand zu gehen. Die Leute tuscheln hinter ihrem Rücken: „Stimmt das, ist er wirklich schon 70?“

Der sogenannte Ruhestand – eine der größten Menschheitslügen!

Mir geht es wie Ihnen: Ich bin total fasziniert von diesen Menschen, die auch im Alter noch so viel Energie haben. Ich werde neugierig und frage schon mal nach, wie sie das schaffen. Nicht selten erklären die jungen Alten dann, dass Sport nicht zu ihrem Erfolgsrezept gehört. Als Sportwissenschaftler erscheint mir das merkwürdig und darum hake ich nach: „Das glaube ich nicht, Sie müssen ja irgendetwas machen.“

Nach einem kurzen Grübeln erfahre ich Geschichten wie diese: „Na ja, ich war 43 Jahre alt, engagierter Jungmanager und hatte einen Bandscheibenvorfall. Dann hat mir ein Physiotherapeut ins Gewissen geredet und mir ein bisschen was gezeigt. Seitdem – also seit rund 30 Jahren – absolviere ich jeden Morgen ein kleines Übungspaket.“

Und so sieht man auch hier wieder: Nur wenn der Pflug durch die Erde gezogen wird, dann glänzt er. Ansonsten rostet er. Wollen Sie wirklich irgendwann einrosten?

Es macht Sinn, etwas für den eigenen Körper zu tun. Wenn Sie bereits das Gefühl haben, dass Sie langsam einrosten, dann fangen Sie wieder an zu „pflügen“! Wenn Sie sich noch fit fühlen, dann beugen Sie vor. Ihr Körper wird es honorieren.

UND ES HAT „BUMM“ GEMACHT

Mit 43 Jahren hatte es bei unserem Jungunternehmer damals „Bumm“ gemacht im Leben. Der Bandscheibenvorfall katapultierte ihn so richtig aus der Bahn. Plötzlich war der Jungmanager von unglaublichen Schmerzen geplagt, er konnte nicht mehr vernünftig laufen, geschweige denn konzentriert arbeiten. Der Schmerz war sein Energieräuber. Mit der richtigen Therapie und den richtigen Übungen ist er dann aber doch noch mit einem blauen Auge davongekommen. Mit einem sehr, sehr positiven Effekt: Er zog seine Lehren daraus.

Er hat erkannt, dass er etwas tun muss, wenn er auch in Zukunft fit und gesund sein möchte. Und so hat er in seinen Tagesablauf jeden Morgen ein paar Übungen für seinen Körper und seine Schwachstelle, den Rücken, eingebaut. Dieses Morgenritual ist zu einer Selbstverständlichkeit geworden.

Es ist sogar so selbstverständlich, dass er auf meine erste Frage hin gar nicht daran dachte, es zu erwähnen. Denn Sport macht er nach eigener Aussage ja nicht ...

Aber genau jenes morgendliche Übungspaket hat ihn körperlich und wahrscheinlich auch mental so gestärkt, dass er bis ins Alter fit und vital durchs Leben gekommen ist und noch etliche glückliche Jahre vor sich hat.

1.000-mal falsch gebückt.

1.000-mal ist nichts passiert.

1.000 und noch das eine falsche Mal –
und es hat „Bumm“ gemacht.

Warum eigentlich muss es immer erst „Bumm“ machen im Leben? Warum braucht es diesen Knalleffekt, dieses negative Erlebnis, damit die Menschen ihr Leben verändern und dann Dinge richtig machen, die sie vorher falsch gemacht haben?

Fragen Sie sich
gerade: Was ist
überhaupt richtig?

Die Frage ist nicht einfach zu beantworten. Wir haben nämlich so eine Art blinden Fleck bei der Eigenwahrnehmung. Sie leiden unter einem verspannten Rücken und fragen sich: Warum ist er eigentlich verspannt? Vielleicht waren Sie sogar bei einem Experten, der Ihnen allerdings auch nicht weiterhelfen konnte. Wenn Sie aber vor dem Spiegel stehen, werden Sie sehen: Ihre Schultern klemmen Ihren Hals ein wie einen Schraubstock. Ihre Muskulatur ist permanent angespannt. Schritt eins ist es nun, sich dessen erst einmal bewusst zu werden.

SPANNUNGSAUFLÖSUNG MIT DER GEGENBEWEGUNG

Eingeklemmte Schultern sind in der Tat ein typisches Beispiel aus der Praxis. Es gibt immer Fehlbelastungen im Alltag. Die Schultern stehen schon seit der Steinzeit für einen Schutzreflex. Mit den Schultern soll die schwächste Stelle, die Halsschlagader, geschützt werden. Heutzutage müssen sich die Menschen jedoch nicht mehr gegen Säbelzahn tiger verteidigen, sondern gegen permanenten Stress. Durch diesen unbewussten und heute nicht mehr sinnvollen Reflex kann es passieren, dass Ihre Schultern eingeklemmt sind.

Dem können Sie mit einer einfachen Übung entgegenwirken: Rollen Sie mit den Schultern von vorne nach hinten unten – und zwar mit Kraft und auch so weit, wie es geht. Wir fühlt sich das gerade an? Nicht gut? Das ist ein falsches Signal von Ihrem Körper, der Ihnen doch tatsächlich glaubhaft machen will, dass gerade diese Position falsch ist. Manche Menschen nehmen ein Knacken wahr und empfinden dieses Rollen als extrem anstrengend.

Unser Körper wehrt sich dagegen, die richtige Position einzunehmen, wenn das ganze Muskelsystem wie in diesem Fall falsch eingestellt ist. Durch die einseitigen Belastungen kommt es immer dazu, dass eine Muskelseite verkürzt und die andere abgeschwächt ist.

Sie können übrigens grundsätzlich jede Drucksituation im Körper abmildern, wenn Sie sich überlegen, wie dieser Druck entsteht und wie das gegenläufige Bewegungsmuster aussieht. Wenn Sie beispielsweise den ganzen Tag mit dem Hammer arbeiten, wäre die gegenläufige Bewegung, dass Sie Ihre Fingerspitzen überstrecken (Übung auf S. 36).

DIE GENERATION SMARTPHONE

Diese Haltung lässt sich überall beobachten: Der Kopf ist nach vorne gebeugt, der Blick geht auf das Smartphone. Egal ob in Cafés, an Bushaltestellen oder vielleicht sogar beim Gehen. Eine Studie hat ermittelt, dass dabei im Kopf- und Nackenbereich eine Belastung von sage und schreibe 28 Kilo entsteht.

28 Kilo

Diese Belastung können Sie mit einer einfachen Übung ausgleichen: Drücken Sie mit Ihrem Kopf gegen die Hand. Bauen Sie durch die Hand den Gegendruck auf.



Nutzen Sie so einfache Möglichkeiten, die Sie immer haben, um mehr richtig als falsch zu machen! Wie einfach diese Möglichkeiten im Alltag umzusetzen sind, werde ich in diesem Buch aufzeigen. Und ebenso, dass bereits ein minimales Training von fünf Minuten am Tag Ihr Leben verändern kann.

MIT WARNLÄMPCHEN UND BLAULICHT IN DIE NOTAUFNAHME

Schon mit fünf Minuten Training am Tag beugen Sie vor und warten nicht ab, bis bei Ihnen zu viele Warnlämpchen angehen und Sie vom Hausarzt mit Blaulicht direkt in die Notaufnahme geschickt werden.

Ich erlebe oft Fälle, bei denen Menschen die Warnlämpchen ihres Körpers ignoriert haben und dafür am Ende die Quittung bekommen. Auch hier kommt mir oft das Beispiel mit dem Auto in den Sinn: Bei Ihrem Auto ist es fast immer so, dass Sie sofort in die Werkstatt fahren, wenn ein Warnlämpchen aufleuchtet oder ein Alarmsignal ertönt. So ein Alarmsignal ist richtig unangenehm, oder? Der Schreck fährt einem in die Glieder und man fragt sich: „Was ist bloß los mit meinem Auto? Kann ich überhaupt noch weiterfahren?“ Also geht es schnell zum Kfz-Meister, der dann entweder ein Teil austauscht, Öl nachfüllt oder einfach den Warnhinweis in der Elektronik löscht und den verdutzten Kunden wieder nach Hause schickt, weil es ein Fehlalarm war. Okay, so einen Fehlalarm gestehen wir dem Auto mal zu.

Mit dem eigenen Körper gehen die meisten Menschen aber anders um.

Viele sehen ihre persönlichen Warnlämpchen bereits frühzeitig. Sie merken: Etwas stimmt nicht mehr. Vielleicht schmerzt der Rücken oder die Knie tun immer mehr weh. Oder sie wissen, dass Rauchen nicht gesund ist, dass sie vielleicht zu fett essen oder sich zu süß ernähren. Oder sich

einfach zu wenig Bewegung gönnen – statt eines Spaziergangs gibt es einen Fernsehabend auf der Couch mit einem Glas Rotwein in der Hand.

Der Check-up beim Arzt bringt dann eines Tages anders als beim Auto nicht nur ein leuchtendes Warnlämpchen zum Vorschein, sondern vielleicht zwei oder drei. Die Blutwerte stimmen nicht oder eine Bandscheibenvorwölbung wird festgestellt, wenn nicht sogar Schlimmeres.

Das „Bumm“, wie es unser früherer Jungunternehmer mit 43 erfahren hat, kann man fast schon hören. Doch wie viele schaffen es dann, ihr Leben jetzt ein Stück weit zu verändern und wieder in die richtige Richtung zu lenken, um dem ganz großen „Ka-Bumm“ zu entkommen? Oder anders gefragt: Wie viele machen genauso weiter wie bisher, verändern lieber nichts und steuern geradewegs auf den großen Knall zu?

Der Körper = Ihr Feind?

Viele Menschen haben sich antrainiert, Schmerzen auszuhalten oder erst einmal zu ignorieren. Nachdem der Körper nämlich als der Feind identifiziert ist, macht es diesen Menschen nichts aus, mit Schmerzen zu leben. Umso mehr, da man jederzeit Schmerzmittel einwerfen kann.

Schon mal gemacht? Sie können es ruhig zugeben. Es hört ja keiner mit. Und Sie brauchen sich auch nicht zu schämen. Das ist nämlich für viele der Weg, den Schmerz zu ertragen. Aber eine Lösung ist es nicht. Warum? Ganz einfach: Die Ursache der Schmerzen wird nicht aus der Welt geschafft. Diese Schmerzen werden Sie weiterverfolgen. Vielleicht sogar bis ans Ihr Lebensende.

Der Körper = Ihr Freund!

Die andere These sieht so aus – und das ist mein Punkt: Machen Sie sich den Körper zum Freund, und nehmen Sie den Schmerz als Signal dafür, dass irgendwo irgendwas nicht in Ordnung ist. Dieser Schmerz ist damit auch ein hilfreiches Signal Ihres Freundes. Der Schmerz ist nämlich nichts anderes als eine Ausdrucksform des Körpers, etwas zu signalisieren oder zu zeigen und einen Missstand aufzudecken.

Vor diesem Hintergrund steht wiederum der Gedanke einer effektiven, sinnvollen Prävention. Wenn man rechtzeitig agiert, ist es absolut einfach, so eine Schmerzsituation schon im Vorfeld zu vermeiden – oder sie zumindest schnell wieder abzustellen. Wer diesen Weg einschlägt, wird schnell herausfinden: Wer selbst in seinen Körper hineinhorcht und auf seine Warnlämpchen hört, kann glücklich und gesund leben wie sein eigener König.

Stellen Sie sich am besten jetzt gleich die Frage: Welche Warnlämpchen leuchten gerade bei Ihrem Körper auf? Wo schwant Ihnen bereits Böses? Wo liegt Ihre persönliche Schwachstelle, an der Sie arbeiten sollten? Aber auch: Was ist völlig in Ordnung?

DIE WARNLÄMPCHEN IHRES KÖRPERS

1. Gewichtsprobleme

z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes

2. Körperlicher Schmerz

z. B. Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Herzstechen

3. Erschöpfungszustand

z. B. Morgenmüdigkeit, Koffeinmissbrauch, Konzentrationsstörungen

BEINLÄNGENDIFFERENZ? WEHREN SIE SICH GEGEN IHR SCHICKSAL!

Der ein oder andere hat es schon erlebt, Sie auch? Sie gehen wegen irgendwelcher Beschwerden zum Orthopäden. Und er sagt Ihnen, dass Sie eine Beinlängendifferenz haben. Ihr Schicksal ist besiegelt und sieht so aus: Sie bekommen für Ihr ganzes restliches Leben eine Schuherhöhung verpasst. Sie denken nur noch: „Uff!“ Damit müssen Sie erst mal klarkommen.

Doch dies ist nur eine Momentaufnahme, die vom Arzt für absolut und unwiderruflich erklärt wird. Ich rate Ihnen: Wehren Sie sich gegen diese Momentaufnahme, die Ihr Schicksal besiegelt!

Aus meiner Praxis weiß ich, dass man diese Diagnose aushebeln kann, indem man dieses Fehlmuster durch einen Druck- und Spannungsausgleich wieder korrigiert (Übung auf S. 42 und 112). Diese Übung hebt die Differenz auf. Allerdings kommt die Beinlängendifferenz häufig von schlechten Gewohnheiten beispielsweise beim Sitzen oder Bücken. Dadurch entsteht die vermeintliche Beinlängendifferenz immer wieder. Erst wenn Sie Ihre Gewohnheiten ändern, können Sie mit der Übung langfristig Erfolg haben.



„Hmmm“, werden Sie jetzt grübeln, „ist es wirklich so einfach? Kann das überhaupt sein, dass man eine Beinlängendifferenz so einfach mit einer Übung überwinden kann?“ Natürlich nicht, wenn man die Übung nur einmal ausführt. Aber bereits wenig kann etwas bewirken. An der Stelle sollte man sich allerdings auch die Frage stellen: Wie funktioniert das Leben, wenn man Erfolg haben will? Erfolg basiert auf einer Abfolge von richtigen Handlungen. Man muss also auch eine solche Übung regelmäßig machen, um den Körper zu korrigieren. Meine Empfehlung: Wenn die Diagnose einer Beinlängendifferenz vorliegt, muss man diese Übung regelmäßig mindestens dreimal am Tag machen, und zwar so lange, bis sich die Fehlstellung korrigiert hat.

RITUALE MACHEN VERÄNDERUNG MÖGLICH

Doch jetzt stehen Sie – wieder einmal – schon vor dem nächsten Problem: regelmäßig? Dreimal am Tag? Oh Gott! Wie kommt man bitte schön zu dieser Regelmäßigkeit? Ich habe an dieser Stelle eine Frage an Sie:

Haben Sie sich heute schon die Zähne geputzt?

Ich weiß, was Sie jetzt denken! Was für eine dämliche Frage. Natürlich haben Sie sich heute schon die Zähne geputzt. Es ist selbstverständlich, nicht nur für Sie, sondern für jeden von uns. Zähneputzen gehört dazu. Für die meisten morgens und abends. Manche, die ganz Peniblen, sind besonders fleißig und putzen auch noch mittags nach dem Essen.

Das Zähneputzen ist mindestens zweimal vollautomatisch in Ihren Tagesablauf integriert. Sie denken gar nicht mehr darüber nach, warum Sie die Zähne putzen. Ohne geputzte Zähne ins Bett zu gehen, würde Ihnen gar nicht in den Sinn kommen. Es würde Ihnen sogar ein schlechtes Gefühl geben. Saubere Zähne fühlen sich gut an. Mit dem Geruch und dem Geschmack der Zahnpasta kommt noch diese besondere Frische in den Mund. Sie ist eine kleine Belohnung fürs Putzen.

Warum aber kommen Sie beim Zähneputzen nie auf Idee, dass Sie heute keine Zeit dafür haben?

Müssen Sie sich zum Zähneputzen motivieren? Kein Stück! Es ist faszinierend: Das Zähneputzen hat es geschafft, zum Ritual zu werden. Die Faktoren Zeit und Motivation spielen überhaupt keine Rolle mehr. Ein Ritual funktioniert jenseits von Zeit und Motivation. Es wird gar nicht mehr hinterfragt.

ZÄHNEPUTZEN

Ein Ritual = eine Handlung, die ohne Zeitargument und ohne zusätzliche Motivation funktioniert.

Wenn Sie etwas in diesem Buch entdecken, und sei es nur eine einzige Sache, die für Sie Sinn ergibt: Machen Sie diese eine Sache zu Ihrem Ritual. Wiederholen Sie diese eine Sache einen Monat lang zu einem festen Zeitpunkt. Koppeln Sie sie an ein bestehendes Ritual an. Dadurch nutzen Sie einen bereits bestehenden Ankerpunkt.

WENN ES TANTE THEA SCHAFFT, DANN SCHAFFEN SIE ES AUCH! WETTEN?

Ein Beispiel: Tante Thea ist ein Fan der Tagesschau. Sie nimmt sich jetzt fest vor, jeden Tag auf dem Ergometer zu trainieren. Sie wird das am allereinfachsten schaffen, wenn sie beim Ergometertraining die Tagesschau schaut und diesen Anker, der schon in ihren Tagesablauf integriert ist, nutzt. Nach spätestens vier Wochen wird sich das verselbstständigen. Tante Thea wendet den Trick der Wiederholung an und macht damit das Ergometertraining zu einem Ritual.

So entsteht eine Verknüpfung, die absolut zwingend erscheint. Ergometer ohne Tagesschau? Tagesschau ohne Ergometer? Undenkbar!

Es würde auch niemandem einfallen, das Zähneputzen ausfallen zu lassen, weil ein Seminar ansteht oder man am nächsten Tag früh raus muss. Wir brauchen uns für dieses Ritual des Zähneputzens gar nicht mehr zu motivieren. Es gehört einfach dazu.

Nun sind die Zähne nur ein kleiner Teil unseres Körpers. Die nächste Frage sei deshalb erlaubt: Was haben Sie heute schon für den Rest Ihres Körpers getan? Wie haben Sie die anderen Schwachstellen in Ihrem Körper gestärkt?

Das Zähneputzen dauert bei den meisten zwei, drei, vielleicht fünf Minuten. Was wäre, wenn Sie sich weitere fünf Minuten auch für den Rest des Körpers nehmen würden, um jeden Morgen ein klein wenig für Ihre Beweglichkeit, Ihre Ausdauer und Ihre Kraft zu tun? Um mit einem guten Gefühl und frischer Energie in den Tag zu starten?

Die Antwort darauf wird Ihnen dieses Buch liefern. Ich werde Ihnen vor allem zeigen, wie Sie diese fünf Minuten am Tag für ein sinnvolles, minimales Training nutzen können. Dieses kleine Training hat genauso wie das Zähneputzen das Zeug zu einem Ritual. Und zwar nicht nur zu einem Ritual, das sich fest in jeden Tagesablauf installieren lässt, sondern das Ihnen und Ihrem Körper spürbar guttun wird.

Nehmen Sie sich einen Monat lang diese fünf Minuten am Morgen und ich verspreche Ihnen: Sie werden den positiven Effekt sehr schnell spüren. Nach den ersten dreißig Tagen werden Sie dieses kleine Training gar nicht mehr missen wollen!

Der Schlüssel zu Ihrem persönlichen Erfolg aber ist das Ritual. Es geht um die Wiederholung – wie beim Zähneputzen. Die feste Installation dieser fünf Minuten in Ihren Tagesablauf ist das alles Entscheidende.

TIPP

Ich empfehle immer den Morgen. Da ist der Tag jung, man ist noch nicht gehetzt von Terminen und der Arbeit. Auf der anderen Seite kann man aber mit diesem kleinen Training genau dafür Energie mobilisieren. Also ein perfektes Timing!

NUR FÜNF MINUTEN AM TAG

Der ein oder andere wird sich jetzt die Frage stellen: „Fünf Minuten am Tag, was soll das denn bringen? Der Eberl, der spinnt doch!“

Fünf Minuten am Tag bedeuten immerhin 150 Minuten im Monat und 1.800 Minuten im Jahr, in denen Sie etwas für sich tun. Sehen Sie es als kleine, aber sehr feine und effektive Investition in Ihren Körper, in Ihre Gesundheit und in Ihre Fitness.

Nehmen wir einen Sparplan. Angenommen, Sie sparen ab Ihrem 18. Lebensjahr jeden Monat 150 Euro in einem guten Fonds an. Was haben Sie da nach 50 Jahren angespart? Bei Ihrem Gesundheits-sparplan müssen Sie täglich nicht einmal fünf Euro investieren, sondern nur fünf Minuten Ihrer Zeit:

Das ist das lukrativste Investment Ihres Lebens!

Wie es sich für ein extrem gutes Investment gehört, bekommen Sie auch hier ein Vielfaches zurück: an Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft. Aber genauso an Energie, Fitness und Gesundheit. Nicht „Was soll das denn bringen?“ ist die Frage, die Sie sich stellen sollten. Sondern ein: „Ist mir das die fünf Minuten am Tag wert?“ Und die Antwort sollte genauso wie beim Zähneputzen selbstverständlich lauten: „Ja, natürlich habe ich dafür fünf Minuten am Morgen.“

DAS WUNDER DES MINIMALEN, ABER KONTINUIERLICHEN TRAININGS

Was ist minimales, aber kontinuierliches Training? Jeden Tag einen Schritt in die richtige Richtung gehen. Was an diesem einen Tag als relativ wenig erscheint, entfaltet seine Wirkung über einen längeren Zeitraum. Mal angenommen, Sie laufen jeden Tag einen Kilometer. Am Jahresende sind es bereits 365 Kilometer. Das entspricht zum Beispiel 73 Fünf-Kilometer-Läufen im Jahr. Also: Auch 365 Kilometer im Jahr muss man erst mal schaffen.

Warum ist die minimale, aber kontinuierliche Training so genial? Weil man mit wenig viel erreichen kann. Es ist einem im ersten Moment gar nicht bewusst, dass dies der Schlüssel zur erfolgreichen Umsetzung ist. Viele Menschen haben überhaupt keine Umsetzungsstrategie. Stattdessen haben sie ein Sabotageprogramm installiert nach dem Motto: „Ich wüsste natürlich, wie es geht. Aber leider habe ich keine Zeit und ich fühle mich von der Arbeit schon völlig ausgepowert.“ Durch die minimale Kontinuität, durch das Ritual kommen Sie ins Handeln.

Was ist das Ergebnis des minimalen, aber kontinuierlichen Trainings? Eines kann ich Ihnen an dieser Stelle versichern, sofern Sie das Konzept des minimalen, aber kontinuierlichen Trainings umsetzen: Es werden keine Warnlämpchen mehr in Ihrem Körper angehen. Sie werden nicht mehr mit Schmerzen zu kämpfen haben und deshalb auch nicht ständig zum Arzt rennen müssen. Ich war selbst schon 20 Jahre nicht mehr beim Arzt. Man arbeitet Beschwerden frühzeitig entgegen und lässt sie gar nicht erst groß werden.

IM SPIEL DES LEBENS GEHT ES UM PRÄVENTION

Im Grunde geht es vor allem um Prävention. Das ist heutzutage ein Lieblingsbegriff unserer Politiker und erst recht der Krankenkassen. Doch kaum jemand will wirklich aktiv Prävention betreiben oder wird dafür motiviert, vorbeugend zu agieren. Die Prävention ist bei den Einzelnen nicht in der Bewusstseins Ebene verankert.

Daher muss ein Bewusstseinswandel her. Nehmen wir auch hier wieder das Beispiel des Zähneputzens. Als Kinder haben wir den Impuls, zweimal täglich die Zähne zu putzen, noch nicht selbst. Hier funktioniert meist die Mutter als externer Anstoßgeber. Doch irgendwann weiß jeder: Auch er möchte möglichst lange gesunde Zähne haben und nicht von Karies oder Parodontose heimgesucht werden. Dafür tut man etwas – jeden Tag.

Auch bei der Prävention für den eigenen Körper geht es darum, zum Handeln zu kommen. Dieses Handeln ebnet einem den Weg in ein neues Lebensgefühl, das geprägt ist von mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die Einzelparameter verbessern sich. Bereits diese fünf Minuten minimales Training am Tag sind der Anfang, unser gesamtes Gesundheitssystem zu revolutionieren – zunächst einmal aber Ihr persönliches.

Sie haben die unglaubliche Chance, Ihr Leben selbst umzuschreiben. Sie können Ihr Schicksal in die eigene Hand nehmen und für Ihre Gesundheit vorausschauend selbst die Verantwortung übernehmen.

IHR PERSÖNLICHES REZEPT

- 1. Räumen Sie mit Ihren Mustern auf!**
- 2. Identifizieren Sie Ihre Schwachstellen!**
- 3. Nehmen Sie die Warnlämpchen Ihres Körpers ernst!**
- 4. Schaffen Sie ein Ritual!**

Dann ist es möglich, das Spiel des Lebens zu beherrschen. Man kann auf Dauer nur gut und glücklich leben, wenn man nicht ernsthaft krank wird. Dafür aber muss man etwas tun.

Auch hier passt wieder das Beispiel mit dem Auto. Jeder weiß, dass man mit einem Ölstand unter dem Minimum früher oder später einen Motorschaden erleiden wird. Auch beim Menschen ist es so. Wer immer nur mit dem Minimum an Energie und Fitness durchs Leben marschiert, wird zwar überleben, aber einen Totalschaden erleiden, wenn plötzlich ein dramatisches Ereignis eintritt und man – wie beim Ölstand – unter Minimum fällt.

Sei es ein Schicksalsschlag oder eine Erkrankung. Der Puffer, den man sich geschaffen hat, ist dann viel zu gering, um das aufzufangen, und man kommt „auf dem Zahnfleisch daher“.

Der Engpass unseres Lebens ist dabei nicht die Zeit, sondern die Energie.

Manager gehen auf Zeitmanagement-Seminare. Sie sollten aber viel besser auf Energiemanagement-Seminare gehen.

Denn: Wer sich im Sinne der Prävention ein Energie- und Fitnesslevel von 80 bis 100 Prozent geschaffen hat, wird eine Krisensituation wesentlich besser meistern. So gelingt es, ein Freundschaftsverhältnis mit seinem Körper herzustellen.

Und noch einmal für alle, die es vorhin überlesen haben: Ihr Körper ist Ihr Freund. Der Körper ist der eigene Kumpel und hält dann auch in der Krise zu einem. Man hat immer noch genug Energie und Fitness übrig, um nicht unter das Minimum zu fallen.



Die hohe Kunst des Trainings ist es, dieses zu zelebrieren und sich nicht von äußerlichen Begebenheiten wie einem Fitnessstudio abhängig zu machen.

Man kann aus jeder Situation etwas rausholen und sich überlegen: Welche Möglichkeiten habe ich gerade? Diesen Blick entwickelt man nur dann, wenn man in das Leben verliebt ist. So gestaltet man seine Tage sinnvoll und vegetiert nicht wie ein Zombie dem Tod entgegen.

WORK-LIFE-BALANCE – DIE LÜGE IN DIE EIGENE TASCHHE

Es gibt keine Balance zwischen Arbeit und Leben.

Vergleiche einfach mal die Zeit, die du arbeitest, mit der Zeit, die du mit deiner Familie, deinen Kindern, deinen Freunden oder mit deinen Hobbys verbringst. Die allermeiste Zeit fließt in die Arbeit, und das, obwohl für die meisten die Kinder und die Familie das Wichtigste in ihrem Leben sind.

Um im Leben bestehen zu können, geht es nicht um Quantität, sondern um Qualität. Die nötige Qualität kann nur dann entstehen, wenn Energie mit im Spiel ist. Deswegen erkennen immer mehr High-Performer, dass eine Steigerung ihrer Produktivität nur über Wohlbefinden, Sport und Bewegung möglich ist.

DER BESTE DEAL DES LEBENS

Diese Investition kostet uns keine Zeit, sondern man geht den besten Deal des Lebens ein. Es geht einfach darum, dass nach einem langen und anstrengenden Tag immer noch etwas Energie in dir steckt, wenn du nach Hause kommst. Es geht darum, dass du nicht ausgequetscht bist wie eine Zitrone, sondern dass du noch genug Energie für dein Leben, für deine Frau bzw. deinen Mann, deine Kinder und deine Freunde hast.

Du kennst bestimmt dieses Urlaubsphänomen: Wenn man zu viel Zeit hat, hat man oft auch keine Energie.

Es geht in unserer Zeit um Lebensqualität. Es geht darum, dass du das, was von dir gefordert wird, liebst und alleine schon deshalb leichter abliefern kannst.

Es geht darum, dass du dich von der fleißigen Ameise zum kraftvollen Adler entwickelst.

Wir haben alle das Gefühl, dass die Anforderungen an uns – gerade im Job – ständig steigen: Gestern warst du mit 150 km/h auf der beruflichen Autobahn unterwegs. Und heute sagt der Chef zu dir: „Mach schneller, du musst jetzt 170 fahren.“

Dafür musst du gerüstet sein. Und dafür rüsten wir dich dramatisch auf: Wir erhöhen den Hubraum, die PS-Zahl und verbessern das Fahrwerk.

Am Ende steht da ein Auto, das ohne Verschleiß und Abnutzung 300 Stundenkilometer schnell sein kann. Dann denkst du nämlich bei den 170 Stundenkilometern, die dein Chef von dir verlangt: Das ist ja ein Spaziergang. Links und rechts von dir stehen die Kollegen aber kurz vor dem Burn-out.

Denkst du jetzt vielleicht, mehr als 170 km/h gehen bei dir sowieso nicht? Das Training, um die 300 km/h zu erreichen, ist Verschwendung von Zeit und Energie?

Dann denk an die Supermanager und schau hinter die Kulissen. Denen gelingt es, sich noch weiter hochzufahren. Sie können sogar mit 400 km/h unterwegs sein, und zwar ohne Abnutzungserscheinungen. Ab einer gewissen Geschwindigkeit hebt man ab; dann reduziert sich die Reibung wieder auf ein Minimum und damit auch der Kraftaufwand.

Es ist einfach unglaublich, was im Leben möglich ist, wenn man das Leben mit all seinen Facetten mit Spaß und Leidenschaft zelebriert.

Ich frage sehr häufig Manager, ob sie irgendetwas in ihrem Leben bereuen. Fast alle antworten: „Ich bereue nichts – außer dass ich mich mehr um meine Kinder hätte kümmern und besser auf meinen Körper hätte achten sollen.“

Was braucht man, um nicht in diese Fallen zu tappen? Energie und Bewusstsein. Beides habe ich dir in diesem Buch gegeben. Aber es ist klar: Ab und zu verliert man im Leben ein bisschen die Orientierung. Vor allem wenn man das „Immer mehr“-Spielchen spielt. In dieser Situation hilft mir sehr häufig die Frage: „Was würde ich tun, wenn ich noch ein Jahr zu leben hätte?“

Das Spüren der Endlichkeit ist für mich eine der größten Motivationsquellen überhaupt. Wenn die Antwort auf diese Frage „Zwölf Monate auf Weltreise gehen“ lautet, schmeiß ich aber nicht den Job hin, sondern versuche etwas von dieser speziellen Lebensqualität in jeden einzelnen Tag zu integrieren.

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte ...

... würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

... würde ich mich entspannen. Ich würde bis zum Äußersten gehen. Ich würde alberner als bei diesem Trip sein. Ich weiß aber auch einige Dinge, die ich ernster nehmen würde.

... würde ich mich mehr um meinen Körper kümmern. Ich würde verrückter sein. Ich würde mehr Chancen wahrnehmen. Ich würde mehr mit meiner Familie und meinen Freunden unternehmen. Ich würde mehr aktuelle Probleme und weniger eingedickte haben.

... hätte ich viel mehr besondere, eigene Momente. Eigentlich würde ich gar nichts anderes wollen. Einfach nur Augenblicke – einer nach dem anderen. Anstatt so viele Jahren im Voraus zu leben und zu denken.

... würde ich leichter reisen als bisher. Ich würde im Frühling früher anfangen, barfuß zu laufen, und im Herbst später damit aufhören.

... würde ich öfter Karussell fahren. Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken.

Wenn du dich andauernd nur schindest, vergisst du sehr bald, dass es so wunderschöne Dinge gibt wie zum Beispiel einen Bach, der Geschichten erzählt, und einen Vogel, der singt.

Mehr Lebensenergie und Schmerzfreiheit mit dem Eberl-Training: Nutzen Sie dafür das 30-, 60- und 90-Tage-Programm. Mit geringem, aber kontinuierlichem Aufwand erreichen Sie mit dem Eberl-Training Ihre persönlichen Fitnessziele.

Thomas Eberl stellt Ihnen hier alle Übungen detailliert und mit Foto vor – die perfekte Grundlage für Ihr Training zu Hause. Nutzen Sie die effektivsten Übungen zu mehr Energie und Lebensqualität.

Der Gesundheitscoach Thomas Eberl betreut seit vielen Jahren erfolgreich Prominente, Spitzensportler und Manager. Er versteht es, nahezu alle Bereiche der körperlichen und geistigen Fitness zu einem eindrucksvollen Gesamtkonzept zu verbinden, und liefert neue Impulse fürs tägliche Leben. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Entspannung und Ernährung – all diese Faktoren sind Teil seines ganzheitlichen Programms. Wichtige Leitgedanken dabei sind: effektive Prävention und Alltagstauglichkeit. Thomas Eberl zeigt in diesem Buch Wege auf, wie man den gefürchteten Fettpölsterchen entkommt, wie man sich ein Leben lang vor lästigen Rückenschmerzen schützt und wie man Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann.

THOMAS EBERL 