

Kurz und bündig	08 – 13	<b>Kapitel 12</b> Keine Angst vor Kohlenhydraten	86 – 93
–	–	–	–
<b>Vorwort</b> Robert Winzenried	14	<b>Kapitel 13</b> Fette gehören dazu	94 – 99
–	–	–	–
<b>Kapitel 01</b> Warum Ihr privater und beruflicher Erfolg von Ihrer Fitness abhängt	16 – 23	<b>Kapitel 14</b> Der Baustoff Eiweiss – Proteine	100 – 103
–	–	–	–
<b>Kapitel 02</b> Ist alles Gold, was glänzt?	24 – 31	<b>Kapitel 15</b> Was soll ich essen oder trinken und vor allem wie viel?	104 – 113
–	–	–	–
<b>Kapitel 03</b> Die Fitness-Body-Illusion	32 – 37	<b>Kapitel 16</b> Wie soll ich mein Essen über den Tag verteilen?	114 – 119
–	–	–	–
<b>Kapitel 04</b> Sie haben die Wahl: Love it, leave it, or change it!	38 – 43	<b>Kapitel 17</b> Möchten Sie schlechte Gewohnheiten los werden?	120 – 131
–	–	–	–
<b>Kapitel 05</b> Wie werden Sie stark, resistent und selbstbewusst?	44 – 49	<b>Kapitel 18</b> Motivieren Sie sich zu Ihrer persönlichen Bestleistung	132 – 139
–	–	–	–
<b>Kapitel 06</b> Core Training – was Ihren Körper stützt	50 – 55	<b>Kapitel 19</b> Warum der Rat einer Fachperson durchaus hilfreich ist	140 – 143
–	–	–	–
<b>Kapitel 07</b> Functional Training – Power liegt in der funktionellen Kraft!	56 – 61	<b>Kapitel 20</b> Sie haben keine Erfahrung und möchten heute mit dem Krafttraining beginnen	144 – 173
–	–	–	–
<b>Kapitel 08</b> Bringt Cardio Training im Fitnessstudio den gewünschten Erfolg?	62 – 67	<b>Kraft-Tests</b> Überprüfen Sie Ihre Fitness	174 – 177
–	–	–	–
<b>Kapitel 09</b> Acht Eigenschaften, die körperliche Fitness ausmachen	68 – 73	<b>10 Alltag-Tipps</b> um das AWL-Prinzip umzusetzen	178 – 179
–	–	–	–
<b>Kapitel 10</b> Die zehn grössten „sportlichen“ Irrtümer	74 – 79	<b>Quellennachweis</b>	182 – 183
–	–	–	–
<b>Kapitel 11</b> Ernährung – zurück zum Wesentlichen	80 – 85	<b>Impressum</b>	190
–	–	–	–

SIE SEHNEN SICH NACH GLÜCKSELIGKEIT?  
DAZU BRAUCHEN SIE EINEN WACHEN GEIST  
UND EINEN FITTEN KÖRPER.

DAS WIRD IHRE SEELE GLÜCKLICH MACHEN.

Seit Jahren betreut Andreas Lanz Menschen im Bereich ihrer körperlichen Leistungsentwicklung. Er bereitet Athletinnen und Athleten aus unterschiedlichsten Sportarten auf Weltmeisterschaften und Olympische Spiele vor, gibt Workshops zu Stabilisations-training für Artisten des Cirque du Soleil, trimmt Schauspieler und Models in Form und leitet viele Nichtsportler an, Bewegung dauerhaft und nachhaltig in ihren persönlichen Alltag zu integrieren.

Andreas Lanz ist Gründer der Firma TATKRAFT-werk GmbH, mit einem modernen, auf Personaltraining ausgerichteten, Studio in Bern-Felsenau. Dort werden Einsteiger wie Spitzensportler professionell angeleitet und betreut. Andreas Lanz beschreibt im AWL\*-Prinzip, wo die Parallelen liegen zwischen einem Manager und einem Spitzensportler und was der Eine vom Anderen lernen kann.

Der erfahrene Sportler und Trainer macht transparent, was Glück und Erfolg gefährdet, und dass negatives Denken viel potenter in uns verankert ist, als positives. Er regt uns an, über unsere Gewohnheiten kritisch nachzudenken, um eine Grundlage zu schaffen, unsere Gesundheit nachhaltig aufzubauen, sie zu pflegen und für unsere Zukunft zu erhalten. Dies mit dem Ziel, ein Maximum an Lebensqualität genießen zu können.

Andreas Lanz zeigt auf, dass sich körperliches Training auf jede Person, jeden Beruf und jede Sportart abstimmen lässt, und es so die ideale Vorbereitung auf Alltagsbelastungen ist. Er spricht auch Sinn und Unsinn vom Training an Fitness- und Cardio-Geräten an, und Sie erfahren aus erster Hand, wie Sie Ihr beschränktes Zeitbudget am effizientesten nicht nur in Ihr persönliches Training, sondern auch in Ihre Ernährung investieren, um damit das Maximum aus Ihren persönlichen Ressourcen herauszuholen.

\*Alles wird leichter



ANDREAS LANZ  
PERSONAL TRAINER  
INHABER TATKRAFT-WERK GMBH

1973 im kleinen Städtchen Huttwil, an der Grenze des Kantons Bern zum Kanton Luzern, erblickte ich das Licht der Welt. Meine Kindheit verbrachte ich auf einem malerischen Bauernhof, wo mein Vater und sein Bruder meine Cousins und mich bereits ab dem Alter von fünf Jahren in eine der ältesten Schweizer Sportarten einführten: Das Schwingen. So entstand auf der Weide vor unserem Haus meine Leidenschaft für das spielerische Kräftemessen und den Wettkampf.

Das Schwingen wurde zu (m)einem roten Faden durch wichtige Lebensabschnitte, es begleitete mich durch meine Kindheit, das Erwachsenwerden bis hin zu meinem heutigen Beruf als Trainer. Der Schwingsport genoss damals noch nicht die Popularität von heute; trotzdem gab er mir Halt und sorgte für einen gesunden Lebenswandel. Ich erlernte den Beruf des Landmaschinenmechanikers und wechselte nach zwei Jahren Berufserfahrung in den Verkauf. Nach diversen Weiterbildungen arbeitete ich als Marketing- und Verkaufsleiter in einem KMU-Betrieb im Landmaschinenhandel.

Der Sport war damals das Element, welches mich antrieb. Obwohl nur mässig erfolgreich, bewegte ich mich lange Zeit im vorderen Mittelfeld. In den fünfzehn Jahren gelang es mir nur während zweier Jahre, mich im Feld der Spitzenschwinger zu etablieren. Damals war das teilweise frustrierend. Ich hatte keine Ahnung, wie ich meinen Körper auf eine Wettkampfsaison vorbereiten konnte. Es waren keine erfahrenen Trainer da, die mir Tipps geben konnten. Also trainierte ich irgendwie und bezahlte oft Lehrgeld mit Verletzungen.

Ein Zitat von Henry Ford motivierte mich immer wieder: „Misserfolg ist lediglich eine Gelegenheit mit neuen Ansichten noch einmal anzufangen“. Stets habe ich versucht, aus meinen Fehlern zu lernen und mich kontinuierlich zu verbessern. Das weckte schlussendlich die Faszination fürs Training und die Trainingslehre.

Heute erkenne ich die Fehler, die ich damals gemacht habe und wünschte mir schon oft:

### **„Hätte ich das bloss früher gewusst!“**

Einige Male stellte ich mir die Frage „Wieso hast du dein Potenzial nicht konsequenter im Wettkampf umgesetzt?“. Darauf kann ich heute zwei Antworten geben: Lange war ich nicht der „Winner Typ“, und im Wettkampf hatte ich nicht genügend Selbstver-

trauen. Als ich diese Lektion schliesslich gelernt hatte, interessierte mich auf einmal der Erfolg weniger. Vielmehr wollte ich plötzlich noch mehr über neue Trainingsvarianten erfahren, oder andere Sportarten ausprobieren. So versuchte ich mich als Anschieber in einem Bobteam, als Judoka, als Aerobicinstructor und als HipHop-Tänzer. Fazit: Ich machte zwar vieles, aber nichts richtig. Oder mit einer gesunden Portion Selbstironie ausgedrückt „Ich war für vieles zu haben, aber für nichts zu gebrauchen“.

Dennoch zeigte mir genau dieser Weg meine eigentliche Leidenschaft auf: Die Passion zum Training, mit meinem eigenen Körper zu experimentieren, ständig neue Trainingsmöglichkeiten auszuprobieren und am eigenen Körper deren Wirkung zu erfahren. Dies führte soweit, dass ich mit 28 Jahren meinen ursprünglichen Job aufgab, um eine Zweitausbildung zum Fitnesstrainer zu absolvieren. Mittlerweile sind nun 12 Jahre vergangen, in denen ich mich sehr intensiv mit der Anatomie des menschlichen Körpers, dessen Funktionsweise, der Trainingslehre und der Ernährung auseinandergesetzt habe. Ich besuchte unzählige Workshops. Die Faszination „Mensch“ lässt mich bis heute nicht los.

Je mehr ich über den Menschen und seine Funktionsweise lerne, kombiniert mit den täglichen Erfahrungen als persönlicher Trainer von Privatpersonen und Sportlern, desto mehr wird mir bewusst, wie wenig wir Menschen über unseren Körper wissen.

Für uns ist es eine Selbstverständlichkeit, dass unser Körper tagein, tagaus funktioniert. Oft wird uns erst aufgrund einer Verletzung oder einer Krankheit bewusst, welcher grossen Wert ein funktionierender Bewegungsapparat für uns hat.

Wir arbeiten fleissig wie Ameisen, unser Hirn läuft auf Hochtouren, aber unseren Körper lassen wir häufig in den Seilen hängen – beispielsweise am Schreibtisch. Maschinen und Technik nehmen uns in vielen Fällen die Arbeit ab, vermehrt auch in handwerklichen Berufen und im Haushalt. Wir entwickeln uns stetig weiter, die Modernisierung in allen Bereichen wird immer ausgeklügelter.

So kommt es heute nicht selten vor, dass wir vom Sofa aus das Licht in der gesamten Wohnung sowie die Audioanlage bedienen, während unser Rasenmäh-Roboter selbstständig auf dem Rasen herumkurvt. Viele Frauen und Männer bewegen sich vom Sofa

in die Garage, fahren mit dem Auto zum Arbeitsplatz, mit dem Lift ins Büro, setzen sich auf den Stuhl und leisten ihren geistigen Beitrag zur Verbesserung des Allgemeinwohls. Dies ist wahrscheinlich einer der grössten und stupidesten Denkfehler der Menschheit.

So haben wir uns in den letzten Jahren unzählige Möglichkeiten geschaffen, Kalorien zu sparen, während sich unsere Essgewohnheiten komplett verändert haben. Durch die ständige Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln schlemmen wir zu (fast) jeder Tages- und Nachtzeit und haben uns zu Schleckmäulern entwickelt. Dass wir einmal im Paradies leben würden, damit hat die Evolution aber nicht gerechnet. Die Medien berichten tagtäglich über die viel zu hohen Gesundheitskosten. Grundsätzlich wüssten wir alle, was zu tun wäre. Alles muss heute schnell gehen. So haben wir auch nicht wirklich dicke Geduldsfäden und lassen uns noch so gerne durch immer neue und ausgeklügelte Marketingkampagnen blenden, die uns schnellen Erfolg irgendwelcher bahnbrechender Diätprodukte oder Sportgeräte versprechen. Es scheint das Mantra der Neuzeit zu sein: Diäten und Fastenkuren mitmachen, seltsame Muskelstimulationsgeräte kaufen, Tabletten schlucken... Der kurzzeitige Erfolg stellt sich möglicherweise tatsächlich ein, er ist aber nicht nachhaltig. Im Gegenteil; nicht selten geht es danach noch mehr bergab mit der Gesundheit respektive bergauf mit dem Gewicht.

Mein Anliegen ist es, Ihnen bewusst zu machen, dass es Ihr Körper ist, der Ihren Geist, Ihren Kopf den lieben langen Tag herumträgt. Sie sollten also all jenem, was vom Hals weg noch an Ihnen herumzappelt, auch die nötige Aufmerksamkeit schenken.

Ich zeige Ihnen, dass es leicht ist, zu Ihrer optimalen körperlichen Fitness zu finden und eine auf Sie abgestimmte, ausgewogene Ernährung zu finden. Mit dem AWL\*-Prinzip will ich Sie wachrütteln und zum Handeln motivieren. Wir werden Ihren Körper mit dem richtigen Lebenselixier und Ihren Geist mit der Motivation für ein gesünderes Leben ausrüsten!

Ganz nach George Bernard Shaw, der sagte „Ein ungeübter Körper ist schädlicher für die Gesundheit als ein ungeübtes Gehirn“.

Andreas Lanz  
Personal Trainer  
Inhaber TATKRAFT-werk GmbH

\*Alles wird leichter



Anmerkung:

Ja, auch mir ist bekannt, dass es auf der grossen weiten Welt männliche wie weibliche Wesen gibt. Aus Selbstschutz möchte ich betonen, dass beide gleichermassen wichtig sind. Dennoch habe ich bei Personen oft nur die männliche Geschlechtsbezeichnung gewählt. Der Grund liegt ganz allein in der besseren Lesbarkeit des Textes. Danke für Ihr Verständnis.

BILD: NINA KLÄY UND MANUELA BEZZOLA

### VORWORT VON ROBERT WINZENRIED

Als mich Andreas Lanz gefragt hat, ob ich für sein Buch das Vorwort verfassen würde, fühlte ich mich sehr geehrt und habe spontan zugesagt. Nachdem ich dann von ihm erfuhr, dass „AWL – Alles wird leichter“ heisst, habe ich meine Zusage sofort bereut. Verallgemeinerungen wie „immer“, „jede und jeder“, „alle und alles“ oder das stimmt doch „nie und nimmer“ wirken auf mich als Trainer für mentale Fitness wie ein rotes Tuch. Beim Durchlesen des Manuskripts ist mir allerdings sehr schnell klar geworden, dass es sich hier um eine der seltenen Gelegenheiten handelt, bei der das Wort „alles“ tatsächlich angebracht ist.

Wenn Sie Ihren Körper als Ihr wahres Zuhause betrachten und ihn mit dem versorgen, was er braucht – nämlich Kraftreize, gutes Essen und einen passenden Ausgleich – dann sind Sie ein Leben lang attraktiv und leistungsfähig. Sie fühlen sich im wahrsten Sinne des Wortes wohl in Ihrer Haut – vorausgesetzt, Sie tun es regelmässig! Gerade auf die persönliche Motivation und Zielfindung legt Andreas Lanz in den ersten Kapiteln grossen Wert. Mit dem AWL\*-Prinzip gibt er Ihnen eine „Anleitung“ an die Hand, einen aktiven Lebensstil anzunehmen und beizubehalten. Aus meiner Sicht lautet die Hauptbotschaft der folgenden Seiten:

### **„In sich selbst investierte Zeit bringt die höchste Rendite und macht wirklich Freude!“**

Was auch immer Sie bewogen hat, dieses Buch lesen zu wollen ... Bitte lesen Sie weiter. Es enthält eine Fülle bewährter Tipps aus der Praxis, die sinnvoll und verständlich beschrieben werden. Entdecken Sie den versteckten Humor und das motivierende Anliegen von Andreas Lanz, Sie zu befähigen, Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie das AWL\*-Prinzip beherzigen, dann erzielen Sie mit kleinem Aufwand grosse Wirkung: Alles, was Ihnen wichtig ist, wird leichter.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Robert Winzenried  
Trainer für körperliche und mentale Fitness  
Andragogischer Leiter SAFS (Swiss Academy of Fitness & Sports)

\*Alles wird leichter

ENTDECKEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN WERTVOLLE TIPPS UND MÖGLICHKEITEN, WIE IHNEN ALLES EIN BISSCHEN LEICHTER GEHEN KANN.

AM ENDE EINIGER KAPITEL FINDEN SIE KURZTIPPS, WAS IHRE BATTERIE FÜLLT, BEZIEHUNGSWEISE IHRE BATTERIEN ENTLEERT.

+ FÜLLT IHRE BATTERIE



- LEERT IHRE BATTERIE



KAPITEL

# 1

WARUM IHR PRIVATER  
UND BERUFLICHER  
ERFOLG VON IHRER  
FITNESS ABHÄNGT

«Mens sana in corpore sano» ist eine lateinische Redewendung und bedeutet „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Mein Interesse gilt nicht nur dem Training von Film- und TV-Stars, Models oder Spitzenathletinnen und -athleten, deren Lebensunterhalt ganz entscheidend von ihrer Fitness abhängt. Ich werde Ihnen bewusst machen, dass auch Ihr Wohlbefinden, womöglich auch Ihr privater und beruflicher Erfolg, entscheidend von Ihrer Fitness abhängen. Wie stark dieser Einfluss ist, haben Sie offensichtlich bereits erahnt, sonst hätten Sie das Buch schon wieder weggelegt.

Das ist kein Selbsthilfebuch zum ultimativen Glück, auch keine endgültige Lösung zu Ihrem Traumkörper. Mit meinem AWL\*-Prinzip lege ich Ihnen vielmehr in einem beschaulichen Umfang wesentliche Grundlagen einfach und verständlich dar, um Ihnen den Einstieg in Ihr persönliches Fitnesstraining zu erleichtern.

Ich habe das Glück, in meinem Beruf viel in der Welt herum zu kommen. Dabei begegne ich verschiedensten Menschen; Ärzten, CEOs, Leistungssportlern, Schauspielern, Artisten, Trainern aller Art. Die Zusammenarbeit mit diesen aussergewöhnlichen Persönlichkeiten hat mir aufgezeigt, wie ähnlich ihre Erfolgs- oder auch Misserfolgskriterien hinsichtlich ihrer persönlichen Ziele sind.

Auch ich war früher Leistungssportler – und bei weitem nicht so erfolgreich wie die Athleten, die ich heute betreue. Dennoch habe auch ich die Freuden und Leiden des Sports am eigenen Leib erfahren. Ich habe gelernt, nach schmerzlichen Niederlagen wieder aufzustehen, nach Erfolgen die Bodenhaftung nicht zu verlieren, sowie durchzuhalten und geduldig zu sein, wenn ich ein Ziel erreichen wollte.

Nicht alle schaffen es in eine Leaderposition. Die Erfahrungen aus meiner aktiven Zeit als Sportler, die Erfahrungen als Trainer, der stete Austausch mit Menschen aus meinem beruflichen Umfeld drängten mich, diesen Fragen nachzugehen:

- Wo liegen die Parallelen zwischen CEOs, Top Managern und Spitzensportlern?
- Was ist das Geheimnis des Erfolgs von Menschen wie Tennis-Superstar Roger Federer, Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig und den Topshots der Wirtschaft?
- Gibt es überhaupt irgendwelche Parallelen und wenn ja – wie erreicht jeder sein maximales Leistungsniveau?

\*Alles wird leichter

- Wie sieht der individuelle Erfolgsweg aus?
- Sind die erfolgreichen Menschen der Wirtschaft und des Sports wirklich so stark wie Felsen in der Brandung?

Um die Parallelen zwischen Managern und Spitzensportlern zu ergründen, sollten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Sportleralltag richten. Ihnen ist vielleicht auch schon aufgefallen, dass von Top-Sportlern so gut wie keine Partyfotos in der Boulevardpresse zu finden sind. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wieso? Weil Top-Sportler so gut wie nie ausgehen. Der Spitzensportler richtet sein Leben auf seine Hauptbeschäftigung, den Sport, aus.

In der Schweiz wird die Sportförderung nicht sehr gross geschrieben. Ich kenne viele Spitzenathleten persönlich und habe mit einigen über die letzten Jahre ein freundschaftliches Verhältnis aufgebaut. Wer dem Sport nicht verbunden ist, kann sich oft nicht genau vorstellen, welche grosse Anstrengungen und Opfer ein Athlet erbringen muss. In den Medien lesen wir von den immensen Transfersummen im Fussball, Eishockey und von der Werbepräsenz unserer Skistars. Wem das alles nichts sagt, der kennt bestimmt den Namen Roger Federer und hat schon ab und zu mitbekommen, was er im Jahr verdient.

Fussball, Eishockey und allenfalls auch Ski – das sind plus/minus diejenigen Sportarten, die in der Schweiz die grösste Beachtung geniessen, und mit denen sich als Athlet/Sportler gutes Geld verdienen lässt.

Spätestens alle zwei Jahre, vor Olympischen Sommer- bzw. Winterspielen, wird uns bewusst, dass es noch viele zusätzliche Sportarten und zahlreiche andere Athleten gibt, die kaum bis gar keine Unterstützung durch grosse Sponsoren erhalten.

Stellen Sie sich die Ausgangslage der Sportler analog einem kleinen Unternehmen vor: Der Athlet mit seinem Trainer, allenfalls noch ein Co-Trainer, vielleicht noch ein Physiotherapeut oder ein Sportarzt. Die grösste Unterstützung kommt normalerweise aus den Förderprojekten des Sportfachverbandes. Meistens gehen Athleten aus Randsportarten noch einem Nebenerwerb nach, nur damit sie ihren Lebensunterhalt finanzieren können und „über die Runden“ kommen. Dazu zwei Beispiele:

**Linda Züblin, Siebenkämpferin**

Klassierte sich an Grossanlässen (WM, EM, Olympische Spiele 2008 Bejing) zwischen 2008 und 2010 unter den besten zwanzig Siebenkämpferinnen der Welt.

Wöchentlicher Trainingsaufwand 25-30 Stunden

Zusätzliches Arbeitspensum von 60% = 25 Stunden

**Pamela Fischer und Anja Nyffeler, Synchronschwimmerinnen**

Nahmen an den Olympischen Spielen 2012 in London teil.

Gehören zu den Top 12 der Welt.

Wöchentlicher Trainingsaufwand 45-50 Stunden

Zusätzliches Arbeitspensum bzw. Studium von 30% = 12 Stunden

Alle drei sind übrigens die Einzigen auf diesem Level, die es sich nicht leisten können, von ihrem Sport zu leben. In allen anderen Ländern sind Athleten auf diesem Niveau Berufssportlerinnen. In diesem Buch geht es jedoch nicht darum, die Schweizer Sportförderung zu thematisieren. Vielmehr möchte ich verständlich machen, wo die Parallelen zwischen Leistungssportler und Manager liegen.

Fällt Ihnen etwas auf? Wenn Sie das wöchentliche Arbeitspensum zusammenzählen, kommen Sie locker auf über fünfzig (Arbeits-)Stunden. Und glauben Sie mir, Trainingsstunden sind sehr harte Arbeit! Um sich für einen Grossanlass wie etwa die Olympischen Spiele zu qualifizieren, ist die Stresssituation durchaus mit einer Ihrer grössten beruflichen Leistungsspitzen vergleichbar.

Die Frage, die Sie sich allenfalls stellen, ist, wozu das alles? Wieso tun die Sportler sich das an? Ganz einfach: Stellen Sie sich diese Frage selber. Warum tun Sie sich Ihre Karriere an? Wieso tun Sie sich die Mehr- oder Doppelbelastung mit Ihrer Familie an? Die Antwort lautet: Weil Sie es so wollen. Leidenschaft und Ehrgeiz treiben auch Sie dazu an. Mit Leidenschaft und Ehrgeiz kann vieles erreicht werden, aber nur solange die Energie der persönlichen Batterie richtig verwaltet wird. Und genau in diesem Punkt ist der Spitzensportler vielen Managern und Wirtschaftsvertretern voraus. Ein Sportler weiss, wie er mit seinen Batterien sehr bewusst haushalten und sie durch regenerative Massnahmen immer wieder systematisch aufladen kann. Ihm ist klar bewusst, dass er nur so – am Tag X – seine Leistung im gewünschten Umfang wird abrufen können.



LINDA ZÜBLIN

Wöchentlicher Trainingsaufwand

**25-30 STUNDEN**

Zusätzliches Arbeitspensum  
von 60%

**25 STUNDEN**

Erfolgreiche Spitzensportler beherrschen die hohe Kunst, ihre Work-Life-Balance im absoluten Gleichgewicht zu halten, Verletzungen vorzubeugen und am Tag X in der Form ihres Lebens zu sein. Dabei ist es ihnen strengstens untersagt, auf irgendwelche chemischen Hilfsmittel zurückzugreifen – diese befinden sich nämlich allesamt auf der Dopingliste.

## AUFBRUCH, JETZT ODER NIE!

### LEBENS-CHECK

Wenn Sie etwas verändern wollen, müssen Sie wissen, wo Sie stehen. Ziehen Sie also Bilanz und schreiben Sie auf, an welchem Punkt Sie gerade sind: Was ist gut? Was läuft schlecht? Was soll sich ändern? Welche Ziele haben Sie sich vorgenommen?

### VORTRAGSREIHE IN EIGENER SACHE

Was können Sie? Was sind Ihre ganz besonderen Vorzüge? Was wird das Leben noch Tolles für Sie hervorzaubern? Halten Sie sich vor dem Spiegel einen Vortrag in eigener Sache. Klingt zwar etwas komisch, aber wirkt Wunder.



+ FÜLLT IHRE BATTERIE

### ÜBERLASSEN SIE SCHWARZMALEN DEN ANDEREN.

Das klappt ja nie! Dazu bin ich zu schlecht! Solche Glaubenssätze können sich so tief in unsere Seele fräsen, bis sie irgendwann Wirklichkeit werden. Daher: Weg damit!

### SINNLOSES DURCHBEISSEN IST UNGESUND.

Wenn Vorhaben immer wieder scheitern, ist es Zeit, sich zu fragen, ob das Ziel vielleicht doch zu gross ist. Ehrgeiz ist grundsätzlich gut; falscher Ehrgeiz aber destruktiv.



- LEERT IHRE BATTERIE



**PAMELA FISCHER  
UND ANJA NYFFELER**

Wöchentlicher Trainingsaufwand

**45-50 STUNDEN**

Zusätzliches Arbeitspensum  
bzw. Studium von 30%

**12 STUNDEN**