

Mark Maslow

DRANBLEIBEN!



MARK MASLOW

DRANBLEIBEN!

Die Erfolgsformel für lebenslange
Fitness & Gesundheit

»Mark Maslow
weiß, wie man
dranbleibt!«
Mark Lauren

südwest

INHALT

Vorwort	6
1. Leichter, als du denkst	10
2. Wie du dich motivierst	28
3. Wie du dranbleibst	48
4. Wie du Energie tankst	66
5. Wie du dich stärkst	88
Die Übungen	114
6. Wie du niemals aufgibst	148
7. 5 gewinnt!	166
Schlusswort	181
Danksagung	185
Extra-Tools & Online-Ressourcen	186
Quellen	187
Register	188
Impressum	192



VORWORT

»Nach der Arbeit bin ich einfach platt. Ich frage mich,
wie andere sich da noch zum Sport aufraffen.«

»Die meisten Menschen in meinem Alter haben
Rückenschmerzen. Ich bin halt keine 20 mehr.«

»Mein Bauch wird immer größer, aber Abnehmen
funktioniert bei mir nicht.«

»Ich habe keine Zeit für Sport und ausgewogene
Ernährung – wer hat das schon mit zwei Kindern?«

»Ich würde schon mehr Sport machen, aber Krafttraining
geht wegen meiner Gelenke nicht.«

»Nicht mit einem Glas Sekt anzustoßen, wäre doch un-
höflich. Und was hätte ich mit dem Kuchen sonst machen
sollen? Ihn wegschmeißen?!«

»Ich bin schwanger – ich kann gerade keinen
Sport machen.«

»Für Sex fühle ich mich nicht wohl genug
in meiner Haut.«

Wir alle haben unsere Gründe dafür, warum wir unser Leben so gestalten, wie wir es tun. Warum wir uns so ernähren, wie wir uns ernähren. Warum wir uns wie viel bewegen. All diese Gründe haben ihre Berechtigung. Sie spiegeln unser Leben wider. Ein Leben, das aus jeder Menge Verantwortung und Verpflichtungen besteht. Ein Leben, in dem wir häufiger fremdbestimmt sind, als uns lieb ist. In dem wir nicht alles unter Kontrolle haben.

Wir fühlen uns häufiger fremdbestimmt,
als uns lieb ist.

Wie das Leben sich verändert, wenn eine wichtige Verantwortung dazukommt, habe ich in den letzten Monaten selbst erfahren dürfen. Meine Frau und ich sind Eltern geworden. Unsere wundervolle Tochter erfüllt uns jeden Tag mit Glück. Gleichzeitig merken wir: Wir haben nun deutlich weniger Zeit für uns, schlafen weniger, stellen unsere eigenen Bedürfnisse häufig hinten. Und da sind dann ja auch noch unsere Jobs, Freunde, Familie und so weiter.

Auch unsere Klienten, die mein Team und ich als Fitness-Coach unterstützen, äußern immer wieder diese Problematik: zu wenig Zeit für zu viele Aufgaben. Deshalb habe ich mich entschieden – ergänzend zu meinen beiden ersten Büchern –, ein Buch ganz speziell für Vielbeschäftigte zu schreiben.

Ich denke, auch dein Leben hat sich in den letzten Jahren verändert. Vielleicht ist es komplexer geworden. Weil du im Job mehr Verantwortung trägst. Oder eine Familie gegründet hast. Oder in deiner Freizeit engagiert bist. Oder sogar alles zusammen.

Das Leben mit all seinen Facetten fordert uns – manchmal überfordert es uns sogar. Dann taucht eine Frage auf, irgendwo zwischen Mitarbeitergesprächen, Vereinstreffen und Familienausflügen: Wo bleibst eigentlich du?

Tu dir gut, du verdienst es

Vielleicht hast du intuitiv zu diesem Buch gegriffen, weil du spürst, dass du dir etwas Gutes tun möchtest. Gut möglich, dass du gerne wieder energiegeladener in den Tag starten möchtest. Oder du willst dich wieder richtig wohl in deinem Körper fühlen. Vielleicht möchtest du fitter sein. Oder einfach den Alltag ohne Rückenschmerzen bewältigen.

Ganz gleich, was dein konkretes Ziel ist: Du wünschst dir, dass sich in deinem Leben etwas verändert. Dabei wartest du nicht einfach ab, sondern holst dir Unterstützung in Form dieses Buches. Du willst aktiv etwas verändern. Das finde ich großartig!

Denn all die Sätze, die am Anfang dieses Kapitels stehen, all die Aussagen, die begründen, warum jemand nicht gesund essen oder sich nicht ausreichend bewegen kann, haben eines gemeinsam: Die Absender ergeben sich dem Schicksal. »Das ist halt so ... in meinem Alter ... in meinem Zustand ... in meiner aktuellen Lebenssituation ...«

Du aber hast die Kraft in dir, diesem vermeintlich ausweglosen Schicksal die Stirn zu bieten. Du kannst dem Alter trotzen, dich gegen die widrigen Bedingungen stellen. Du kannst dir die Kontrolle über deinen Körper, deine Lebensqualität zurückholen.

Du kannst dir die Kontrolle über deine Lebensqualität zurückholen.

Denn es ist nicht zu spät. Es ist nie zu spät, gesünder, wacher, ausgewogener, glücklicher zu leben. Ganz im Gegenteil: Jetzt ist für dich der perfekte Zeitpunkt, um zu starten. Denn du verdienst es. Der Glaube, es ginge jetzt gerade nicht, ist ein Irrglaube. Nur junge Menschen können gut neue Muskeln aufbauen? Nichts als ein Mythos, höchst offiziell widerlegt durch die Wissenschaft.¹ Eltern müssen ihre eigenen Bedürfnisse hintanstellen? Ein limitierender Glaubenssatz. Das Älterwerden ist zwangsläufig beschwerlich? Nur ein Bild in unserem Kopf, das uns blockiert.

Wie wäre es, wenn du all diese Geschichten hinter dir lässt? Wie wäre es, wenn du stattdessen deine eigene Geschichte schreibst – indem du deinen eigenen Weg findest, wie du gesund und fit lebst.

Dranbleiben schlägt Perfektion.

Wie sieht dieser Weg aus? In jedem Fall sollte er zu dir und deinem Alltag passen. Dein Weg zu einem gesünderen Leben darf für dich gangbar sein. Er darf sich leicht anfühlen. Gleichzeitig ist es okay, wenn du auf dieser Reise auch mal scheiterst oder strauchelst. Denn auch das ist ein wichtiger Teil deines Weges. Eines Weges, auf dem »ganz oder gar nicht« – das Mantra der Erfolglosen – nicht mehr gilt. Perfektion ist ab heute nicht mehr wichtig. Wichtig ist, dass du nach jeder Unterbrechung und nach jedem Rückschlag weiterläufst.

Genau dabei möchte ich dich begleiten. Ich möchte dich dabei unterstützen, an deinen Zielen dranzubleiben. Deshalb schildere ich in diesem Buch einen Weg, der viel mit Leichtigkeit und Freude und nichts mit Qual zu tun hat. Ich möchte dir Möglichkeiten aufzeigen, wie du mit wenigen Ressourcen und einem möglichst geringen Zeitaufwand möglichst viel erreichst.

Ich wünsche dir nun viel Spaß beim Lesen und jede Menge Erfolgserlebnisse beim Umsetzen!

Dein Mark

