

Inhalt

1.	Einleitung – Der Wille zur Kraft	7
2.	Die Stärken und Schwächen Deines Willens	13
3.	Die zehn Gebote kompromissloser Leistungssteigerung.....	19
3.1.	Sei holistisch	19
3.1.1	Die Gesamtheit Deines Körpers	22
3.1.2	Holistisches Muskeltraining	23
3.1.3.1	Die Rolle Deines Nervensystems	27
3.1.3.2	Die Programme Deines Nervensystems	29
3.1.4	Dein passiver Bewegungsapparat	31
3.1.5	Die Macht Deiner Muskelrezeptoren	32
3.1.6	Just Raw – keine Hilfsmittel	33
3.1.7	Der Schwerpunkt Deines Trainings	33
3.2	Sei beharrlich	36
3.2.1	Der Wert des Widerstandes	36
3.2.2	Die Rolltreppe zur Schwäche	40
3.2.3	Unter allen Umständen	42
3.2.4	Die Chance Deines Lebens	43
3.3	Sei progressiv	45
3.3.1	Die Effizienz Deines Trainingstagebuches	48

3.3.2	Maximale Gewichte	49
3.4	Sei konzentriert	52
3.4.1	Die Verbindung zwischen Muskel und Geist	54
3.4.2	Die Kunst der Konzentration	57
3.4.3.1	Koordination	59
3.4.3.2	Koordinationstraining	61
3.5	Sei evolutionär	63
3.5.1	Die besten Systeme der Welt	64
3.5.2	Die Basis	65
3.5.3	Deine Intuition	67
3.5.4	Dein Körperlabor	70
3.5.5	Intuitives Training	72
3.6	Sei aggressiv	73
3.6.1	Auf Leben und Tod	76
3.6.2	Auf der anderen Seite der Hantel	79
3.6.3	Der generelle Umgang und die Wahl des Studios	80
3.7	Sei ernährungsbewusst	83
3.7.1	Masseaufbau	85
3.7.2	Von nichts kommt nichts	87
3.7.3	Das Anlegen eines funktionell hochwertigen Energievorrats	88
3.7.4	Neue Maßstäbe setzen	91
3.8	Sei nachhaltig	93
3.8.1	Auf zu viel Stress folgt der Regress	94
3.8.2	Nachhaltiges Training	97
3.8.3	Beweglichkeit und Bewegungsumfang	100
3.9	Sei wissbegierig	101
3.9.1	Wissen ist Kraft	102

3.9.2	Fragen, Lesen und Beobachten	103
3.10	Sei charakterstark	104
3.10.1	Die Würde Deines Charakters	109
3.10.2	Die Notwendigkeit zur Härte gegen Dich selbst	109
3.10.3	Die Beherrschung Deines Selbst	111
4.	Die Stärke des Seins	113
4.1	Die Schwäche des Habens	116
4.2	Das Potential des Seins	119
5.	Schlussworte – Die Philosophie des Werdens	121
5.1	Der Wille zur Kraft	123
5.2	Die Herausforderung Deines Lebens	124
5.3	Der Glaube an das eigene Potential	125
Abbildungsverzeichnis		
1.	Der Kampf zwischen Stärken und Schwächen	15
2.	Das Zentrum des Körpers	34
3.	Das Wesen der Konzentration	53
Quellen		129