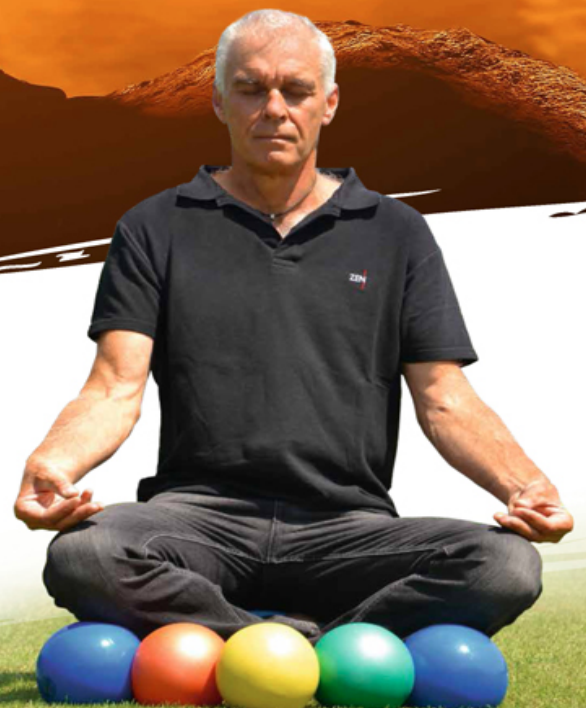


Die Z.E.N.- Strategie



Mit Achtsamkeit zu
ganzheitlicher Fitness

von Harald Kümmel





Yin = Festhalten
Yang = Loslassen



= Yin + Yang

Roccadion Klettern & Bouldern in Böblingen

Die Z.E.N.-Strategie **Mit Achtsamkeit zu ganzheitlicher Fitness**

von Harald Kümmel



NEUER SPORTVERLAG

Inhaltsverzeichnis

Statt eines Vorworts ...	4	Kapitel 6 – Die mentale Fitness – alles nur „Kopfsache“?	56
Einleitung	9		
Kapitel 1 – Die Brücke des Glücks und der Lebensfreude	12	Die Geschichte: Der Körper sagt: „Nein“, der Geist sagt: „Überlebe!“	58
		Die Wissenschaft sagt: Der mental Stärkere steht am Ende ganz oben	61
Kapitel 2 – Achtsamkeit – das tragende Seil der Lebenbrücke	16	Kapitel 7 – Das soziale Umfeld – Impulsgeber und konstruktiver Kritiker	64
Die Geschichte: Eine Klostergeschichte der Achtsamkeit	18	Die Geschichte: ... und wenn ich nicht mehr bin, sind vielleicht viele andere da.	66
Die Wissenschaft sagt: Achtsamkeit ist der Königsweg zu Ausgeglichenheit, Glück und Lebensfreude	22	Die Wissenschaft sagt: Beste Freunde sind unverzichtbar!	69
Kapitel 3 – Der trainierte Körper – das harmonische Zusammenspiel entwickeln	26	Kapitel 8 – Die Lebensbrücke im See der Ruhe und die Kraft der Stille	72
Die Geschichte: Der Gleichklang und die Symphonie des Körpers	28	Die Geschichte – Teil 1: Die totale Stille – die gefrorene Träne	74
Die Wissenschaft sagt: Leben ist Bewegung – Bewegung ist Leben	30	Die Wissenschaft sagt: „Downshifting“, Ruhe und Gelassenheit ist erlernbar	78
Kapitel 4 – Das Herz-Kreislauf-System der sensible Motor des Lebens	34	Die Geschichte – Teil 2: Der Gipfel der Stille.	82
		Die Wissenschaft sagt: Schlaf ist ein entscheidender Faktor für die Lebensgesundheit	84
		Kapitel 9 – Liebe und Mitgefühl – die Gefühle die immer bei uns	

Die Geschichte: Eine andere Wissenschaft
des Herzens

36

Die Wissenschaft sagt: Ein Herz möchte
bewegt und nicht geschont werden

40

Kapitel 5 – Die Ernährung – der Treibstoff des Menschen

46

Die Geschichte: Meine Nahrung ist
gewachsen, nicht geboren

48

Die Wissenschaft sagt: Das Buch der richtigen
Ernährung hat noch sieben Siegel

51

selbst beginnen

88

Die Geschichte: ... von der Liebe

90

Die Wissenschaft sagt: Liebe – die Emotion,
die den Verstand verwirren kann

92

Kapitel 10 – Glaube und Vertrauen

– die Urkräfte des Menschen

96

Die Geschichte: Durch Schmerz, Verzweiflung und Hoffnung den Weg zu Glauben und Vertrauen finden	98	Die Wissenschaft sagt: Begeisterung ist ein entscheidender Faktor für ein erfolgreiches glückliches Leben	148
Die Wissenschaft sagt: Glaube braucht Vertrauen	102		
Kapitel 11 – Intuition – die innere Stimme des Erfolgs	106	Kapitel 16 – Mut und Risikobereitschaft – die Essenz des Erfolges	152
Die Geschichte: Intuition kann lebensrettend sein!		Die Geschichte: Erst am Fuße des Berges kannst du den Gipfel feiern	154
Die Wissenschaft sagt: Die Intuition entscheidet über Sieg und Niederlage	108 112	Die Wissenschaft sagt: Mut ist erlernbar und das Merkmal einer ausgereiften Persönlichkeit	158
Kapitel 12 – Optimismus – die mutigste Art des Denkens	116	Kapitel 17 – Heiterkeit befreit und entlastet das Herz	160
Die Geschichte: Der optimistische Tanz um die Pferdeäpfel	118	Die Geschichte: Das Lachen der Stars	162
Die Wissenschaft sagt: Optimismus stärkt das Herz und lässt unser länger leben	120	Die Wissenschaft sagt: Heiterkeit stärkt Resilienz und Widerstandskraft	166
Kapitel 13 – Willensstärke – die Kraft des Denkens, die uns fordert	124	Kapitel 18 – Die Stolpersteine des Lebens. Wie man sie erkennt, umgeht oder aus dem Weg räumt	170
Die Geschichte: Von 0 auf 42,195 km in einem Jahr		Stolperstein 1: Bequemlichkeitsfalle Komfortzone.	
Die Wissenschaft sagt: Willensstärke stärkt den Menschen als Ganzes	126 129	Mit Risikokompetenz in das Abenteuer Lernzone	
Kapitel 14 – Dankbarkeit – dankbar sein für alles, was uns im Leben begegnet	132	Stolperstein 2: Negative Energien und Einflüsse.	172
Die Geschichte: Dankbare Erkenntnis am Fuße des Mount Everest	134	Der Umkehrprozess: Positive Energie in uns entwickeln	173
		Stolperstein 3: Schmerz und Krankheit. Schmerzvolle Erfahrungen ganzheitlich erfassen und daraus lernen	174

Die Wissenschaft sagt: Dankbarkeit ist eine tragende Kraft für die Lebensgesundheit der Menschen 138

Kapitel 15 – Begeisterung – das innere Feuer entzünden 142

Die Geschichte: Boston 1996 – mit 40000 Menschen auf der Straße der Begeisterung 144

Stolperstein 4: Die Macht der Gewohnheit und die fehlende Flexibilität. Das war schon immer so und das ist gut so (sagen die Affen) 175

Kapitel 19 – Zusammenfassung: Ganzheitliche Fitness mit der Z.E.N.-Strategie 178

Anhang

Danksagung 184
Literaturtipps 185
Bildnachweis / Impressum 192

Statt eines Vorworts ...



Extremkletterer Thomas Huber und Harald Kümmel
im Zwiegespräch über Achtsamkeit, Intuition, Mut,
Dankbarkeit und die anderen wichtigen
Dinge eines erfüllten Lebens.

Thomas Huber (Jahrgang 1966), der ältere Teil der legendären „Huberbuam“, ist verheiratet, Familienvater von drei Kindern und leidenschaftlicher Bergsteiger. In den letzten gut 20 Jahren machte er zusammen mit seinem Bruder Alexander (Jahrgang 1968) immer wieder mit extrem schwierigen Bergexpeditionen und spektakulären Besteigungen rund um den Globus auf sich aufmerksam. Auch nicht bergsportkundigen Menschen sind die beiden Brüder inzwischen als „Fensterkraxler“ aus der „Milch-

antwortete: „Ja, sie hätten gestern noch einen Vortrag in Polen gehabt und sind auf der Fahrt Richtung Deutschland auf der Autobahn im Schneesturm stecken geblieben. Sie hätten so gut wie gar nicht geschlafen

und in der Sauna könnten sie sich noch

ein wenig ausruhen, bevor sie los-

legen.“ Thomas hatte mir nämlich ver-

sprochen, vor dem eigentlichen Vor-

trag, zusammen mit seinem Freund

Maxi dem Publikum noch einiges von

seinen Künsten an der Kletterwand des

Sportzentrums zu demonstrieren. So

war es dann auch. Die harten Jungs zeigten uns be-

eindruckende klettertechnische Sahnestückchen, der

Vortrag war Spitzenklasse und das Publikum war be-

geistert. Das ist eben die Leidenschaft, für das, was

man tut, auch wenn die Umstände gelegentlich mal

herausfordernd sind. Als wir allerdings zuhause in

meiner Wohnung waren, fielen die beiden Helden wie

tot ins Bett und schliefen innerhalb von Sekunden

ein.

Bis heute habe ich regelmäßig Kontakt zu Thomas

Huber. Er ist trotz des inzwischen großen Bekannt-

schnitte-Werbung“ bekannt.

Die ZFN-Strategie

Ich lernte die Beiden im Jahre 2002 kennen, als ich sie für zwei Vorträge buchte, die sie in dem Sportzentrum in Böblingen, das ich damals leitete, halten sollten. Nie vergessen werde ich, als am Vormittag des Veranstaltungstages das Telefon klingelte, Thomas Huber anrief und nachfragte, ob wir eine Sauna im Sportzentrum hätten. „Klar, warum?“, fragte ich. Er

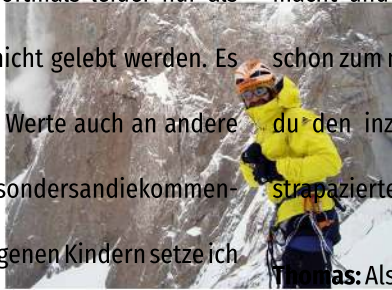
heitsgrades ein bodenständiger Mensch geblieben, der nur an der vertikalen Wand abhebt und weiß, worauf es im Leben ankommt, was das folgende Gespräch eindrücklich zeigt.

Harald: Hallo Thomas, es freut mich sehr, dass du Zeit hast, mit mir ein wenig über das Leben, das Bergsteigen und andere Dinge zu philosophieren. In meinem Buch tauchen ja immer wieder Parallelen zwischen dem Bergsteigen und dem täglichen Leben auf. Ich sehe das Leben ein wenig als Bergabenteuer mit seinen ständigen Herausforderungen, Gipfelerlebnissen und Abstiegen ins Tal. Wie siehst du das Ganze denn?

Thomas: Wir kommen auf die Welt mit wachen Augen und erkunden diese voller Neugier. Mein Bruder und ich waren immer sehr neugierig und die Sehnsucht,



etwas zu entdecken, war bei uns besonders groß. Dies wurde auch durch den Vater bestärkt, der mit uns oft in die Berge ging und die Berge haben uns beständig gefordert. Irgendwann wurden die Berge und ihre Herausforderungen zum festen Bestandteil des Lebens. Es sind archaische Werte wie Vertrauen, Ehrlichkeit, Achtsamkeit, die im Leben wie in den Bergen eine wesentliche Rolle spielen, aber heutzutage im täglichen Leben oftmals leider nur als Worthülsen existieren und nicht gelebt werden. Es ist besonders wichtig, diese Werte auch an andere Menschen weiterzugeben, besonders an die kommende Generation. Bei meinen eigenen Kindern setze ich dies so gut wie es irgendwie geht um.



Harald: Stimmt, ich finde es generell sehr wichtig, immer wieder diese ethischen Grundwerte zu vermitteln, die in der heutigen schnelllebigen Zeit immer mehr an Wertigkeit verlieren. Ein Großteil der Menschen könnte durchaus eine Auffrischung dieser Werte gebrauchen, nicht nur die junge Generation. Zumindest ist das mein Eindruck.

Thomas: Ich denke, bei meinen Kindern gelingt mir

begeistert geklettert und dies habe ich als Klettertrainer natürlich gerne unterstützt. Doch irgendwann wollte sie doch eher eine Mannschaftssportart machen. Okay. Sie ist dann auf Volleyball umgestiegen und macht dies mit viel Freude, was ich logischerweise genauso unterstütze, und das nicht nur, weil ich selbst zwanzig Jahre lang Volleyball gespielt habe. Wichtig ist, dass man die Dinge von Herzen macht und natürlich mit Achtsamkeit. Womit wir schon zum nächsten Thema kommen. Wie definierst du den inzwischen vielleicht schon etwas überstrapazierten Ausdruck Achtsamkeit?

Thomas: Also ich finde in der heutigen Zeit kann man diesen Ausdruck nicht überstrapazieren, er ist wichtiger denn je. Ich selbst war nicht immer achtsam mit mir. Ich habe mein Leben in vollen Zügen gelebt, Vollgas gegeben, was nicht unbedingt achtsam war. Bis heute bin ich ungefähr fünfzehnmal operiert worden. Diese gesundheitlichen Krisen haben mich mental unheimlich gestärkt. Ich bin achtsamer mit mir geworden und habe erkannt, dass die Gesundheit das fundamental Wichtigste im Leben ist. Gesundheit kann ich nur über eine achtsame Lebensweise generieren. Als

das ganz gut; wir leben alle ein ganz normales Leben. Der Große ist beispielsweise bei der Bundespolizei, macht auch viel Sport, klettert allerdings nicht, das macht nur die Kleine. Ausschlaggebend ist, dass man die Kinder führt und nicht in etwas hineinzwängt, was sie nicht wollen. Mir ist wichtig, dass sie etwas mit Begeisterung und aus vollem Herzen tun. Die Eltern können die Kids fördern, indem sie ihnen einen Rucksack mit den richtigen Werten mitgeben, das ist entscheidend. Mein Mittlerer fährt leidenschaftlich Rad und diese Begeisterung gilt es, zu unterstützen. Wenn er jetzt Künstler oder Mathematiker wäre, völlig wurscht, dann würde ich das genauso fördern. Ich möchte niemanden verbiegen, das funktioniert niemals.

Harald: Mein Credo ist es ja auch, das Feuer, das in einem lodert, am Brennen zu halten. Meine Tochter ist zwischen dem sechsten und elften Lebensjahr

bei mir eine Nierentumorerkrankung festgestellt wurde, wandelte sich vieles für mich. Ich erkannte wie heilsam der „achtsame Egoismus“ ist. Ich sagte mir, jetzt lebe ich noch, ich gehe Schritt für Schritt vor-

wärts und mache das Beste daraus. Aufgeben war nie eine Option. Mir wurde bewusst, dass ich, wenn ich geistig und körperlich wieder gesund bin, für andere Menschen, für die Familie und für die Gesellschaft von Nutzen sein kann. Aus diesem Grund kann beispielsweise die egoistische Achtsamkeit nie überstrapaziert werden.

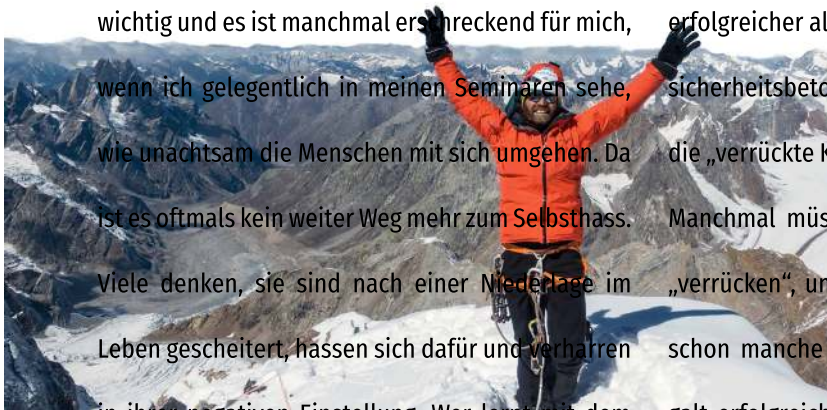
Harald: Da bin ich ganz bei dir, Selfcare ist ganz wichtig und es ist manchmal erschreckend für mich, wenn ich gelegentlich in meinen Seminaren sehe, wie unachtsam die Menschen mit sich umgehen. Da ist es oftmals kein weiter Weg mehr zum Selbsthass. Viele denken, sie sind nach einer Niederlage im Leben gescheitert, hassen sich dafür und verhärten in ihrer negativen Einstellung. Wer lernt mit dem Scheitern umzugehen, geht meistens gestärkt aus der vermeintlichen Niederlage hervor.

Thomas: Genauso ist es. Über Niederlagen und Scheitern kann man wahnsinnig viel lernen fürs Leben. Ich gehe so weit, dass ich ein Scheitern, beispielsweise am Berg, als neue Chance sehe, die Taktik neu zu überdenken und grundlegend zu ändern. Ich kann es

die richtige Zeit, dann schaffe ich es! Und jetzt, dieses Jahr ist es so weit. Allerdings spielt auch ein gut funktionierendes Team, ich nenne es eine mutige Gemeinschaft, eine tragende Rolle.

Harald: Genau dies zeigt sich auch in Firmen, in denen ich, genauso wie du, immer wieder Seminare abhalte. Eine mutige Gemeinschaft, die auch das Risiko des Scheiterns mit einkalkuliert, ist weitaus erfolgreicher als ein Team mit übervorsichtiger und sicherheitsbetonter Vorgehensweise. Für mich spielt die „verrückte Kreativität“ eine ebenso große Rolle. Manchmal müssen wir eben die Dinge ein wenig „verrücken“, um Erfolg zu haben, und am Berg ist schon manche verrückte Linie, die als unmöglich galt, erfolgreich bewältigt worden. Letztendlich sind es doch die „Verrückten“, die die Welt verändern und Gott sei Dank meist zum Positiven. Gut, da kann man jetzt darüber streiten.

Viele sagten mir im letzten Jahr, bevor ich nach Kaschmir ging, um einen 6000er zu besteigen: „Du bist ganz schön verrückt, dir in deinem Alter so etwas noch anzutun.“ Doch durch die Reduzierung auf das Wesentliche, und das ist bei einer Expedition



erneut versuchen oder ganz andere Wege gehen. Ich eben so, lerne ich mich als Mensch immer wieder
bin in Pakistan am Latokh zweimal gescheitert, aber neu und vor allen Dingen richtig kennen. Denn genau
jedes Mal bin ich mit einem lachenden Gesicht heim- dann bin ich im Hier und Jetzt, mit Achtsamkeit im
gefahren, mit dem Bewusstsein, irgendwann kommt Augenblick. Ich denke, das ist genau die richtige

Antwort, um aufzuzeigen, dass ein wenig Verrücktheit auch im fortgeschrittenen Alter durchaus lohnenswert ist.

Thomas: Ja mei, das Alter, klar spielt das eine Rolle. Der zehnte Schwierigkeitsgrad geht bei mir auch nicht mehr so locker von der Hand. Ist ja logisch, der Stoffwechsel verändert sich, die Schnellkraft lässt nach, es fällt schwerer, sich zu motivieren, hart zu trainieren. Einfacher wird's keinesfalls. Aber wenn ich für etwas Begeisterung entwickle, und das sind in meinem Fall die Berge, dann kann ich meine gesteckten Ziele weiterhin erreichen. Ich sollte natürlich auf meinen Körper hören und die Zeichen richtig erkennen, die er mir zeigt. Um nochmal auf meine Tumorerkrankung zurückzukommen, hier zeigte mir mein Körper, dass ich dem Thema Gesundheit wieder etwas mehr Aufmerksamkeit schenken sollte. Ich bin ein Kämpfer und habe mich in dieser Situation nie mit dem möglichen Ableben beschäftigt. Ich ließ mich von der Angst nicht lähmen und stellte mir immer ein Ziel vor, das ich noch erreichen wollte. Ich visualisierte mir immer wieder das Bild des Latokhs, den ich unbedingt besteigen wollte. Mit Hilfe dieser

Mut und Risikobereitschaft. Angst lähmt uns in unseren Handlungen. Im Gegensatz dazu treibt uns die Liebe an, unsere ganz persönlichen Gipfel zu erreichen. Denn die sogenannten Grenzerfahrungen und Gipfelerlebnisse sind besonders wichtig in unserer Lebensentwicklung. Wie sieht es mit deiner Angst aus? Hat diese sich im Laufe deines Lebens verändert oder verstärkt?

Thomas: Für mein Empfinden hat sich da nichts geändert. Ich sehe Angst als Hindernis, als Blockierung, etwas zu tun. Mein Bruder sieht das etwas anders. Er bezeichnet beispielsweise die Angst als seinen besten Freund, was bei ihm wohl auch funktioniert. Da bin ich etwas anders gepolt. Angst bremst dich aus und lässt dich nicht leben. Mit Angst schlagen wir keine neuen Wege ein, wir entdecken nichts Neues im Leben und treten auf der Stelle. Die momentane politische Situation in Deutschland kann hier als Beispiel dienen. Wir haben Angst vor Flüchtlingen und Überfremdung, der Rechtspopulismus wird dadurch gestärkt und es fällt den Verantwortlichen schwer, sinnvolle Lösungen zu finden. Wir können so viel Schönes und Geniales tun im Leben, wenn wir

Visualisierung, der Unterstützung meiner Familie und der engen Freunde gelang es wieder, einmal mehr ins Leben zurückzukehren. Ich hatte das Glück an meiner Seite. Ich war und bin dankbar dafür, ein Leben als Familienvater, Ehemann und Bergsteiger weiterführen zu können.

Harald: Du sprichst auch das Thema Angst an. Ich habe oft den Eindruck, dass viele Menschen Angst vor dem Leben haben, sich nicht raustrauchen aus ihrer Komfortzone, einfach nur, und hier wieder eine Parallele zum Bergsteigen, in ihrer gemütlichen Hütte sitzen bleiben wollen und sich dann aber wundern, warum keine Weiterentwicklung stattfindet. Nur wenn ich meine Hütte verlasse und immer wieder neue Gipfelerlebnisse anstrebe, lerne ich im Leben dazu. Klar spielen hier bei der Lebensplanung Unsicht und Achtsamkeit eine große Rolle, aber ebenso

mehr Mut entwickeln, der Angst weniger Raum geben und uns den täglichen Herausforderungen stellen, und somit Ja zum Leben sagen. Das bedeutet aber nicht, dass man übermütig werden sollte. Wenn ich ein mulmiges Gefühl im Magen verspüre, ist das für mich auch ein Zeichen, die Situation zu überdenken, vielleicht auch etwas vorsichtiger zu sein, aber trotzdem gebe ich der Angst sehr wenig Spielraum.

Harald: In unserer schnellen, hektischen Zeit entwickeln sich bei vielen Menschen Sinn- und Lebenskrisen, Depressionen usw., Tendenz steigend. Meist sind hier Existenz- und Zukunftsängste die Ursache. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass bis zum Jahr 2020 fast 80% aller Erkrankungen psychischen Ursprungs sind. Wie ich finde, ist das eine bedrohliche Prognose. Was würdest du diesen Menschen raten, die keinen Ausweg aus solchen Tiefs sehen?



Thomas: Als Allererstes muss man sich dem Problem, das einem im Weg steht, stellen und zwar ganz frontal. Als ich am Brendlberg 16 Meter im freien Fall abstürzte und mir eine Schädelfraktur zuzog, fragten viele Freunde, ob ich nicht mit dem Klettern aufhören wolle. Ich hatte Albträume und konnte nicht schlafen. Um aus diesem Tief heraus zu kommen, kehrte

Gefühle mehr, ich lebe mein Leben bewusster und achtsamer als vorher. Statt Sinnkrise und Angst erfahre ich Klarheit und eine Dankbarkeit, am Leben zu sein. Dankbar, dass ich die Kraft habe, nach vorne zu schauen und weiterzumachen. Das ist aber nur der Fall, wenn ich mich der Problematik gnadenlos stelle und lerne, damit umzugehen, so wie ich es nach dem folgenschweren Sturz getan habe. Oft hilft auch ein Gebet. Das gibt Kraft und Vertrauen, sich den Herausforderungen zu stellen.

Harald: Kommen wir dann mal zu meiner letzten Frage. In meinem Buch beschreibe ich ja ausführlich, welche Elemente meiner Meinung nach für ein selbstbestimmtes, glückliches und gesundes Leben ausschlaggebend sind. Könntest du einmal versuchen, in einem Satz zu beschreiben, was Glück und Gesundheit für dich ausmachen?

Thomas: Puuh, nicht einfach, das in einen Satz zu packen. Ich versuch's mal ganz intuitiv. Schreite mit Lebensfreude voran, gehe achtsam mit dir und deiner Gesundheit um, so findest du letztendlich heraus, um was es in deinem Leben wirklich geht. Ja,

ich einige Zeit später zu der Absturzstelle zurück und
Die Z.E.N.-Strategie
konfrontiertemichmentalnochmalmitdenGescheh-
nissen. Ich sah, dass ich unfassbares Glück hatte,
den Sturz überlebt zu haben. Ich habe mich voller
Demut bedankt und das Geschenk des Lebens an-
genommen. Seitdem habe ich keine schlechten

und der Humor, den hätte ich fast vergessen, der
gehört unbedingt dazu, denn Glück und Heiterkeit
sind Geschwister, die sich gegenseitig bedingen. So,
ich denke, das passt so.

Harald: Genau, Heiterkeit ist ebenfalls ein Kapitel in
meinem Buch und wie hat es ein weiser Mensch (ich
weiß bloß nicht mehr, wer das war) so treffend aus-
gedrückt: „Nimm das Leben nicht zu ernst, du kommst
eh nicht lebend dabei raus.“ In diesem Sinne, lieber
Thomas, vielen Dank für das erkenntnisreiche
Gespräch, vielleicht bis demnächst mal auf ein Bier
in Berchtesgaden und vor allen Dingen viel Glück bei
der Besteigung des Latokhs.

Thomas: Danke dir, mir hat's auch Spaß gemacht.
Viel Erfolg für dein Buch und bis bald. Pfüad di,
Harald.

Einleitung

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich sicher sind, das Beste für sich zu tun, um gesund, erfolgreich und zufrieden zu sein? Vielleicht noch nicht ganz, sonst hätten Sie nicht zu diesem Buch gegriffen. Inzwischen gibt es eine unüberschaubare Anzahl an Lebensratgebern, Büchern über mentale Strategien, die optimale Ernährung, über Meditation, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Übungs- und Trainingshandbücher und, und, und ...

Was ist nun an diesem Buch anders? In meinen inzwischen über 20 Jahren praktischer Erfahrung im Gesundheits-, Leistungs- und Kindersport habe ich mich auf allen Gebieten, die zu einem ganzheitlich und gesundheitlich optimierten Leben gehören, bewegt und eine Strategie entwickelt, die jeder im alltäglichen Leben umsetzen kann. Das Ziel ist ein erfolgreiches „ganzheitliches Körpermanagement“. In diesen Jahren haben mir mehr als 20000 Stunden, als Coach, Workshop- und Seminarleiter, unschätzbare Erfahrungswerte gebracht. Nicht zuletzt haben meine Grenzerlebnisse beim Bergsteigen, Drachenfiegen, im Zen-Kloster, in den Höhen des Himalayas

auch mal etwas ausführlicher, erläutert. Die mögliche Umsetzung im alltäglichen Leben beschreibe ich im letzten Abschnitt des Kapitels. Ich möchte Ihnen lebensnahe und praktische Möglichkeiten erläutern, die Impulse setzen, Sie dazu anregen, Dinge zu überdenken, und Ihnen eine neue Herangehensweise an die Aufgaben aufzeigen. Als Konsequenz könnte dies zu einer Optimierung der eigenen Lebensweise und zu einer besseren ganzheitlichen Fitness führen.

Das Buch soll Ihnen zeigen, was Sie bisher richtig gemacht haben, und Schwachstellen aufdecken, an denen Sie weiterarbeiten können, um Ihr Glück und Ihre Lebensfreude zu steigern. Wer einen tieferen Einblick in die einzelnen Themen benötigt oder mehr dazu erfahren möchte, der findet auf dem riesigen Markt der Ratgeberliteratur die entsprechende Auswahl an Fachbüchern. Das Buch, das Sie nun in Händen halten, soll Motivation sein, das Leben in die eigene Hand zu nehmen, um die optimalen Möglichkeiten im Zusammenspiel Ihrer eigenen Energien (Körper, Geist und Seele) zu nutzen.

Vielleicht werden Sie bei dem einen oder anderen

oder beim Marathonlauf einen wesentlichen Einfluss auf die Art und Weise, wie ich Lebensfreude und Glück definiere.

Dieser Ratgeber ist kein wissenschaftliches Buch, wennauchdieFaktenaufwissenschaftlichenErkenntnissen beruhen. Mir ist durchaus bewusst, dass alle Themen, auf die ich in den nächsten Seiten eingehe, in einem weitaus größeren Rahmen untersucht werden können. Doch nicht jeder möchte zwei- bis dreihundert Seiten zu einzelnen Themen wie Achtsamkeit, Ernährung, mentale Fitness usw. lesen.

Meine Herangehensweise an die verschiedenen Themen ist eine andere. Am Anfang eines jeden Kapitels steht eine Geschichte, die Sie für das jeweilige Thema sensibilisieren soll. Im zweiten Teil des jeweiligen Kapitels werden die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in kurzer prägnanter Form, wenn nötig

Kapitel denken, dass kenne ich doch schon! Aber kennen heißt nicht unbedingt auch können! Entscheidend, um erfolgreich im Leben zu sein, ist, dass Sie Dinge, die Sie im Laufe der Jahre kennenlernen, auch praktisch und erfolgreich umsetzen und somit auch „können“.

Sie können mit Ihren Erfahrungen und all dem, was Sie sich an Wissen angeeignet haben, ein wandelndes Lexikon sein und sind trotz dem einer erfolgloser Mensch ohne Lebensfreude. Vielleicht aber auch ein lebensfreudiger Mensch ohne Erfolg, einer, der noch nicht die richtige Strategie gefunden hat, um ganzheitlich erfolgreich zu sein. „Man kann nicht alles haben“, werden Sie hier vielleicht sagen. Ich entgegne Ihnen dann: Jeder kann fast alles erreichen, wenn er es von Herzen möchte! Es liegt nur an Ihnen und Ihrer inneren Haltung, was Sie aus den Erfahrungen Ihres Lebens und Ihrem Wissen machen.

Meistens liegt es daran, dass viele Menschen ihr Wissen nicht konsequent umsetzen und somit die Dinge nicht können, sondern nur kennen. Wie heißt es so schön: Wissen ist Macht, aber was nützt uns diese Macht, wenn dieses über viele Jahre hinweg angelernte oder angelesene Wissen auf unserer „Festplatte Gehirn“ brachliegt und nicht eingesetzt wird.

TUN ist die Devise! Das Leben als Ganzes aufräumen und Platz schaffen für das Wesentliche. Überdenken Sie alle Ihre Tätigkeiten und schaffen Sie eine sinnvolle Struktur für Ihr Tun. Es geht nicht darum, mehr oder weniger zu tun, sondern das „Richtige“. Innovativ zu sein und Dinge zu tun, die Sie sich bisher nicht zugetraut haben – und das alles mit Liebe! Das ist der Schlüssel zum erfolgreichen und glücklichen Leben!

„Ein Mensch ist nur seelisch gesund, wenn er fähig ist zu lieben und zu arbeiten. Dem Guten nach zu streben, dem Nächsten zu dienen, sich selbst entwickeln.“

Sigmund Freud

Die Strategie des Erfolges liegt in der harmonischen

Glücks hindurch fließt und den Menschen immer wieder zurückholt in die ruhige entspannende Stille.

Der Zen-Kreis schließlich steht für die Ganzheitlichkeit Ihres Wirkens. Im Zen hat diese Kreisform (jap. Ensō) eine tiefe symbolische Bedeutung. Der Kreis ist dort das Symbol der „Wahren Wirklichkeit“, des Absoluten. Ensō wird in der Zen-Malerei mit einem einzigen fließenden Pinselstrich gezeichnet. Nur wer innerlich gesammelt und im Gleichgewicht ist, so meinen die Künstler im Zen, könne einen ausgewogenen Ensō malen.

Versuchen Sie, die Ruhe und Ihr inneres Gleichgewicht zu wahren, bei all den Aufgaben, die Ihnen während der Lektüre des Buches begegnen. Bleiben Sie ganzheitlich verbunden mit Körper, Geist und Seele, beharrlich und trotzdem flexibel. Versuchen Sie, nicht immer perfekt zu sein. Perfektionismus ist der Feind – oder manchmal sogar der Tod jeglicher Kreativität.

Zum Ende meiner Einführung möchte ich Ihnen die folgende kleine Geschichte ans Herz legen:

Eines Tages fuhr ein wohlhabender Beamter durch eine Ortschaft und sah am Rande des Weges einen

Verbindung der einzelnen Segmente.

Die Z-N-Strategie

Am Beginn des Weges gilt es, das **Z**usammenspiel der **E**nergien zum positiven **N**utzen zu entwickeln, Ihre Stärken und Schwächen zu entdecken. Wenn Sie Ihre Stärken noch mehr stärken und Ihre Schwächen anerkennen, um dann an ihnen zu arbeiten, werden Sie **zielorientierte Eigenkompetenz** entwickeln und somit in den verschiedenen Bereichen eine Verbesserung erzielen, die Ihr Leben mit **Nachhaltigkeit** bereichern wird.

Ganz bewusst habe ich das chinesische Zeichen für das Element Wasser, eingerahmt vom Zen-Kreis, als Symbol in die Umschlaggestaltung dieses Buches integriert. Das Wasser als zentrales Element, das alles im Fluss hält und beweglich bleibt. Das Wasser, welches unter der Brücke der Lebensfreude und des

armen Bettler im Staub liegen. Da er ein mitfühlender und sensibler Mensch war, befahl er seinem Kutscher anzuhalten, um mit dem Bettler sprechen zu können.

Doch der Mann war viel zu betrunken, und alle Bemühungen, ihn aufzuwecken, waren vergebens. Trotzdem hatte der Beamte Mitleid und überlegte sich, wie er den armen Schlucker von seinem Elend befreien könnte. Er ging zurück zu seinem Wagen und holte aus seiner Schatztruhe einen wertvollen Diamanten. Er dachte bei sich: Auf Grund meines Standes und Reichtums fällt es mir leicht, dieses Geschenk zu machen, doch für diesen armen Menschen könnte es die Erlösung aus diesem Notstand sein und das ganze Leben könnte sich zum Guten für ihn wenden. Um ganz sicher zu gehen, dass dieses wertvolle Geschenk nicht verloren geht, stopfte der Beamte den Edelstein tief in die Hemdinnentasche des Bettlers.

Danach machte er sich wieder auf den Weg. Jahre



später fuhr er wieder einmal durch dieselbe Straße und erblickte den Mann, dem er damals Gutes getan hatte. Zu seiner Überraschung trug dieser immer noch die Kleider eines Bettlers. Er hielt an, stieg aus und fragte den Mann: „Warum trägst du immer noch diese Lumpen an dir? Ich schenkte dir vor Jahren, als ich dich im Straßengraben liegend sah, einen wertvollen Diamanten, der dich von deinem Elend erlösen sollte. Was ist geschehen, warum führst du immer noch dieses armselige Leben?“ Der Bettler war ganz verwirrt und antwortete: „Was redest du da? Ich weiß nichts von einem Diamanten.“ Der Beamte griff in die Hemdtasche des Bettlers und zog den Edelstein hervor und sagte: „Hier ist er. Er war die ganzen Jahre über in deiner Tasche!“ Der Bettler war völlig außer sich, denn alles, was er kannte, war ein Leben in völliger Armut, bei dem er an keinem Tag wusste, ob er den nächsten noch erleben würde. Und plötzlich erkannte er, dass er ein sicheres Leben in Wohlstand hätte führen können, wenn er den Diamanten bei sich gesucht und gefunden hätte.

Was will uns diese kurze Geschichte sagen? Sie möchte uns sagen, dass wir es selbst in der Hand

Sinnen gespürt haben, zugeschüttet wurde. Konditionierungen, von denen wir seit frühestem Kindesalter geprägt wurden, spielen dabei auch eine große Rolle. Wir müssen unser wahres Ich Schicht für Schicht von diesen Konditionierungen befreien. Ich habe dieses Buch aus eigener Erfahrung heraus geschrieben, und ich weiß, wie lange es dauern kann, diese Schichten zu entfernen. Doch wenn Sie einmal Ihren wahren Wesenskern und die dazu gehörigen Fähigkeiten entdeckt haben, können Sie sich zu einem innovativen Architekten entwickeln, der in der Lage ist, mit sicherer Hand, seine Brücke der Lebensfreude und des Glücks zu erschaffen.

Ich möchte Sie auf den nächsten gut 190 Buchseiten mitnehmen – auf einen Weg, der Sie zu mehr Erfolg, Glück, Gesundheit und Lebensfreude führen kann. Dieser Weg wird nicht immer bequem sein, ich werde Sie immer wieder aus Ihrer „Komfortzone“ herauslocken, auf neues, manchmal unwegsames Terrain.

Setzen Sie die Z.E.N.-Strategie in Ihrem täglichen Leben ein.

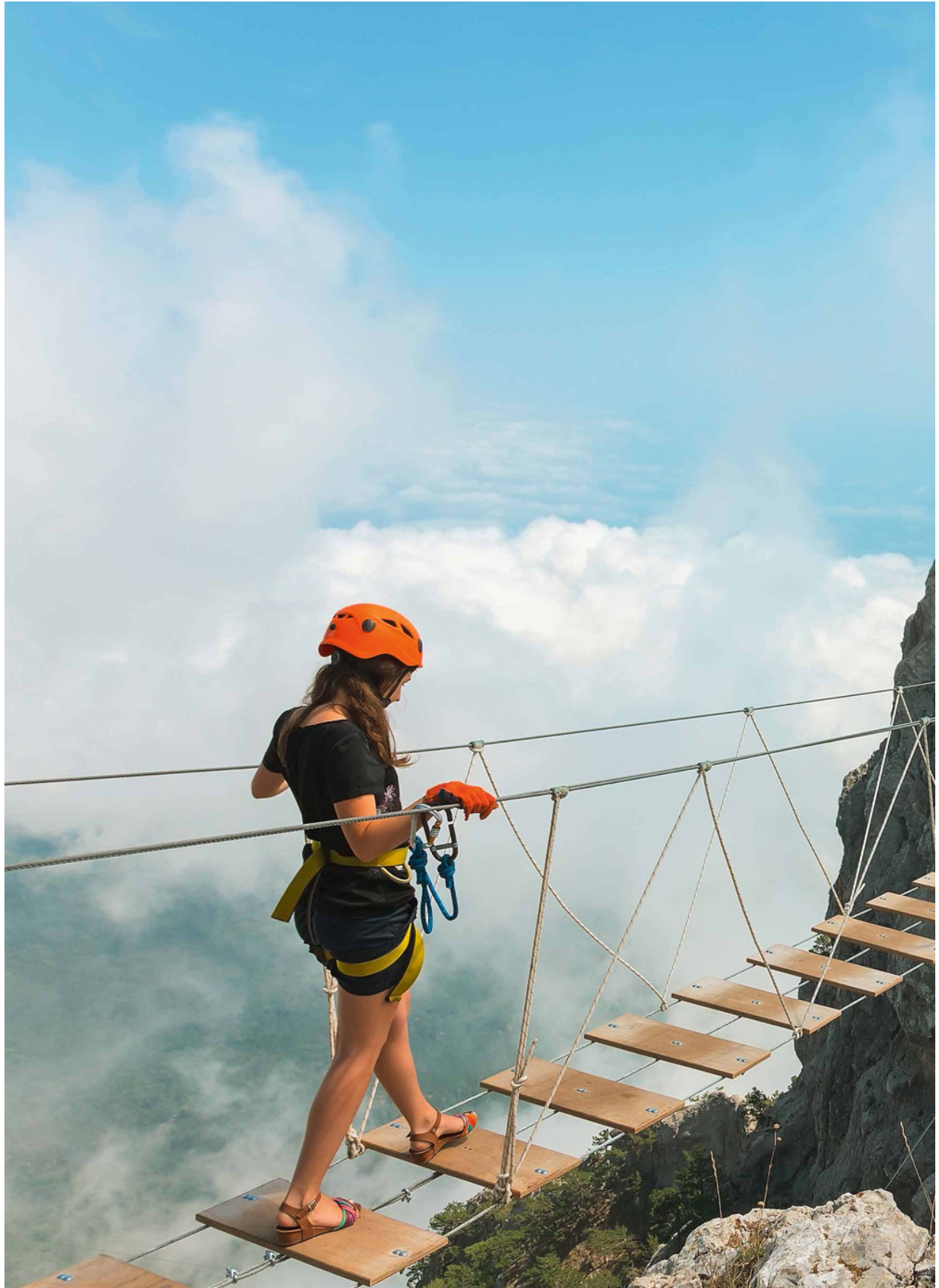
haben, Glück und Lebensfreude zu finden. Wir müssen uns nur auf die Suche begeben, auf die Suche nach unserem Diamanten, dem wahren Wesenskern in uns, nach unserem Selbst, nach dem, wie wir ursprünglich geschaffen wurden. Zu oft suchen wir im Außen, machen andere Menschen für unsere fehlende Lebensfreude und die Erfolglosigkeit verantwortlich, doch unser Fokus sollte sich nach innen richten. Dieser Blick nach innen ist bestimmt nicht immer einfach, aber er kann unsere Wahrhaftigkeit aufdecken. Diese Wahrhaftigkeit, die im Laufe unseres Lebens möglicherweise durch alles, was wir erlebt, erlitten und mit all unseren

Nutzen Sie Ihr eigenes Potenzial und die daraus entstehenden Möglichkeiten. Wenn Sie dies zielorientiert tun, dann versichere ich Ihnen, dass Sie sich zu einem Menschen entwickeln werden, der die Dinge mutig und selbstbewusst angeht, sein Kämpferherz erweckt und so ein erfülltes, erfolgreiches Leben für sich und sein Umfeld führen kann.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Freude auf diesem Weg.

September 2018

Harald Kümmel



The background is a photograph of a suspension bridge spanning a deep canyon. A large, white, semi-transparent circle is centered in the upper half of the image. A thick, teal-colored brushstroke starts from the left edge of the circle, curves around its top and right side, and ends near the top right corner of the image. The text is overlaid on the right side of the image.

Die Brücke des Glücks und der Lebensfreude

„Ohne Eigenkompetenz und unsere aktive
Bereitigung ist Gesundheit und Glück nicht
möglich. Durch eigenes „Empowerment“
entwickeln wir uns zu Experten für
unser Wohlbefinden und unsere
Lebensfreude.“

Harald Kümmel



Faszination Trailrunning

Asphaltierte Straßen und geschotterte Waldwege gehören erst seit Kurzem zur „Laugeschichte“ des Menschen. Denn seit Zehntausenden von Jahren laufen wir auf schmalen Pfaden und unwegsamem Untergrund.

Früh stellen wir uns vor, allem um das Erben der Natur, um das Bewältigen von auch anspruchsvollem Gelände, nicht um

das schnellstmögliche Absolvieren einer Strecke. Der Weg ist das Ziel! Als Trailläufer können wir direkt von der eigenen Haustür aus starten und Ihre nächste Umgebung auf Entdeckungsfahrten.

Traillaufen trainiert vielfältige Bereiche d

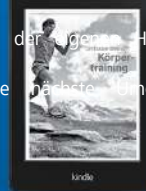


Faszination Trailrunning
Ein Praxisbuch für Einsteiger und Ambitionierte

Stefanie Seiler-Ruch
17 x 24 cm, farbig,
160 Seiten, Softcover
ISBN 978-3-944526-4-9

EUR 19,50

E-Book EUR 9,99



Bildnachweis

Harald Kümmel:

Seite 4, 18, 19, 20, 21, 33, 48, 49, 50, 69, 74, 75, 76, 77, 82,

83, 106-107, 108, 109, 124-125, 134, 135, 136, 137, 144,

145, 151, 144, 145, 151, 154, 162, 164, 165, 169, 182

Thomas Huber: Seite 4, 5, 6, 8

Birgit Bruder: Seite 11, 29

Hendrik Schulze Kalthoff: Seite 36

Anke Breiter: Seite 58, 59

Manuel Boehler: Seite 63

Mary Summer: Seite 116

Johannes Kult: Seite 119

Richard Schenk: Seite 127, 129

Ulrike Glage: Seite 147

Kai-Uwe Stumpf: Seite 156, 157

Brigitte Roethe: Seite 160

Shutterstock:

Buchcover PHOTOCREO Michal
Bednarek/shutterstock.

com, Seite 12 Dmitry Burlakov/shutterstock.com,

Impressum

Seite 16 Yuganov Konstantin/shutterstock.com, Seite

Die Zehn-Strategie
25 Michael Glatton/shutterstock.com, Seite 26

Mit Achtsamkeit zu ganzheitlicher Fitness

ISBN 978-3-96416-001-0

© Copyright 2018, 1. Auflage

Neuer Sportverlag, Stuttgart

Autor

Harald Kümmel

Projektleitung & Redaktion

Hendrik Schulze Kalthoff, Nadine Müller,

Shane Gross/shutterstock.com, Seite 28 Stokkete/

shutterstock.com, Seite 34 Dudarev Mikhail/shutter-

stock.com, Seite 38
justicecreative/shutterstock.com,

Seite 39 SewCream/shutterstock.com, Seite 46 Timo

lina/shutterstock.com, Seite 55 Kzenon/shutter-

stock.com, Seite 56 King Ropes Access/shutterstock.

com, Seite 64 Chanwit Ohm/shutterstock.com, Seite

67 Rawpixel.com/shutterstock.com, Seite 71 gorilla

images/shutterstock.com, Seite 72 Jenny Sturm/

shutterstock.com, Seite 77 MAV Drone/shutterstock.

com, Seite 87 Yuriy Stolypin/shutterstock.com, Seite

88 HackLeR/shutterstock.com, Seite 96 Catalin Gri-

goriu/shutterstock.com, Seite 98 Dziurek/shutter-

stock.com, Seite 100 wavebreakmedia/shutterstock.

com, Seite 101 Dziurek/shutterstock.com, Seite 110

Gestaltungskonzeption
Alexandra Ande/shutterstock.com, Seite 115 Enola-

Pars pro toto Werbeagentur, Joschka Silzle

www.parspro.com, Seite 118 Vasyl Syniuk/

shutterstock.com, Seite 132 KieferPix/shutterstock.

Layout & Satz

Joschka Silzle, Nadine Müller,

com, Seite 142 Dmitrijs Bindemanis/shutterstock.

Herzog, Seite 152 Jan Drbohlav/shutterstock.com, Seite

Neuer Sportverlag

170 Sasín Tinchai/shutterstock.com, Seite 178 Anton

Silberburgstr. 112, 70176 Stuttgart

Jankovoy/shutterstock.com, Seite 183 Olha Insight/