

„Längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt“

In der 5. WochenSpiegel-Folge der Sportwelt Schäfer geht es um Visionen, Motivation, den Impuls, zu beginnen, und sich zum Ziel begleiten zu lassen

BAD MÜNSTEREifel/KOMMERN
– Der Kreis schließt sich: Das Thema „Motivation“, zu deren Vermittlung sich alle Coaches der Sportwelt Schäfer verpflichten, rückt in den Mittelpunkt. Nachdem an dieser Stelle die Bedeutung von Muskeltraining, Ernährung und Regeneration aus einem umfassenden 360-Grad-Horizont heraus erörtert wurde, stellt sich die Frage: Wie schaffe ich es, diese umfassenden Bausteine des Wohlbefindens und persönlichen Glücks in mein Leben einzubauen?

Sportwelt-Chef Franz-Peter Schäfer: „Eine Vision motiviert. Ich muss ein Bild von dem entwickeln, wo ich hinwill. Das persönliche Bild einer Welt, in der man für sich neue Chancen entdecken und träumen kann, kann alles verändern.“ Ein gutes Beispiel sei

US-Präsident John F. Kennedy, der 1961 zum Amtsantritt eine Vision fürs ganze Land ausgab: „We choose to go to the Moon“.

Dem Land ging es zu der Zeit wirtschaftlich nicht gut, es gab Rassenunruhen, die Kubakrise stand vor der Tür, in Europa wurde ein Eiserner Vorhang hochgezogen, die Welt stand am Abgrund eines Atomkriegs. Schäfer: „Heute legt ein Virus die Welt lahm. Die Menschen sind irritiert und demotiviert. Der eine marschiert in die eine, der andere in die andere Richtung.“

Zum Mond oder runter vom Sofa

Kennedys Vision habe damals alle mitgerissen, sie wurde zum Leitbild einer Nation: Zum Mond und wieder zurück. Am 21. Juli 1969, acht Jahre nach der Rede, setzte der Amerikaner Neil Armstrong als erster

Mensch seinen Fuß auf den Mond: „Ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer für die Menschheit...“

„Sie müssen nicht gleich zum Mond fliegen“, so Franz-Peter Schäfer: „Aber die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Genau genommen mit der Motivation, aufzustehen... Also runter vom Dauer-Sofa! Wir in der Sportwelt Schäfer unterstützen Sie! Wir stehen für die Motivation zur Veränderung unserer Gewohnheiten in Richtung sportlicher Aktivität und eines ganzheitlichen Ansatzes.“

Ein 360°-Coaching hin zu einem besseren und gesünderen Leben mit Spaß und einem positiven Lebensgefühl seien eine erreichbare Vision und Motivation zugleich, noch heute anzufangen: „Es locken Spaß am sportlichen Erfolg, Spaß an der eigenen Aktivität, die wie auch immer aussieht. Im Einklang mit sich und seinem Körper sein.“ Für eine Veränderung im Leben liege immer ein auslösendes Moment vor: „Die Situation rund um Covid-19 ist ein Anlass!“

Veränderung bedeute, alte Gewohnheiten abzulegen und sich neue Gewohnheiten anzueignen, so der Sportwelt-Leiter. Er bietet seinen Sportwelt-Mitgliedern und solchen, die es werden wollen, die Möglichkeit, kommenden Donnerstag, 22. April, 19.30 Uhr, an einem Online-Experten-Talk u.a. mit dem Kölner Sporthochschullehrer Prof. Dr. Ingo Froböse, Prof. Dr. med. Elke Zimmermann, der Immunologin Prof. Dr. Marion Schneider sowie weiteren Experten zur eigenen Meinungsbildung teilzunehmen. Thema: „Bewegungsmangel ist ein globaler Killer – mehr als Covid-19?“ (siehe QR-Code unten rechts).

„Ob es sich um aktive Sportler handelt, die bestimmte Themen vernachlässigen und häufigere Verletzungen die Folge sind. Oder ob es aktuelle Nicht-Sportler sind, d.h. Menschen, die wissen, sie sollten mehr gezielte Bewegung und gesunde Gewohnheiten in ihr Leben bringen. Beide brauchen einen Impuls und Motivation, die Dinge bewusst zu ändern“, so Franz-Peter Schäfer.

In 66 Tagen wird alles anders

Automatismen abzulegen und eine neue Gewohnheit in den Lebensalltag zu integrieren, sei nicht einfach. Es koste Energie und laut Motivationsforscher Prof. Dr. Oliver Schumann im Durchschnitt 66 Tage, bis der Kopf die neue Gewohnheit akzeptiere. Dann werde die neue Gewohnheit allerdings zur Routine und damit Teil des Alltags. Beim Durchhalten helfen die Sportwelt-Coaches, so ihr Chef: „Sie treiben keinen durch das Training. Sie passen das Training an die individuellen Bedürfnisse und Neigungen an und vermitteln neue Erkenntnisse, zum Beispiel über die Rolle der Myokine und den



Einfluss von aktivierter Muskulatur produzierten Hormonen auf Gesundheit und Wohlbefinden.“

Die Sportwelt leiste viel Aufklärungsarbeit. Dazu gehören Vorträge eigener und externer Experten, Seminare, Kurse und begleitete „Kundenreisen“ zu noch nicht bekannten Trainingsformen. Die Diagnostik der Sportwelt umfasst Körpersubstanz-(BIA-)Analyse, Spiroergometrie, Beweglichkeitsmessung, Krafttests und so weiter.

„Durch das TUN verändert sich das DENKEN“, so Prof. Dr. O. Schumann. „Dieses TUN braucht jedoch Begleitung und viele positive Erkenntnisse und Erfolgserlebnisse“, so Franz-Peter Schäfer: „Dafür sorgen die Coaches der Sportwelt Schäfer!“

Zur Erinnerung aller hängt an beiden Standorten ein Bild (siehe Grafik). Es zeigt Herr und Hund vor dem aufgehenden Sonnenball. Für Franz-Peter Schäfer ganz klar der Mensch und sein innerer Schweinehund: „Sehen Sie ihn nicht immer nur negativ. Wird er zur Bremse, dann gibt es vielleicht auch einen Grund. Ihn zu finden, heißt, sich mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen.“

Ein Auto ohne Bremse wäre dramatisch gefährlich!“

Der Sportwelt Slogan laute „#ZeitfürDich“. Er habe sich im ersten Lockdown etabliert und sei inzwischen Kult: „Wir sind fast sechs Monate Corona-bedingt geschlossen und trotzdem mit sehr vielen Mitgliedern im regelmäßigen Austausch. Unser Ziel ist es jetzt – auch, wenn nach wie vor die Pandemie unseren Alltag beherrscht – die nächsten Schritte der Sonne entgegen zu machen.“ (pp)



Zur Anmeldung die Handycamera auf den QR-Code halten



Einige Coaches aus dem Team der Sportwelt Schäfer mit dem Dipl.-Oecotrophologen Roland Jentschura (l.) und Ex-Mister Universum Maik Thies Mister (im weißen Dress). Foto: Sportwelt/pp/Agentur ProfiPress