

# GEISTIGE ASPEKTE

## als Erfolgsfaktoren im Bodybuilding

Von Berend Breitenstein

Dieser Artikel beschäftigt sich mit den geistigen Aspekten für erfolgreiches Bodybuilding. Wenn es um die Frage geht, wie optimale Ergebnisse im Muskelaufbau und Fettabbau am besten zu erzielen sind, dann stehen häufig die Faktoren Training, Ernährung, Genetik und Erholung im Mittelpunkt. Auf den folgenden Seiten soll die oftmals etwas stiefmütterlich behandelte mentale Bedeutung für erfolgreiches Bodybuilding genauer betrachtet werden.

Der Geist lenkt zu einem großen Teil unseren Körper, unsere Handlungen entspringen überwiegend aus unserem Denken. Wenn Sie es verstehen, Ihren Geist und Ihre Gedanken auf Erfolg zu programmieren, dann haben Sie einen ersten, sehr wichtigen Schritt dafür getan, das sich dieser Erfolg auch einstellt.

### Die Bedeutung eines Ziels

Für Ihren Erfolg als Bodybuilder ist es von großer Bedeutung, das Sie ein klares Ziel definieren, das Sie im Bodybuilding erreichen möchten. Dieses Ziel muß einen starken persönlichen Anreiz für Sie haben. Sie müssen entscheiden, wohin die Reise gehen soll, bevor Sie sich auf den Weg machen.

Für die Zieldefinition ist es wichtig, das Sie sich realistische, auch tatsächlich erreichbare Ziele setzen. Weder zu niedrig, noch zu hoch gesetzte Erwartungen sind der Leistungsmotivation förderlich. Ein Ziel, das ohne große Mühe erreicht werden kann, verleitet häufig zu Nachlässigkeiten im Training und in der Ernährung. In einem solchen Fall kann es durchaus passieren, das Sie nicht mehr größtmöglichen Einsatz zeigen und sich so selbst um die Verwirklichung Ihres vollen genetischen Potenzials im Bodybuilding bringen. Auf der anderen Seite birgt ein zu hoch gestecktes Ziel die Gefahr einer Vermeidungsreaktion in sich. Sie würden zwar gerne dieses oder jenes erreichen, sind aber innerlich nicht zu einhundert Prozent davon überzeugt, das Sie dieses Ziel auch tatsächlich verwirklichen können. Auch in einer solchen Situation könnte es passieren, das Sie aufgrund der echten, fehlenden Überzeugung an die eigenen Fähigkeiten, ebenfalls nicht Ihr Bestes geben.

Zwei Beispiele aus der Praxis sollen zur besseren Veranschaulichung dienen:

#### 1. Zu niedrig gesetztes Ziel

Angenommen, Ihre persönliche Bestleistung im Schrägbankdrücken mit der Langhantel liegt bei 6 Wiederholungen mit 110 Kilogramm. Das ist schon ganz ordentlich, aber erfüllt die Ansprüche, die Sie an sich selber stellen, noch nicht. Sie möchten Ihre Kraftleistung in dieser Übung soweit erhöhen, das Sie statt der 6 Wiederholungen dazu in der Lage sind, das Gewicht achtmal nach oben zu drücken. Für die Bewältigung dieser zwei zusätzlichen Wiederholungen geben Sie sich drei Monate Zeit. Aufgrund des hohen Einsatzes, den Sie im Training und der Ernährung zeigen, sind Sie aber bereits nach einem Monat soweit, das Sie die 8 Wiederholungen mit 110kg geschafft haben. Wenn Sie sich mit dieser Leistung jetzt zufrieden geben, dann werden Sie innerhalb der verbleibenden zwei Monate des ursprünglich angedachten dreimonatigen Zeitraums keine weiteren Fortschritte in der Erhöhung Ihrer Körperkraft verzeichnen und sich so um noch größere Fortschritte im



Aufbau von massiven und kompakten Muskeln bringen. Das bedeutet, Sie schöpfen Ihr volles Potenzial aufgrund einer zu niedrig gesetzten Zielsetzung nicht aus.

#### 2. Zu hoch gesetztes Ziel

Angenommen, Sie sind seit ca. einem Jahr im Bodybuilding aktiv. Ein Beispiel für ein zu hoch gesetztes Ziel



wäre es, wenn Sie innerhalb von einem weiteren Jahr Weltmeister werden möchten. Abgesehen davon, das nur ein sehr geringer Prozentsatz die genetischen Voraussetzungen dafür mitbringt, bis in die höchsten Ebenen unseres Sports vorzudringen, ist der Zeitraum von insgesamt zwei Jahren Trainings für den Gewinn des Weltmeistertitels natürlich viel zu kurz. Greifen Sie ruhig nach den Sternen, wenn Sie das möchten, aber gehen Sie dabei schrittweise vor. Bevor Sie ernsthaft den Gedanken hegen, sich im internationalen Vergleich mit anderen Spitzenathleten zu messen, sollten Sie Ihre Wettbewerbsfähigkeit zum Beispiel bei der nationalen Meisterschaft unter Beweis stellen. So können Sie Ihr Potenzial mit anderen ambitionierten Athleten vergleichen und dadurch zu einer realistischen Einschätzung Ihrer Möglichkeiten kommen.

Es ist wichtig, das Sie sich ein realistisches, tatsächlich erreichbares Ziel setzen. Wenn die Verwirklichung dieses Zieles Sie weder unter- noch überfordert, werden Sie, durch Ihren Einsatz im Training und der Ernährung den bestmöglichen Erfolg im Bodybuilding haben, der für Sie möglich ist.

## Motivation – Grundlage für erfolgreiches Bodybuilding

Die Frage nach der Motivation ist die Frage, warum sich der Mensch so und nicht anders verhält. Die Lehre der Motivation bezieht sich auf die Vorgänge in der Persönlichkeit, welche das Verhalten des jeweiligen Individuums sowohl im allgemeinen, als auch in speziellen Situationen verständlich macht.

Um diese einleitenden Sätze zum Thema Motivation etwas anschaulicher zu machen, soll folgende Tabelle

dienen, die grundsätzliche Fragen zur Motivation in Bezug zum Bodybuilding bringt:

Um diese Fragen für sich persönlich zu beantworten, müssen Sie sogenannte „Introspektion“ betreiben. Das bedeutet, Sie müssen in sich hinein hören und sich die Frage nach den Beweggründen Ihres persönlichen Verhaltens, sprich nach Ihren Motiven, stellen.

Falls Sie bereits erfahrener Bodybuilder sind, haben Sie im Laufe der Zeit gelernt, die durch Ihren Körper in der Reaktion auf unterschiedliche Trainings- und Ernährungsmethoden gesendeten Signale zu deuten und entsprechende Maßnahmen zur Optimierung Ihres Trainings und der Ernährung durch die Anwendung des Instinktivprinzips in die Praxis umzusetzen. Näheres zum Instinktivprinzip ersehen Sie bitte auch aus dem Artikel „Eigenschaften eines Bodybuilding-Champions“ in dieser Ausgabe Ihres BMS-Magazins.

Ebenso wichtig wie das Empfangen und Auswerten der gesendeten körperlichen Signale für den Bodybuilding-Erfolg ist es, Ihre persönlichen Motive zu verstehen, die Sie



### Grundsätzliche Fragen zur Motivation in Bezug zum Bodybuilding:

#### Allgemeine Fragen zur Motivation

Warum verhält sich der Mensch so?

Warum zeigt Verhalten die Tendenz zur Wiederholung?

Warum ist Verhalten zielgerichtet?

Warum tritt Verhalten phasenweise auf?

Warum zeigt Verhalten unterschiedliche Intensitätsgrade?

#### Spezielle Fragen zur Bodybuilding-Motivation

Warum machen Sie Bodybuilding?

Warum trainieren Sie eine bestimmte Anzahl von Sätzen und Wiederholungen?

Warum trainieren Sie zu bestimmten Tageszeiten?

Warum bevorzugen Sie bestimmte Lebensmittel?

Warum trainieren Sie lieber mit freien Gewichten oder an Maschinen?

Warum meiden oder forcieren Sie das aerobe Training?

Warum gibt es Zeiträume, in denen Sie regelmäßig oder eher unregelmäßig trainieren?

Warum zeigen sich Unterschiede in Ihrer Einstellung zum Training und der Ernährung?



dazu bringen, immer wieder höchsten Einsatz im Training und größte Disziplin in der Ernährung zu zeigen. Durch das Hinterfragen der eigenen Motive, die zu Ihrer Entscheidung geführt haben, Bodybuilder zu sein, können Sie wertvolle Erkenntnisse über deren Ursprung bekommen.

Dabei ist es wichtig, das Sie sich selbst gegenüber möglichst ehrlich sind. Oftmals wirken mehrere Motive zusammen, die schließlich zur Handlung führen, sprich die Sie ins Studio gehen lassen oder Sie dazu bringen, eine nährstoffreiche Mahlzeit nach dem Training zu verzehren. In diesem Zusammenhang wird auch von multipler Motivation gesprochen.

Bei mir persönlich ist es zum Beispiel so, das ich auf der einen Seite gerne eine muskulöse Figur und einen niedrigen Körperfettanteil habe, das aber auf der anderen Seite diese optischen Auswirkungen des Trainings und guter Ernährung nur ein Motiv dafür sind, warum

ich regelmäßig ins Studio gehe und auf meine Ernährung achte. Weitere Beweggründe dafür, warum ich Bodybuilding mache, sind zum Beispiel die Freude am

Training, das intensive Erleben des eigenen Körpers während schwerer

Trainingseinheiten im Studio und die positiven Auswirkungen

auf die Psyche, die ein gutes Training mit sich bringt.

Ich sehe Bodybuilding nicht in erster Linie als eine Aktivität, mit der große Muskeln aufgebaut werden kann, sondern als Lebensstil, der zu bester Gesundheit und einem ästhetischen Körperbild führt. Wahrscheinlich ist das auch das Hauptmotiv dafür, das ich niemals Anabolika, Wachstumshormone oder Diuretika genommen habe. Derartige Substanzen lassen sich einfach nicht mit meiner wichtigsten Zielsetzung ver-

einbaren, nämlich durch Bodybuilding einen Sport ausüben welcher der Gesundheit dient.

Nehmen Sie sich unbedingt die Zeit dafür, um sich klar zu werden, warum Sie mit dem Eisen trainieren. Es lohnt sich, eine derartige Motivforschung durchzuführen, denn dadurch sehen Sie vieles klarer und können Ihre Ziele exakt formulieren.

Bei der Überprüfung der persönlichen Motive für das harte Training und die disziplinierte Ernährung ist es neben einer möglichst ehrlichen Antwort auch sehr wichtig zu erkennen, ob der Ursprung Ihrer Motivation eher in äußeren oder inneren Faktoren liegt. Sollten Sie beim Blick nach innen feststellen, das Ihre individuellen Motive für die Entscheidung Bodybuilding zu machen, in erster Linie auf den Vorstellungen anderer Menschen beruhen, dann überwiegt die sogenannte extrinsische Motivation. Für den optimalen Erfolg im Bodybuilding ist es sehr wichtig, das Sie sich nicht zu sehr nach den Wünschen anderer richten. Denn eine solche, extrinsische Motivation ist grundsätzlich schwächer, beziehungsweise weniger dauerhaft, als die Motivation, die aus Ihrem Inneren entspringt. Wenn das Feuer der Begeisterung für unseren schönen Sport hell in Ihnen brennt, dann werden Sie jede Trainingseinheit mit Freude angehen, regelmäßig und zielbewußt essen und darauf achten, das Sie genügend Ruhe bekommen. Hier wird dann von intrinsischer Motivation gesprochen. Die Folge eines solchen Motivationsursprungs und daraus resultierender entsprechender Handlungsweisen sind großartige Fortschritte in der Körperentwicklung und das volle Auskosten des phantastischen Gefühls, das der Bodybuilding-Lifestyle mit sich bringt.



## **Einstellung – Durch die richtige Einstellung zu optimalen Ergebnissen im Bodybuilding**

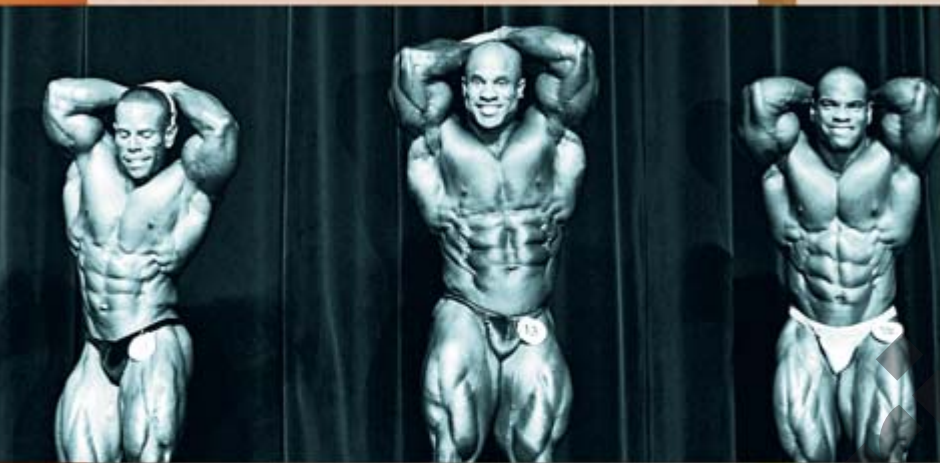
Ihre Einstellung ist ein entscheidender Aspekt dafür, welchen Erfolg Sie im Bodybuilding erzielen. Das heißt, Faktoren wie beispielsweise Ihr Selbstbild, Ihre Denkwiese über das Training, die Ernährung und die Bewertung äußerer Einflüsse, sind von großer Wichtigkeit dafür, ob Sie der beste Bodybuilder werden, der Sie sein können.

Die folgenden 5 Faktoren sind aus meiner Sicht entscheidend für eine Einstellung die zu optimalen Ergebnissen in der Körperentwicklung führt:



## 1. Der Glaube an sich selbst

Sie müssen unbedingt überzeugt davon sein, das Sie Ihr selbst definiertes Ziel im Bodybuilding auch erreichen werden. Nur wenn Sie an die Realisierung Ihrer Zielsetzung glauben, werden Sie es schaffen. Das ist manchmal gar nicht so leicht, denn es gibt immer äußere Störfaktoren, die sich negativ auf den Glauben an Ihre



Fähigkeiten auswirken können. Solche negativen Faktoren können zum Beispiel Menschen in Ihrem beruflichen oder privaten Umfeld sein, die Ihren Willen und Ihren Einsatz für das Bodybuilding nicht verstehen, oder die vielleicht sogar mißgünstig sind und Sie um Ihre Disziplin im Training und der Ernährung beneiden. Da kann es dann schon häufiger vorkommen, das Sie sich Dinge anhören müssen, wie zum Beispiel „Aus Dir wird nie ein Champion“ oder „ohne Anabolika kann man keine Muskeln aufbauen“ etc...

Grundsätzlich geht es darum, das Sie das Beste aus Ihren eigenen Möglichkeiten machen. Nehmen Sie sich selbst und Ihr Training ernst, glauben Sie an sich und konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken, wie beispielsweise die Fähigkeit zu großer Disziplin oder die Begeisterung für das Training. Denken Sie positiv und lassen Sie sich durch Miesepeter und Nörgler nicht von Ihrem Weg abbringen.

### Visualisierung

Eine großartige Methode zur Schulung Ihres Glaubens an sich selbst, beziehungsweise der positiven Selbstprogrammierung, ist die sogenannte Visualisierung. Das heißt, sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge, wie Sie erfolgreich sind und Ihre Ziele im Bodybuilding erreichen.

In einer länger zurückliegenden Ausgabe eines Bodybuilding-Magazins hatte ich gelesen, das Frank Zane, auch „Mr. Symetry“ genannt, die Methode der Visualisierung regelmäßig einsetzte. Er stellte sich vor, wie er

am Tag des großen Wettkampfes in Top-Form auf der Bühne steht, wie seine Muskeln bei jeder Pose seiner Kür zu einer perfekten Einheit verschmelzen und wie die Zuschauer auf seine Darbietung mit tosendem Applaus reagieren. Er sah den Moment als er den Siegerpokal überreicht bekam und ihm seine Konkurrenten zu seinem Triumph gratulierten. Visualisierung war somit ein wichtiger Baustein in der Vorbereitung von Frank Zane auf den Mr. Olympia, den er dreimal, von 1977 bis 1979, gewann.

Ein weiteres beeindruckendes Beispiel für die Anwendung von Visualisierung ist Arnold Schwarzenegger, der sich während seines Bizepsstrainings vorgestellt haben soll, das seine Oberarme so groß wie Berge sind. Jede qualvolle Wiederholung seiner Curling-Sätze war von dem Gedanken beseelt, die Bizeps zu übermenschlichen Maßen anschwellen zu lassen. Und tatsächlich präsentierte Arnold Schwarzenegger zu seiner Glanzzeit eine Bizepsentwicklung, die zu den besten zählt, was es je im Bodybuilding zu sehen gab.

Nun müssen Sie sich ja nicht gleich vorstellen, das Sie gegen Ronnie Coleman auf der Mr. Olympia Bühne triumphieren oder das Ihre Arme die Dimensionen der österreichischen Alpen annehmen. Wichtig ist, das Sie sich Ihren Bodybuilding-Erfolg geistig vorstellen können und fest davon überzeugt sind, das Sie es schaffen werden, Ihre Ziele zu erreichen.

Grundsätzlich können Sie Visualisierung zu jedem Augenblick einsetzen, an dem Sie Ruhe finden, sich das Erreichen Ihrer Ziele im Bodybuilding vor Augen zu führen. Der beste Zeitpunkt für das Praktizieren von Visualisierung sind die 10 bis 20 Minuten vor dem Einschlafen, in denen Sie ganz entspannt in den Federn liegen. Mit einer derartigen positiven Vorstellung programmieren Sie Ihr Unterbewußtsein über Nacht auf Erfolg und das wird es leichter machen, die Bilder vor Ihrem geistigen Auge Wirklichkeit werden zu lassen. Falls Sie die Möglichkeit zu einer kurzen Siesta zur Mittagszeit haben, so ist das natürlich auch eine prima Gelegenheit für den Einsatz von Visualisierung.

Träumen Sie vom Erfolg und die Chancen stehen gut dafür, das diese Träume wahr werden. Das passiert natürlich nicht von alleine, sondern setzt das Vorhandensein weiterer Faktoren bezüglich Ihrer Einstellung voraus.

## 2. Disziplin

Disziplin ist der Schlüssel für das Erreichen von großen Fortschritten im Bodybuilding. Nur wenn Sie bereit



sind, den Preis zu zahlen der notwendig ist, damit Sie Ihr volles genetisches Potenzial als Bodybuilder ausschöpfen, werden Sie beste Ergebnisse in Ihrer Körperentwicklung erzielen. Disziplin ist eine starke Kraft, die in Ihnen steckt. Wenn andere sich mit Kuchen und Eiscreme vollstopfen oder bis spät in der Nacht unterwegs sind und Sie statt dessen Reiswaffeln essen und auf Ihren Schlaf achten, dann sind das nur zwei Beispiele für diszipliniertes Verhalten, welches einen Bodybuilder auszeichnet, der das Beste aus seinem Körper machen will.



Wenn Sie diszipliniert sind, dann versäumen Sie, außer aus Krankheitsgründen, keine einzige Trainingseinheit. Sie organisieren Ihren Tagesablauf so, das immer die Zeit zum Training und des Verzehr regelmäßiger Mahlzeiten, beziehungsweise Snacks, bleibt. Ein bemerkenswerte Eigenschaft der Disziplin

ist, das je mehr diese gelebt wird, sie um so stärker wird. Stellen Sie sich vor, Sie werfen einen Stein in die glatte Oberfläche eines ruhigen Sees. Zunächst bildet sich ein kleiner Kreis um die Stelle, an der der Stein in das Wasser eintauchte. Schnell entstehen neue, größere Kreise. Genauso verhält es sich mit der Disziplin.

Wenn Sie es schaffen, nicht nur in größeren Dingen, wie beispielsweise in der Einhaltung Ihres Trainings- oder Ernährungsprogramms, sondern auch im kleineren, wie beispielsweise auf ordentliche Kleidung und sorgfältige Körperpflege zu achten, dann häufen sich Ihre disziplinierten Verhaltensweisen schließlich zu einem großen Ganzen. Disziplin erstreckt sich auf Ihren gesamten Lebensstil und auf die Art Ihres Denkens.

Denken Sie positiv und versuchen Sie auch schwierigen Situationen immer etwas positives abzugewinnen. Alles, was geschieht, hat zwei Seiten. Sie sind gut beraten, die positive Seite zu betonen.

Als Beispiel: Angenommen, Sie haben sich im unteren Rückenbereich eine Reizung des Ischias-Nervs zuge-

zogen. Der Schmerz im Rücken läßt keine Übung zu, die in vorgebeugter Position trainiert wird, oder die Druck auf die Lendenwirbelsäule ausübt. Anstatt sich frustriert in die Ecke zu setzen und ganz mit dem Training auszusetzen, könnten Sie in den nächsten Trainingseinheiten immer noch Übungen machen, die den unteren Rückenbereich schonen und so in gewisser Weise Ihrem Trainingsrhythmus treu bleiben. Lassen Sie sich nicht hängen, sondern disziplinieren Sie Ihren Geist und gehen Sie Ihren Weg auch bei Rückschlägen unbeirrt weiter.

### 3. Gelassenheit

Bei allem Maß an Disziplin ist es dennoch wichtig, das Sie innerlich nicht verkrampfen. Betrachten Sie Bodybuilding als einen Weg, der zu bester Gesundheit und gutem Aussehen führt und verfolgen Sie Ihre diesbezüglichen Ziele zwar sehr ambitioniert, aber niemals verbissen oder engstirnig. Mit einem guten Schuss Gelassenheit leben Sie nicht nur entspannter, sondern werden auch die Ergebnisse Ihres harten Trainings und der disziplinierten Ernährung intensiver wahrnehmen und genießen können.

### 4. Geduld

Geduld ist ein sehr wichtiger geistiger Aspekt für erfolgreiches Bodybuilding.

Der Aufbau von qualitativ hochwertiger Muskelmasse und die Reduzierung des Körperfettanteils braucht Zeit.

Nur wenn Sie mit der erforderlichen Geduld trainieren, essen und schlafen, werden Sie im Laufe der Zeit die bestmöglichen Ergebnisse in der Entwicklung Ihres Körpers verwirklichen. Wie in anderen

Lebensbereichen auch, funktioniert es im Bodybuilding ebenfalls nicht, mit der Brechstange vorzugehen. Natürlich müssen Sie





so hart trainieren wie Sie können, aber überfordern Sie Ihren Körper nicht.

Wenn Sie zuviel auf einmal wollen, dann besteht die Gefahr, das Sie über Ihre Kräfte gehen, in den Zustand des Übertrainings kommen und sich im schlimmsten Fall verletzen. Oder Sie schränken in Ihrem Streben, den Körperfettanteil zu minimieren, die Kalorienzufuhr zu stark ein, so das der Körper eigenes Muskelgewebe als Energieträger verbrennt und Sie dadurch flach und ausgezehrt wirken. Arbeiten Sie hart an der Verwirklichung Ihrer Bodybuilding-Ziele, aber seien Sie geduldig und übertreiben Sie es nicht.

### 5. Konzentration

Wenn Sie im Studio sind, dann sollte außer des Trainings nichts zählen. Versuchen Sie alle störenden Einflüsse oder Erlebnisse auszublenden und sich ganz auf das Training zu konzentrieren. Ganz gleich, ob Sie eventuell Ärger im Job oder im Privatleben haben, sobald Sie die Studiotür öffnen, programmieren Sie Ihren Geist auf das Training und streben Sie danach, neue Bestleistungen zu erzielen.

Geben Sie Vollgas und versuchen Sie, Ihre Wiederholungszahlen pro Satz mit einem bestimmten Gewicht zu steigern oder die gleiche Anzahl an Wiederholungen mit 5 kg mehr auf der Hantel zu bewältigen. Um das zu schaffen, müssen Sie sich konzentrieren und sich ganz dem Training hingeben. Da haben störende Gedanken keinen Platz. Lassen Sie solche Einflüsse nicht zu, sondern fühlen Sie sich in Ihren Körper hinein und konzentrieren Sie sich auf die Wahrnehmung der aufgepumpten Muskeln, darauf, wie sich Ihre Muskelfasern unter der Last des Eisens zusammenziehen und genießen Sie das phantastische Gefühl, das Ihnen Ihr Körper schenkt.

Besonders zu Zeiten, in denen das Studio sehr gut



besucht ist, kann es manchmal schwierig sein, volle Konzentration auf das eigene Training zu legen. Aber mit ein wenig Übung wird auch das gelingen. Bitte vergessen Sie nicht, das Sie nur durch den optimalen Einsatz Ihrer geistigen Kräfte bestmögliche Ergebnisse im Bodybuilding erzielen. Konzentration hilft dabei, das Sie im Training zu neuen Bestleistungen fähig sind. Das ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor für die Verwirklichung einer herausragenden Körperentwicklung.

### Fazit:

Geistige Aspekte spielen für erfolgreiches Bodybuilding eine ebenso große Rolle wie hartes Training, regelmäßige Ernährung und die Einhaltung von ausreichenden Ruhephasen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten. Das Festlegen eines realisierbaren Zieles, die Hinterfragung der persönlichen Motive zum Erreichen dieses Zieles und die richtige Einstellung zu unserem schönen Sport sind wesentliche Voraussetzungen dafür, das Sie als Bodybuilder erfolgreich sind.

