

„Dieser eine Moment“- Die Fähigkeit des Fixierens eines Ziels

„Wo bist du?-Hier!

Wie spät ist es?-Jetzt!

Wer bist du?-Dieser Moment!“

Dieses Zitat aus dem Film „Peaceful Warrior“ beschreibt etwas, das viele Menschen nur mit Sport verbinden. Das vollständige Abschalten, sich nur auf eine Sache zu fixieren.

Man muss gar nicht erst in den Leistungssport gehen, wie es in dem Film der Fall ist. Der klassische Büroangestellte, der seinen Sport wirklich liebt, wird in dem Moment, wo er mit seinem Training beginnt häufig zu einem ganz anderen Menschen. Der Stress des Alltags verschwindet und die Konzentration ist nur auf die aktuelle Situation gerichtet. Er ist im hier und jetzt.

Im Kampfsport **Karate** z.B. findet sogar zu Beginn und zum Ende des Training immer eine Kurze Meditationsphase statt, um durch diesen Prozess das Training klar von dem Alltag abzugrenzen.

Viele Menschen können nicht mehr abschalten

Im Zuge unserer heutigen Leistungsgesellschaft fällt es den Menschen immer öfter schwer, die Gedanken von Ihrem Alltag zu lösen. Wieder Ärger mit dem Chef, irgendetwas ist auf der Arbeit schief gelaufen, einen Termin vergessen und die Liebe macht auch Stress. Egal was wir tun, unsere Probleme tragen wir immer mit uns herum.

Sportliche Leistungsfähigkeit im Hier und Jetzt

Um sportliche Leistung bringen zu können, müssen Sie zwangsweise abschalten. Bewegung ist bei allem Unnatürlichen, was wir Menschen geschaffen haben, etwas absolut grundlegend natürliches. Beim Sport können wir unseren Körper wieder spüren. Und diese konzentrierte Forderung von Reizen sorgt dafür, dass wir es im Sport am ehesten schaffen können alles unwichtige in diesem Moment für uns auszublenden.

Sportler kommen im Alltag besser zurecht

Die Fähigkeit Abzuschalten zu entwickeln, ist die beste Methode den Alltagsstress zu verarbeiten. Sport kann Sie in die Gegenwart zurück holen. Mal ehrlich, was können Sie an dem Stress den Sie gestern hatten ändern? Wahrscheinlich nicht viel. Es gilt aktuelle Probleme zu beseitigen. Es gilt also, den ganzen „Müll“, den Sie im Kopf haben, raus zu schmeißen und Probleme neu an zu packen.

Powern Sie sich in Ihrer liebsten Sportart aus. Oft sieht die Welt danach ganz anders aus.