

# Meine Philosophie

## DER WEG IST MEIN ZIEL

Auf dieser Theorie basiert nicht nur die planmäßige Veränderung meines körperlichen Erscheinungsbildes, sondern mein ganzes Leben.

Sicher könnte da der Eine oder Andere schlussfolgern, dass ich planlos im Kosmos umher irre. Zu Deiner Erleichterung kann ich jedoch versichern, dass dies nicht der Fall ist. Viel mehr verstehe ich darunter mich ständig zu bewegen, zu verändern, zu lernen, mit dem unbedingten Ziel mich Privat, beruflich und sportlich verbessern zu können. Wenn das Erringen des Titels des Deutschen Meisters meine oberste Priorität gewesen wäre, so hätte ich keinen wichtigen Grund erkennen können, den Titel des Weltmeisters etc. zu erringen. Das Erreichen eines Zieles kann mit einem Gefühl der Zufriedenheit gekoppelt sein. Tatsächlich ist aber der Zufriedene nicht mehr „hungrig“, der Zufriedene ist ebenfalls nicht glücklicher denn sein Weg ist mit dem Erreichen des gesteckten Zieles zu Ende.

Der frühere und legendäre 7-fache Mr. Olympia Arnold Schwarzenegger muss eine ähnliche Philosophie haben. Sein Weg zeichnet dies auf: Österreichs bester Bodybuilder, mehrfacher Deutscher Meister im Kraftdreikampf, Profi-Bodybuilder vom Feinsten und –zigfacher Kinostar und... last, but not least: Gouverneur von Kalifornien. Dies bedarf hinsichtlich seiner Ziele keiner weiteren Erklärungen.

## DAS KINDERKRIEGEN

So stellte in meiner sportlichen Laufbahn das Gewinnen einer Meisterschaft nur das Erreichen eines Teilziels dar. Derartige Teilziele haben mich noch nie überwältigen können, sondern sie sind lediglich die logische Konsequenz vorangegangener Anstrengungen. So verstehe ich niemanden, der sich wegen einer bestandenen Prüfung welcher Art auch immer, betrinkt und 2 Tage lang feiert. Auch in jenem Fall stellt das Ergebnis doch in der Regel nur die vorangegangenen Aufwendungen in Relation. Ein Anlass, der mich zum feiern veranlassen könnte, ist die Geburt meines Kindes. Wenn meine Frau ein gesundes, hübsches, kleines Kind zur Welt bringt, habe ich allen Grund zur Freude. Selbstverständlich möchte ich Dich nicht mit Geschichten über ´s Kinderkriegen langweilen, doch das ist meine Umleitung in ein Thema, das noch wichtiger ist als unser Bodybuilding-Training.

Nun begeben wir uns auf den richtigen Weg um nicht nur ein erfolgreicher Sportler sondern ein auf allen Gebieten erfolgreicher Mensch zu werden. Der Weg eines dauerhaft erfolgreichen Menschen führt zuerst über sein „Inneres“ auch Energiezentrale genannt. Die Rede ist natürlich von

unserem Geist und dessen unbegrenzte Kräfte. Die Shaolin Mönche demonstrieren seit Jahrhunderten auf eindrucksvolle Weise die Kraft unseres Geistes. Wie wichtig die Kraft und Energie unseres Geistes ist, erkläre ich Dir an einem anschaulichen Beispiel: Versuche einmal ein Hochhaus auf einem Bretterfundament zu errichten. Jedem ist klar, es würde wohl einstürzen. Versuche einmal Deutscher Meister zu werden, ohne Deine Beine zu trainieren.

## **DAS FUNDAMENT IST DEIN GEIST**

Ohne ein entsprechendes Fundament kein maximaler Erfolg. Wir müssen ganz von vorn beginnen, beim „Fundament“. Beim Hausbau, beim Bodybuilding und im Leben. Du wirst erkennen, dass Du nur größte Leistungen erbringen kannst, wenn Du Dich selbst gefunden hast. Selbsterkenntnis ist zwingend notwendig, ebenso wie die objektive Einschätzung Deiner Stärken und Schwächen. Wenn Du diese Übung wirklich beherrschst, dann brauchst Du Dich nicht mehr zu beherrschen. Deine Weltanschauung wird sich signifikant verändern. Du siehst plötzlich die Hindernisse auf Dich zukommen, Du kannst agieren, statt nur zu reagieren. Du erkennst Hindernisse als Chancen, die Deinen Erfolg unter bestimmten Umständen sogar maximieren können.

Du solltest Bodybuilding als Teil Deines Lebens betrachten jedoch nicht zum Zweck Deines Lebens erklären. Diese Erkenntnis lässt Dir Freiraum für andere Dinge die Dein Leben bereichern. Diese Erkenntnis in Verbindung mit der Fähigkeit Dich völlig zu entspannen lässt Dich immer wieder neue Kraft schöpfen.

Immer bin ich in meinem Bestreben ein besserer Bodybuilder zu werden, ebenfalls bemüht ein im weiteren Sinne besserer Mensch zu werden. Die unzähligen Prüfungen, die Dir das Leben auferlegt bewältigst Du nur wenn Du zäh, stark, ausdauernd und geduldig bist.

## **KEIN ZETERN UND JAMMERN**

Im Sport ist es ganz ähnlich, oft habe ich mich mit tonnenschweren Gewichten, im Bestreben maximale Muskeldichte zu erreichen, auch verletzt. Da gibt es kein zetern und jammern, da wird um den verletzten Bereich „herumtrainiert“. Auch ich war schon mal ganz unten am Boden. Privat, beruflich und sportlich. In diesem Fall stehen diverse Möglichkeiten zur Wahl, die Situation zu beurteilen.

### **Schlechte Beurteilung:**

*„Warum passiert das immer mir?“*

*„Da kann ich mir ja gleich ´nen Strick nehmen!“*

*„Der/Die/Das ist Schuld an meiner Situation.“*

### **Bessere Beurteilung:**

*„Okay Oliver, Du hast soeben realisieren können, dass Du ganz unten angekommen bist. Das heißt: Es geht nicht mehr tiefer und der Weg muss zwangsläufig nach oben führen. Eine Frage der Zeit und Du bist wieder an der Oberfläche.“*

All dies soll Dir zeigen: Das Leben ist nicht immer nur gut zu Dir. Es ist jedoch auch recht unwahrscheinlich, dass es immer nur schlecht ist. Mach das Beste aus Deinem Leben, Deiner Bildung, Deiner Familie, aus Deinen Freunden und last, but not least aus Deinem oder besser UNSEREM Bodybuilding.

**"Du kannst nur das erreichen, was Du Dir vorstellen kannst zu erreichen. Wenn Du etwas haben oder erreichen möchtest, was Du noch nie hattest oder erreicht hast, musst Du etwas tun, was Du noch nie getan hast!"**

Zeig den Menschen, dass wir intelligente, selbstbewusste aber auch faire Menschen sind. Beweise dass Du weitaus mehr bist, als ein in sich selbstverliebter Spiegelaffe. Bodybuilding kann eines der wunderbarsten Erfahrungen der Welt sein.

Ich liebe diesen Sport!

Euer Oliver Reinhardt