

MENSCH, BEWEG DICH EINFACH!

**Karsten Schellenberg
mit Andreas Steffen**



Karsten Schellenberg
mit **Andreas Steffen**

Mit einem
Vorwort von
Rea Garvey

MENSCH,
BEWEG
DICH EINFACH!

Für weniger Stress und
mehr Wohlbefinden, Fitness
und Energie im Alltag

südwest

INHALT

| | |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Bewegung und Beweglichkeit: beides beginnt im Kopf</i> | 32 |
| Dein eigener Beweggrund | 36 |
| Werkzeuge nimmt man selbst in die Hand | 38 |
| Muskeln als Mittel zum Zweck | 40 |
| Was wir meinen, wenn wir vom Turnen sprechen | 45 |
| Volle Spannweite | 46 |
| Weitere Wirkungen von mehr Bewegung | 48 |
| Das eigene Team aufbauen – für spürbare Resultate | 50 |
| Seiltanzen, Dynamik und Grenzen im Gleichgewicht | 52 |
| In guter Balance | 57 |
| Erst einmal Stopp, zurück auf null | 66 |
| Mobilität mit Geduld | 70 |
| Wofür brauchen wir Mobilität? | 73 |
| | |
| <i>Gewohnheiten und Glaubenssätze</i> | 80 |
| Müssen, wollen oder können? | 90 |
| Ein Programm, das Freude schenkt | 93 |
| Couch oder Panik? | 97 |
| An Veränderung gewöhnen | 104 |
| | |
| <i>Erholung und Entspannung</i> | 112 |
| Pausen sind wertvoll: Superkompensation | 116 |
| Regeneration ist kein Faulsein | 124 |
| | |
| <i>Die Bedienungsanleitung für deinen Alltag</i> | 134 |
| Weitere Routinen, die dir guttun | 140 |
| Mach dir dein eigenes Geschenk | 164 |
| Ein paar Gedanken zum Schluss ... | 169 |

Bewegungsroutinen

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 1. Die Pumpübung | 76 |
| 2. Nach dem Duschen | 139 |
| 3. Alles bewegt sich | 142 |
| 4. Gegen die Wand und in die Luft | 144 |
| 5. Ausladende Kreise | 146 |
| 6. Treppe 2.0 | 148 |
| 7. Morgens im Badezimmer | 156 |
| 8. In der Küche | 158 |
| 9. Im Schlafzimmer | 160 |
| 10. Überall und immer ... | 162 |

Experten-Interviews

| | |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Karl-Josef Pazzini: die Offenheit fürs Experimentieren | 84 |
| Max Happel: der Schritt davor | 100 |
| Julia Schorlemmer und Lea Mersch: Erholung lernen | 120 |
| Antje Behrendt: Ernährung und Erholung | 130 |

Danksagung

Register

Impressum

VORWORT VON REA GARVEY

Man sollte meinen, dass ein Fitnesstrainer eher einen »Fitnessguru« als einen Musiker zu Wort kommen lassen würde, wenn es darum geht, diesem Buch seine Wirksamkeit zu attestieren. Aber das ist eben Karsten Schellenberg: Seine Wege sind niemals typisch, niemals langweilig und immer garantiert ein Erfolg!

Ich trainiere jetzt schon seit 16 Jahren mit Karsten und ich weiß, dass er zur Riege der europaweit besten Trainer gehört. Ich spreche aus Erfahrung, wenn ich sage: Wenn du anfängst, mit jemandem zu arbeiten, der mehr weiß als du, dann schaust du zu ihm auf. Aber mit der Zeit lernst du immer mehr dazu und irgendwann begegnet man sich auf Augenhöhe. Weil du dann an dem Wissen teilhast, weil du weißt, was der andere weiß. Beflügelt durch einen gewissen Ehrgeiz, bist du vielleicht sogar irgendwann der Bessere, du bist dann der Experte – und der, der einst dein Lehrer war, schaut dann zu dir auf. Das ist mir über die Jahre schon mit vielen so gegangen, mit denen ich gearbeitet habe, hauptsächlich weil ich jemand bin, der sich gern weiterentwickelt und immer hungrig ist nach mehr. In Karstens Fall verhält es sich anders: Ich schaue immer noch zu jemandem auf, dessen beständiges Streben nach kompaktem Wissen noch stärker ist als mein Streben nach Erfolg. Ich habe vorher noch nie jemanden getroffen, der nach außen hin einen Muskelmann darstellt, aber in Wahrheit ein Guru ist, der die Kunst beherrscht, durch Fitness zu heilen.

Wir möchten gern alle fliegen können, das ist kein neuer Traum, aber wir geben ihn oft allzu schnell auf. Wir möchten das Gefühl von Freiheit zurück, das wir gespürt haben, als wir noch Kinder waren, unbeschwert vom Gewicht des Lebens! Der leichteste Weg ist immer der kürzeste, du kommst genau dort an, wohin du dich aufmachst, weil du akzeptiert hast, dass du nicht weiterkommen wirst – aber das ist nicht die ganze Wahrheit, es ist einfach nur die bequemere Option. Erst nachdem ich selbst alle Optionen versucht hatte, einschließlich des »Nicht-Versuchens«, erkannte ich: Du brauchst einen Wegweiser, eine Person, die dir den Weg zur Fitness zeigt, deinen Weg. Das ist Karsten.

Seit ich Karsten begegnet bin, habe ich mich nicht ein einziges Mal auf die Waage gestellt. Denn das Gewicht war nicht mein Ziel, mein Ziel war es vielmehr, mich fit zu machen. Ich sage immer: Karsten macht dich von innen heraus fit. Er benutzt sein Wissen, seine Erfahrung, dir das Wasser aus dem Schwamm zu drücken. Ich erkläre es gern so: Dein Körper ist wie ein





Schwamm, vollgesogen mit Stress und Fett und Frust und das Training fühlt sich so an, als würdest du dich selbst auswingen, sodass du dich wieder unbeschwert und voller Energie fühlst.

Zwei Jahre vor dem ersten Treffen mit Karsten bin ich eine Runde um die Hamburger Außenalster (7,4 Kilometer) gelaufen. Zurück im Hotel, bin ich buchstäblich am Frühstücksbüfett kollabiert – ich hatte das Gefühl, als hätte der Lauf meine ganze Energie aufgezehrt und mir keine Kraft mehr für den Tag übrig gelassen. Doch zwei Jahre später lief ich mit Karsten aus dem Stand gleich zwei Alsterrunden, ich duschte danach schnell und wir trafen uns zum Frühstück, bevor ich meinen vollen Terminkalender für den Tag anging. Karsten hat mein Leben gewaltig verändert. Der Unterschied ist nicht nur, dass ich fitter bin aufgrund unserer gemeinsamen Trainingseinheiten: Er gab mir einfach sofort das Gefühl, dass ich zwei Alsterrunden laufen KANN – und das, obwohl ich zuvor gerade mal eine mit Ach und Krach geschafft hatte.

Selbstdisziplin trug mich durch meinen ersten qualvollen Lauf – und Fachwissen brachte mich durch den zweiten. Karsten hat den Vorhang beiseitegeschoben und mir den wahren Weg zur Fitness gezeigt! Keine Magie, keine Tricks, einfach harte Arbeit und der Glaube daran, dass ich es schaffe.

Selbstdisziplin ist löblich und kann im Leben sehr hilfreich sein, doch wenn es um Fitness geht, machst du es dir dadurch auch manchmal unnötig schwer, wenn du denkst: »Ohne Fleiß kein Preis!« Karsten hat mich aufgeklärt und mir viele falsche Mythen und Mysterien genommen, indem er Fitness auf eine einfache, verständliche Ebene gebracht hat. Ich bin ein logisch denkender Mensch – je mehr ich verstehe, desto effektiver ist das Ergebnis meiner Anstrengungen. Durch die Workouts mit Karsten und dadurch, dass er mir sein Fachwissen in Sachen Ernährung und Fitness vermittelte, muss ich mich nicht länger an schmerzhafteste Grenzen bringen, die doch nur zu Demotivation führten.

Zu guter Letzt kenne ich mich und ich bin ehrlich zu mir. Ich liebe es, das Leben zu genießen und zu feiern, und mein Lebensstil ist nicht immer im Einklang mit meinem Wunsch, fit zu sein. Ich reise derart viel, dass es nicht immer leicht ist, das optimale Fitnesslevel zu halten. Manchmal gibt es auf Tournee mehr Partys als Fitnessklubs. Und Essen am späten Abend in Kombination mit wenig Schlaf fordert gelegentlich auch mal seinen Tribut. Doch im Leben kommt es aufs Gleichgewicht an und obwohl ich vielleicht noch nicht meine perfekte Balance gefunden habe, hat mir Karsten geholfen, die richtigen Schritte in die richtige Richtung zu machen!

God bless.

Rea Garvey, Berlin im Juni 2023