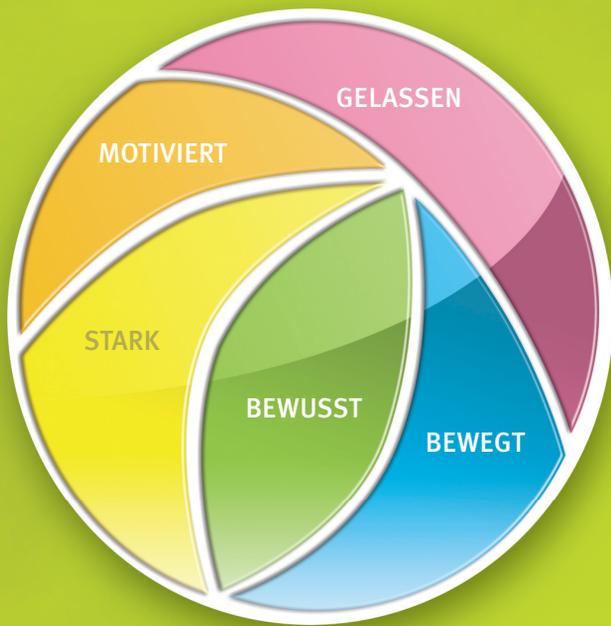


Slatco Sterzenbach

***der  
perfekte  
tag***



**Slatco Sterzenbach**

**der**

*Die richtige Energie  
zum richtigen Zeitpunkt*

**perfekte**

**tag**

*Der individuelle Tagesplaner  
für Power rund um die Uhr »*

**HEYNE <**

**VORWORT**  
**DANKSAGUNG**

10  
17



06 bis 07 Uhr

**DAS ERWACHEN – EIN NEUER TAG BEGINNT**

18

- BEWEGUNG** Dehnen – der perfekte Start in den Tag
- ENTSPANNUNG** Morgenmeditation – gelassen in den Tag
- ERNÄHRUNG** Auftanken – der erste Schluck am Morgen
- MOTIVATION** Richtig geplant ist halb gewonnen
- MENTALES TRAINING** Phantasie – die Kraft der Vorstellung nutzen

20  
22  
24  
26  
28

07 bis 08 Uhr

**DER START – MIT ODER OHNE SPORT?**

30

- BEWEGUNG** Training am Morgen: Die Dosis muss stimmen
- ENTSPANNUNG** Sich Zeit nehmen bedeutet Lebensqualität
- ERNÄHRUNG** Obstfrühstück – der leichte Start in den Tag
- MOTIVATION** Schaffen Sie sich Aktivitäten der Freude
- MENTALES TRAINING** Das Protokoll bringt's an den Tag

32  
34  
36  
38  
40

08 bis 09 Uhr

**HELLWACH UND ENERGIEGELADEN DEN  
ARBEITSTAG BEGINNEN**

42

- BEWEGUNG** Morgens richtig trainieren
- ENTSPANNUNG** Das DIN-Prinzip: »Do it now«
- ERNÄHRUNG** Der Koffein-Kick am Morgen
- MOTIVATION** Burnout? Nein Danke!
- MENTALES TRAINING** Große Emotionen, große Änderungen

44  
46  
48  
50  
52



## Inhalt

- 54 **FEINABSTIMMUNG FÜR KÖRPER UND GEIST** *09 bis 10 Uhr*
- 56 Stehen Sie mit beiden Beinen im Leben **BEWEGUNG**
- 58 Kreativ sein heißt sinnieren können **ENTSPANNUNG**
- 60 Ballaststoffe – kein überschüssiger Ballast **ERNÄHRUNG**
- 62 Nutzen Sie die Kraft der Bilder **MOTIVATION**
- 64 Mindmapping – Ordnung für die Gedanken **MENTALES TRAINING**
- 66 **POWERPHASE FÜR IHR GEHIRN** *10 bis 11 Uhr*
- 68 Starker Rücken, gesunder Rücken **BEWEGUNG**
- 70 Atmung als Schlüssel für Leben und Kraft **ENTSPANNUNG**
- 72 Grüner Tee – sanfter Kick für einen wachen Geist **ERNÄHRUNG**
- 74 Die Erfolgsformel – bestimmen Sie Ihre Ziele! **MOTIVATION**
- 76 Nachahmung dringend empfohlen **MENTALES TRAINING**
- 78 **DAS ERSTE TIEF ÜBERWINDEN** *11 bis 12 Uhr*
- 80 Das schnelle Fitnessprogramm fürs Büro **BEWEGUNG**
- 82 Spielend dem Ernst ein Schnippchen schlagen **ENTSPANNUNG**
- 84 Mehr Fett verbrennen dank Eiweißsnacks **ERNÄHRUNG**
- 86 Die Geheimnisse einer stabilen Selbstdisziplin **MOTIVATION**
- 88 Denken Sie in großen Dimensionen **MENTALES TRAINING**

12 bis 13 Uhr

## TIEFPUNKT MIT HOHEM POTENZIAL

90

**BEWEGUNG**

Welcher Sporttyp bin ich?

92

**ENTSPANNUNG**

Lassen Sie sich keine Energie mehr rauben!

94

**ERNÄHRUNG**

Keine Angst vor Mikronährstoffen

96

**MOTIVATION**

So etablieren Sie neue Gewohnheiten

98

**MENTALES TRAINING**

Schreiben Sie das Drehbuch Ihrer Zukunft

100



13 bis 14 Uhr

## DAS GUT GENUTZTE MITTAGSTIEF WIRD ZUM HOCH

102

**BEWEGUNG**

Mit einem Trainer geht es einfacher

104

**ENTSPANNUNG**

So überwinden Sie das Mittagstief

106

**ERNÄHRUNG**

Alles im Rot-Gelb-Grünen Bereich

108

**MOTIVATION**

Motivation braucht Identifikation

110

**MENTALES TRAINING**

Aus der Vergangenheit die Zukunft gestalten

112

14 bis 15 Uhr

## JETZT GEHT'S IN DIE ZWEITE RUNDE

114

**BEWEGUNG**

Umfassend fit mit nur fünf Übungen

116

**ENTSPANNUNG**

Gehen Sie einfach mal spazieren!

118

**ERNÄHRUNG**

Das Ernährungsprotokoll als praktische Hilfe

120

**MOTIVATION**

Wo liegen meine Stärken?

122

**MENTALES TRAINING**

Richtige Fragen – richtige Antworten

124



## Inhalt

126

### BEREIT FÜR DIE NÄCHSTE HOCHPHASE?

15 bis 16 Uhr

128

Ausdauertraining ist die beste Medizin

BEWEGUNG

130

Mehr Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt

ENTSPANNUNG

132

Der Nachmittagssnack als Muntermacher

ERNÄHRUNG

134

Lachen Sie sich gesund und leistungsstark!

MOTIVATION

136

Der Gedanke kommt vor der Tat

MENTALES TRAINING

138

### DIE ZWEITE HOCHPHASE NUTZEN

16 bis 17 Uhr

140

Ein Treppensprint vor dem Endspurt im Job

BEWEGUNG

142

Viele Wege führen in die innere Ruhe

ENTSPANNUNG

144

Besser regenerieren dank Dinner Cancelling

ERNÄHRUNG

146

Überwinden Sie persönliche Barrieren

MOTIVATION

148

Stärkenmanagement – den Erfolg organisieren

MENTALES TRAINING

150

### DIE OPTIMALE ZEIT ZUM SPORTTREIBEN

17 bis 18 Uhr

152

Immer locker bleiben, vor allem im Nacken

BEWEGUNG

154

Erleben Sie die unglaubliche Leichtigkeit des Flow

ENTSPANNUNG

156

Die optimale Ernährung für den Sport

ERNÄHRUNG

158

Analysieren Sie Ihre Wertevorstellungen

MOTIVATION

160

Stellen Sie sich Ihren Ängsten

MENTALES TRAINING

<i>18 bis 19 Uhr</i>	<b>DER KREISLAUF SCHALTET JETZT AUF SPARFLAMME</b>	162
<b>BEWEGUNG</b>	Training – nicht zu wenig und nicht zu viel	164
<b>ENTSPANNUNG</b>	Slow Moving – das Geheimnis der Produktivität	166
<b>ERNÄHRUNG</b>	Volumetrics – essen Sie sich gesund und schlank	168
<b>MOTIVATION</b>	Vorsicht, Aufschieberitis!	170
<b>MENTALES TRAINING</b>	Wer Erfolg will, benötigt Ausdauer	172
<i>19 bis 20 Uhr</i>	<b>NUTZEN SIE DEN AUSKLINGENDEN TAG MEHRFACH</b>	174
<b>BEWEGUNG</b>	Powertraining stärkt Körper und Geist	176
<b>ENTSPANNUNG</b>	Welcher Yogastil passt zu Ihnen?	178
<b>ERNÄHRUNG</b>	Vorsicht beim Essen im Restaurant	180
<b>MOTIVATION</b>	Jeder Wunsch darf sich leicht anfühlen	182
<b>MENTALES TRAINING</b>	Planen Sie Ihren nächsten Tag	184
<i>20 bis 21 Uhr</i>	<b>EIN ANGENEHMER AUSKLANG EINES LANGEN TAGES</b>	186
<b>BEWEGUNG</b>	Gehen Sie öfter mal einfach spazieren	188
<b>ENTSPANNUNG</b>	Massage: Entspannung und noch viel mehr	190
<b>ERNÄHRUNG</b>	Fernsehzeit ist (gefährliche) Knabberzeit	192
<b>MOTIVATION</b>	Reagieren Sie noch oder agieren Sie schon?	194
<b>MENTALES TRAINING</b>	Richten Sie Ihren Blick auf das Positive	196
<i>21 bis 22 Uhr</i>	<b>MANCHE SCHLAFEN SCHON, ANDERE SIND NOCH HELLWACH</b>	198
<b>BEWEGUNG</b>	So bringen Sie sich noch einmal auf Touren	200
<b>ENTSPANNUNG</b>	Mit Kunst Körper und Geist zur Ruhe bringen	202
<b>ERNÄHRUNG</b>	Nur ein kleines Nacht Mahl, bitte	204
<b>MOTIVATION</b>	Fortbildung statt Berieselung	206
<b>MENTALES TRAINING</b>	Die Formel: Was Erfolg wirklich ausmacht	208



*Inhalt*

210  
212  
214  
216  
218  
220

**SCHLAF HEISST NOCH LANGE NICHT  
INAKTIVITÄT**

Schlafen Sie tief und erholsam  
Den Unterschied von An- und Entspannung fühlen  
Trinken & fasten – Erholung für den Körper  
Blickpunkt Schlafzimmer  
Träume sind eben nicht nur Schäume

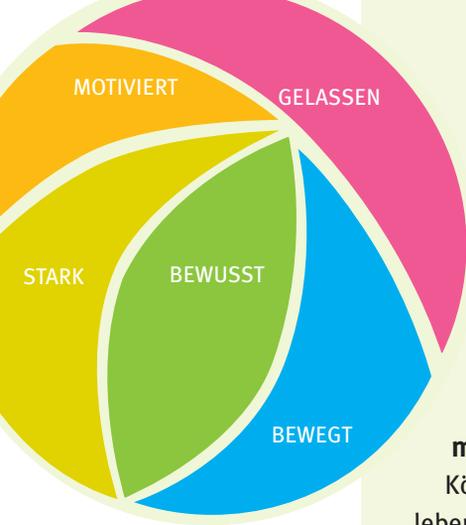
*22 bis 06 Uhr*

**BEWEGUNG**  
**ENTSPANNUNG**  
**ERNÄHRUNG**  
**MOTIVATION**  
**MENTALES TRAINING**



**ANHANG**

<b>222</b>	Zum Anhang	<b>246</b>	Erfolgstagebuch
<b>226</b>	Übungsanleitungen	<b>247</b>	Literatur
<b>236</b>	Yoga-Fragebogen	<b>248</b>	Nützliche Hilfsmittel
<b>240</b>	Ernährungsprotokoll	<b>252</b>	Impressum/Bildnachweis
<b>242</b>	Ernährungstipps für Sportler	<b>253</b>	Register
<b>244</b>	Wochenplaner		



## VORWORT

### **Liebe Leserin, lieber Leser, mal ganz ehrlich: Wie war Ihr Tag bisher?**

Könnten Sie an diesem Abend sagen: »Ja, dieser Tag war herrlich und lebenswert!« oder eher »Den Tag hätte ich mir sparen können.«?

Ich möchte Ihnen eine weitere Frage stellen: Was würde es für Sie bedeuten, wenn Sie ab heute an jedem einzelnen Tag einfach mehr Energie und mehr Lebensfreude hätten? Wäre das nicht schon ... perfekt?

Ich weiß, der Titel *Der perfekte Tag* ist provokativ. Gibt es den perfekten Tag überhaupt? Vorab: Es gibt ihn nicht, wenn Sie nach absoluter Vollkommenheit streben. Dann werden Sie immer versagen, weil diese Art von Vollkommenheit unerreichbar ist. Fehlschläge und Frustration sind vorprogrammiert, weil Sie dieses Ziel nicht erreichen können.

Dennoch sind viele Menschen auf der verkämpften Suche nach dem perfekten Partner, dem perfekten Job, dem perfekten Wettkampf ... Wenn ich deshalb von einem perfekten Tag spreche, meine ich einen Tag, an dem Sie ein gutes Gefühl hatten. Einen Tag, an dem auch Dinge schief gelaufen sind, einen Tag, an dem Sie genügend Energie hatten, auch die Tiefschläge und Herausforderungen besser zu bewältigen.

### **Doch was bedeutet es für Sie, einen perfekten Tag zu haben?**

Für den einen kann es bedeuten, auszuschlafen und den ganzen Tag am Computer zu sitzen, um eine neue Software zu entwickeln. Für den anderen kann es bedeuten, morgens mit den Kindern aufzustehen und den ganzen Tag an der frischen Luft zu verbringen. Wahrscheinlich gibt es so viele unterschiedliche perfekte Tage wie Leser dieses Buches. Doch nach über 1.700 Vortrags- und Seminartagen und Hunderten von Einzelcoachings weiß ich: Die meisten Menschen erleben zu wenig perfekte Tage. Viele haben zu viele Tage mit zu wenig Energie. Bei einer Umfrage der Step Stone Agentur wurden Führungskräfte in Europa gefragt, ob Sie an einem Burnout leiden würden bzw. ob sie das Gefühl hätten, ihre Leistung auf Kosten ihrer Ressourcen zu erhalten. Jeder Vierte gab an, Symptome des Burnouts zu kennen. Leistung im Job ist wie im Sport eine Frage der Balance zwischen An- und Entspannung. Nur so können neue Energien frei werden.

*»Das große Ziel  
des Lebens ist  
nicht Wissen,  
sondern Handeln.«*

*Thomas Henry Huxley*

## Entscheidend ist: Was bedeutet ein perfekter Tag für SIE?

Genau darum soll es in diesem Buch gehen. Ich habe es nicht geschrieben, um Ihnen zu sagen, was perfekt ist, sondern um Sie zu unterstützen, Ihren Weg zu IHREM perfektem Tag zu finden.

Nach über 29 Jahren Beschäftigung mit den komplexen Themen Gesundheit und Leistungsfähigkeit weiß ich, dass es nicht DIE Lösung gibt. Jeder Einzelne kann nur seinen eigenen Weg finden. Und die Aufgabe eines Coaches ist es, diesen Weg zu begleiten, nicht aber vorzugeben. Ein Coach stellt Fragen, er gibt keine Handlungsvorgaben. Und genau deswegen werden Sie viele Fragen in diesem Buch finden. Doch dazu später mehr.

Ein Coach zeigt Möglichkeiten auf. Betrachten Sie dieses Buch also wie ein leckeres Buffet, an dem Sie entscheiden können, was Ihnen schmeckt, was Ihnen bekommt und was nicht. Deswegen ist dieses Buch auch ein »Häppchen-Buch«.

Ich weiß nicht, wie viel Millionen Bäume bereits gefällt werden mussten, um die vielen Tausenden von Ratgeberbüchern und -zeitschriften zum Thema Gesundheit in vieltausendfachen Auflagen zu drucken. Eigentlich möchte ich es auch gar nicht wissen. Fest steht jedoch, dass die meisten Menschen aufgrund dieser Fülle an gelesenem, im Fernsehen gesehenem oder im Internet »gegogeltem« Wissen eine recht genaue Vorstellung davon haben müssten, was der Gesundheit zuträglich ist und was ihr schadet. Hat es etwas geändert? Nein.

## Warum also ein weiteres Buch?

Die Antwort ist ganz einfach: Meiner Erfahrung nach können die meisten das dort Gelesene nicht umsetzen bzw. wissen gar nicht, wo sie anfangen sollen. Kennen Sie das auch? Sie haben ein tolles Fachbuch gelesen und nach wenigen Tagen wissen Sie nicht mehr, was Sie jetzt alles anders machen wollten?

Dieses Buch ist das erste und einzige, das Sie Schritt für Schritt begleitet. Leicht zu verdauen, schnell zu überblicken und einfach umzusetzen. Mit diesem Buch werde ich Sie auf Ihrem individuellen Weg zu mehr Energie und Lebensfreude begleiten. Stunde um Stunde eines jeden Tages.

## Ist dieses Buch überhaupt für Sie bestimmt?

Nun, wenn Sie es in den Händen halten, dann gibt es dafür nur wenige Gründe: Entweder Sie haben es geschenkt bekommen, es wurde Ihnen empfohlen (was

### MEIN TIPP

Betrachten Sie dieses Buch wie ein leckeres Buffet, an dem Sie entscheiden können, was Ihnen schmeckt und was Ihnen bekommt.

mich natürlich freuen würde) oder Sie haben es selber in die Hände genommen. Also ist es für Sie, dann entweder wollte Ihnen jemand etwas Gutes tun oder Sie haben sich – bewusst oder unbewusst – für dieses Thema interessiert. Dieses Buch ist für jeden geschrieben. Ob Sie nun jung oder alt, gesund oder krank, angestellt oder selbstständig, dick oder dünn, Mann oder Frau, sportlich oder unsportlich, glücklich oder unglücklich sind, spielt dabei keine Rolle. Es ist egal, ob Sie das erste Mal 15 Minuten Walking vor sich haben oder sich für einen IRON MAN angemeldet haben. Die Naturgesetze sind für alle gleich. Und genau diese spannenden Hintergründe möchte ich vermitteln. Diese Erkenntnisse habe ich bei meinen vielen Trainingseinheiten und Wettkämpfen erfahren und möchte sie an Sie weitergeben. Denn je mehr Sie sich mit den Naturgesetzen beschäftigen, desto mehr werden Sie über sich erfahren.

Schon während meines Studiums habe ich eines verstanden: Theorie nutzt nur, wenn sie auch in Praxis umgesetzt werden kann. Dieses Buch ist eine Sammlung



*Slatco Sterzenbach beim 70.3-IRONMAN auf St. Croix, 2005.*

### MEIN TIPP

Sie werden mit diesem Buch schon nach wenigen Minuten mehr Energie spüren, wenn Sie es nicht nur lesen, sondern auch tun! Das ist allerdings der Preis!

von in der Praxis bewährten Möglichkeiten. Sie werden mit diesem Buch schon nach wenigen Minuten mehr Energie spüren, wenn Sie es nicht nur lesen, sondern auch tun! Das ist allerdings der Preis! Mehr Energie und Lebenskraft werden Sie nur spüren und erleben können, wenn Sie die Tipps umsetzen.

Mein Bestreben war und ist es, die effektivsten Tools für Sie zu sammeln und verständlich aufzubereiten. Für ein Leben mit mehr Energie und voller Lebenskraft. Ihr Bestreben darf es nun sein, das Gelesene auch anzuwenden. Sonst können Sie das Buch gleich wieder weglegen oder weiterverschenken. Denn sonst wäre dieser Ratgeber nur pure Zeitverschwendung.

### Sind wir uns einig? Sie und ich?

Schön. Dann möchte ich Sie jetzt mit dem System dieses Buches vertraut machen. Die Idee zu diesem System kam mir eines späten Abends beim Einschlafen. Plötzlich war ich wieder hellwach. Eine Frage drängte sich mir immer wieder auf. Sie war der Auslöser für dieses Buch und für den von mittlerweile fast allen DAX-Unternehmen gebuchten Vortrag mit dem gleichen Titel.

»Was wäre, wenn ich die Tipps, die ich in meinen Seminaren gebe, zeitlich sinnvoll, also »chron-logisch« geordnet aufbauen würde?«

Ab da konnte ich nicht mehr einschlafen. Ich wusste, dass es von entscheidender Bedeutung für den Körper und die Wirksamkeit des Tipps ist, ob Sie zum Beispiel morgens oder nachmittags Krafttraining machen. Auch im Bereich Ernährung ist es von der Tageszeit abhängig, ob die entsprechenden Nährstoffe morgens oder abends aufgenommen werden. So zeichnete ich eine 24-Stunden-Uhr und fing an, meine vielen Tipps und fachlichen Informationen zu ordnen. Bald war das vorher noch weiße Blatt Papier vollgeschrieben.

### Dieses Buch nutzt die Erkenntnisse der Chronobiologie

Die Chronobiologie beschäftigt sich mit der Bedeutung der Naturrhythmen und der zeitlichen Organisation der Organismen. Welche biologischen Abläufe im Organismus durch welche exogenen Rhythmen bestimmt werden. Dabei unterscheiden die Chronobiologen zwischen infradianen Rhythmen (z. B. Jahreszyklus, Mondzyklen), circatidalen Rhythmen (z. B. Ebbe und Flut), ultradianen Rhythmen (z. B. der 90-minütige Schlafrythmus beim Menschen) und circadianen Rhythmen (z. B. der 24-Stunden-Tag).

Dieses Wissen von den Rhythmen des Lebens habe ich so weit wie möglich in mein Konzept des perfekten Tages mit eingebaut. Ich habe mich dabei auf die wichtigsten praktischen Tipps konzentriert. Gerade in der heutigen »Zu-Viel-Isa-tion« ist es wichtig, sich auf das Wichtige konzentrieren zu können.

*»Die Zeit beugt  
sich nicht zu dir,  
du musst dich  
ibr beugen«*

*Russisches Sprichwort*



### MEIN TIPP

Was immer Sie gerade tun: Konzentrieren Sie sich hundertprozentig darauf, und spüren Sie die Begeisterung, die aus dem völligen Aufgehen in der Tätigkeit resultiert.

## Dieses Buch ist ganzheitlich orientiert

Deswegen werden Sie bei jeder Uhrzeit die fünf Vitalelemente Bewegung, Ernährung, Entspannung, Mentaltraining und Motivation vorfinden. Jedes Vitalelement ist mit einer bestimmten Farbe gekennzeichnet, so dass Sie beim Durchblättern des Buches schnell zu dem Vitalelement gelangen, das Sie interessiert. Weiterhin finden Sie rechts oben das Symbol des perfekten Tages mit der entsprechenden Uhrzeit. So können Sie dieses Buch wie bei einem Daumenkino schnell durchblättern, bis Sie bei der Tageszeit angekommen sind, in der Sie sich gerade befinden.

Jede Stunde des Tages wird mit einer Doppelseite eingeleitet, auf der Sie Ihren momentanen Energiezustand ermitteln können, um schnell zu den für Sie passenden Tipps zu gelangen. Dabei habe ich unterschieden, ob Sie nur eine Unterstützung benötigen oder komplett neu und »unwissend« starten. Sie entscheiden, welche Tipps Sie annehmen. Betrachten Sie diese Sammlung wie ein Buffet. Nehmen Sie sich zur jeweiligen Uhrzeit passend »eine leichte Kost« davon. Ich weiß, normalerweise isst man am Buffet so viel nur eben geht, da es ja bereits bezahlt wurde. Aber Sie kennen sicher auch das lähmende Gefühl der Übersättigung danach. So geht es mir oft nach dem Lesen eines Fach- oder Sachbuches. Deswegen ist dieses Buch ja auch nur häppchenweise zu genießen. Dann, wenn Sie einfach mehr Energie benötigen.

Zu jeder Uhrzeit, zu jedem Vitalelement, zu jedem Tipp werden Sie auch Hinweise zu interessanten Internetseiten, wichtiger Literatur oder interessanten CDs erhalten.

## Wie benutzen Sie dieses Buch am besten?

Nun, dieses Buch ist kein Buch, welches Sie von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen sollten. Dieses Buch ist dafür konzipiert, Sie akut oder präventiv an jedem Tag zu begleiten. Was meine ich damit? Nehmen wir einmal an, Sie hätten morgen um 14 Uhr einen wichtigen Termin, bei dem Sie geistig frisch sein müssen. Sie haben eine kleine Anreise und müssen schon früh morgens um 5.30 Uhr aufstehen. Sie wissen, dass nach dem Mittagessen meist das »Suppenkoma« zuschlägt. Was tun? Sie können sich präventiv Gedanken machen, wie Sie um 14 Uhr geistig frisch sein könnten oder Sie handeln akut wenige Minuten vor Ihrem Termin.

Wenn Sie jetzt die Seite 107 aufschlagen würden, könnten Sie die Alpha-Schlaf-Technik kennenlernen. So können Sie sich in weniger als 15 Minuten komplett regenerieren, als ob Sie 90 Minuten schlafen würden. Diese Technik lässt sich ideal bei ein oder zwei Fahrpausen einsetzen. So kommen Sie anschließend hundertprozentig ausgeruht und hellwach bei Ihrem Termin an. Auch Ihre Ernährung können Sie in der Stunde vorher so gestalten, dass die Mahlzeit Ihnen nachher nicht die Energie raubt, also das schon genannte »Suppenkoma« eintritt, sondern Ihnen Energie gibt. Das war ein Beispiel für präventives Handeln. Probieren Sie es doch einfach mal!

Akutes Handeln ist die andere Möglichkeit, die Ihnen durch dieses Buch gegeben wird. Stellen Sie sich vor, es ist sieben Uhr morgens. Sie sind aufgewacht und spüren die Last des auf Sie zukommenden Tages. Eine Möglichkeit, die Stimmung zu verbessern, ist die »Kraftortvisualisierung« (Seite 29). Mit dieser Technik starten Sie mit mehr positiver Energie und nebenbei reduzieren Sie Ihren Stresshormonpegel tagsüber um bis zu 50%. Habe ich Sie neugierig gemacht? Das war meine Absicht.

### **Mixen Sie sich Ihren eigenen perfekten Tag**

Verlassen Sie sich dabei immer auf Ihr Gefühl. Seien Sie kritisch. Probieren Sie die Tipps aus. Machen Sie auch dann weiter, wenn es beim ersten Mal noch nicht funktioniert. Manchmal kommt der Erfolg erst nach zehn und manchmal auch erst nach 20 Anwendungen. Jedoch werden Sie bei den meisten Tipps eine sofortige Verbesserung Ihres Energieniveaus spüren.

In diesem Buch finden Sie auch viele hilfreiche Kopiervorlagen, die Ihr Leben mit mehr Energie sinnvoll unterstützen. So können Sie zum Beispiel Ihr Training und Ihre Ernährung mit einer einfachen Vorlage kontrollieren, um schneller zu Ihrem persönlichen Ziel zu kommen. Im Anhang finden Sie auch Produktempfehlungen, die sich meiner Erfahrung nach bei der Gestaltung eines effizienten Trainings gut bewährt haben.

Wenn Sie sich für meine Seminare oder auch ein individuelles, für Sie maßgeschneidertes Coaching interessieren, so werden Sie auf den Umschlagsseiten hilfreiche Informationen finden.

Über einen aktiven Dialog mit Ihnen auf meiner Internetseite [www.slatco-sterzenbach.com](http://www.slatco-sterzenbach.com) freue ich mich schon jetzt.



Gerade für Kunden-, Kickoff- und Vertriebsveranstaltungen in Ihrer Firma wird mein Vortrag »Der perfekte Tag« eine hohe Motivation und Nachhaltigkeit bei den Teilnehmern bewirken. Als Leser dieses Buches haben Sie natürlich auch die Möglichkeit, sich auf meiner Website in meinen für Sie kostenlosen Informationsverteiler einzutragen, bei dem Sie regelmäßig spannende Informationen rund um die Themen Motivation, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Mentale Kraft erhalten. Hier finden Sie auch Videoaufzeichnungen meiner Seminare, die Sie kostengünstiger downloaden können. Besuchen Sie mich, ich freue mich auf Ihr Feedback und wünsche Ihnen jetzt viel Freude und Erfolg auf Ihrem neuen Weg zu mehr LEBENSKRAFT mit vielen perfekten Tagen.

### **Fangen Sie an. JETZT!**

Schauen Sie auf Ihre Uhr, checken Sie Ihren Energiezustand und setzen Sie den Tipp um, der Ihnen jetzt am besten passt. Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg und Lebensfreude.

### **DANKSAGUNG**

Ich möchte meinen Eltern danken, ohne deren Liebe ich nicht das Selbstbewusstsein und den Mut gehabt hätte, diesen Weg zu gehen. Ihre liebevolle Unterstützung in schweren Zeiten und die ständige Ermutigung, meinen Weg zu gehen, gaben mir die nötige Kraft.

Dank auch meinen wichtigsten Mentoren, die mich zu dem Menschen und Coach haben reifen lassen, der ich jetzt bin: Meinem Freund Willy Hähnel, der leider im Sommer 2002 verstorben ist. Er hat mir gezeigt, dass Neugierde und Lebendigkeit elementar für ein erfülltes Leben sind. Er hat mich in meiner damaligen Krankenpflegerausbildung gefordert wie kein anderer. Meinem damaligen Freund und Mentor Dr. Mathias Bechem. Als Psychologe, Philosoph und Begleiter auf ungezählten Radkilometern schulte er mich in Toleranz und Offenheit gegenüber den »verrückten« Dingen des Lebens. Auch dem Erfinder des SPINNING®-Programms, Johnny G. Seine Stärke, Menschen zu motivieren und zu führen, hat mich immer wieder tief beeindruckt. Aus den vielen gemeinsamen Trainingsstunden und Gesprächen durfte ich viel lernen. Dem Erfolgstrainer Jörg Löhr. Sein Seminar im Jahre 1997 war der Auslöser für meinen Weg als Referent und Seminarleiter. Er gab mir meine persönliche berufliche Vision. Danken

möchte ich auch meinem Grafiker und Freund Michael Wladarsch. Ihm verdanke ich nicht nur die jahrelange Unterstützung, meinen ureigensten Weg zu gehen, sondern auch dieses gelungene Buch. Die Gestaltung dieses Werkes lag in den Händen seines kreativen Teams von 84 GHz.

Ein Buch entsteht heutzutage am Computer. Damit dieser immer auch funktionierte, brauchte ich professionelle Unterstützung. Ich kenne keinen, der sich da besser auskennt als mein Bruder Rudi Hindenburg. Seine Fachkenntnis und Geduld haben es immer wieder geschafft, für jedes Problem eine Lösung zu finden. Meiner Sekretärin Susanna Mauerkirchner, die mir den Rücken freigehalten hat, und Ulrich Grasberger, der dieses Buch an den Verlag vermittelt hat. Und Bernd Neumann, er hat mir geholfen, meine wirren Gedanken in Form zu bringen.

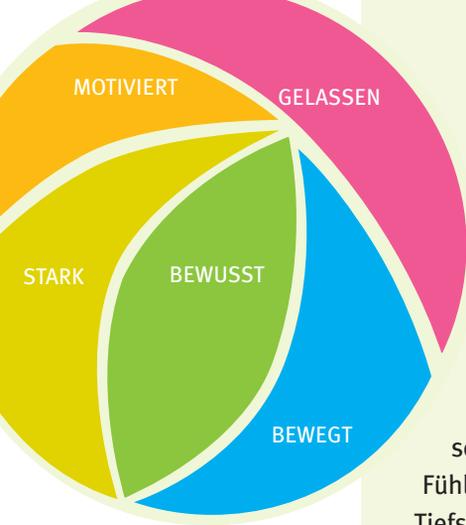


*Slatco Sterzenbach vor über 3.000 Führungskräften in der Porsche Arena in Stuttgart 2009.*

Ein ganz besonderer Dank gilt auch meinen von mir sehr geschätzten Speaker-Kollegen Markus Hofmann, René Borbonus, Cristian Galvéz und Bernhard Wolf, mit denen ich zusammen die Qualitätsgemeinschaft »Die Keynoter« gegründet habe. Sie finden uns unter [www.keynoter.de](http://www.keynoter.de).

Und zu guter Letzt: Meiner Ehefrau, meiner Muse und strengsten Kritikerin Katja Sterzenbach. Ohne sie wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Ihr Humor und Ihre Liebe gaben mir die Kraft, neben den täglichen Aufgaben und Herausforderungen dieses Buch zu schreiben. Danke.

**FANGEN SIE AN.  
JETZT!**



## DAS ERWACHEN – EIN NEUER TAG BEGINNT

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen guten Morgen! Nach der nächtlichen Erholungsphase, in der sämtliche Organsysteme gereinigt wurden, hat das Wachhormon Kortisol jetzt seinen Tageshöchststand erreicht. Wenn Sie sich frisch fühlen, sind Sie höchstwahrscheinlich gerade am Ende oder kurz nach einer Traumphase aufgewacht. Fühlen Sie sich jetzt noch wie gerädert und schwer, hat Ihr Wecker Sie in einer Tiefschlafphase geweckt. Stellen Sie Ihren Wecker in Zukunft im 90-Minuten-Rhythmus. Also entweder nach sechs Stunden oder nach 7,5 Stunden zuzüglich Ihrer Einschlafzeit. So werden Sie in der Traumphase geweckt und fühlen sich frisch und ausgeschlafen. Ausnahme: Bei manchen ist der erste Zyklus nur 60 Minuten. Probieren Sie es aus.

*»Denke immer daran, dass es nur eine allerwichtigste Zeit gibt, nämlich: sofort!«*  
Leo Tolstoi

Fühlen Sie sich jetzt müde und unbeweglich und wissen nicht, was Sie dagegen unternehmen können? Lesen Sie die Seiten 20/21, und starten Sie frisch und vergnügt in den Tag.

Wer jetzt schon hektisch herumspringt, wird sicher nicht seinen perfekten Tag erleben. Besser ist es, meine Ratschläge der Seiten 22/23 umzusetzen.

Ein Punkt, auf den wir immer wieder zurückkommen werden, ist das Trinken. Warum es gerade um diese Zeit so wichtig ist aufzutanken, lesen Sie auf den Seiten 24/25.

Was Sie mit der Kraft der Vorstellung bewirken können, und wie Sie einen »Mikrouurlaub« nehmen, finden Sie ab Seite 28.

- BEWEGUNG 20
- ENTSPANNUNG 22
- ERNÄHRUNG 24
- MOTIVATION 26
- MENTALES TRAINING 28

- Dehnen – der perfekte Start in den Tag
- Morgenmeditation – gelassenen in den Tag
- Auftanken – der erste Schluck am Morgen
- Richtig geplant ist halb gewonnen
- Phantasie – die Kraft der Vorstellung nutzen

## 06 bis 07 Uhr morgens

### Was Ihnen hilft:

- Bewegung Seite 21
- Entspannung Seite 23
- Ernährung Seite 25
- Motivation Seite 27
- Mentaltraining Seite 29

### Meine Stimmung & Energie

- Ich bin noch ganz steif und müde
- Mir gehen jetzt schon so viele Dinge durch den Kopf
- Ich fühle mich völlig ausgetrocknet
- Ich weiß gar nicht, wo ich heute anfangen soll
- Ich fühle mich chronisch gestresst

### Was Sie unterstützt:

- Bewegung Seite 21
- Entspannung Seite 23
- Ernährung Seite 25
- Motivation Seite 27
- Mentaltraining Seite 29

- Ich habe morgens wenig Zeit, würde aber gerne Yoga machen
- Es dauert bei mir immer so lange, bis ich mich entspannen kann
- Ich vergesse immer wieder, tagsüber ausreichend zu trinken
- Ich fühle mich zwischen meinen Aufgaben hin- und hergerissen
- Ich weiß nicht, wie ich zu mir finde



*Stellen Sie den Wecker künftig im 90-Minuten-Rhythmus – in Übereinstimmung mit den Schlafrhythmen –, dann fühlen Sie sich morgens fit und ausgeruht.*

### MEIN TIPP

Jetzt ist die beste Zeit, eine positive Grundstimmung für Körper und Geist zu schaffen. Nehmen Sie sich nur einige wenige Minuten bewusst Zeit für sich – Ihr Körper wird es Ihnen den ganzen Tag danken. Sie werden erstaunt sein, wie rasant die richtigen Aktivitäten Ihre Batterie für viele Stunden aufladen können.

## DEHNEN – DER PERFEKTE START IN DEN TAG

**Wer sich rechtzeitig dehnt und wieder entspannt, wird den Bogen des Lebens nicht überspannen.**

Bettina H., 41 Jahre, hatte jahrelang unter Schmerzen im Hüftbereich und nächtlichen Taubheitsgefühlen in den Beinen gelitten, bevor sie zu mir kam. Viele Ärzte hatte sie deswegen schon aufgesucht. Dem kleinen birnenförmigen Muskel, dem so genannten *Musculus piriformis*, wurde dabei nie Beachtung geschenkt. Eines Tages kam sie dann zu mir, weil sie fit werden wollte. Bei der Untersuchung ihrer Muskelfunktionen stellte ich eine starke Verkürzung dieses kleinen Muskels im Gesäß fest. Der Fall war geklärt. Denn wenn dieser unscheinbare Muskel verspannt und verkürzt ist, drückt er auf den Ischiasnerv, was zu den oben genannten Beschwerden führen kann. Zwei Wochen und einige Dehnübungen später konnte sie das erste Mal nach Jahren wieder ohne Kribbeln in den Beinen durchschlafen.

### SIGNALE DES KÖRPERS

Besonders im Winter – wenn man sich meist doch eher weniger bewegt – treten Verspannungen und in der Folge Schmerzen auf. Kurz nach dem Aufstehen fühlt sich der Rücken steif an. Der Energielevel ist niedrig, kann sogar unter 50 % sinken.

Die wichtigsten Dehntechniken (eine Auswahl an Übungen auf Seite 233-235):

1. Statische Dehnung: Halten Sie die gedehnte Position mindestens 10 bis 20 Sekunden lang.
2. Anspannen-Entspannen-Dehnung: Spannen Sie den Muskel gegen einen Widerstand so stark wie möglich an, und dehnen Sie ihn anschließend.
3. Anspannen des Gegenspielers bei der Dehnung: Dehnen Sie Ihren Armstrecker (Trizeps), und spannen Sie gleichzeitig den Armbeuger (Bizeps) an.

### FRAGEN, DIE SIE WEITERBRINGEN

- » Wie beweglich möchte ich heute und in Zukunft sein?
- » Wann kann ich am besten zusätzliche Stretchingprogramme in meinen Tagesablauf einbauen?
- » Welcher Trainer, Physiotherapeut oder Freund kann mir die wichtigsten Dehnübungen zeigen?

### GLÜCKSMOMENTE

- » Bei geschlossenen Augen die Vögel draußen singen hören.
- » Spüren, wie das warme Duschwasser Verspannungen löst.
- » Die Vorfreude auf einen Tag voller Energie und neuer Anregungen.

Musik/Buch/DVD/Internet  
Sanfte Flöten- und Synthesizermusik, gemischt mit den Gesängen von Buckelwalen: perfekt für Yoga und Stretching. Kamal: *Reiki-Whale Dreaming*, New Earth Records, 2005.

### WAS IHNEN HilFT

Melden Sie sich bei einem morgendlichen Yoga-kurs an, in einem Yogastudio oder einem guten Fitnessstudio, oder machen Sie die Übungen von Seite 233-235 einfach im Wohnzimmer. So werden Sie sich wieder elastisch und fit fühlen. Wenn Sie zu Hause Yoga machen, dehnen Sie sich erst wie eine Katze, strecken Sie sich in alle Richtungen, und atmen Sie dabei gut aus. Am besten mit einem kleinen Geräusch beim Ein- und Ausatmen – das verstärkt den Energiefluss. Nur wenn Sie tief ausatmen, können Sie auch wieder tief einatmen und sich mit Sauerstoff volltanken.

### WAS SIE UNTERSTÜTZT

Damit Sie am Morgen gleich mit der Stretching- oder Yogaeinheit loslegen können, legen Sie sich Ihre bequemen Sachen und Ihre Matte schon am Vorabend zurecht. Die richtige ruhige Musik kann auf Atmung und Stressgefühle motivierend und korrigierend wirken. Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur: Lüften Sie den Raum am Abend zuvor gut durch, und erwärmen Sie ihn am Morgen mit Kerzenlicht. Angenehme Düfte wie z. B. Lavendel oder Neroli schaffen zusätzlich Atmosphäre. Der Erfolg: Sie sind anschließend voller Energie.

### ZUSAMMENFASSUNG FÜR EILIGE

Dehnen löst Verspannungen, verbessert die Durchblutung und macht die Muskeln leistungsfähiger. Es gibt verschiedene Methoden. Probieren Sie es doch einfach aus.



*Dehnen Sie sich gegenseitig mit Ihrem Partner. So kann man viel besser entspannen, während der Partner den Muskel auseinander zieht.*

*Gehen Sie hier mit viel Gefühl und ständigem Feedback vor, ob der Zug noch angenehm ist.*

### MEIN TIPP

Wenn Sie gestern hart trainiert haben, machen Sie doch heute mal eine Stretching- oder Yogaeinheit. Dadurch lässt sich der Erholungsprozess der Muskeln deutlich beschleunigen.