

**BRANT SECUNDA**

*Schamane in der Tradition  
der Huichol-Indianer*

**MARK ALLEN**

*6-facher Ironman-Gewinner*



*Mit einem Vorwort  
von Stephen R. Covey*

# *Fit Soul* **FIT BODY**

*So bringen Sie Körper, Geist  
und Seele in Bestform*

BOOKS4SUCCESS

**BRANT SECUNDA**

*Schamane in der Tradition  
der Huichol-Indianer*

**MARK ALLEN**

*6-facher Ironman-Gewinner*

*Fit Soul*  
**FIT BODY**

*So bringen Sie Körper, Geist  
und Seele in Bestform*

BOOKS4SUCCESS

## Stimmen zu *Fit Soul – Fit Body*

„Keine Frage, Mark und Brant wissen genau, wie sie jemandem zu seiner absoluten Bestform seines Lebens verhelfen – und zwar mental und physisch. Schon seit Jahrzehnten motivieren und inspirieren sie die Menschen. Und in diesem Buch haben sie nun all ihr Wissen und ihre Erkenntnisse in einem wunderbaren einzigartigen Band vereint. Lesen Sie dieses Buch, setzen Sie es in die Praxis um und es wird auch Ihr Leben verändern!“

– Michael Besancon, Senior Global Vice President, Whole Foods Market

„Als ich *Fit Soul – Fit Body* gelesen habe, lief es mir eiskalt den Rücken herunter. Denn da war es, das fehlende Bindeglied zwischen Sport und Fitness, das die Weisheit der Seele in unser Sporttraining und in unser Leben einfließen lässt. *Fit Soul – Fit Body* ist wahrhaftig eine Offenbarung.“

– Dr. med. Christiane Northrup, Autorin von *Frauenkörper – Frauenweisheit* und *Mutter-Tochter-Weisheit*

„Mark Allen und Brant Secunda vereinen in diesem aktuellen Leitfaden beide Welten miteinander – den körperlichen Erfolg und den spirituellen inneren Frieden. Für dieses Buch sollte es im Buchladen einen eigenen Regalbereich geben, der ‚Absolut unverzichtbare Bücher‘ heißt.“

– Al Trautwig, NBC Sportreporter und Olympia-Kommentator

„Über viele Jahre hinweg habe ich die außerordentliche Weisheit von Brant Secunda schätzen gelernt und es ist ein Segen, dass er und Mark Allen ihr gemeinsames Wissen in diesem ganz besonderen Buch vereint haben. Wir haben unsere Aufmerksamkeit lange darauf gerichtet unseren Körper zu trainieren, doch die hier beschriebene Integration der Seele und des Spirituellen ist dabei zu lange zu kurz gekommen. Danke Euch beiden, Brant und Mark, dass Ihr diese speziellen Methoden und Übungen, die Ihr so hervorragend beherrscht, in den Dienst von Gesundheit, Gesundung und Wohlbefinden gestellt habt.“

– Dr. med. O. Carl Simonton [† 2009], Autor der beiden Bestseller *Wieder gesund werden* und *Auf dem Wege der Besserung*; ehemaliger medizinischer Leiter des Simonton Cancer Center in Kalifornien

„Brant und Mark kombinieren auf außergewöhnliche und sehr kreative Art und Weise Übungen für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie verquicken altüberlieferte und zeitlos gültige Weisheiten mit Erkenntnissen aus der Gesundheitsforschung und mit Übungsprogrammen, mit deren Hilfe sich Veränderungen auch in die Praxis umsetzen lassen. Beide Autoren erzählen aus ihrem persönlichen Leben und geben nützliche Anleitungen, wodurch sie dem Leser den Einstieg in die zentralen Themen erleichtern und den Weg bereiten für effektive und nachhaltige Lösungen. Absolut authentisch, bemerkenswert und einzigartig!“

– Prof. Dr. Gerhard Marcel Martin, Autor von 14 Büchern, darunter auch *Fest und Alltag*, emeritierter Professor an der Universität Marburg und ehemaliger Gastprofessor an der Otani Universität, Kyoto (Japan)

„In der modernen Welt haben wir alle mit Problemen und Stress zu kämpfen und mit schier endlosen Listen an dringlichen Aufgaben, die uns daran hindern, auf eine gesunde Lebensweise zu achten und uns einfach nur gut zu fühlen. Secunda und Allen erläutern hier Lösungswege aus diesem Dilemma. Dieses Buch wird Ihr Leben verändern, denn es liefert nicht nur die Problemlösungen, die Sie suchen, sondern auch die Motivation diese umzusetzen.“

– Bob Babbitt, Mitbegründer des *Competitor Magazine* und der *Challenged Athletes Foundation* [Stiftung zur Unterstützung behinderter Athleten]; er wurde 2001 als Zehnter in die *Ironman Triathlon Hall of Fame* aufgenommen

„Mein Vater Don José Matsuwa hat meinen Bruder Brant Secunda zu einem Huichol-Schamanen ausgebildet. Brant ist ein wunderbarer Heiler und Leiter spiritueller Zeremonien und er beherrscht die Kunst des Träumens. Mein Vater hat Brant zu seinem Nachfolger bestimmt, damit er unsere Tradition weiterführt und Menschen in aller Welt mit der Kultur unseres Volksstammes vertraut macht. Mein Bruder wird von uns allen sehr geliebt und geachtet.“

– Virginia Medrano, Tochter von Don José, Hüterin des Dorftempels

„Weltklasseathlet Mark Allen und der schamanische Heiler Brant Secunda haben sich zusammengetan, um eine ebenso einzigartige wie praktische und absolut geniale Methode zur Erlangung nachhaltiger Fitness zu entwickeln. Sie kombinieren das körperliche und emotionale Bewusstsein mit altüberlieferten spirituellen Techniken auf höchst brillante Weise! *Fit Soul – Fit Body* ist ein faszinierendes Buch.“

– Liliás Folan, Yogameisterin und -Lehrerin, PBS Moderatorin

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

Fit Soul – Fit Body

ISBN 978-1933771-56-4

© Copyright der Originalausgabe 2008:

Copyright © 2008 by Brant Secunda and Mark Allen.

© Copyright der deutschen Ausgabe 2011:

Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Yvonne Rolli

Gestaltung und Satz: Johanna Wack, Börsenmedien AG

Lektorat: Hildegard Brendel

Druck: Freiburger Graphische Betriebe GmbH & Co. KG

ISBN 978-3-942888-46-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN  
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)

[www.books4success.de](http://www.books4success.de)

Ich widme dieses Buch meinem Huichol-Großvater, Don José Matsuwa. Ich danke ihm für sein Vertrauen, für seine Liebe und für die innige Freundschaft, die uns verbunden hat. Und ich widme dieses Buch ebenso dem Großen Geist der Schöpfung.

*Brant Secunda*

Ich widme dieses Buch meinem Lehrer und Koautor Brant Secunda. Denn ich habe es allein seinen wertvollen Ratschlägen und seiner unermesslichen Unterstützung zu verdanken sowie seinen kraftspendenden Segenswünschen, seiner unglaublich positiven Energie und seiner unendlichen Weisheit, dass ich Ihnen diese Geschichten überhaupt erzählen kann.

*Mark Allen*

Vorwort .....	9
Einleitung: Wegweiser zu einer neuen Lebensphilosophie .....	17
<b>1 Das Fitness-Geheimrezept für einen gesunden starken Körper: Eine gesunde starke Seele! .....</b>	<b>27</b>
<b>2 Methoden zur Stressbewältigung .....</b>	<b>57</b>
<i>Weg 1: Ändern Sie Ihr Stressverhalten: Reagieren Sie angemessen auf die sechs häufigsten Stressfaktoren</i>	
<i>Weg 2: Schalten Sie die Gedanken ab</i>	
<b>3 Freie Bahn für mehr Wohlbefinden: So räumen Sie Hindernisse aus dem Weg .....</b>	<b>95</b>
<i>Weg 3: Sagen Sie Angst, Wut und Neid den Kampf an</i>	
<i>Weg 4: Bringen Sie sich wieder in Einklang mit der Natur</i>	
<i>Weg 5: Lieben Sie sich selbst</i>	



<b>4</b>	<b>Der Weg zum Erfolg:</b>	
	<b>Persönliche Ziele setzen und erreichen .....</b>	<b>137</b>
	<i>Weg 6: Setzen Sie sich klar definierte Ziele</i>	
	<i>Weg 7: Passen Sie Ihre Lebensweise an Ihre Ziele an</i>	
<b>5</b>	<b>Entwickeln Sie Ihr individuelles Fit-Body- Konditionsprogramm .....</b>	<b>171</b>
	<i>Weg 8: Werden Sie langsamer, damit Sie schneller werden</i>	
<b>6</b>	<b>Gesunde Ernährung – das ultimative Lebenselixier für Fit Body und Fit Soul .....</b>	<b>237</b>
	<i>Weg 9: Ihr steinzeitliches Stoffwechselprogramm bittet zu Tisch</i>	
<b>7</b>	<b>Entdecken Sie ein Leben mit grenzenlosen Möglichkeiten .....</b>	<b>297</b>
<b>8</b>	<b>Fit Soul – Fit Body: Die Fitness-Vision fürs Leben .....</b>	<b>323</b>







*von Stephen R. Covey*

„Erfolg ist allein das Ergebnis harter Arbeit!“ Diese Aussage stammt von Mark Allen und damit hat er absolut recht. Vor einigen Jahren haben wir – das Leadership Institut FranklinCovey – auf Hawaii eine Feier für die Spitzenverkäufer unseres Unternehmens organisiert, und Mark sagte diesen Satz in einem mitreißenden Vortrag, den er anlässlich dieses Events für uns gehalten hat. Während seines Vortrags merkte ich auf einmal, wie ich voller Begeisterung jedes Wort in mich aufsaugte, das über Marks Lippen kam ... und ich es gar nicht abwarten konnte, noch mehr über seine Geschichte und noch mehr aus seinem reichen Erfahrungsschatz zu hören. Denn Mark hatte seinen überragenden Erfolg dank der Hilfe seines Lehrers Brant Secunda erreichen können; er hatte ihn in die Fit Soul – Fit Body-Philosophie eingeführt und gelehrt, dass ein gesunder Körper und eine gesunde Seele einander bedingen und eine untrennbare Einheit bilden. Ich war so beeindruckt von seiner Präsentation, dass ich danach prompt auf ihn zuzug und mich vorstellte. Jemand, der sechsmal die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii gewinnen konnte, ganz zu schweigen von fünf Weltmeistertiteln hintereinander, musste doch ganz offensichtlich ein paar

Geheimrezepte auf Lager haben. Ich war allerdings überrascht, wie unglaublich universell Marks Botschaft war, denn der einzige Ironman, den ich je gewinnen wollte, war der Ironman des täglichen Lebens – in Bezug auf meine Selbstführungskompetenzen und mein Führungsverhalten in der öffentlichen Gemeinschaft. So viel kann ich Ihnen sagen: Das Buch, das Sie gerade in Händen halten, ist ein praktischer Leitfaden zu dieser speziellen Art von Ironman.

Mark Allen hatte weit mehr zu erzählen als die übliche Allerwelts-Erfolgsgeschichte. Denn dieser Mann war nicht aufzuhalten, aber *nicht* etwa, weil er körperlich topfit war, sondern weil er emotional und spirituell in absoluter Bestform war. Einmal abgesehen von den üblichen Opfern, die er bringen musste und von den Hindernissen, die es zu überwinden galt, hatte er unter der Anleitung des renommierten Schamanen Brant Secunda gelernt, *wie er gleichzeitig seinen Geist und seinen Körper trainieren kann*. Mir war klar, dass die beiden sich irgendwann zusammentun würden und ein Buch schreiben, in dem sie ihre Lebensweisheiten preisgeben. Unter Brants Anleitung hat Mark eine tief greifende Verwandlung durchgemacht, und zwar nicht nur als Weltklassethler, sondern auch – und das ist weitaus bemerkenswerter – als Mensch.

Allerdings ist das, was Brant über seine persönliche Veränderung und seine Transformation zum Höheren zu erzählen hat, nicht minder spannend oder fesselnd – angefangen bei der unglaublichen Geschichte, als er sich von New Jersey aus zu Fuß in die Berge der Sierra Madre in Mexiko aufmachte, wo er über ein Jahrzehnt mit Huichol-Indianern zusammenlebte, bis hin zu seinen weisen Ratschlägen, wie wir jene ungeahnten spirituellen Kraftquellen anzapfen können, die tief in der Tradition der Huichol-Indianer verwurzelt sind. Denn wenn transformative Führungspersönlichkeiten gefragt sind, kommen wir an diesen beiden Männern nicht mehr vorbei. Sie sind die perfekten Lehrmeister, die Ihnen präzise vermitteln können, wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen, indem Sie sich körperlich und seelisch-geistig weiterentwickeln; indem Sie Veränderungen in Angriff nehmen und umsetzen und indem Sie auf der Grundlage zentraler Leitsätze eine ganzheitliche Entwicklung durchmachen. Dieser Ansatz

spiegelt auf ganz ähnliche Weise auch meine Coaching-Methoden wider, mit denen ich bisher sehr vielen Menschen geholfen habe, ihr Potenzial voll zu entfalten. Mein Wort darauf: Dieses Buch wird Sie auf eine Art und Weise motivieren und inspirieren, wie Sie dies nie für möglich gehalten hätten – genauso, wie ich es an jenem Tag auf Hawaii erlebt habe.

Und exakt um diese persönliche Veränderung geht es in Fit Soul – Fit Body. Mit „persönlicher Veränderung“ meine ich, dass man ein besserer Mensch mit einer besseren Fitness wird, und zwar in jedem erdenklichen Sinn des Wortes *fit*. Wie Sie ziemlich schnell feststellen werden, hat diese verbesserte Fitness weniger mit Ihrer Herzfrequenz zu tun als vielmehr damit, ein rundum leistungsfähigerer Mensch zu werden – im Beruf, zu Hause, beim Umgang mit Problemen sowie beim Versuch, mehr geschafft zu kriegen oder in Ihrem Leben voranzukommen. Wenn Sie das englische Wort *fit* einmal im Wörterbuch nachschlagen, werden Sie feststellen, dass die erste Definition lautet „für einen Zweck geeignet; fähig oder in der Lage sein“. Mark und Brant führen uns die Grundbedeutung dieses Wortes wieder vor Augen, die in so vielen Bereichen unserer modernen Gesellschaft offensichtlich schon länger in Vergessenheit geraten ist.

In meinem Bestseller-Leitfaden *Die 7 Wege zur Effektivität* könnte dieses Buch sehr wohl einen eigenen Weg darstellen. Ich würde ihn nennen: „Machen Sie sich die Lebensweisheiten von Mark Allen und Brant Secunda zu eigen.“ Ganz im Ernst. Denn die Philosophie der beiden passt perfekt zu fast allem, was ich bislang gelehrt habe. Die beiden sind das lebende Beispiel dafür, was es bedeutet, von innen nach außen *fit* zu sein – angefangen bei der starken spirituellen Kraft tief im Inneren bis hin zu den äußeren Zeichen von Fitness in Form von Gesundheit und Wohlbefinden. Alle gemeinsam tragen in hohem Maße zu Leistungsfähigkeit, Selbstvertrauen und Erfolg bei. Ihre Lehre gründet sich auf den zentralen Leitsatz, dass wir unsere Seele stärken und nähren müssen, um sie lebendig und gesund zu erhalten – diese Seele, die wir alle besitzen, und zwar unabhängig davon, wie unser persönliches Lebensmotto aussieht oder welche Religion wir ausüben. Schließlich ist unser Körper lediglich das Spiegelbild dessen, was sich auf einer mikroskopischen und mitunter metaphysischen Ebene abspielt.

Ein gesunder Körper basiert auf einer gesunden Seele – dem emotionalen Teil Ihres Ichs, das auf Erfahrungen reagiert und als zuverlässiges Bindeglied zwischen Ihrem Körper und Ihrem Geist fungiert.

Ich bin mir sicher, dass auch Sie die Fragen, die Mark und Brant erörtern, ebenso aufschlussreich finden werden wie ich. Fragen, wie zum Beispiel: Woher sollen wir die Kraft nehmen weiterzumachen, wenn wir aufgeben wollen? Sind wir der Mensch, der wir sein müssen, damit wir unsere Träume verwirklichen können? Sie werden überrascht sein, welche Lebensweisheiten Mark und Brant in ihrem Buch preisgeben, die Ihnen dabei helfen können, alles das zu verwirklichen, was Sie in Ihrem Leben machen oder verändern wollen. Kommen Sie erst gar nicht auf die Idee, dass es in diesem Buch allein um Ihre Gesundheit geht. Es geht hier um alles, was *Sie* als Mensch ausmacht – um Ihre leidenschaftliche Begeisterung für das Leben. Um Ihre Leistungsfähigkeit. Um Ihre Wünsche, Hoffnungen, Träume und Ziele. Um Ihre Beziehungen, und zwar sowohl um die Beziehung zu anderen als auch die zu sich selbst. Um Ihre Fähigkeit, Stress zu bewältigen und Ihre Umgebung so zu optimieren, dass Sie zu einem körperlichen, spirituellen und emotionalen Wohlbefinden gelangen. Und natürlich geht es auch darum, dass Sie die nötigen Mittel haben, damit Sie Ihr Leben in vollen Zügen genießen und rundum glücklich und zufrieden sein können.

In der Welt, in der wir heute leben, lässt sich Gesundheit und Wohlbefinden nicht in die Kategorien geschäftlich oder privat einteilen. Denn was Mark und Brant uns lehren stimmt: *Unseren körperlichen Möglichkeiten sind Grenzen gesetzt, doch unsere geistigen Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos.* Es gibt unzählige Beispiele von Menschen, die körperlich in Bestform sind, aber in ihrem Privat- und Berufsleben scheitern. Und genauso gibt es Menschen, die beruflich und privat „auf der ganzen Linie erfolgreich sind“, aber mit ihrer körperlichen Verfassung zu kämpfen haben. Immer wieder begegne ich Menschen, die anscheinend alles richtig machen: Sie arbeiten hart, sie bilden sich weiter und erwerben kontinuierlich neue Fertigkeiten, um ihre Karriere voranzutreiben; sie haben eine liebevolle Familie und gute Freunde; sie leben in einer Gemeinschaft, die sie unterstützt und in die sie sich einbringen; sie sind auf der Suche nach neuen Chancen und ergreifen

die guten sofort; sie rauchen und trinken nicht und haben auch sonst keine „schlechten“ Angewohnheiten; sie sind bestrebt, auf ihren Körper zu achten und legen Wert auf Ernährung und Sport und so weiter, und so weiter. Aber unterm Strich sind sie trotzdem irgendwie unzufrieden; sie sind mit sich und der Welt nicht im Gleichgewicht und fühlen sich einfach nicht rundherum wohl. Wenn man sie nun fragen würde, wie „wohl“ sie sich denn wirklich fühlen, müssten sie überlegen. Und wenn man sie bitten würde, ihre Lebensqualität anhand einer Zahlenskala von Eins bis Zehn (wobei Zehn die Bestnote ist) zu bewerten, würden sie sich irgendwo bei Sieben, vielleicht auch bei Acht einordnen. Wie müsste das Leben aussehen, um es mit einer atemberaubenden Zehn zu bewerten?

Hat Sie denn noch nie dieses quälende Gefühl beschlichen, dass in Ihrem Leben etwas fehlt, etwas wodurch Sie sich rundum als vollständiger Mensch fühlen könnten, der mit sich und der Welt im Einklang ist? Jenes Etwas, das Sie in die Lage versetzen würde, Ihr Leben und Ihr Potenzial voll auszuschöpfen, um Ihre wahre Größe zu entfalten. Wenn das der Fall sein sollte, meine Freunde, dann haben Sie mit diesem Buch die richtige Wahl getroffen. Denn Mark und Brant liefern Ihnen hier eine präzise Wegbeschreibung, wie Sie dieses fehlende Etwas finden können. Es ist dasselbe Etwas, das auch Mark gefehlt hatte, bevor er die Ironman-Weltmeisterschaft mehrfach gewinnen konnte; und es könnte genau dasselbe Etwas sein, das Sie noch brauchen, um Ihr absolut wahres – fittes und kerngesundes – Selbst zu verwirklichen. Wenn Sie in dieser Woche aufgrund einer einzigen Anregung nur eine Sache anders machen als bisher, dann werden Sie eine Veränderung zum Besseren feststellen und unbedingt weitermachen wollen.

Obwohl ich über viele Jahre hinweg mit zahlreichen Führungskräften und Lehrern zusammengearbeitet habe, war ich nicht nur überrascht, sondern auch total begeistert von der Fülle an neuem Material, eindeutigen Erkenntnissen und völlig neuen Übungen, die Mark und Brant hier vorstellen. Die Kernbotschaft der Fit Soul – Fit Body-Lehre ist tief greifend, gleichzeitig aber auch pragmatisch, denn die Art und Weise, in der die beiden ihr Wissen vermitteln und Empfehlungen geben, macht es dem Leser leicht, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Von allen Büchern, die ich

bisher gelesen habe, ist Fit Soul – Fit Body eines der wenigen, das die unbestreitbare Verbindung zwischen Körper und Geist nicht nur in einem umfassenden Zusammenhang auf plastische und spannende Weise erläutert, sondern auch durch Übungen ergänzt, mit deren Hilfe dieses von Natur aus eng miteinander verflochtene Band weiter gestärkt werden kann.

In jedem Kapitel eröffnet es Ihnen eine neue Sichtweise zum Thema „Fitness“ und beschreibt jeweils verschiedene Übungen, mit denen Sie lernen, eine neue Verhaltensweise zu entwickeln. Es gibt Übungen, die darauf ausgerichtet sind, Ihre emotional-geistige Fitness zu stärken und Übungen, mit denen Sie Ihre körperliche Fitness und allgemeine Gesundheit verbessern können. Probieren Sie alle aus. Besonders gut gefällt mir an diesem Buch, dass es mit einem kurzen Fragebogen beginnt, der Ihnen auf einzigartige Weise die Augen öffnet. Sie können sofort erkennen, wo genau Sie auf der Fitness-Skala stehen. (Nur keine Panik – Sie werden nicht danach gefragt, wie hoch Ihr Blutdruck ist oder in welcher Zeit Sie 1.000 Meter laufen!) Viele der Fragen – und vermutlich auch Ihre Antworten darauf – werden Sie nachdenklich stimmen, denn Sie müssen die Stressquellen in Ihrem Leben ermitteln, sich vor Augen führen, wie Sie verschiedene Aspekte Ihres Ichs wahrnehmen und Sie müssen präzise bestimmen, wo Sie möglicherweise auf Ihrer Suche nach einem besseren und wunderbar erfüllten Leben in die Irre laufen.

Betrachten Sie dieses Buch als ultimativen Leitfaden zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden – als praktische Anleitung, wie Sie ein Höchstmaß an Gesundheit und Zufriedenheit durch kleine, aber gezielte Veränderungen erreichen können. Es beschreibt neun Wege, auf denen praktisch jeder Mensch immer wieder wandeln sollte, damit es ihm rundum gut geht. Von allen Leitsätzen und Methoden, die Brant und Mark hier behandeln – angefangen beim Festlegen von Zielen bis zum Umgang mit Stress, Angst, Wut oder Neid –, geht meiner Meinung nach die größte Faszination davon aus, wie sie die spirituelle Kraft der Natur beschreiben (und wie Sie diese nutzen können, um Ihre Seele zu stärken), denn dies wird Sie unglaublich tief in Ihrem Inneren berühren und zum Nachdenken bringen. Sie werden nicht allzu viele Lehrer in einer Weise über die Natur sprechen hören, wie

Brant und Mark dies tun. Sie zeigen Ihnen, wie Sie wieder eine Verbindung zur Natur aufbauen und buchstäblich die ihr innewohnende Kraft nutzen, um Ihre eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. Das ist keineswegs Hokus-pokus, ganz im Gegenteil. Sie werden sich vermutlich eine Reihe von Techniken erarbeiten, von denen Sie niemals dachten, dass Sie sie beherrschen werden. Zum Beispiel: Haben Sie nicht schon immer eine bewährte Methode gesucht, wie Sie das Gedankenkarussell Ihres Unterbewusstseins im wahrsten Sinne des Wortes anhalten (oder zumindest seine Fahrtrichtung ändern) können, wenn sich all die negativen Gedanken in Ihrem Kopf immer schneller gedreht haben? Oder etwa einen praktischen Leitfaden, der Ihnen zeigt, wie Sie Ihre körperliche *und* Ihre psychische Fitness trainieren können? Oder vielleicht wertvolle Anregungen und Tipps, wie Sie sich selbst lieben und akzeptieren können, wie Sie Langeweile bekämpfen und *in sich selbst* eine Quelle der Inspiration finden können? Fit Soul – Fit Body liefert die Antworten auf all diese Fragen. Aber nur, weil das Buch im Bereich Gesundheit und Fitness angesiedelt ist, sollte Sie das nicht davon abhalten, es wirklich Seite für Seite intensiv durchzuarbeiten. Dieses Buch sollte in *keinem* Bücherregal fehlen. Denn die Kernaussage seiner Botschaft ist ebenso einfach wie universell: Sie richtet sich an alle Menschen, die ihr wahres Potenzial entfalten wollen.

Ich bin mir sicher, dass Sie meine Leidenschaft für dieses Buch und die Botschaft von Mark und Brant teilen werden. Die beiden sind wahrhaft außergewöhnliche Persönlichkeiten, und zwar von innen nach außen. Sie sind ganz und gar bescheiden. Absolut authentisch. Und ihr bemerkenswerter Scharfsinn als Lehrer geht weit über das gängige Maß hinaus. Dieses Lehrerteam vermittelt eine Bandbreite an Fähigkeiten und Erkenntnissen wie kein zweites, wodurch Sie – wie Sie selbst noch auf wunderbare Weise feststellen werden – dazu angespornt werden, dieses Wissen sofort in Ihrem eigenen Leben umzusetzen. Sie erinnern sich doch: Erfolg ist allein das Ergebnis harter Arbeit. Die Fit Soul – Fit Body-Wegbeschreibung wird Ihnen dabei helfen, dass Sie die harte Arbeit scheinbar mühelos bewältigen, wobei jedoch dem Ergebnis – Ihrem Erfolg – keine Grenzen gesetzt sind.







# **Wegweiser zu einer neuen Lebensphilosophie**

*Menschen, die körperlich und geistig  
gesund sind, sind rundum glücklich  
und zufrieden; sie haben Freude am Leben  
und können so erstaunliche Leistungen  
vollbringen wie den Ironman zu gewinnen ...*

Stellen Sie sich vor, dass es eine Verbindung gibt zwischen Ihrem Körper und jenem inneren, nicht greifbaren Teil Ihres Ichs, den wir „Seele“ nennen, und der Ihnen so viel Kraft gibt, dass Sie nahezu alles erreichen zu können, was Sie sich vornehmen: Im Beruf erfolgreicher zu sein. Überflüssige Pfunde loszuwerden. Gesundheitlich stabiler zu werden und mehr Energie zu haben. Zu schlafen wie ein Murmeltier. Wertvollere zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen. Bei allem, was Sie tun ein sehr intensives Gefühl von Zufriedenheit und Erfüllung zu empfinden. Die absolute Bestform Ihres Lebens zu erreichen. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, genau diese Ziele zu erreichen und noch vieles andere mehr. Das mutet jetzt vielleicht wie eine Herkulesaufgabe an, aber bei genauerer Betrachtung ist das gar nicht so schwer, wenn Sie erst einmal die Elemente des Fit Soul – Fit Body-Programms kennen.

Aufgrund unseres modernen Lebensstils haben heute viele von uns ihr Körperbewusstsein verloren, was sich in einer Vielzahl von Erkrankungen und körperlichen Beeinträchtigungen niederschlägt, die geradezu epidemische Ausmaße angenommen haben. In den Vereinigten Staaten ist der Prozentsatz an Fettleibigen so dramatisch angestiegen, dass nach aktuellen Schätzungen etwa 65 Prozent der Amerikaner an Übergewicht leiden. Verglichen mit anderen Industrieländern ist die Lebenserwartung in den Vereinigten Staaten in der internationalen Statistik auf Rang 42 abgerutscht. Genau genommen deutet nach Einschätzung einiger Gesundheitsexperten alles darauf hin, dass die heutige Generation von Kindern – etwa ein Drittel von ihnen ist übergewichtig oder fettleibig – wohl die erste Generation sein wird, die eine kürzere Lebenserwartung hat als die Generation ihrer Eltern. Außerdem steigt die Zahl von Kindern mit gesundheitlichen Problemen, wobei insbesondere die Zunahme von Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-erkrankungen auffällt, die normalerweise bei Erwachsenen auftreten. Und von den Erwachsenen, die ihre guten Neujahrsvorsätze verwirklichen und anfangen Sport zu treiben, halten nur ganze zehn Prozent ihr Vorhaben länger als drei Monate durch.

Aber wahrscheinlich wissen Sie ja aufgrund der Berichterstattung in den Medien bereits bestens Bescheid über den aktuellen Stand der Dinge.

Was Sie vielleicht nicht wissen, ist, dass *Sie selbst* in Ihrem Leben eine Veränderung bewirken können, indem Sie kleine und leicht umsetzbare Korrekturen in Ihrer Lebensweise vornehmen und dadurch nachweisbare Ergebnisse erzielen.

Selbst wenn Sie regelmäßig Sport treiben und auf einen gesunden Lebensstil achten, merken Sie vielleicht, dass sich das Gefühl vollkommener Zufriedenheit mit der eigenen Leistung einfach nicht einstellen will und dass irgendetwas fehlt. Kennen Sie dieses Gefühl? Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten, im Job motiviert zu bleiben, morgens frisch und ausgeruht zu sein oder mit Begeisterung Zukunftspläne zu schmieden. Solche Situationen, die durch einen Leistungsstillstand oder ein Stimmungstief gekennzeichnet sind, können zu Selbstzweifeln, niedrigem Selbstwertgefühl und sogar zu Angststörungen führen und zählen damit zu einem der am schwierigsten zu überwindenden Hindernisse, mit denen wir konfrontiert werden: Motivationsverlust. Vielleicht finden Sie Ihr Trainingsprogramm langweilig; vielleicht können Sie den 10.000-Meter-Lauf nicht durchziehen, für den Sie trainiert haben; oder vielleicht haben Sie trotz Sportprogramm und Ernährungsumstellung an Gewicht zugelegt. Oder vielleicht haben Sie sich ja eine ganze Weile nicht sportlich betätigt, wissen aber im Grunde ganz genau, dass Sie endlich wieder damit anfangen sollten. Doch angesichts der Stressfaktoren, die das Leben in unserer modernen Welt bestimmen, sollten wir uns ganz sicher nicht auch noch für einen Lebensstil entscheiden, der dazu beiträgt, dass wir uns noch unwohler und unglücklicher fühlen.

## *Gesundheit und Wohlbefinden – ein erstrebenswertes Ziel für uns alle*

Auf diesen ersten Seiten wollen wir das Wort „Fitness“ einmal aus einer ganz neuen Perspektive betrachten. Fitness geht uns alle an, denn *die heutige Gesundheitskrise betrifft nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele*. Versuchen Sie doch, das Wort „Fitness“ einmal in einem weiter gefassten Kontext zu verstehen und nicht nur auf die sportlich-gesundheit-

lichen Aspekte – Muskeln, ein gesundes Herz-Kreislauf-System und die Fähigkeit, etwa einen Marathon zu laufen – zu reduzieren. Fitness ist nichts, was nur Spitzensportler angeht oder Menschen, die regelmäßig Sport treiben. Wenn wir „Fit Soul – Fit Body“ sagen, beziehen wir uns damit auf zwei eng miteinander verflochtene Elemente, die beide aktiviert sein müssen, um eine bestmögliche ganzheitliche Gesundheit zu erlangen und zu erleben. In unserer modernen Welt ist es jedoch so, dass bei uns nicht nur die äußeren Zeichen einer intakten körperlichen Gesundheit („Fit Body“) stark zurückgehen, sondern auch die einer intakten seelisch-emotionalen Gesundheit („Fit Soul“). 76 Prozent der Amerikaner geben an, dass sie in ihrem Leben einer ganz beträchtlichen Stressbelastung ausgesetzt sind. Dies kann zu Angststörungen führen, zu einem verminderten Wohlbefinden, zu Schlafstörungen sowie zu dem Gefühl, dass die Welt eher als furchterregend empfunden wird und nicht als wunderschön. Wir verlieren unsere Träume und Ziele aus den Augen und haben keine Ahnung, wie wir dorthin gelangen sollen, wo wir gerne wären. In den Vereinigten Staaten ist die Pro-Kopf-Einnahme von Antidepressiva höher als in vergleichbaren westlichen Industrienationen.

Ungewissheit und Stress sind für uns Menschen jedoch keineswegs etwas Neues. Denn in grauer Vorzeit hatten unsere Vorfahren in einer Welt mit wilden Tieren und ungewissem Nahrungsangebot ihre ganz eigenen Probleme im Kampf ums Überleben. Was heutzutage anders ist, ist die Tatsache, dass wir keine spirituelle Verbindung zum Leben besitzen, aus der wir Vertrauen schöpfen und die Zuversicht, dass am Ende alles gut wird. Wir haben keinen Zugang mehr zu den regenerativen Kräften in unserer Umgebung. Und warum das so ist, liegt klar auf der Hand: Aus weiten Landschaften sind heute Häuserblocks in der Stadt geworden; Sonnenauf- und -untergänge nehmen ihren Lauf, während wir in Büroräumen festsitzen; und freie Zeit, die wir in der Natur verbringen und ihre Schönheit in uns aufnehmen könnten, haben wir entweder durch randvolle Terminkalender ersetzt, wo eine Besprechung die nächste jagt, oder durch schier endlose Internetsitzungen.

Zahllose Fitness-Ratgeber und Selbsthilfebücher beschäftigen sich mit den körperlichen und seelischen Kümernissen, die so viele von uns heute

quälen. Und obwohl diese Bücher so gefragt sind wie nie zuvor, gibt es jedoch keines – Mitgliedschaften im Fitnessstudio, Sportkurse oder Diätpillen eingeschlossen –, das in der Lage wäre, unsere Probleme zu lösen. Der Grund, warum all diese Methoden nicht fruchten, ist, weil sie Körper und Seele jeweils isoliert behandeln, anstatt als zwei eng miteinander verflochtene Teile eines in sich geschlossenen Ganzen. Der einzige Weg, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden umfassend zu verbessern besteht darin, dass wir sowohl unserer emotional-spirituellen Gesundheit Rechnung tragen als auch unserer körperlichen. Denn auf diese Weise schaffen wir es nicht nur, fünf Kilo abzunehmen oder in Bestform zu kommen, sondern wir entwickeln auch ein Gefühl des Gleichklangs und der Verbundenheit mit unserer Umwelt.

Diese spürbare Verflechtung von Körper und Seele ist uns in der modernen Welt nahezu verloren gegangen. Unser Zustand lässt sich etwa mit einem Telefon vergleichen, das nicht eingestöpselt ist: Die schönste Nachricht könnte auf uns warten, doch wir können sie erst hören, wenn wir das Telefon wieder einstöpseln. Dasselbe gilt für die Signale, die unser Körper und unsere Umgebung unentwegt aussenden, um uns zu sagen, was wir für unsere körperliche, emotionale und spirituelle Gesundheit tun müssen. Denn wenn unsere Seele den Kontakt zu unserer Außenwelt verliert, kann uns das einsam, depressiv, ja sogar ängstlich machen.

Die meisten von uns sind einfach zu überdreht, überarbeitet und erschöpft, um einmal innezuhalten und zuzuhören. Denn wenn wir das täten, würden wir wieder lernen, wie man ein gesundes Leben führt, das dauerhaft erfüllt ist von Freude, Glück und Zufriedenheit. Dieses Buch soll Ihnen deshalb als Kompass und Wegweiser dienen, auf Ihrer ganz persönlichen ultimativen Fit Soul – Fit Body-Reise. Es enthält nicht nur zahlreiche Tipps und Übungen, wie Sie Ihre Ernährung, Fitness und Kraft verbessern können, sondern es zeigt Ihnen auch, wie Sie wieder eine Verbindung zu Ihrer Umgebung und zur Natur herstellen können. Was immer Ihre persönlichen Zielen sein mögen, die Konzepte, die wir in diesem Buch vorstellen, werden Ihnen dabei helfen, alle Aspekte in Ihrem Leben nachhaltig zu verbessern – wie Sie denken und wie Sie handeln, um das zu bekommen, was Sie sich

für Ihr Leben wünschen. Und das Beste daran: Die Leitsätze, die Sie hier lernen, sind zeitlos gültig und je länger Sie sie praktizieren, desto leistungsfähiger und vollkommener werden Sie sich fühlen.

## *Über dieses Buch*

Ihre Ziele für das Fit-Body-Programm können entweder bescheiden sein (abnehmen, schneller werden) oder ambitionierter (den Ironman gewinnen). Ebenso können Sie das Ziel für Ihr Fit-Soul-Programm entweder niedrig stecken (sich wohlfühlen) oder hoch (alte Verhaltensmuster ändern, die Sie seit Jahren ausbremsen). Das Programm funktioniert auf allen Ebenen, und zwar unabhängig davon, wie hoch Sie Ihre Ziele stecken. Wir orientieren uns dabei an den Leitsätzen, die sich auf die traditionellen schamanischen Lehren des Volksstammes der Huichol-Indianer gründen und von diesem Volk über Jahrtausende hinweg genutzt wurden, um Gesundheit und Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit zu erlangen. Der Ursprung des Schamanismus geht auf die universelle Beziehung zur Erde zurück, die allen Menschen gleich ist. Wir werden Sie hier mit diesen einfachen, aber grundlegenden Leitsätzen wieder vertraut machen, die Ihnen ermöglichen, merkliche und nachhaltige Veränderungen im körperlichen wie im seelischen Bereich anzustreben.

Auch wenn in diesem Buch der Schwerpunkt eher auf der körperlichen Fitness liegt – übrigens sind wir nicht der Meinung, dass ein Mensch, dem die körperliche Fitness fehlt, trotzdem emotional-spirituell erfüllt sein kann –, müssen Sie weder ein Wettkampfsportler noch ein Sportfanatiker sein, um von den hier beschriebenen neun inspirierenden Wegen zu einem gesünderen und glücklicheren Ich zu profitieren. Sie müssen auch kein Naturfanatiker sein, um zu begreifen, wie wichtig es ist, eine intensive Beziehung zur Natur zu pflegen, um die Belastungen unserer modernen Welt besser kompensieren zu können. Indem Sie die Energie der Erde in sich aufnehmen, sind Sie – unabhängig davon, welche Ziele Sie haben – in der Lage, Kraft zu tanken, sich besser zu konzentrieren, Stress abzubauen und Selbstzweifel zu beseitigen.

Im ersten Kapitel dieses Buches geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihr allgemeines Wohlbefinden anhand eines Fragenkatalogs selbst zu testen. Dieser kurze Test wird Ihnen dabei helfen, Ihre Stärken und Schwächen genau auszuloten, damit Sie die hier erläuterten Konzepte effektiv nutzen können. In Kapitel 1 bis 6 führen wir Sie auf neun einfachen Wegen in die grundlegenden Elemente und Geheimnisse der Fit Soul – Fit Body-Philosophie ein, damit Sie Ihre Fit Soul – Fit Body-Reise gleich heute antreten können. Ein großer Teil von Kapitel 1 bis 4 ist jeweils dem Fit-Soul-Programm gewidmet. Das erleichtert es Ihnen, sich mit den jeweiligen Fit -Soul-Übungen vertraut zu machen, bevor Sie sich in Kapitel 5 an die spezifischeren Übungsvorschläge aus dem Fit-Body-Programm heranwagen, mit denen Sie Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen können. Kapitel 6 konzentriert sich auf Ernährungsstrategien, die Sie individuell an Ihre speziellen Bedürfnisse und Fitnesspläne anpassen können.

Darüber hinaus geben wir Ihnen das Rüstzeug an die Hand, damit Sie den einfachen Akt der Nahrungsaufnahme in ein spirituelles Erlebnis verwandeln können, bei dem die Nahrung zum Lebenselixier für einen gesunden Körper und eine gesunde Seele wird. Wir sind fest davon überzeugt, dass es ohne die Fit-Soul-Komponente sehr schwierig wird – wenn nicht gar unmöglich –, ein Fit-Body-Programm wirklich erfolgreich durchzuführen. Genau aus diesem Grund behandeln wir auch zuerst das Fit-Soul-Programm, denn die einzelnen Fit-Soul-Übungen und -Techniken legen den Grundstein dafür, dass Sie das Fit-Body-Programm optimal umsetzen können. Alles in allem arbeiten beide Komponenten – Fit Soul und Fit Body – letztlich Hand in Hand, um das Beste auf allen Ebenen Ihres Ichs zum Vorschein zu bringen – körperlich, emotional, mental und spirituell.

Und schneller als Sie denken, werden Sie sich als neues und besseres Ich erfahren. Wir werden die wichtigsten Hindernisse auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden erörtern – angefangen bei Langeweile und Burn-out-Syndrom bis hin zu negativen Gefühlen, wie Angst, Neid und Wut. Darüber hinaus helfen wir Ihnen herauszufinden, was Sie möglicherweise davon abhält, ein Gefühl der Zufriedenheit zu entwickeln; halten eine Fülle an altbewährten Strategien zur Überwindung von Hindernissen



bereit und machen den Weg frei für positive Ergebnisse. In Kapitel 7 und 8 beschreiben wir zusätzliche Techniken und Übungen, mit denen Sie die neun Wege zu einem gesünderen und glücklicheren Ich noch weiter vertiefen und festigen können und machen auch Vorschläge, wie Sie mit möglichen Rückschlägen umgehen, während Sie Ihr Leben weiterhin nach den Grundsätzen der Fit Soul – Fit Body-Philosophie ausrichten.

Hin und wieder haben wir unsere eigenen, ganz persönlichen Geschichten einfließen lassen, die Sie nicht nur auf unterhaltsame Weise inspirieren, sondern Ihnen auch gleichzeitig die starke Kraft vor Augen führen sollen, die von der Fit Soul – Fit Body-Philosophie ausgeht. Die Geschichten, die Mark über seine Reise als Triathlon-Wettkämpfer zu erzählen hat, demonstrieren dabei besonders anschaulich, wie diese Techniken und Übungen selbst für die Bewältigung schwierigster Herausforderungen eingesetzt werden können. Wenn sie also dazu geeignet sind, mehrfach hintereinander die Ironman-Weltmeisterschaft zu gewinnen, stellen Sie sich doch einmal vor, was sie Ihnen für Ihr tägliches Leben – jenseits traditioneller Wettkampfsituationen – bringen können. Denn wenn Sie der Fit Soul – Fit Body-Wegbeschreibung folgen und diese neun Wege gehen, werden Sie auch in der Lage sein, alle körperlichen, mentalen und emotionalen Hindernisse zu überwinden und das grenzenlose Potenzial zu entdecken, das in Ihnen schlummert – ganz gleich, wie groß oder klein Ihre Träume und Ziele auch sein mögen.

Ergänzend zur Buchlektüre möchten wir Sie einladen, unsere Website [www.fitsoul-fitbody.com](http://www.fitsoul-fitbody.com) zu besuchen. Sie enthält zusätzliche Informationen, Tipps und Anregungen, die für Ihre Fit Soul – Fit Body-Reise von Nutzen sein können. Und alle diejenigen, die sich auf eine große sportliche Herausforderung vorbereiten, finden dort nützliche trainings- und ernährungsspezifische Tipps und Informationen. Wenn Sie das Buch zu Ende gelesen haben, werden Sie bereit sein, unserem Wegweiser in ein neues Leben zu folgen, das Ihnen grenzenlose Möglichkeiten eröffnet. Und damit haben Sie schon den ersten Schritt zu einer neuen, ganzheitlichen Lebensweise gemacht.

**Information für den Leser:** An manchen Stellen im Buch gleiten wir in die Erzählform ab. Dann schreiben wir in der Ich-Form und je nach Erzählsituation werden Sie merken, ob Brant spricht oder Mark. Zu Beginn der meisten Kapitel und in allen Ich-Erzählungen, in denen es um den Ironman geht, ergreift Mark das Wort. Seine Geschichten – sie erzählen von seinen Erfahrungen und den zahlreichen Härtetests, in denen sein Kampfgeist wiederholt auf die Probe gestellt wurde – demonstrieren auf sehr anschauliche Weise, wie unser Fit Soul – Fit Body-Programm entstanden ist und wie es auch Ihr Leben verändern kann. Wenn es um die Tradition der Hui-chol-Indianer oder um Don José Matsuwa geht – er war Brants Mentor, Adoptiv-Großvater, enger Vertrauter und Freund – erzählt Brant von seiner aufregenden Reise.