

## Was man von Sportlern und Shaolin-Mönchen lernen kann



Bild: Cityfoto/Wolfgang Kunasz

**LINZ. Was man im Berufsleben aus dem Spitzensport und aus den Lehren der Shaolin-Mönche lernen kann, erzählte Sportwissenschaftler Gregor Rossmann bei der OÖN-Wirtschaftsakademie.**

Er hat die Theorien verknüpft und so selbst schmerzhafte Rückenschmerzen besiegt. Der Grazer Gregor Rossmann hat bei den Shaolin-Mönchen in Deutschland gelernt: "So wie du denkst, so wirst du". Das bedeutet: "Die Gedanken haben eine gravierende Auswirkung auf den Körper. Auch in Bezug auf Ernährung und Bewegung hilft daher die mentale Stärke", sagte er bei der OÖN-Wirtschaftsakademie am Dienstagabend im Lentos Kunstmuseum. Für ihn ist die Basis der Leistungsfähigkeit auf drei Säulen aufgebaut: Mentale Stärke, Ernährung und Fitness.

Bei der mentalen Stärke gehe es vor allem um ein gut vernetztes Gehirn. "Das kann man trainieren", sagte er und machte mit den 200 Personen im Publikum gleich praktische Übungen: Man nehme zwei

(Jonglier-Bälle), werfe sie gleichzeitig gerade in die Luft und fange sie mit überkreuzten Armen wieder auf. Dann wirft man sie mit den gekreuzten Armen in die Luft und fängt sie mit parallelen Armen. "Das trainiert die erste Dimension des Gehirn, die so genannte "Lateralität". Die zweite Gehirndimension trainiert man so: Den Ball mit der rechten Hand von hinten über die linke Schulter nach vorne werfen und vorne mit der rechten Hand wieder fangen. Die Übung zur dritten Dimension baut auf jener der erste auf: Gleichzeitig mit den Würfeln der Hände überkreuzt man auch die Beine und öffnet sie wieder. Wenn also die Arme gekreuzt werden, sind die Beine parallel. Sobald die Arme wieder parallel sind, werden die Beine gekreuzt.



Klingt zum Teil sehr einfach, ist es aber nicht unbedingt. Übung mache aber den Meister: Dieses Training (1-2 Mal pro Woche, je 30-45 Minuten) bringe eine Menge fürs Gehirn. "Auch Sportler wie die Fußballer von Borussia Dortmund oder das deutsche Handball-Nationalteam trainieren nach diesen Methoden", sagte Rossmann.

#### **Gesunder Schlaf hilft**

Auch für den Alltag gab Rossmann Tipps: "Entspannung ist notwendig. Wer einen hohen Stresslevel hat, sollte beruhigende Pausen machen. Wer eher eine niedrige Arbeitsintensität hat, sollte aktivierende Pausen einlegen." Und: Die ersten drei Tiefschlafphasen sind die entscheidenden. Denn hier würde ein Wachstumshormon im Körper produziert das wie Anti-Ageing wirke. "So eine Schlafphase dauert 90 Minuten - die optimale Schlafdauer liegt daher bei entweder sechs oder siebeneinhalb Stunden", sagte er. Weitere Tipps zum gesunden Schlaf: ein regelmäßiger Zu-Bett-Geh- und Aufwach-Rhythmus, kein elektronisches Multitasking und kein Alkohol vorm Zubettgehen, kein Essen nach 20 Uhr, keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer, Entspannungsübungen und den Tag mit positiven Gedanken abschließen.

*BusinessVital*

*Mag. Gregor Rossmann*

*Email: [info@gregor-rossmann.com](mailto:info@gregor-rossmann.com)*

*Internet: [www.gregor-rossmann.com](http://www.gregor-rossmann.com)*

---

Quelle: [nachrichten.at](http://nachrichten.at)

Artikel: <http://www.nachrichten.at/anzeigen/karriere/art146,1542620>

---

© OÖNachrichten / Wimmer Medien 2014 · Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung