

Michael Griesmeier

Der Wille entscheidet!

Mentale Kraft, pflanzliche Ernährung
und ein einfaches Fitnessprogramm
als Weg zu ungeahnten Höchstleistungen

HANS-NIETSCH-VERLAG

Vorwort des Herausgebers	10
Zum Geleit (von Mahi Klosterhalfen und Carsten Heeder)	12
Vorwort des Autors	14

TEIL I: MEIN WEG

Vom Opfer zum Beschützer	18
Bodybuilding, die Erste	23
<i>Bodybuilding – Nur Show oder echter Sport?</i>	26
Deutsche Bodybuilding-Meisterschaften 1990	28
Meine Zeit als Soldat	34
Die Trennung von Frau und Kindernv	37
Der Beginn des Lauftrainings	39
<i>Laufen bedeutet „leben“</i>	42
Das Marathonjahr 2009	44
<i>Marathon – Die kurze Geschichte eines Wettbewerbs</i>	48
Mein erster Ultramarathon – 73 Kilometer durch den Thüringer Wald	49
● <i>Ultramarathon – Warum tut man sich so etwas an?</i>	52
Home – Ich werde Vegetarier	54
<i>Der Unterschied zwischen vegetarischer und veganer Ernährung</i>	59
<i>Tierische Produkte mühelos ersetzen</i>	60
Die große Chance	61
Mein erster Spendenlauf	65
Der Megamarathon	69

Erster veganer Weltrekord!	76
Pläne über Pläne	84
● Schmerz – Wie überschreitet man Grenzen?	86
Bodybuilding, die Zweite	91
● Ist jetzt Schluss mit dem Extremsport?	93
● Zum Thema „Verantwortung“	95

TEIL II: DIE PRAXIS

Ernährung gibt uns die körperliche Power!	103
Bewegung ist unsere Natur	140
<i>Wofür wir Muskeln brauchen</i>	144
<i>Das Trainingsprogramm für den Alltag</i>	145
● Zum Thema „Fitness und Körperbewusstsein“	158
Unsere mentale Kraft	162
<i>Sie sind es, der entscheidet!</i>	162
● Der Wille – Wo liegt der Unterschied zwischen „wollen“ und „erzwingen“?	166
● Motivation – Warum es so schwer ist, sich zu verändern, und wie wir es dennoch schaffen	170
Übungen zur Selbstmotivation	172
<i>Warum es sich lohnt, Grenzen zu überschreiten</i>	174
Schlusswort: Die Einheit von Körper, Geist und Seele	176

ANHANG

Verzeichnis der Rezepte	178
Verzeichnis der Körperübungen	179
Verzeichnis der mentalen Übungen	179
Interessante Links und Filme	179
Über den Autor	180

● **Michael Griesmeier** im Gespräch mit **Dirk Grosser**