

Fitnessstuning mit Vitamin Q(uast)

„Leben ist ...

... Zeichnen ohne Radiergummi.“ Diese Aussage fand ich auf einem mir geschenkten Radiergummi. Manchmal höre oder lese ich etwas, das in mir plötzlich ein Licht angehen lässt. Es eröffnet sich mir ein inneres Verständnis darüber, wie die Dinge funktionieren. Dieser Satz gehört dazu. So simpel und gleichzeitig so tiefgründig universell.

Jeden Tag zeichnen Sie neue Bilder Ihres Lebens. Sie können gar nicht anders. Jedes Wort, jede Tat ist wie ein Zeichenstrich. Das Leben ist im Fluss und die „Spitze Ihres Stiftes“ immer auf dem Papier. Zeichnen beziehungsweise gestalten Sie Ihr Leben bewusst und sinnvoll? Oder leben Sie in der alltäglichen Hypnose, getragen von Ihren Gewohnheiten oder gar dem Willen Ihrer Mitmenschen? Seit einigen Jahren sind „Selbsthilfebücher“ à la „The Secret“, worin das Geheimnis der Manifestation gelüftet wird, total in. Die Quintessenz davon ist: Energy flows where attentions goes. (Energie geht dahin, wo die Aufmerksamkeit ist.) Was bedeutet das für die Realitätsgestaltung? Wie viel Macht haben Sie tatsächlich, Ihr Leben nach Ihren Wünschen zu formen? Wie viel Anteil tragen Sie daran, was Ihnen im Leben begegnet und wie Mitmenschen auf Sie reagieren? Wer trifft die Entscheidungen, die Ihren Lebensweg oder Lebensfluss lenken? Können Sie sich vorstellen, jemanden an Ihrer Seite zu haben, der an Sie glaubt, Sie unterstützt und motiviert? Ein Life Coach hilft Ihnen dabei, Klarheit und Richtung zu erkennen. Sehen Sie Ihr Leben als Projekt, wie eine Art Firmenaufbau. Sie können lernen, jeden Lebensbereich bewusst mit zu erschaffen, sozusagen als Co-Creator des Lebens. Erkennen Sie die Essenz, die Sie als Mensch ausmacht. Und dann gestalten Sie mit bewussten Entscheidungen Ihren Alltag, um Ihre Werte, Fähigkeiten und Wünsche zum Ausdruck zu bringen. Als Life Coach bringe ich Sie auf den Weg, sich zu der besten Persönlichkeit zu entwickeln, die Sie sein können!

Nicole Quast, M.A.,

Personal Fitness Trainer & Life Coach,

Tel.: 0178/884 19 88, www.vitalpotential.de



PS: Sie möchten ein Yoga-Coaching mit Ihrer persönlichen Trainerin gewinnen? Dann gehen Sie auf www.vitalpotential.de, und finden Sie die Lösung für das Februar-Vitalquiz. Lassen Sie sich von weiteren Preisen überraschen.



Foto: living sports

Auf Marcus Ahlm und den THW Kiel warten im Februar sechs erste Endspiele im Titel-Kampf

Der Titel-Kampf

Für den THW Kiel haben die ersten Spiele nach der EM-Pause vorentscheidenden Charakter: In allen drei Wettbewerben müssen die Zebras von Beginn an richtig Gas geben, um nicht den Anschluss zu verlieren.

Der THW und die Länderspielpausen – das ist eine gefährliche Mischung. Nicht selten taten sich die Zebras in der Vergangenheit schwer, wieder im Vereinsalltag Fuß zu fassen. Nach der Europameisterschaft in Österreich bleiben den Kielern aber nur wenige Tage, um sich den Turnier-Stress mit der unglaublich hohen Belastung für Kopf und Körper aus den Gliedern zu schütteln. Denn die ersten Aufgaben nach der EM-„Pause“ haben es wirklich in sich. So erwartet der VfL Gummersbach die Zebras bereits am 7. Februar zu einem alles entscheidenden K.O.-Spiel: Im Viertelfinale des DHB-Pokals muss der THW Kiel in der altherwürdigen Eugen-Haas-Halle in Gummersbach unbedingt die Neuauflage des Vorjahres-Finales gewinnen, um ins Final Four in der Hamburger Color-Line-Arena einzuziehen und den Titel verteidigen zu können. Und weil nicht nur Team-Kapitän Marcus Ahlm um die Schwere der Aufgabe weiß, entschloss sich die THW-Mannschaft zu einer besonderen Aktion: Sie öffnete die Mannschaftskasse, um möglichst vielen Fans die Reise nach Gummersbach zu einem günstigen Kurs zu ermöglichen. So werden – auch dank der Unterstützung einiger Sponsoren – rund 200 THW-Anhänger mit den Fanclubs „Zebrasproten“ und „Schwarz-Weiss“ die Zebras im Rheinland unterstützen.

Ausruhen können sich die Kieler nach diesem „Ausflug“ zum Altmeister nicht lange. Bereits drei Tage später gilt es, in der Bundesliga nicht den Anschluss an den Tabellenführer HSV Hamburg zu verlieren. Nach der Punkteilung gegen die Hanseaten und der anschließenden sensationellen Niederlage des THW bei der abstiegsbedrohten HBW Balingen-Weilstetten im Dezember sind die Zebras bei den ambitionierten Rhein-Neckar Löwen um Weltstar Olafur Stefansson beinahe schon zum Siegen verdammt, wenn sie sich nicht vorzeitig aus dem Titelrennen verabschieden möchten.

Wiederum nur vier Tage später, am 14. Februar, kommt es in der Vorrunde der Champions League zum „Spiel der Spiele“: In der Sparkassen-Arena empfangen die Kieler die Weltklasse-Mannschaft des FC Barcelona zum wahrscheinlich vorentscheidenden Spiel um den Gruppensieg. Dieser ist für den THW umso wichtiger, weil man als Tabellenerster im Achtelfinale einen vermeintlich schwächeren Gegner aus einer anderen Gruppe zu gelost bekäme. Dann geht es gegen Dormagen (17.2.) wieder um Bundesliga-Punkte, bevor erneut Europas Königsklasse mit Spielen im spanischen Leon (21.2.) und gegen die dänische op-Truppe aus Kolding (27.2.) ruft. Sechs Spiele in 20 Tagen – direkt nach der EM werden die Kieler schnell wieder von der wahnsinnigen Terminhatz im Vereinshandball eingeholt. Im Februar beginnt der Titel-Endspurt!