

Humanes Geleitwort

Ich habe im Laufe meiner Trainerlaufbahn einiges an gut gemeinten Regeln gehört, die sich zwar gut anhören, die aber beim Ausprobieren nicht zum versprochenen Erfolg verhelfen.



Meine Erfahrung ist: *Befolgen Sie nicht immer alle Regeln, nur weil sie jeder wiederholt. Manchmal führt das Gegenteil von dem, was alle sagen, zu einem weit besseren Ergebnis.*

So ist es auch mit dem von Oliver Alexander Kellner in diesem Buch beschriebenen Prinzip, dass Sie mit professioneller Langsamkeit schneller zum Ziel kommen als mit Schnelligkeit. In Schule, Ausbildung und Elternhaus ist uns leider das Gegenteil eingetrichtert worden.

Oliver Alexander Kellner gibt Ihnen hochwirksame Tipps, wie gezielte Langsamkeit Sie weiterbringt bei der E-Mail-Flut, beim Schreiben von Texten, beim Führen von Mitarbeitern, bei Meetings, beim Entwickeln von Ideen, bei Präsentationen und, und, und ...

Außerdem erfahren Sie, dass Schnelligkeit Stress bedeutet, und Stress schadet sowohl Ihrem Organismus als auch Ihrer Gesundheit.

Oliver Alexander Kellner kombiniert sofort anwendbare Grundsätze mit leicht lesbaren Geschichten und einer riesigen Prise Humor. Seine Botschaft ist obendrein, nicht alles so ernst zu nehmen. Und er hat Recht!

Dieses wirklich gute Buch wird Sie garantiert weiterbringen.

Matthias Pöhm

Deutschlands bekanntester Schlagfertigkeiten- und Rhetoriktrainer

„Tierisches“ Geleitwort

Bei einem meiner Kurse lernte ich Oliver Alexander Kellner kennen, als wir gerade dabei waren, das Manöver Speed Control, welches im Reining Pferdesport ein wesentlicher Bestandteil einer Turnierprüfung ist, zu trainieren. Dabei waren wir beide von der Tatsache fasziniert, dass man deutliche Parallelen zwischen Mensch und Tier



ziehen kann, nur dass die Tiere es meist besser umzusetzen verstehen.

Das Manöver ‚Speed Control‘ leitet sich aus dem natürlichen Fluchttrieb des Pferdes in freier Wildbahn ab. Grundsätzlich bewegen sich Pferde in der Natur in sehr gelassenem Tempo vorwiegend zur Futteraufnahme fort. Bei plötzlicher Gefahr muss das Pferd jedoch imstande sein, all seine Kraft in den notwendigen Speed umzusetzen, um flüchten zu können. Dieser Speed ist für das Pferd überlebensnotwendig. Fühlt sich das Pferd wieder sicher, tritt der Zustand der vollkommenen Gelassenheit unmittelbar wieder ein. Diese natürliche Gelassenheit nach dem Speed erlaubt den Pferden, die notwendigen Energiereserven wieder aufzufüllen, um vor möglicher Bedrohung wieder flüchten zu können.

Wie in der Natur verwenden wir diesen Wechsel zwischen Geschwindigkeit und Gelassenheit in unseren Prüfungen. Würden wir jedoch in unserer täglichen Arbeit das Augenmerk ausschließlich auf den Speed legen, *wäre das Pferd körperlich und mental auf Dauer überfordert und würde mit einem starken Leistungsabfall reagieren. Es ist unerlässlich, die schnellen Elemente zu trainieren, aber weitaus wichtiger ist es, an den ruhigen und regenerativen Phasen zu arbeiten, um eine Leistungssteigerung zu erzielen und zu erhalten.*

8 „Tierisches“ Geleitwort

Dieses Buch ist eine Bereicherung in unserer schnelllebigen Zeit und regt mit Sicherheit jeden zum Nachdenken an.

Sylvia Rzepka

SR Horse-Training. Mehrfacher World Open und European Open Champion in der Disziplin Reining. Sie ist die einzige Frau, die jemals die deutsche Reining Futurity gewonnen hat.