

MARION GRILLPARZER  
HOLLE BARTOSCH



# WAS MICH BEWEGT

HERAUSGEGEBEN VON  
MARION GRILLPARZER



# Inhalt



## 1.

- 12 Darf ich vorstellen?
- 14 Wer rät denn da?



## 18 Was mich bewegt

- 20 Ein Lebebuch – Der Weg ist das Ziel
- 20 In vier Wochen zum Move-Reflex
- 24 Mein Move & Fun-Programm für Sie!
- 26 Aktion: Wer bin ich?
- 30 Lauter „sportliche“ Irrtümer
- 32 Eine Ode an die freie Bewegung
- 32 Das Move-Programm: Nimm zwei
- 34 Test: Na, wie fit bin ich denn?
- 38 1. Ich-mag-mich-Veränderung: Faszination entdecken

## 2.

## 40 Der Kopf muss mit!



- 42 Test: Welche Spaßbremsen liegen auf meinem Weg?
- 44 Aktion: Ich gebe Gas!
- 46 Der Weg zum Überredungskünstler
- 46 Magnetismus umschiffen
- 48 Motiv finden
- 49 Verbindlichkeiten schaffen



- 49 Hinterlistiges Abwarten
- 50 Schon mal gut fühlen
- 50 28 x Belohnung
- 50 Zielstrebigkeit gegen Verbissenheit
- 52 Und wie wäre es mit einem Tagebuch?



- 54 Heldengucken. Was treibt die anderen an?
- 57 Aktion: Das bewegt mich...

# 3.

## 58 Lernen Sie Ihren Muskel kennen Kleine Biologiestunde



- 60 Test: Wie gut kennen Sie Ihren Körper?

### 62 Gute Investition – Lebenszins: Muskelkapital

- 62 Muskeln, die Sie nicht nutzen, verschwinden
- 64 Wann der Muskel wächst
- 65 Kann man den Muskel messen?
- 67 Dynamik, Lebenslust und Energie
- 68 Aktion: Schnell, dynamisch und gut drauf



### 70 Weibliche Frauenpower

- 71 Das Lifting von innen
- 72 Muskelwachstum
- 73 Push-up: Fröhlich gegen die Schwerkraft
- 74 2. Ich-mag-mICH-Veränderung: Spielen wie die Kinder

### 76 Wie der Muskel schlank macht

- 76 Im Trend: Das Bräute-Bootcamp
- 77 Unsere Energietanks
- 77 Fettverbrennung heißt ...
- 79 3. Ich-mag-mICH-Veränderung: Gucken statt messen

# Inhalt

- 80 Der Nachbrenneffekt
- 82 Regeln fürs Muskelfutter
- 84 Der Muskel und das Glück
- 84 Der Weg aus dem Tief
- 86 Serotonin – das Antidepressivum Nummer 1
- 86 Die Move & Fun-Spirale
- 88 Der Körper und das Drogenkästchen
- 89 Lachen ist eine Muskeldroge
- 91 4. Ich-mag-mlch-Veränderung: Fühlen Sie bewegte Tage



- 94 Der Muskel macht uns Medizin
- 94 Gesunder Muskel = starkes Immunsystem
- 95 Knochen brauchen starke Muskeln
- 96 Lang lebe das Herz!
- 97 5. Ich-mag-mlch-Veränderung: Mach Schritte wertvoll
- 98 Das Schrittetagebuch

## 100 Der Muskel und die Schönheit

- 100 Selbstbewusstsein ohne Kanüle & Skalpell
- 101 Muskeln füttern Problemzonen
- 102 Cellulite & Problemzonen ade!
- 103 Hallo Ausstrahlung!
- 104 Das Geheimniss aus dem Kleiderschrank
- 106 6. Ich mag mich-Veränderung: Finde das Gute an Dir

## 108 Der Muskel macht klug

- 108 Der Muskel hält den Kopf jung
- 109 Klug genutzt ist schon gewonnen
- 110 Dünger fürs Hirn



# 4.

## 112 Blicken, forschen, spüren – Körpergefühl



### 114 Embodiment: Dein Körper, Dein Gefühl

115 Sich dem Glück entgegenstrecken

118 7. Ich-mag-mICH-Veränderung: Leichtigkeit ertanz

### 120 Der Atem – Ihr Lebenszauber

120 Tief atmen, locker werden

122 Bitte mehr! Danke ...

123 Das Nasenlauf-Training

124 Aktion: Fühlen Sie Ihren Atem

125 Auf der Spur des Ungewohnten



### 128 Am Puls des Lebens

128 Fühlmomente

130 Aktion: Ich bin Herzspezialist

130 Auf welcher Frequenz leben wir?

134 Test: Pulsfinde-Lauftest

136 Aktion: 10 Möglichkeiten,  
mehr Energie in Ihren Tag zu bringen

# 5.

## 138 Move & Fun: meine vier Wochen – für meinen Körper, für mich



### 142 Mein Move & Fun-Ausdauerprogramm

142 Basteln Sie sich einen Reflex

144 Die Move & Fun-Lauftechnik



# Inhalt



148 Die Move & Fun-Lachgym

149 Die Lachnummern

150 Das Move & Fun-Powerprogramm

150 Muskeltuning – die Grundregeln

152 Powerprogramm – die Übungen

158 Das Move & Fun-Dehnprogramm

159 Dehnprogramm – die Übungen

162 Das Move & Fun-Forscherprogramm

163 Fühlprogramm – die Übungen

166 Die 12 tollsten Fun-Sportarten



## 6.

168 Move & Fun: Was mich bewegt –  
Mein Tagebuch



234 Kleines Glossar

236 Bestellen bei Fidinò

237 Impressum



## Veränderungen

- 38 1. Ich-mag-mICH-Veränderung: Faszination entdecken
- 74 2. Ich-mag-mICH-Veränderung: Spielen wie die Kinder
- 79 3. Ich-mag-mICH-Veränderung: Gucken statt messen
- 91 4. Ich-mag-mICH-Veränderung: Fühlen Sie bewegte Tage
- 97 5. Ich-mag-mICH-Veränderung: Mach Schritte wertvoll
- 106 6. Ich mag mICH-Veränderung: Finde das Gute an Dir!
- 118 7. Ich-mag-mICH-Veränderung: Leichtigkeit ertantzt

## Aktionen & Tests

- 26 Aktion: Wer bin ich?
- 34 Test: Na, wie fit bin ich denn?
- 42 Test: Welche Spaßbremsen liegen auf meinem Weg?
- 44 Aktion: Ich gebe Gas!
- 57 Aktion: Das bewegt mich ...
- 60 Test: Wie gut kennen Sie Ihren Körper?
- 68 Aktion: Schnell, dynamisch und gut drauf
- 124 Aktion: Fühlen Sie Ihren Atem
- 130 Aktion: Ich bin Herzspezialist
- 134 Test: Pulsfinde-Lauftest
- 136 Aktion: 10 Möglichkeiten, mehr Energie in Ihren Tag zu bringen

**Auf diesen Seiten  
gibt's was zu tun**





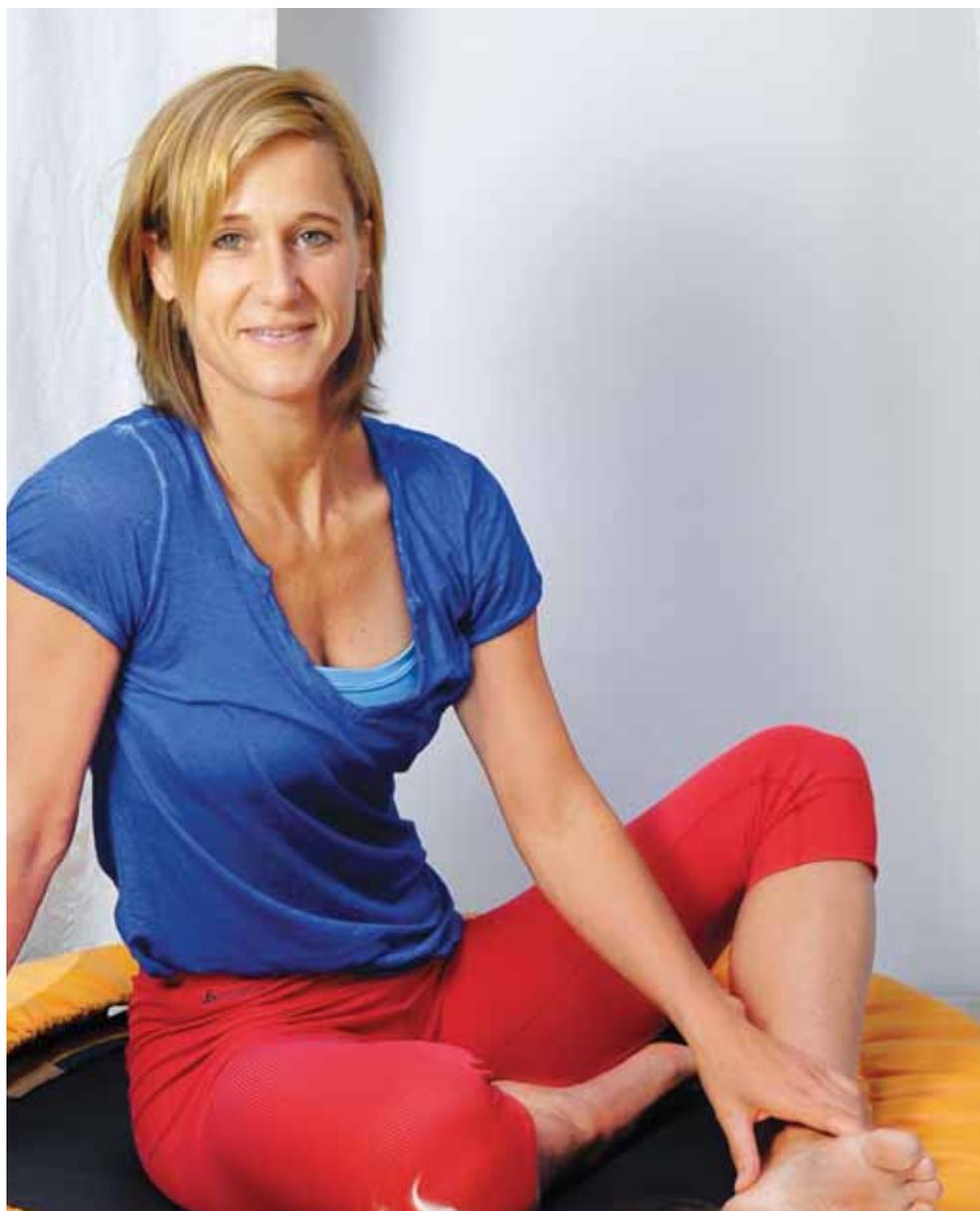
## Darf ich vorstellen?

Hier rechts, das ist Holle Bartosch ...

... ihres Zeichens Bewegungsexpertin. Sie begleitet Sie die nächsten vier Wochen. Erfüllt Ihnen Wünsche wie: geschmeidig wie ein Panther. Knackig wie eine Paprika. Gut drauf wie Oskar. Schön wie ein Maiglöckchen. Majestätisch wie ein Löwe. Schlank wie eine Gazelle. Charismatisch wie ... Diese Liste könnte man unendlich weiterführen. Erfüllung verspricht halt nur ein einziger Weg – der, auf dem man sich bewegt. Und Sie haben schon mal den ersten Schritt getan. Sie haben dieses Buch in der Hand – das heißt: Sie wollen etwas verändern. **Weil Sie sich im Grunde nämlich ganz gerne mögen**, sich, Ihrem Körper, Respekt zollen. Darum möchten Sie sich endlich auch das zugutekommen lassen, was so

richtig guttut. Auf allen Ebenen. Der Seele, der Zelle, von der Fußsohle bis zum Hirn. Sie sind also schon motiviert, etwas zu tun, um schlanker, kräftiger und leistungsfähiger, charismatischer zu werden. Um gute Laune in Ihr Leben zu holen. Sie brauchen nur einen kleinen Tritt, ein bisschen Rat, wie man diese Motivation wohldosiert zum Einsatz bringt. Und zwar mit Körpergefühl. Und diesen Rat kann Ihnen meine Freundin Holle Bartosch geben. Sie ist Sportwissenschaftlerin – und Yogalehrerin. Und gerade bildet sie sich in Feldenkrais aus. Sie hat mir viel Freude an Bewegung, an meinem Körper vermittelt. Und dieses Geschenk macht Sie Ihnen jetzt auch. In Form des einfachen und effektiven **„Move & Fun-Programms“**, das Sie bewegt. Ich helfe ein wenig dabei, das in ein Buch zu verwandeln – und wünsche Ihnen viel Spaß!

**Herzlichst**  
**Ihre Marion Grillparzer**





# Wer rät denn da?

Kleine Geschichte über den Menschen,  
der dieses Buch schreibt.

Meine Kindheit verbrachte ich mit Fangen, Klettern, Völkerball, Eins-Zwei-Drei-Um, Versteckspielen und Klingelsturm. Kein Wetter, keine Puppe und schon gar nicht die Hausaufgaben konnten mich drinnen halten. Einzige Ausnahme: *Don Camillo und Peppone*. Zum Glück! denke ich heute. Denn das war für mich der Grundstein. Der Grundstein für ein bewegtes Leben. Die Basis für Bewegungsvielfalt, Beweglichkeit, zwanglose Leistung, Selbstbewusstsein. Diesen Grundstein zu setzen, ist einfach. Und das geht in jedem Alter. Man muss nur einen Schritt nach dem anderen machen, mit der Begeisterung und Neugierde eines Kindes. Holen auch Sie sich ein Stück Ihrer Kindheit zurück, machen Sie eine Reise zurück ins Fühlen, ins Bewegen – lernen Sie Ihren Körper kennen. Ganz neu. In meiner Jugend war Tischtennis meine Leidenschaft. Einziges Manko: Die Tischtennisplatten standen im Keller unseres Vereinsheims.

Niedrige Decken, Neonlicht und muffelige Luft. Nach dem Training zog es mich an die frische Luft, ins Licht ... Und da sah ich sie, die Läufer, die auf der 400-Meter-Bahn ihre Bahnen zogen. Anfangs guckte ich nur fasziniert zu. Fasziniert vom Bewegungsfluss, der Grazie mancher Läufer. Dann traute ich mich. Meine ersten Laufschriffe barfuß, 800 Meter am Stück. Mann, war ich stolz auf mich! Außer Atem, schwere Beine und lachend. So ging es los. Mit kleinen Schritten, mit wenigen Metern, mit Spaß. Die Lust am Laufen schlich sich heimlich in mein Leben. Es fiel mir immer leichter.

Irgendwann machte ich meinen ersten Waldlauf, in die Bruckerlache, ein kleines Waldstück, durchsetzt von vielen kleinen Pfaden. Mein Orientierungssinn verließ mich. Eine Stunde brauchte ich, bis ich wieder daheim war. „Ich? Eine Stunde laufen? Nie!“ Das lag jenseits meiner Grenze, meiner Vorstellung. *Bis dato*.



## Wir haben viele solcher Grenzen im Kopf

Grenzen und Konzepte, die uns einschränken, die unseren Lebensraum, unsere Möglichkeiten einengen. Unseren Bewegungsradius einengen. Grenzen, die uns unbeweglich machen. Traurig machen. Denn wir sind dazu geboren, über uns hinauszuwachsen, Risiken einzugehen, Raum einzunehmen. Das macht das Leben erlebnisreich, lebenswert. Und dazu dient dieses Buch. Es enthält keinen Plan, den Sie unbedingt einhalten müssen – vielmehr ist es ein Vorschlag, eine Möglichkeit, anhand der Sie in Bewegung kommen. Ihre Grenzen überwinden. Ihre Erfolge erleben und stolz auf sich sein können. Bewegung kann nämlich auch für Sie selbstverständlich werden, wie das tägliche Zähneputzen. Und das lohnt sich. Denn Bewegung ist Lebenselixier, Schönheitsmittel,

Schmerzpille und Gute-Laune-Droge in einem.

## Aus Spaß wurde Leistungssport

Wie es bei mir weiterging? Meine Lauferei wuchs sich zum Triathlon aus. Bestimmt kann man Spaß mit Leistungssport verbinden. Doch mir gelang das nicht. Aus Spaß wurden Wettkämpfe, Pflicht, Druck und Stress.

Mein Studium der Sportwissenschaften (Richtung Rehabilitation, Prävention, Behindertensport) in München machte mich schließlich zur Expertin. [Expertin für Bewegungsprogramme](#), die motivieren, die wenig Zeit kosten und doch effektiv sind. Aus der Lust am Leistungssport und sturem Training entwickelten sich – und dafür bin ich unendlich dankbar – irgendwann endlich Liebe und Verständnis für den Körper.



## Aus Überehrgeiz wurde Yoga

Sie denken sich vielleicht: **Wie kann eine Leistungssportlerin Verständnis für mich aufbringen**, für mich, die bisher mit Sport wenig anfangen konnte? Die Zweifel sind berechtigt. Doch auch ich musste mich aufrappeln, von vorne anfangen. Leistungssport, Übertraining, zu viel Ehrgeiz haben mich krank gemacht, energielos. Das Pfeifferische Drüsenfieber hat mein Leben bestimmt. Bis ich sagte: **Schluss jetzt. Ich will wieder Energie, ich will wieder Bewegung**. So fing ich nach einer langen Bewegungspause von vorne an, mit Vorsicht und Reinhören in meinen Körper. Dadurch kam ich zum Yoga. Machte eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin. Hörte auf meinen Atem, kam ins Spüren und Fühlen, anstatt zu funktionieren. Ich hörte auf mein Inneres. Zeiten, Tempo, Pulswerte, Platzierungen, ständiges Vergleichen rückten in den Hintergrund. Es ging um mich. So wie früher, als ich mit dem Laufen anfang. Schließlich nahm „Yoga & Run“ den Energie spendenden und

glücklich machenden Platz in meinem Leben ein. Und daraus habe ich für Sie das „**Move & Fun-Programm**“ entwickelt.

## Entwicklung, Zufriedenheit und Wachstum

Bewegung lehrt uns auch, im Fluss zu bleiben. Schenkt Mut zur Veränderung. So bin ich gerade mitten in einer Ausbildung zur Feldenkraislehrerin gelandet. Der Weg geht also weiter. Das ganze Leben. Auch Ihr Weg geht weiter. Auf der Stelle verweilen ist gut, bringt Sicherheit und Überblick. Kurzfristig. Im Grunde ist es aber nichts anderes als eine Voraussetzung, um weitere Schritte voranzugehen. Im Kontakt mit sich, dem Körper, seinen Grenzen, Stärken und Schwächen. So wird es funktionieren. Und die Lust an der Bewegung wird auch in Ihr Leben einziehen.

Ich kann Ihnen nur eines wünschen: Viel Spaß dabei!

Herzlichst  
Ihre Holle Bartosch





„Lieber Staub aufwirbeln  
als Staub ansetzen.“

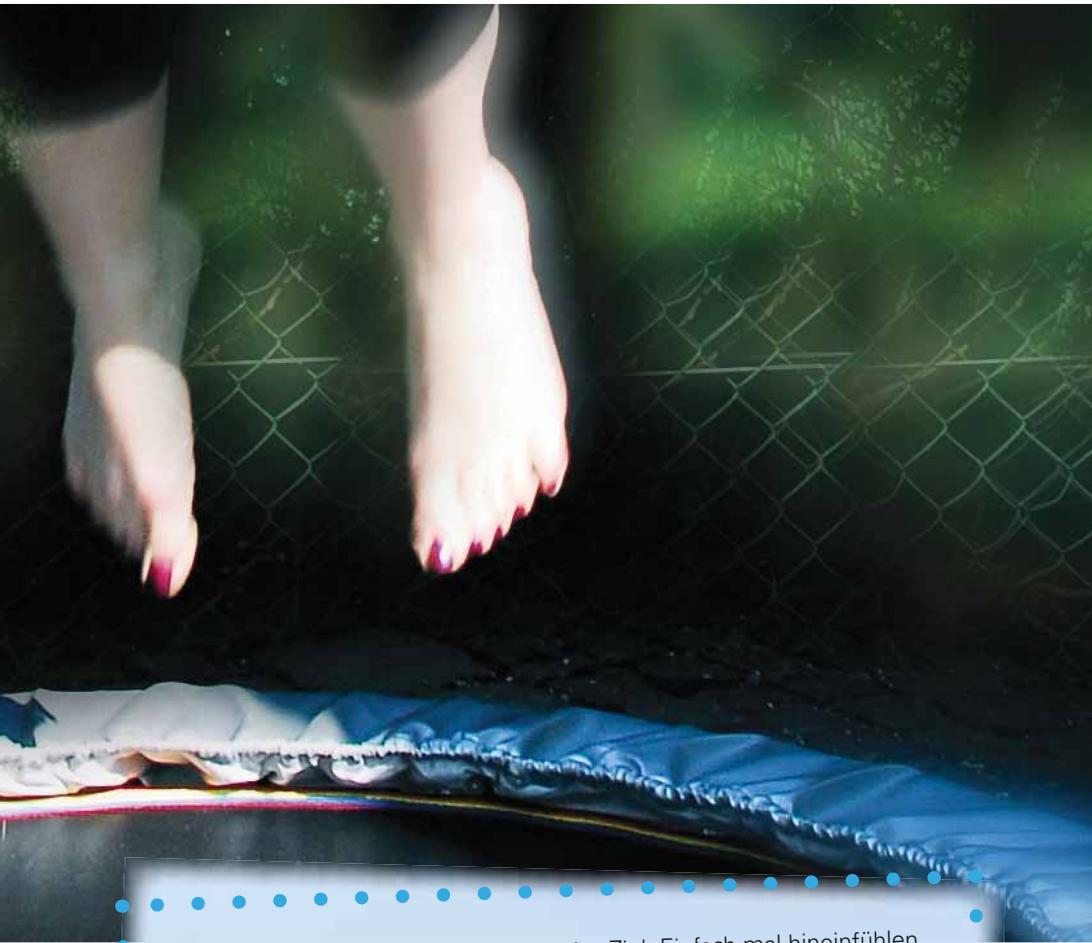
Prof. Hubert Burda

1

*was mich*

bewegt





**M**ove & Fun heißt ... Der Weg ist das Ziel. Einfach mal hineinfühlen und auch testen, wo Sie stehen – und dann machen Sie sich auf Ihre ganz persönliche Bewegungsreise. Viel Spaß!

# Ein Lebebuch

## Der Weg ist das Ziel

Ein **Lebebuch** ist eine neue Buchform. Dieses Buch ist nicht einfach nur zum Lesen und Nachmachen da – Sie gestalten es mit. Sie machen es zu Ihrem eigenen Buch. Füllen es mit Ihren Gedanken, Wahrnehmungen, Ergebnissen und Träumen.

Ich schiebe Sie nur ganz sachte an. Sodass Sie selbst die Lust an der Bewegung in sich wecken. Sie entscheiden jeden Tag selbst, ob Sie mitkommen. Jede Sekunde, wie Sie Ihr Ziel erreichen.

Ich kann Sie ein wenig anstupsen, Ihnen meine Tricks verraten, weil wir natürlich über Gemeinsamkeiten verfügen, beispielsweise über so etwas wie ein schlechtes Gewissen, den inneren Schweinehund ... Ich nenne ihn gerne den „Nörgler“, weil er uns den Tag vermiesen will, weil er uns vom Spaß abhalten will ...

Das kenne ich auch. Und in einem bin ich mittlerweile wirklich Expertin: darin, diese innere Stimme zu überlisten.

### In vier Wochen zum Move-Reflex

Mein Wissen und ich versuchen in diesem Büchlein also gemeinsam mit Ihnen, einen kindlichen Reflex wieder erwachen zu lassen. Den Move-Reflex, der die Lust aufkeimen lässt auf mehr Bewegung.

Ich schlage Ihnen im Folgenden ein kleines Bewegungsprogramm vor – für vier Wochen. Denn vier Wochen dauert es, bis man einen Reflex hat. Etwas tut, ohne lange darüber nachzudenken.

Vier Wochen am Stück – unmöglich? Dann legen Sie einfach Pausen ein. Pausen sind willkommen.



Und zwar ohne schlechtes Gewissen! Schlechtes Gewissen ist der Motivationskiller Nummer 1. Brauchen Sie nicht. Wollen Sie nicht. Das legen Sie einfach ab. Sie bas-

keln sich dafür eine Portion mehr Geduld und Verständnis für sich, Ihren Körper. Denn Sie mögen sich. Sie mögen sich bewegt – und damit liegen Sie voll im Trend.

# Schauen wir in die Glaskugel ...

... oder, noch besser, hören wir auf 2620 amerikanische Fitness-Experten. Die haben im Auftrag des American College of Sports Medicine über die Fitness-Trends von morgen abgestimmt. Und das kam dabei heraus:



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Holle Bartosch, Marion Grillparzer

**myBook – Was mich bewegt**

Das persönliche Buch für mehr Fitness: reinschreiben, nachlesen, mitmachen, gut fühlen

Paperback, Flexobroschur, 208 Seiten, 14,5x20,0  
ISBN: 978-3-517-08841-9

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2013

Dieses Buch hält niemanden auf seinem Sessel. Denn Marion Grillparzer und Holle Bartosch kennen den inneren Schweinehund und wissen deshalb ganz genau, wo sie ihn anpacken müssen, damit sich endlich was bewegt. Mit kleinen Tricks locken die Autorinnen auch die größten Sportmuffel vom Sofa herunter und zeigen, wie Lust an der Bewegung und Liebe für den eigenen Körper Leichtigkeit und Lebensfreude in den Alltag bringen. Wann, wie viel und wo trainiert wird, entscheidet jeder für sich, und so gestaltet man durch eigene Notizen sein ganz persönliches Bewegungsbuch – perfekt abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben.