

Michael Griesmeier

Der Wille entscheidet!

Leseprobe

[Der Wille entscheidet!](#)

von [Michael Griesmeier](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b17197>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT

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 Kindern	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
● <i>Der Wille – Wo liegt der Unterschied zwischen „wollen“ und „erzwingen“?</i>	166
● <i>Motivation – Warum es so schwer ist, sich zu verändern, und wie wir es dennoch schaffen</i>	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

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

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

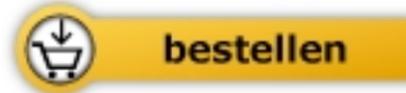


Michael Griesmeier

[Der Wille entscheidet!](#)

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

180 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de