

Thomas Frankenbach

Warum **Läufer**
beharrlich sind
und **Surfer**
das Leben genießen

Was dein Sport über dich verrät



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
⑥ Sport wirkt auf Körper <i>und</i> Seele	12
Sport wirkt auf den Körper	14
Sport wirkt auf die Seele	19
Sport hilft bei Stress	20
Sport baut Stresshormone ab	21
Sport baut Aggressionen ab	24
Sport verbessert die Selbstwahrnehmung	25
Sport stärkt das Selbstvertrauen	26
Sport hebt die Stimmungslage	27
Somatopsychik	29
⑥ Einblicke in das Wechselspiel von Leib und Seele	32
Psychosomatik – Die Seele wirkt auf den Körper	35
Körpersprache – Das Muskelspiel der Seele	39
Sublimierung – Wie ich tun darf, was mich treibt	44
Schattenarbeit – Ich sehe was, was du nicht siehst	45
⑥ Sag mir, wie du Sport treibst ...	48
Was Sportler ausmacht	50
Arbeitsritual oder Funnsport?	53

A	Ausdauersport	54
	• Laufen – Jogging, Nordic Walking, Gehen, Wandern	58
	• Radfahren	64
	• Schwimmen	69
B	Bergsteigen und Klettern	77
F	Fitnessstraining und Kraftsport	85
	Funsport	95
	• Skifahren und Snowboarding	98
	• Rodeln	99
	• Skateboarding	100
	• Surfen	102
	• Windsurfen und Segeln	103
	• Skaten – Schlittschuh- und Inlinerfahren	104
	• Paragliding, Drachen- und Segelfliegen	106
	• Fallschirmspringen, Base- und Bungeejumping	108
K	Kampfkunst und Kampfsport	111
M	Mannschaftssport	120
	Meditative Bewegungsformen – Yoga, Qigong & Co.	128
	Motorsport	136
R	Reiten	142
	Ruder- und Paddelsport	152

S	Schießsportarten	156
	• Bogenschießen	159
	• Armbrustschießen	161
	• Moderne Schusswaffen	161
	Sport mit dem Schläger	165
	• Tennis, Badminton, Squash, Tischtennis	167
	• Polo	169
	• Hockey	170
	• Golf	171
	Sprint-, Wurf-, Stoß- und Sprungdisziplinen	176
	• Sprinten	177
	• Springen	177
	• Werfen und Stoßen	178
T	Tanzen	180
	Turnen und Gymnastik	185
	© Ein Ausblick	190
	Ist der Körperkult eine neue Religion?	192
	Die vielleicht schwierigste Übung	199
	Literatur-/Quellenverzeichnis	204
	Der Autor	207

