

# Der unfaire Vorteil

Das revolutionäre 6-Wochen-Training zur Aktivierung deiner verborgenen Leistungsreserven

---



## Die Kurzfassung

In dir steckt mehr, als du ahnst. Die Wissenschaft beweist, dass dein Gehirn bis zu 40% deiner wahren Leistungsfähigkeit als Notreserve zurückhält. In diesem 6-Wochen-Programm installieren wir deinen persönlichen „Turbo-Schalter“, um diese Reserve im Wettkampf freizusetzen. Entfessele endlich dein volles Potenzial – wie das sicher und effektiv funktioniert, lernst du in diesem Online-Training.

---

## Die wissenschaftliche Grundlage

### Warum dein Körper mehr kann, als dein Kopf erlaubt

Die moderne Sportwissenschaft hat eine revolutionäre Erkenntnis gewonnen: **Deine körperliche Erschöpfung ist nicht das, wofür du sie hältst.** Sie ist keine objektive Grenze deiner Muskeln – sie ist eine Schutzreaktion deines Gehirns.

Der südafrikanische Sportphysiologe **Prof. Tim Noakes** entwickelte die sogenannte **Central Governor Theorie**. Sie besagt, dass dein Gehirn wie ein innerer Wächter funktioniert, der deine Leistung permanent überwacht und reguliert. Dieser „zentrale Gouverneur“ hält systematisch eine **eiserne Reserve** zurück – eine Notfallkapazität, die nur in lebensbedrohlichen Situationen freigeschaltet wird.

Studien zeigen: Selbst bei maximaler Anstrengung nutzen wir nur etwa **60% unserer tatsächlichen Muskelkapazität**. Selbst Spitzenathleten erreichen selten mehr als 80%. Die restlichen 20-40%? Sie werden vom Gehirn blockiert – als Sicherheitspuffer für den Notfall.

## Das psychobiologische Modell

Der italienische Sportwissenschaftler **Prof. Samuele Marcora** ging noch einen Schritt weiter. Sein psychobiologisches Modell zeigt: **Ermüdung ist eine Emotion, keine physische Realität**. Das Gefühl, nicht mehr weiterzukönnen, ist eine Interpretation deines Gehirns – und Interpretationen lassen sich verändern.

Die gute Nachricht: Wenn die Blockade mental ist, kann sie auch mental gelöst werden. Genau hier setzt dieses Programm an.

## Der Beweis: Das Endspurt-Phänomen

Hast du dich je gefragt, warum Läufer am Ende eines Marathons oft noch einmal beschleunigen können – obwohl sie theoretisch am erschöpftesten sein sollten? Dieses **Endspurt-Phänomen** ist einer der stärksten Beweise für die Existenz von Leistungsreserven. Wenn das Gehirn weiß, dass das Ziel nah ist, gibt es die Reserve frei.

In diesem Kurs lernst du, diesen Mechanismus bewusst zu aktivieren – nicht nur im Endspurt, sondern **immer dann, wenn du ihn brauchst**.

---

## Was du in diesem Training lernst

### Alles geben im Endspurt

Du lernst, wie du in den entscheidenden letzten Kilometern eines Wettkampfs deine verborgenen Reserven freisetzt. Überrasch dich selbst mit einem kraftvollen Finish.

### In Schwächephasen den Turbo einschalten

Jeder Ausdauersportler kennt sie: die dunklen Momente mitten im Rennen, wenn alles schwer wird und der innere Kritiker laut wird. Du lernst, genau in diesen Momenten deinen mentalen „Turbo-Schalter“ zu aktivieren und das Tief zu durchbrechen, statt darin zu versinken.

## Deinen persönlichen Turbo-Schalter installieren

Durch gezielte **Selbsthypnose-Techniken** verankerst du einen mentalen Auslöser, der dir auf Knopfdruck Zugang zu deiner Leistungsreserve verschafft. Dieser Schalter wird zu einem festen Bestandteil deines mentalen Werkzeugkastens.

## Die Kraft des Klarträumens nutzen

Eine besondere Technik in diesem Kurs ist das **luzide Träumen (Klarträumen)**. Du lernst, wie du im Schlaf bewusst Wettkampfsituationen durchleben und trainieren kannst. Im Klartraum kannst du deinen Endspurt üben, Schwächephasen mental durchspielen und deinen Turbo-Schalter in einer sicheren Umgebung testen – bevor du ihn im echten Wettkampf einsetzt.

## Die 6 Kursmodule im Überblick

Woche	Thema	Schwerpunkt
1	<b>Das Fundament</b>	Die Wissenschaft der Leistungsreserve verstehen
2	<b>Der innere Dialog</b>	Selbstgespräche steuern und den Wächter überlisten
3	<b>Die Macht der Bilder</b>	Visualisierung als mentale Vorbereitung
4	<b>Der Turbo-Schalter</b>	Installation deines persönlichen Ankers durch Selbsthypnose
5	<b>Klarträumen für Athleten</b>	Im Schlaf trainieren und Wettkämpfe mental durchleben
6	<b>Der Wettkampf</b>	Deine individuelle mentale Strategie für den Tag X

## Was im Kurs enthalten ist

- **6 Live-Online-Sessions** (je 45 Minuten) mit Michael Draksal
- **2 Selbsthypnose-Audios** zur täglichen Anwendung

- **Anleitung zum Klarräumen** mit praktischen Techniken
  - **Zugang zur exklusiven Teilnehmer-Community** für Austausch und Motivation
- 

## Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an **ambitionierte Ausdauersportler**, die:

- das Gefühl haben, im Wettkampf unter ihren Möglichkeiten zu bleiben
- in Schwächephasen regelmäßig einbrechen oder aufgeben
- im Endspurt keine Kraft mehr haben, obwohl sie wissen, dass „da noch was geht“
- ihre mentale Stärke auf das nächste Level heben wollen
- offen sind für wissenschaftlich fundierte, aber unkonventionelle Methoden

Egal ob **Marathon, Ultramarathon, Triathlon, Radsport** oder **Schwimmen** – die Prinzipien der Leistungsreserve gelten für alle Ausdauerdisziplinen.

Natürlich sind alle Menschen angesprochen, die lernen wollen, wie man verborgene Leistungsreserven freischaltet – **im Sport, für Prüfungen, im Job.**

---

## Über den Kursleiter

**Michael Draksal, M.A.** Sportwissenschaftler & Mentaltrainer

Über 30 Jahren Erfahrung im Mentaltraining, Spezialgebiete: Umgang mit Druck, Überwindung von Leistungsblockaden und mentaler Aufbau nach Verletzungen.

---

## Dein unfairer Vorteil wartet

Die Frage ist nicht, ob du diese Reserve hast – die Wissenschaft hat das längst bewiesen. Die Frage ist: **Wie kannst du sie nutzen?** Während andere Athleten gegen ihre mentalen Grenzen kämpfen, wirst du wissen, wie du sie umgehst. Das ist dein unfairer Vorteil.

---

**Kursdauer:** 6 Wochen

**Format:** Online (Live-Sessions via Zoom)

**Investition:** 690 €

---

\* „In dir steckt mehr, als du ahnst.“

\* [www.wettkampfvorbereitung-shop.de](http://www.wettkampfvorbereitung-shop.de)