



Wettkampfbericht Ironman 70.3 Cascais / Portugal

Die unbekannte und wenig genutzte Kraft der Planeten im Wettkampf

Einleitung

Um das optimale Potential zu nutzen ist die Wettkampfvorbereitung auf verschiedenen Ebenen wichtig. Neben der normalen physischen Vorbereitung und dem Mentaltraining, möchte ich hier noch eine dritte Komponente, das Astro-Sportcoaching (bewusstes einsetzen der Planetenkräfte) aufzeigen und etwas detaillierter ausführen.

Körperlich fit

Das physische Training mit einem Trainingsplan ist der erste wichtige Teil für einen Wettkampf bzw. das Saisonziel. Bringt der Körper die physische Voraussetzung nicht mit, wird das Erreichen des Saisonzieles schwierig. Wenn das Physische nicht stimmt, kann man mit dem Mentalen einen Teil kompensieren, es werden aber selten Bestleistungen erreicht. Wenn das Mentale auch nicht stimmt, wird der Wettkampf zu einem Misserfolg und eine Enttäuschung oder ein Leidensweg.

Mental stark

Der zweite Teil ist die richtige mentale Vorbereitung, die richtige Zielsetzung, Zielprogrammierung, Visualisierungen, positive Selbstgespräche und weitere mentale Techniken und Hilfsmittel werden hier angewendet. Mit dem Mentalen kann ein Teil vom physischen Zustand verbessert werden, dies ist aber im gesunden Bereich nur bedingt möglich. Eine gute mentale Vorbereitung kann ebenfalls den Unterschied zum physisch gleichstarken Mitstreiter ohne Mentaltraining machen.

Astrologie und Kraft der Planeten

Der dritte Teil ist das Nutzen der Planetenkonstellation an unserem Wettkampftag. Diese ist für alle Teilnehmer gleich gut oder gleich schlecht, was Du damit machst und wie Du damit umgehst ist das Entscheidende und dies kann den Unterschied zu den anderen Athleten machen. Das Einsetzen der Planeteneigenschaften ist weder im Spitzensport noch im Breitensport angekommen und wird nur in Ausnahmefällen angewendet. Die richtig eingesetzten Planetenkräfte sind eine kraftvolle Ergänzung zum physischen und mentalen Bereich und bieten ein weiteres grosses Potential, um einen Wettkampf entsprechend seinen Zielen erfolgreich abzuschliessen. Im Breitensport kann dies zu optimalen persönlichen Resultaten beitragen und grosse Freude und Zufriedenheit auslösen. Im ambitionierten Breitensport und Spitzensport kann es genau den Unterschied ausmachen, wenn die optimale Leistung auf allen Ebenen im richtigen Moment abgerufen werden kann.

Wettkampf Ironman 70.3 Cascais Portugal

Am Beispiel vom Ironman 70.3 in Cascais am 18.10.2025 Start 7:48Uhr das Vorgehen aufgezeigt:

Horoskop- Analyse

Die Analyse des Wettkampf- Horoskopes ergibt für den Sportler zwei Elemente.

Element 1:

Mars und Merkur stehen im Skorpion in einer Konjunktion, Lilith steht ebenfalls im Skorpion, der Mond steht dazu harmonisch.

Element2:

Sonne in der Waage und am Aszendenten, Sonne Chiron und Jupiter sind in einem Leistungsdreieck verbunden



Mit dem Wissen, dass diese zwei Elemente wichtig sind, können wir diese jetzt in den Wettkampf integrieren.

Das 1. Element ist grundsätzlich in sich harmonisch. In einer grundsätzlich harmonischen Konstellation kann dieses Element aber je nach Sportler auch unharmonisch gelebt werden und muss daher im Astro-Sportcoaching überprüft und bei Bedarf noch harmonisiert und bewusst in die Vorbereitung eingebaut werden.

Bewusst, harmonisch im Wettkampf eingesetzt kann dieses Element folgende Unterstützung geben:

- Durchsetzungskraft, Antriebskraft, Wille, Kampf, Power, Urkraft, Zähigkeit und Durchhaltewille können abgerufen werden
- Die Gefühle sind mit dem Tun im Einklang
- Positive Selbstgespräche, Visualisierung, Zielprogrammierung und weitere mentale Techniken können gut eingesetzt und abgerufen werden
- Es steht nichts im Weg, dass ein super Wettkampf geboren wird

Nicht bewusst und unharmonisch kann es im Wettkampf folgende Schwierigkeiten mitbringen:

- Die Power und Kraft kann nicht gut abgerufen werden, man kommt nicht in den Wettkampf- Flow
- Gefühlsschwankungen und negative Gedanken können auftreten
- Negatives Selbstgespräch, Zweifel und schlechte Kommunikation mit sich oder dem Umfeld (Zuschauer treiben nicht an sondern nerven) können auftreten
- Die Zielerreichung scheint unmöglich und rückt in die Ferne (der Wettkampf stirbt)

Das 2. Element hat in sich eine disharmonische Konstellation. In einer grundsätzlich disharmonischen Konstellation besteht die Gefahr, dass die Leistung im Wettkampf nicht optimal abgerufen werden kann. Kleine Einflüsse können eine grosse Wirkung entfalten. Im Astro-Sportcoaching werden diese Planeten überprüft und harmonisiert, allenfalls werden noch vorhandene Blockaden ersichtlich und bearbeitet.

Bewusst, harmonisch im Wettkampf eingesetzt kann dieses Element folgende Unterstützung geben:

- Power, Selbstvertrauen, sich zeigen wollen, den Wettkampf mit Spass und Freude absolvieren
- Persönliche Bestleistungen können entstehen
- Der Energieverbrauch kann harmonisch, kontrolliert und ausgewogen über den gesamten Wettkampf abgerufen werden.
- Allfällige persönliche Lebensthemen werden vor dem Wettkampf bewusst gemacht und tauchen während dem Wettkampf nicht störend auf

Nicht bewusst und unharmonisch kann es im Wettkampf folgende Schwierigkeiten mitbringen:

- Selbstzweifel, Rückzug, Leistungszwang
- sich klein machen wollen
- Der Energieverbrauch ist impulsiv und im falschen Moment, Energiespitzen und Energietiefs werden hervorgerufen
- Die persönliche Lebenswunde/Lebensthema kann während dem Wettkampf mit Wucht auftauchen, was dann ebenfalls zu Leistungseinbrüchen und Schwächen führen kann.

Als Hauptplaneten (Wettkampfflayer) wurden Pluto (Skorpion) und Sonne festgelegt



Umsetzung im Wettkampf

Um die optimale Leistung bei den Hauptwettkämpfen oder dem Saisonhöhepunkt abrufen zu können ist es wichtig, physisch fit, mental stark und der Planetenstellung beim Wettkampf bewusst zu sein. Im Wesentlichen gehe ich hier auch wieder auf den Astrologischen Teil der Umsetzung ein. In der Praxis sieht die Vorbereitung dann wie folgt aus.

Physisch fit

Der Körper ist entsprechend dem Trainingsplan und der Zielsetzung vorbereitet, die Regeneration, das Carboloadung wie auch die entsprechende Ernährung wird weitgehend eingehalten.

Um die Regeneration vor dem Wettkampf zu unterstützen kann die Kinesiologie mit dem Energieausgleich und dem Harmonisieren der Meridiane sehr hilfreich sein. Ebenso können dabei die Ziele nochmals überprüft und balanciert werden, um noch allfälligen Stress- Themen zu lokalisieren und zu harmonisieren

Mental stark

Mental Stark beinhaltet, die richtige Zielsetzung, Zielprogrammierung, entsprechend Visualisierungen und Selbstgespräche. Ebenfalls sind in diesem Bereich Selbstvertrauen, Selbstzweifel, Ängste, Stresssituationen und Blockaden anzuschauen und durch mentale Techniken und kinesiologische Intervention zu stärken.

Bewusstes nutzen der Astrologie und Kraft der Planeten im Wettkampf

Die Erkenntnisse aus der Analyse des Wettkampfhoroskop werden hier umgesetzt. Die Wettkampf- Planeten werden bewusst gemacht, miteinander verbunden und harmonisiert

Dabei werden bereits harmonische Element mittels der Planetenfrequenzen (Klanggabeln / Klangschalen) und dem Ziel harmonisiert und überprüft, disharmonische Elemente werden ebenfalls mit den Planeten Frequenzen harmonisiert und verbunden. Der Athlet bindet die Planeten bewusst in die mentale Vorbereitung mit ein und kann sich so den Vorteil gegenüber den Mitstreitern abheben.

Konkret wurden für den Ironman 70.3 in Cascais folgende Astro-Sportcoaching Methoden angewendet.

Als Hauptplaneten für den Wettkampf wurden Pluto (Skorpion) und Sonne identifiziert:

1. Pluto (Skorpion) mit Mars, Merkur, Lilith und Mond dabei wurden zuerst die einzelnen Planeten mittels der Planetenfrequenz harmonisiert und mit dem kinesiologischen Muskeltest überprüft. Danach wurden die einzelnen Planeten mit Pluto verbunden (Pluto/Mars, Pluto/Merkur, usw.)
2. Sonne mit AC, Chiron und Jupiter wieder zuerst die einzelnen Planeten harmonisiert und getestet, danach verbunden mit der Sonne
3. Pluto und Sonne als Hauptplayer wurden zusammen verbunden
4. Die Verbindung Pluto Sonne mit den entsprechenden Zielsätzen werden dann so im mentalen Bereich weiterverwendet und mit Farben und/oder Klängen integriert
5. Treten im Laufe des Prozesses Hindernisse auf, z.B. Zweifel, negative Gedanken, Blockaden, mangelndes Selbstvertrauen, usw. werden diese Themen besprochen und durch mentale oder kinesiologische Techniken behandelt

Folgende Zielsetzung wurde für den Wettkampf festgelegt:

Wettkampfziel (Hauptzielsatz):

Ich bin ganz bei mir trete mit Freude auf und setze die Energie und Kraft ausgewogen und dynamisch ein.

Zeitliches Ziel:

6:30Std +/- 15min.

Altersklasse 60-65Jahre

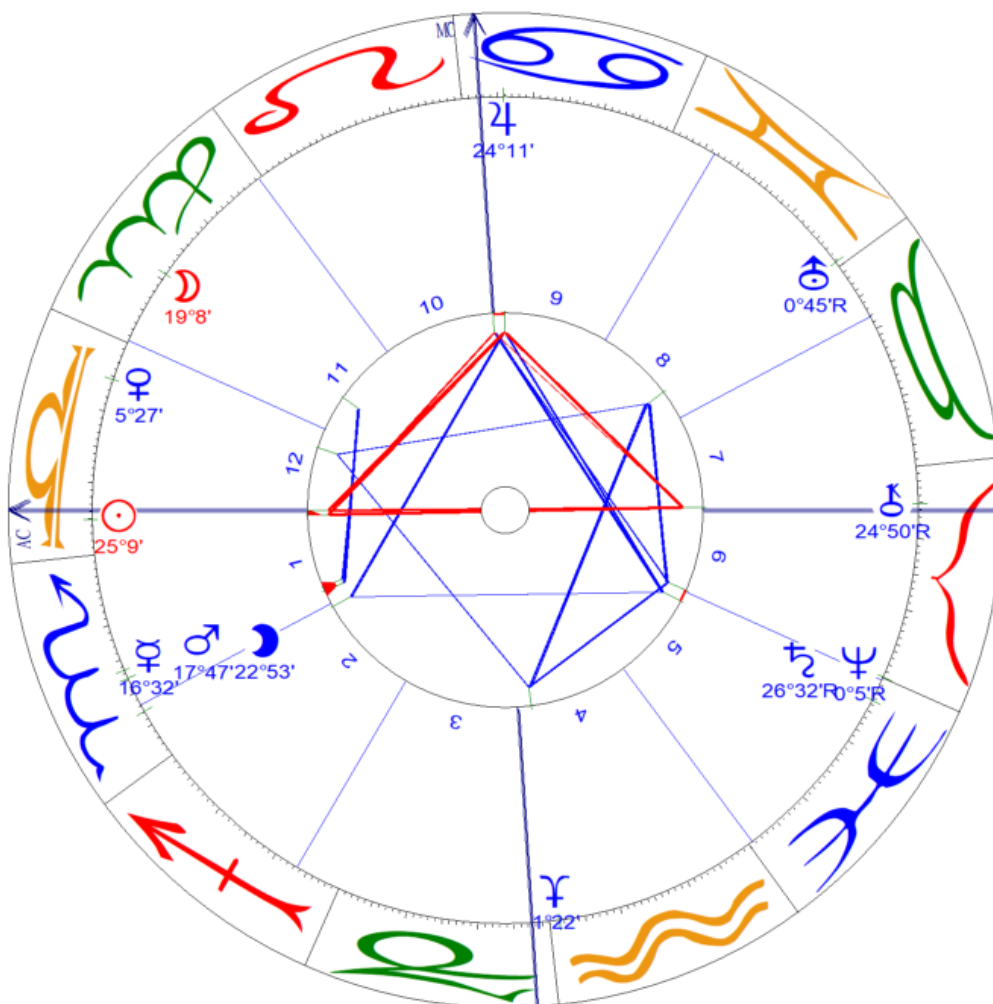


Fazit:

Zeitlich super erfüllt (Resultat 6Std.32min.)

Die Energiestand stand während dem gesamten Wettkampf ausgewogen zur Verfügung ein ausgewogenes Rennen und das positive Selbstgespräch stand im richtigen Moment zur Verfügung. Keine Grenzüberschreitung und trotzdem konnte die Leistung gut und ausgewogen abgerufen werden. Der Umgang mit den Emotionen im Sport, welcher bei mir ein Lebensthema ist, war ausschliesslich Positiv und die Leistung war im Einklang mit den Gefühlen. Hilfreich war es sicher mit den Planeten zu kommunizieren, um so den Energiefluss und die Planeteneigenschaften voll und ganz im richtigen Moment im Wettkampf zu nutzen.

Ich bin mit der Vorbereitung dem Resultat und auch der Regenerationszeit, welche durch die ausgewogene Leistung und Energiezufuhr sehr kurz war, sehr zufrieden



Ironman 70.3 in Cascais am 18.10.2025 Start 7:48Uhr