

PHILIPP HOFFMANN

— PERFORMANCE COACHING —

ARSCH IN DER HOSE



WIE DU ALLES VERÄNDERST,
WENN DU BEI DEINEM
KÖRPER ANFÄNGST.



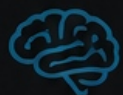
SCHMERZFREI
BEWEGEN



AUFRECHT
LEBEN



ENERGIE &
HORMONE



KLARHEIT &
FOKUS

PHILIPP HOFFMANN

— PERFORMANCE COACHING —

ARSCH IN DER HOSE



WIE DU ALLES VERÄNDERST,
WENN DU BEI DEINEM
KÖRPER ANFÄNGST.



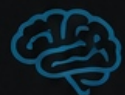
SCHMERZFREI
BEWEGEN



AUFRECHT
LEBEN



ENERGIE &
HORMONE



KLARHEIT &
FOKUS

Für alle die jahrelang vom falschen Arzt
beim falschen Problem behandelt wurden.

Und für die knapp 1000 Menschen denen ich bisher helfen durfte.

EINLEITUNG

Der Moment wo ich kapiert habe, dass mein Körper lügt . 3

TEIL 1 — DIE DIAGNOSE

01 Warum wir alle schief sind und es nicht merken . 8

02 Was Sitzen mit deinem Hormonsystem macht 11

03 Aufrichtung ist kein Wohlfühlthema. Es ist Physik. . 14

Selbsttest: Wo stehst du gerade? 16

TEIL 2 — DER SCHLÜSSELMUSKEL

04 Der Arsch. Das unterschätzteste Kraftwerk des Körpers. . 16

05 Warum chronisch schwache Gesäßmuskeln kein Zufall sind . 18

TEIL 3 — DIE METHODE

06 Schritt 1: Lösen 21

07 Schritt 2: Dehnen 25

08 Schritt 3: Aufbauen 31

TEIL 4 — DAS GRÖßERE BILD

09 Hormonsystem, Gesetz der Anziehung, Yoga 34

10 Wer du wirst wenn dein Körper aufgerichtet ist . 37

Epilog: Was jetzt 40

Der Moment wo ich kapiert habe, dass mein Körper lügt

Ein Hinweis bevor wir anfangen

Dieses Buch ist kein medizinischer Rat und ersetzt keinen Arztbesuch. Ich bin Performance Coach, kein Arzt. Was ich hier teile sind 15 Jahre Praxiserfahrung und mein eigener Weg. Bei angeborenen Fehlstellungen, Unfällen, akuten Verletzungen oder unklaren Symptomen gehst du zuerst zum Arzt. Nicht zu mir. Ich bin kein Magier, und das will ich auch gar nicht sein.



Philipp Hoffmann · Performance Coach Achern

Ich war der Typ mit den Pokémon-Karten.

Kein Sport. Kein Ehrgeiz. Kein Körperbewusstsein. Ein kleiner Nerd der lieber getauscht als trainiert hat.

Dann wurde mir das Herz gebrochen. So wie es jedem passiert und trotzdem jeden trifft als wäre er der Erste. Ich war schwach. Körperlich und innerlich. Und ich wollte nicht mehr schwach sein.

Also habe ich angefangen zu trainieren. Zuhause. Liegestütze und zwei Kurzhanteln die mir mein Onkel geschenkt hatte. Mehr wusste ich nicht. Mehr brauchte ich nicht.

Mit 16 besorgte ich mir einen Nebenjob im Baumarkt um mir die Mitgliedschaft im Fitnessstudio leisten zu können. Dort gab es keinen Trainer. Kein YouTube. Kein Instagram. Man hat die anderen Männer beobachtet und nachgemacht.

Und dort entdeckte ich etwas das ich vorher nicht kannte. Kraft und Muskeln sind etwas was sich niemand kaufen kann. Im Gym bekommst du Respekt für Leistung und Disziplin. Nicht dafür wie teuer dein Auto ist. Nicht dafür aus welcher Familie du kommst. Ob Millionär oder Student, hier drin waren alle gleich. Die Hantel macht keine Ausnahmen.

Das Gym wurde meine zweite Familie. Ich habe den Nachmittagsunterricht geschwänzt um an die Gewichte zu kommen. Nicht einmal. Regelmäßig. Weil ich dort etwas spürte das ich draußen nicht hatte: ich war wer ich war weil ich dafür gearbeitet hatte.

Mit 17 konnte ich 100 Kilo auf der Bank drücken.

Umso schlimmer wurde es als ich nicht mehr richtig trainieren konnte.

Das Gym war nicht nur Sport. Es war mein Anker. Meine Therapie. Mein Ort. Und plötzlich war er weg. Was danach kam war nicht nur körperlicher Schmerz.

Ich trainierte einfach vor mich hin. Keine Ahnung von Übungsausführung, Trainingsplanung oder sonstigem. Ich war jung und hatte die Energie von drei Ochsen. Wen interessieren in dem Alter schon die Gelenke. Man will aussehen wie Sylvester Stallone in Rambo am Baggersee. Also ran ans Eisen.

Naja.

Ich hatte auch drei Bandscheibenvorfälle.

Der Orthopäde riet mir damals mit dem Sport aufzuhören. Er fragte mich, wofür ein Mann denn überhaupt Muskeln brauche. Ich saß da, hörte ihm zu und dachte nur: Was für ein Opfer. Ich trainierte weiter.

Das war nicht Stärke. Das war Sturheit. Beides sieht von außen gleich aus.

Die nächsten Jahre liefen nach demselben Muster. Beim MMA zog ich mir einen üblen Bänderriss zu. Drei Monate Pause, dann locker wieder rein. Irgendwann kamen Knieschmerzen. Dann meldete sich die Hüfte. Dann der untere Rücken. Dann die Schulter, immer schlimmer, bis mein Oberarmkopf irgendwann nicht mehr richtig im Gelenk saß.

Vier Jahre. Spezialist nach Spezialist. Jeder hat behandelt was er gesehen hat. Keiner hat gefragt warum es überhaupt da ist.

Ich wurde in dieser Zeit abhängig von Schmerzmitteln.

Aber es war nicht nur der Körper.

Ich führte ein Leben in der Defensive. Ich reagierte auf Umstände statt zu regieren. Jeden Tag dasselbe Muster: irgendwie durch den Alltag kommen, irgendwie abschalten. Schmerzmittel. Fastfood. Abends auf der Couch, Fernsehen oder Videospiele, Hauptsache nicht denken.

Man merkt eine Depression nur schleichend ankommen. Sie kündigt sich nicht an. Sie schleicht sich rein bis sie normal ist.

Ich war innerlich hoffnungslos. Nicht dramatisch. Nicht laut. Einfach leer. Ich hatte fast aufgegeben. Wenn selbst die Experten einem nicht helfen können, was bleibt dann noch?

Das ist der Punkt an dem ich heute vielen meiner Klienten begegne. Nicht beim ersten Schmerz. Sondern nachdem sie schon alles versucht haben. Nachdem das System sie im

Stich gelassen hat. Nachdem sie aufgehört haben zu glauben dass es besser werden kann.

Ich erzähle das nicht um Mitleid zu erzeugen. Ich erzähle es weil es der Grund ist warum ich das tue was ich tue.

Ich bin der Typ der jahrelang alleine von Arzt zu Arzt marschiert ist. Kein YouTube. Kein Forum. Kein Mensch der mir erklärt hätte was wirklich los ist. Nur Trial and Error. Und ein System das mich in jedem Wartezimmer ein bisschen weiter festhielt.

Das Schlimmste war nicht der Schmerz. Das Schlimmste war das Gefühl dass es vielleicht einfach so bleibt.

Dann lernte ich jemanden kennen der mir den besten Tipp gab den mir je ein Mensch gegeben hat.

Drei Worte: Lass deine Füße untersuchen.

Erster Termin beim Spezialisten. Das Ergebnis: Mein Fuß stand krumm, Folge eines alten MMA-Unfalls den damals niemand richtig behandelt hatte. Und alles was seitdem vom Knie aufwärts passiert war. Jeder Schmerz. Jede Fehlfunktion. War nur die Konsequenz davon.

Vier Jahre Spezialisten. Vier Jahre Symptome behandeln. Niemand hatte an den Anfang der Kette geschaut.

Ich bekam Einlagen die meinen Fuß wieder in die richtige Position brachten. Und fing an das Problem von der Wurzel her zu bekämpfen. Weitere vier Jahre. Parallel lief mein Studium in Fitnesstraining. Drei Jahre fasziale Schmerztherapie in einem Premium-Fitnessclub. Irgendwann bewegte ich mich wieder schmerzfrei. Irgendwann stand ich wieder gerade.

Heute weiß ich sogar wie man den Fuß so weit aufrichtet, dass man gar keine Einlagen mehr braucht.

Acht Jahre. Für eine Erkenntnis die drei Worte lang war.

Ich habe mir meinen Weg raus selbst erarbeitet. Schritt für Schritt. Ohne Abkürzung. Und dabei habe ich verstanden wie das System funktioniert. Es behandelt was es sieht. Es ist nicht böswillig. Es ist einfach nicht dafür gebaut Ursachen zu suchen.

Ich bin der alternative Weg. Nicht weg vom Arzt. Nicht weg von der Medizin. Sondern weg von der Abhängigkeit. Hin zu Eigenverantwortung über den eigenen Körper.

Jeder Mensch der zu mir kommt soll am Ende in der Lage sein seinen Körper selbst zu lesen. Nicht für immer auf mich angewiesen sein. Sondern verstehen was mit ihm passiert und warum.

Die Klingel ist nicht da wo die Glocke ist.

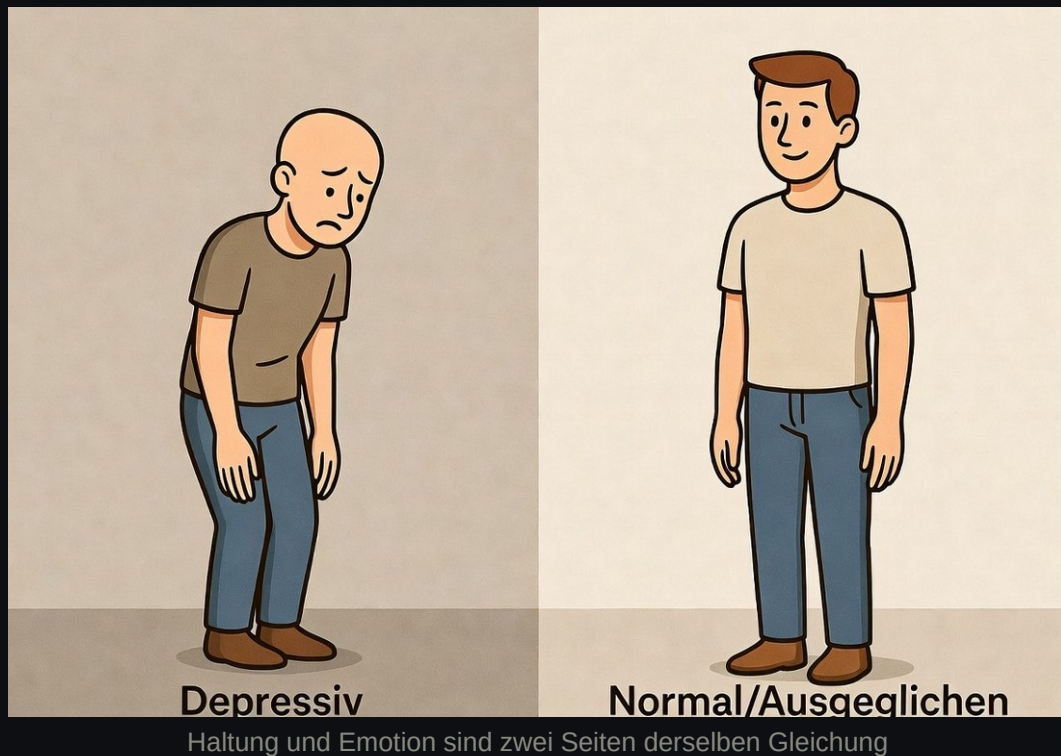
Dein Rücken schmerzt, aber das Problem sitzt woanders. Du fühlst dich schlapp, leer, ohne Ausstrahlung, aber der Ursprung ist nicht dein Mindset. Dein Körper hält sich krumm und du merkst es nicht mal mehr.

Aufrichtung ist kein Wohlfühlthema. Es ist Physik. Und es ist der Anfang von allem.

Dieses Buch zeigt dir wo die Klingel wirklich ist. Welcher Muskel der Schlüssel ist. Und was du konkret tun kannst.

Fangen wir an.

Warum wir alle schief sind und es nicht merken



Schau dir einen Hund an der Angst hat.

Du musst ihn nicht fragen wie es ihm geht. Du siehst es. Schwanz zwischen den Beinen, Kopf unten, Körper zusammengezogen. Die Emotion steht ihm ins Fell geschrieben.

Beim Menschen ist es nicht anders. Haltung und Emotion sind keine getrennten Systeme. Sie sind zwei Seiten derselben Gleichung. Deine Stimmung beeinflusst wie du dich hältst, das weiß jeder. Was die wenigsten wissen: Es funktioniert auch andersrum.

Amy Cuddy hat in einer bekannten Studie gezeigt dass Körperhaltung beeinflussen kann wie wir uns selbst fühlen. Die genauen Zahlen sind seitdem wissenschaftlich diskutiert worden, aber die Grundbeobachtung teilen viele Praktiker: wer sich aufrichtet fühlt sich anders als wer zusammengefallen sitzt.

Denn während wir über Mindset reden sitzt der Großteil der Menschen acht bis zehn Stunden täglich in einer Position die ihr Nervensystem unter Dauerstress setzt. Eingezogen. Zusammengefallen. Kopf vor. Schultern rund.

Seit Corona nenne ich diese Menschen die Homeoffice-Geschädigten.

Brust zu. Lat zu. Nacken zu. Hüftbeuger kurz und verspannt. Gesäß schläft. Das nennt sich Lower-Cross-Syndrom, eine chronische Muskelimbalance die entsteht wenn man zu lange sitzt. Wer kennt sie nicht. Die Menschen mit dem Dauertennisarm. Den ewigen Knieproblemen. Den Rückenschmerzen die irgendwie immer da sind.

Alle haben heutzutage irgendwie Probleme. Das ist zur Normalität geworden. Und weil es normal ist fällt es nicht mehr auf.

Unser Körper passt sich an, immer, konsequent, ohne Pause. Er ist ein Spiegel unseres Alltags. Der Körper zieht die Konsequenzen. Wir nennen es Alterung. Es ist keine Alterung. Es ist Anpassung. Und Anpassung lässt sich umkehren.

Lisa

Lisa kam zu mir während Corona. Schulter-Impingement, sagten die Ärzte. Der Oberarmkopf sitzt nicht mehr richtig im Gelenk. Operation wurde empfohlen.

Fünf Spezialisten. Alle schauten auf die Schulter. Niemand fragte warum der Oberarmkopf nicht mehr richtig im Gelenk saß.

Ich fragte.

Lisa saß seit Monaten im Homeoffice. Acht, neun, zehn Stunden täglich. Rundrücken. Hohlkreuz. Gesäß komplett abgeschaltet. Die Vorderkette chronisch verkürzt, die Hinterkette chronisch schwach. Ihr Becken kippte nach vorne, die Wirbelsäule glich aus, die Schulter zog mit.

Wir haben nie die Schulter behandelt. Wir haben das Becken aufgerichtet, den Gluteus aktiviert, die Vorderkette gelöst und gedehnt. Irgendwann saß der

Oberarmkopf wieder da wo er hingehört.

Lisa hat nicht operiert.



Rundrücken vs. aufrechte Haltung — Keine echte Person. KI-generierte Illustration.

Und dann ist da noch mein Lieblingsfavorit

Die meisten Menschen haben eine Lieblingsseite. Sie sitzen schief. Überkreuzen immer dasselbe Bein. Das Becken kippt. Eine Seite zieht hoch.

Was passiert dann beim Arzt? Man misst die Beinlänge. Stellt fest dass eine Seite höher steht. Und erklärt dem Patienten sein Bein sei kürzer als das andere.

Das Bein ist nicht kürzer. Das Becken steht schief. Weil der Mensch seit zwanzig Jahren auf seiner Lieblingsseite sitzt und nie jemand gefragt hat warum.

Eine andere Version von schief. Dieselbe Geschichte.

Was Sitzen mit deinem Hormonsystem macht

Ich bin ohne Hoffnung aufgewacht.

Nicht dramatisch. Nicht laut. Einfach leer. Der einzige Lichtblick am Tag war die nächste Schmerztablette. Nicht weil ich süchtig war im klassischen Sinne. Sondern weil sie der einzige Moment war an dem der Schmerz kurz nachließ und ich mich wieder wie ein Mensch fühlte.

Ich habe damals nicht verstanden warum ich so war. Ich dachte es liegt an meiner Situation. An den Schmerzen. An dem Stress.

Es lag nicht nur daran.

Es lag daran dass mein Körper seit Jahren in einer Position war die sein Hormonsystem systematisch gegen mich arbeiten ließ. Zusammengefallen. Eingezogen. Cortisol dauerhaft erhöht. Testosteron im Keller. Und kein einziger Spezialist hatte je gefragt was das mit meiner Energie, meiner Stimmung, meinem Antrieb macht.

Das war kein Schicksal. Das war Biochemie.

Mehrere Langzeitstudien deuten darauf hin dass der Testosteronspiegel bei Männern seit Jahrzehnten sinkt. Die genauen Ursachen sind komplex und wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Die Tendenz die Studien zeigen ist aber konsistent.

Nicht weil Männer schwächer werden wollen. Sondern weil wir ein Leben führen das biologisch gesehen alles andere als optimal ist, und es uns als normal verkaufen lassen.

Nach meiner Beobachtung an hunderten von Klienten gilt: Wer sich körperlich aufrichtet, regelmäßig bewegt und seinen Körper versteht, verändert wie er sich fühlt. Ob das messbar

den Hormonspiegel beeinflusst, ist eine Frage für den Laborarzt. Was ich sehe ist dass es Menschen verändert.

Und jetzt kommt die Frage die sich kaum jemand stellt: Warum?

Wir sitzen. Stundenlang. Den ganzen Tag. In einer Position die unser Nervensystem unter Dauerstress setzt. Das ist keine neutrale Position. Das ist die Körperhaltung der Unterwerfung.

Der Körper liest diese Haltung jede Stunde als Signal. Zusammengefallen, eingezogen, klein gemacht. Das Nervensystem reagiert entsprechend. Stresshormone steigen. Die Voraussetzungen für Vitalität sinken.

Das gilt für Männer genauso wie für Frauen. Die hormonellen Systeme funktionieren unterschiedlich, aber der Grundmechanismus ist derselbe: chronischer Körperstress durch chronisch schlechte Haltung.

Ausstrahlung ist kein Charaktermerkmal. Sie ist ein körperlicher Zustand.

Die Antwort fängt nicht im Kopf an. Sie fängt im Körper an.

Das Dreieck

Ich höre dieselbe Geschichte seit 15 Jahren.

Knie behandelt. Schmerz bleibt. Rücken behandelt. Schmerz bleibt. Schulter behandelt. Schmerz bleibt. Irgendwann glaubt man es liegt an einem selbst. Am Alter. An der Genetik.

Es liegt nicht daran.

Es liegt daran dass niemand je gefragt hat warum der Schmerz überhaupt da ist. Das System ist nicht kaputt. Es funktioniert genau so wie es soll. Jeder Spezialist behandelt was er sieht. Der Knieschmerz bekommt eine Kniediagnose. Niemand fragt warum das Knie schmerzt.

Weil die Antwort nicht in seinem Fachbereich liegt.

Dein Körper ist kein Sammelsurium von Einzelteilen. Er ist ein System. Was oben nicht funktioniert zahlt das Knie. Was unten schläft zahlt der Rücken. Was vorne verkürzt ist zieht hinten falsch.

Das Knie schmerzt weil die Hüfte nicht streckt. Die Hüfte streckt nicht weil das Gesäß schläft. Das Gesäß schläft weil du seit Jahren darauf sitzt. Drei Ursachen. Eine Kniediagnose.

Und niemand schaut nach der Ursache. Nicht weil Ärzte schlechte Menschen sind. Sondern weil das System sie dafür bezahlt das zu behandeln was sie sehen.

Aufrichtung ist kein Wohlfühlthema. Es ist Physik.

Ich brauche keine Diagnose um zu wissen wie es jemandem geht. Ich brauche drei Sekunden.

Die Art wie jemand einen Raum betritt sagt mir mehr als ein MRT. Ob die Schultern vorne hängen. Ob der Blick nach unten geht. Ob jemand Raum einnimmt oder sich entschuldigt dafür dass er da ist. Ich sehe es. Sofort.

Das ist keine Magie. Das ist Physik die ich lesen gelernt habe.

Wer aufrecht geht sendet Signale. Automatisch, weil unser Nervensystem seit hunderttausenden Jahren darauf trainiert ist diese Signale zu lesen. Dominanz oder Unterwerfung. Stärke oder Schwäche.

Ein aufrechter Mensch nimmt Raum ein. Sein Blick ist gerade. Seine Schultern offen. Er atmet tiefer. Er spricht mit mehr Resonanz. Er verhandelt besser. Wird als kompetenter wahrgenommen, noch bevor er einen einzigen Satz gesagt hat.

Studien zur nonverbalen Kommunikation zeigen dass ein Großteil unseres ersten Eindrucks über Körpersprache und Haltung entsteht. Nicht über Worte. Nicht über Kleidung. Über die Art wie jemand den Raum betritt.

Aufrichtung ist attraktiv. Das ist kein ästhetisches Urteil. Das ist Biologie die funktioniert wie sie soll. Ein aufrechter Körper signalisiert Gesundheit. Vitalität. Präsenz.

Warum also sollten wir nicht alles dafür tun maximale Aufrichtung zu erreichen?

Es gibt keinen vernünftigen Grund dagegen.

Und es gibt einen Muskel der dabei der entscheidende Hebel ist. Einen Muskel den fast alle Menschen chronisch vernachlässigen. Der bei den meisten schläft, seit Jahren, manchmal seit Jahrzehnten.

Bevor wir dazu kommen: Mach kurz den Test.

SELBSTTEST

Drei Tests. Kein Equipment. Drei Minuten.

1

Der Gluteus-Test

Steh gerade. Spanne bewusst nur den linken Gesäßmuskel an. Dann nur den rechten. Kannst du beide einzeln und bewusst ansteuern?

→ Die meisten spüren nichts. Das ist die Diagnose.

2

Der Beckentest

Stell dich seitlich vor einen Spiegel. Schau auf deine Hüfte. Kippt dein Becken nach vorne? Ist dein Bauch leicht vorgeschoben, dein Rücken hohl?

→ Das ist das Hohlkreuz das du nicht siehst weil es deine Normalität geworden ist.

3

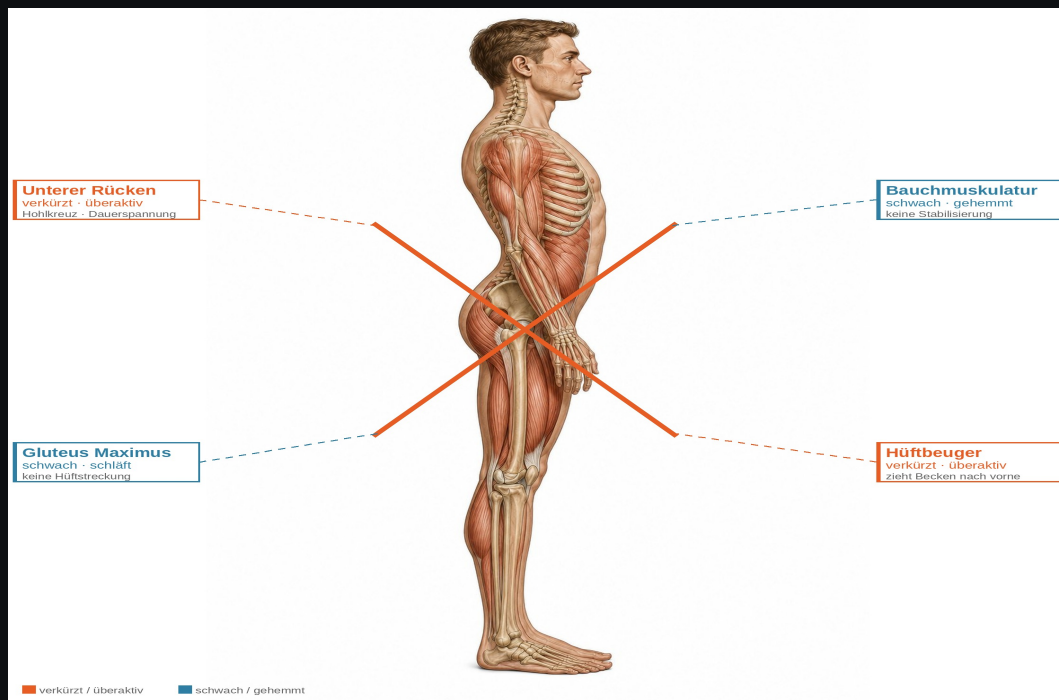
Der Wandtest

Stell dich mit dem Rücken gegen eine Wand. Fersen, Gesäß, Schultern und Hinterkopf gleichzeitig an die Wand. Wie fühlt sich das an?

→ Für die meisten ist das anstrengend oder sogar unangenehm. Das zeigt wie weit dein Körper von aufrecht entfernt ist.

Wer bei allen drei versagt hat ein Problem. Wer einen besteht ist auf dem Weg. Lies weiter.

Der Arsch. Das unterschätzteste Kraftwerk des Körpers.



Lower Cross Syndrom: Dysbalancen die uns schief machen

Lass mich kurz vereinfachen.

Es gibt zum Thema Muskelimbancen die kompliziertesten Ansätze und Theorien die die Sportwissenschaft zu bieten hat. Ich spare dir das. Du brauchst kein Dokortitel. Du brauchst ein Bild das stimmt.

Das Lower-Cross-Syndrom beschreibt ein Muster das bei den meisten sitzenden Menschen zu finden ist: Bestimmte Muskeln sind chronisch verkürzt und überaktiv, die Hüftbeuger vorne, der untere Rücken hinten. Auf der anderen Seite: Bestimmte Muskeln sind chronisch schwach und abgeschaltet, der Bauch vorne, das Gesäß hinten. Ein Kreuz aus Dysbalancen. Das Becken kippt nach vorne. Das Hohlkreuz entsteht.

Wir sitzen den ganzen Tag. Acht, neun, zehn Stunden. Und wenn wir aufstehen, stehen wir nicht wirklich auf. Der Körper bleibt in der Hüftbeugung.

Der Muskel der dafür verantwortlich wäre uns aufzurichten schläft.

Hüftstreckung. Für alle die überlegen was das ist: Es ist die Bewegung die Männer beim Sex machen. Das Stoßen. Diese Bewegung. Genau die.

Der Muskel dafür ist der Gluteus Maximus. Der Arsch.

99 Prozent aller Menschen: chronisch untrainiert. Nicht weil sie faul sind. Sondern weil wir ihn den ganzen Tag wegdrücken. Wir sitzen auf ihm. Das nennt sich gluteale Amnesie. Der Muskel vergisst wie er sich anspannen soll.

Das Ergebnis: Die Hüfte streckt nicht durch. Der untere Rücken übernimmt. Die Knie kompensieren. Die Schultern kompensieren. Und irgendwann schmerzt etwas, meistens weit entfernt vom eigentlichen Problem.

Ich vertraue keinem Menschen der keinen Arsch in der Hose hat.

Das klingt wie ein Witz. Es ist auch einer. Aber ein flacher, inaktiver Gesäßmuskel ist kein ästhetisches Problem. Er ist ein funktionelles. Er sagt mir in Sekunden was mit dem Rest des Körpers los ist.

Der Arsch ist nicht das Ende der Wirbelsäule. Er ist ihr Fundament. Und Fundamente baut man zuerst.

Warum chronisch schwache Gesäßmuskeln kein Zufall sind



Haltungskorrektur beim Laufband: aufrechtes Becken, Gluteus aktivieren

Wir brauchen sie nicht mehr. Das ist die kurze Antwort. Und sie ist brutal ehrlich.

Der Gluteus Maximus hat uns aufgerichtet. Er hat uns laufen lassen. Gejagt. Gekämpft. Bergauf getragen.

Und heute? Heute laufen wir maximal noch die Treppe zur Wohnung hoch.

Und selbst da spannt kaum jemand seinen Gesäßmuskel an. Die Oberschenkel übernehmen. Der Arsch schläft weiter.

Einer meiner ersten Tests mit neuen Klienten: Bergauf laufen. Aufrechtes Becken. Bewusst die Rückseite benutzen. Für die meisten eine Offenbarung. Nicht weil es schwer ist. Sondern weil sie zum ersten Mal spüren dass da Muskeln sind. Ich habe 70-Jährige erlebt die zum ersten Mal in ihrem Leben gerade gelaufen sind.

Und jetzt schauen wir uns an was passiert wenn dieser Muskel dauerhaft schläft.

Die Last landet beim Knie. Dazu kommen verkürzte Sprunggelenke. Die Achse stimmt nicht.

Warum haben so viele Menschen Knieprobleme? Nicht weil das Knie schwach ist. Sondern weil es die Rechnung bezahlt für eine Hüfte die nicht streckt.

Das Knie ist das Opfer. Nicht der Täter.

Und hier muss ich ehrlich sein.

Nicht jeder Beinlängenunterschied ist ein Beckenschiefstand. Es gibt echte anatomische Unterschiede, angeboren oder durch Unfälle entstanden. Ein Knie das nach einem Kreuzbandriss operiert wurde ist ein anderes Thema als ein Knie das wegen eines schläfrigen Gluteus schmerzt. Ein angeborener Hüftfehler braucht einen Orthopäden, keinen Performance Coach.

Meine Aufgabe ist es zu unterscheiden was funktionell ist und was strukturell. Was durch Bewegung, Haltung und Training veränderbar ist, und was nicht. Manchmal bin ich der

richtige Ansprechpartner. Manchmal ist es der Arzt. Und manchmal braucht es beides.

Ich bin kein Heilguru. Ich bin kein Magier. Ich bin jemand der gelernt hat die richtigen Fragen zu stellen, und der weiß wann er die Grenzen seiner Arbeit erreicht hat.

Hans

Hans ist Zahnarzt. Acht Stunden täglich in derselben Position, leicht nach vorne gebeugt, Kopf zur Seite, eine Schulter tiefer als die andere. Seit zwanzig Jahren.

Als er zu mir kam stand er schief. Nicht dramatisch schief. So schief dass es normal geworden war. Für ihn. Für alle um ihn herum.

Vom Knie bis zur Schulter alles aus der Achse. Nicht weil er sich verletzt hatte. Sondern weil er jeden Tag dieselbe Bewegung in dieselbe Richtung gemacht hatte.

Wir haben am Becken angefangen. Massiert was verspannt war. Gedeht was zu kurz war. Gekräftigt was geschlafen hatte.

Heute steht Hans gerade.

Schritt 1: Lösen. Was verkrampft ist, muss zuerst loslassen.



Fasziale Therapie: Tiefenarbeit am Boden

Das Netz das du nicht siehst

Dein Körper ist von einem Netz durchzogen das die meisten nie bewusst wahrnehmen.

Faszien. Ein zusammenhängendes Bindegewebsystem das jeden Muskel wie eine zweite Haut umhüllt, vom Ohrläppchen bis zum Fußzeh.

Ob du es durch eine wissenschaftliche oder eine spirituelle Brille anschaust ändert nichts daran dass es da ist.

Was Faszien tun: Sie speichern Haltung. Mechanisch. Wenn ein Muskel über Monate in einer verkürzten Position gehalten wird passt sich das umliegende Gewebe an. Die Faszien verkleben, verdicken, verlieren ihre Gleitfähigkeit. Und plötzlich ist die schlechte Haltung nicht mehr nur eine Gewohnheit, sie ist ins Gewebe eingeschrieben.



Fasziale Arbeit am Nacken: Triggerpunkte und Gewebespannung

Warum ein Muskel verspannt bleibt

Verspannung ist fast immer eine Kombination.

Erstens: nervliche Spannung. Dein Nervensystem hält Muskeln unter Dauerstrom wenn es sich bedroht fühlt. Denk an eine Frau die einen Übergriff erlebt hat. Chronische Verspannungen im Beckenbereich. Das ist das Nervensystem das eine Schutzreaktion dauerhaft aktiviert hält. Der Körper erinnert sich an Dinge die der Kopf längst verarbeitet zu haben glaubt.

Zweitens: mechanische Spannung. Auf zellulärer Ebene brauchen die Myosinköpfe ATP um sich vom Actin zu lösen. Fehlt Energie, stockt der Stoffwechsel, bleibt die Verbindung bestehen. Biochemie.

Drittens: die Faszien selbst. Verklebt, verdickt, in ihrer Gleitfähigkeit eingeschränkt.

Wenn wir von verspannt reden meinen wir fast immer alle drei auf einmal.

Warum du nicht einfach dehnen kannst

Wenn du einen verspannten, verklebten Muskel direkt dehnst ohne ihn vorher zu lösen ziehst du nicht am Muskel, du ziehst an den Bändern. Du machst dich verletzungsanfälliger.

Erst lösen. Dann dehnen. Das ist die Reihenfolge die funktioniert.

Es gibt keine ideale Universalmethode. Wenn jemand ein emotionales Muster im Körper trägt und wir behandeln nur den Muskel, bringt das wenig. Das ist die Arbeit die niemand auf YouTube zeigt.

Das Phantom

Wenn ich mit einem neuen Klienten eine erste Einheit mache, passiert etwas Merkwürdiges.

Sie stehen auf. Stehen zum ersten Mal seit Jahren wirklich gerade. Und sagen: Ich glaube ich stehe jetzt schief.

Sie stehen nicht schief. Sie stehen gerade. Aber ihr Nervensystem kennt gerade nicht mehr. Thomas Hanna nennt das sensory motor amnesia. Ich nenne es Phantomhaltung.

Das vergeht. Mit Zeit. Mit Wiederholung. Aber der erste Moment ist jedes Mal wieder beeindruckend.

KAPITEL 07

Schritt 2: Dehnen. Was zu kurz ist, hält dich klein.

Wir haben gelöst was gelöst werden musste. Jetzt dehnen wir.

Ich habe in 15 Jahren die verrücktesten Ansätze erlebt. Studien die sich widersprechen. Wissenschaftler die sich gegenseitig die Kompetenz absprechen. Und der Freizeitjogger der seit zwanzig Jahren dieselben fünf Wippbewegungen macht und sich wundert warum er immer noch die gleichen Verspannungen hat.

Ganz davon abgesehen dass er eigentlich die Vorderseite dehnen sollte. Aber was weiß ich schon.

Was wirklich funktioniert



Aktives Muskellängentraining nach Packi: Seitdehnung mit Widerstand

Nach 15 Jahren Praxis hat sich eine Sache als am effektivsten herausgestellt: Aktives Muskellängentraining nach Walter Packi.

Packi war Arzt und Begründer der modernen Biokinetik. Das Prinzip: Den Muskel aktiv mit Spannung und Druck in die Dehnung reingehen. Der Muskel wird in maximaler Länge unter Last gebracht. Das erzeugt einen Reiz der den Muskel strukturell verändert, nicht nur vorübergehend gedehnt.

Ich habe diese Methode hunderte Male angewendet und gesehen was passiert. Praxiserfahrung über 15 Jahre schlägt für mich eine Laborstudie mit zwanzig Probanden.

Was nicht funktioniert

Passives Dehnen. Einfach in eine Position sinken und warten. Dein Körper ist kein Kaugummi.

Und das Wippen. Als Methode zur Verlängerung verkürzter Muskulatur ist es wirkungslos.

Erst lösen. Dann aktiv dehnen. Mit Druck. Mit Spannung.

Welche Muskeln



Schulterdehnung mit Stab: klassische Homeoffice-Vorderkette



Hüftbeuger-Dehnung im Ausfallschritt: vordere Kette öffnen

Beim Homeoffice-Geschädigten: Brustmuskulatur, vordere Schulter, Hüftbeuger. Die komplette Vorderkette.

Beim Läufer ohne Gesäßaktivierung: Oberschenkelvorderseite, Hüftbeuger, Wadenmuskulatur.

Immer gilt: Wir dehnen nicht das was schmerzt. Wir dehnen das was die Ursache ist.

Schritt 3: Aufbauen. Stärke die bleibt.

Der größte Krieg der Trainingswissenschaft

Seit Jahren battlen sich dieselben Studien gegenseitig. Volumen gegen Intensität. Time under tension gegen progressive Overload. Exzentrische Betonung gegen maximale Kontraktionsgeschwindigkeit. Und Influencer haben daraus eine Ersatzreligion gemacht.

Jeden Monat ein neuer heiliger Gral.

Aber bevor wir über optimal reden müssen wir eine Frage stellen die kaum jemand stellt: Optimal für was genau?

Für Hypertrophie? Welche Art? Myofibrilläre Hypertrophie, also tatsächliches Muskelwachstum durch neue Proteinstränge, oder sarkoplasmatische, also mehr Flüssigkeit und Glykogen im Muskel? Beides sieht im Spiegel ähnlich aus. Beides wird in Studien oft nicht unterschieden.

Ist optimal was jemanden stärker macht? Aber was ist Stärke? Maximalkraft, also wie viel du einmal bewegen kannst? Schnellkraft, also wie explosiv du bist? Reaktivkraft, wie gut dein Nervensystem auf Reize reagiert? Kraftausdauer, wie lange du Leistung aufrechterhalten kannst? Statische Kraft? Das sind fünf verschiedene Fähigkeiten. Studien messen meistens eine davon und nennen das Ergebnis trotzdem optimal.

Was die meisten Studien außerdem nie messen: Was passiert mit den Bändern? Mit den Sehnen? Mit den Gelenken? Wie reagiert das Nervensystem langfristig? Gewisse intensive Methoden liefern kurzfristig beeindruckende Ergebnisse. Gemessen wird der Muskelquerschnitt oder das 1RM. Nicht ob das Knie in drei Jahren noch funktioniert.

Und dann ist da noch die Frage die niemand zu stellen traut: Was wenn ein Mensch einfach Spaß daran hat gewisse Übungen zu machen? Was wenn er damit besser durch sein Leben kommt, weniger Schmerzen hat, sich wohler fühlt? Haben wir dann das Recht zu sagen er

trainiert nicht ideal?

Jeder will heute den perfekten Weg. Das perfekte System. Das optimale Protokoll. Keiner will seinen eigenen Körper kennenlernen. Keiner will Instinkt entwickeln.

Ich mache das seit 20 Jahren. Nicht nur an mir selbst. An hunderten von Menschen. Und ich behaupte: Diese Erfahrung schlägt jede Studie mit zwanzig Probanden.

Was wirklich zählt



Hip Thrusts mit direkter Korrektur: Gluteus gezielt aufbauen

Wir trainieren die schwachen Muskeln gegen Widerstand. In der richtigen Reihenfolge angewendet, nach dem Lösen und Dehnen, entfaltet es eine Wirkung die normales Training alleine nie erreicht.

Meine Empfehlung nach zwei Jahrzehnten: Trainiere den Muskel zwei bis drei Mal pro Woche. Wechsle die Intensitäten. Geh an dein individuelles Limit. Nicht bis du halb tot bist. Sondern bis du wirklich nicht mehr kannst.

Die Anpassung kommt von allein. Das ist Biologie.

Drei Übungen die du heute anfangen kannst

Erstens: Hüftstreckung an der Bettkante. Leg dich auf den Rücken, Gesäß am Rand, ein Bein hängt herunter. Das andere Knie zur Brust. Jetzt das hängende Bein aktiv nach oben drücken, mit dem Gesäß, nicht mit dem Oberschenkel. Bei den meisten passiert beim ersten Mal nichts. Der Arsch schläft. Genau da fangen wir an.

Zweitens: Kreuzheben. Richtig ausgeführt ist es keine Rückenübung, es ist Hüftstreckung. Hüfte zurück, Rücken neutral, Hüfte durch Kontraktion des Gesäßes nach vorne treiben. Wer es mit dem Rücken macht macht es falsch.

Drittens: Die Brücke, aber richtig. Erst Gesäß anspannen, dann Becken heben, oben halten. Wer es richtig macht spürt den Gluteus brennen.

Dazu kommen Hip Thrust, Rumänisches Kreuzheben, Abduktionsübungen. Und McGills Big Three, Bird Dog, Side Plank und Modified Curl-up, für die Tiefenmuskulatur die die Wirbelsäule schützt.

Das Fundament ist nicht das ganze Haus

Lösen. Dehnen. Aufbauen. Was darauf gebaut wird ist Architektur die je nach Mensch anders aussieht. Aber das Fundament ist bei jedem gleich.

Wer hier spart zahlt später. Mit Schmerzen. Mit Stagnation.

Hormonsystem, Gesetz der Anziehung, Yoga. Warum Aufrichtung mehr ist.

Ich will dir kurz sagen was mit mir passiert ist als mein Körper aufgerichtet war.

Ich fühle mich seitdem einfach besser. In jedem Lebensbereich. Ich bin selbstbewusst, automatisch, egal ob ich neue Menschen kennenlernen oder ein Verkaufsgespräch führe. Ich brauche keine Hilfsmittel mehr um mich gut zu fühlen. Keinen Alkohol. Kein Fastfood. Keine Ablenkung.

Ich habe das Gefühl: mit der Aufrichtung startet das Leben erst richtig. Man bekommt Zugriff auf eine natürliche Energie die die ganze Zeit in einem steckt. Eine Energie von der 90 Prozent aller Menschen abgeschnitten sind.

Jordan Peterson beschreibt in 12 Rules for Life wie selbst Hummer Dominanzhierarchien über Körperhaltung ausdrücken. Der dominante Hummer steht aufrecht. Der unterlegene zieht sich zusammen. 350 Millionen Jahre Evolution. Das Prinzip ist älter als die Menschheit. Wer aufrecht geht sendet seinem eigenen Nervensystem das Signal dass es sich lohnt präsent zu sein.

Die Yogis beschreiben seit Jahrtausenden Energiezentren entlang der Wirbelsäule. Die Neurowissenschaft beschreibt Nervenbündel an denselben Stellen. Ob man das Chi nennt oder Nervensystem ist eine Frage des Vokabulars. Beide zeigen auf dasselbe: Aufrichtung verändert den Menschen. Von innen nach außen.

Richte den Körper auf. Die Gedanken folgen. Die Ausstrahlung folgt. Was du anziehst folgt.

Wer du wirst wenn dein Körper aufgerichtet ist.

Wir haben viel besprochen. Faszien. Hormone. Hummer. Hans. Lisa. Den Arsch als Fundament.

Jetzt lass mich dir sagen was das alles bedeutet wenn es funktioniert.

Du wirst freier.

Nicht metaphorisch. Wörtlich.

Freiheit im Gewebe, Muskeln die sich über ihren vollen Bewegungsumfang bewegen können. Ein Körper der sich wieder wie ein Werkzeug anfühlt das funktioniert.

Und dann die andere Freiheit. Du läufst nicht mehr von Orthopäde zu Physiotherapeut. Du bist nicht mehr abhängig von jemandem der dir sagt was mit deinem Körper nicht stimmt, ohne jemals zu fragen warum.

Ein Mensch der seinen Körper versteht braucht das Karussell nicht mehr. Er steigt aus.

Du wirst anders wahrgenommen.

Nicht weil du dich verstellst. Sondern weil dein Körper endlich das zeigt was wirklich in dir steckt.

Menschen reagieren darauf. Unbewusst. Weil ihre Biologie es so eingestellt hat seit hunderttausenden Jahren.

Du wirst anders denken.

Weil sich Gedanken anders anfühlen wenn der Körper aus dem sie kommen aufgerichtet ist. Klarer. Ruhiger. Mit mehr Boden unter den Füßen.

Du wirst du selbst.

Die meisten Menschen kennen sich selbst nur in einem Körper der komprimiert und falsch ausgerichtet ist. Sie halten das für ihre Persönlichkeit.

Es ist nicht das was sie sind. Es ist das was aus ihnen geworden ist.

Ich denke an Lisa. Die ohne Operation dasteht. An Hans. Der nach zwanzig Jahren aufrecht steht. An den 70-Jährigen der zum ersten Mal spürt wie es sich anfühlt wenn der Körper für einen arbeitet statt gegen einen.

Das ist kein Zufall. Das ist Methode.

Das war erst der Anfang.

Elliot Hulse, einer der bekanntesten Strength Coaches der Welt, spricht seit Jahren über vier Ebenen der Stärke. Seine Idee hat mich geprägt. Was ich hier beschreibe ist meine eigene Interpretation davon, gefiltert durch 15 Jahre Praxis und meinen eigenen Weg.

Die meisten Menschen die zu mir kommen denken sie haben ein Körperproblem.

Sie haben keins. Sie haben vier.

In meiner Arbeit unterscheide ich vier Ebenen der Stärke. Nicht weil ich es kompliziert machen will. Sondern weil ein Mensch der nur auf einer Ebene arbeitet auf den anderen drei weiter verliert.

Die erste Ebene ist die physikalische. Wie viel Kraft kann dein Körper bewegen? Wie steht er im Raum? Wie hält er sich? Das ist das Fundament und genau das haben wir in diesem Buch adressiert.

Die zweite Ebene ist die physiologische. Wie funktioniert dein Körper von innen? Was du isst, was du trinkst, was du atmest: alles hat Einfluss. Die Luft die du atmest reguliert deinen Sauerstoffhaushalt, dein Nervensystem, deine Erholung. Dein Hormonsystem schläft oder

arbeitet je nachdem was du ihm gibst.

Die dritte Ebene ist die mentale. Wie denkst du? Handelst du aus Instinkt oder aus Reflex? Führst du Umstände oder reagierst du auf sie? Mindset ist kein Motivationsthema. Es ist eine Frage der Verdrahtung.

Die vierte Ebene ist die emotionale. Wie gehst du mit dem um was du fühlst? Nicht verdrängen. Nicht überwältigt werden. Steuern. Das ist die schwierigste Ebene und die wirkungsvollste wenn man sie beherrscht.

Wer nur eine Ebene angeht verwaltet das Problem. Wer alle vier angeht löst es.

Dieses Buch hat sich mit der ersten Ebene beschäftigt. Der Rest wartet.

Trainiere deinen Arsch. Löse was verkrampft ist. Dehne was zu kurz ist. Baue auf was schwach ist.

In dieser Reihenfolge. Konsequenz.

Du hast jetzt das Wissen. Die Reihenfolge. Das Bild. Was du daraus machst liegt bei dir.

Was jetzt.



Philipp Hoffmann · Performance Coach Achern

Ich sitze gerade aufrecht.

Das klingt banal. Für mich ist es das nicht. Wer weiß was es gekostet hat dahin zu kommen, acht Jahre, vier Spezialisten, eine Abhängigkeit von Schmerzmitteln, ein Leben in der Defensive, und drei Worte die alles verändert haben, der versteht warum.

Ich war der Typ mit den Pokémon-Karten der dachte Stärke bedeutet weitermachen egal was der Körper sagt. Ich habe das Gegenteil gelernt. Stärke bedeutet hinschauen. An der richtigen Stelle suchen.

Dieses Buch ist das was ich damals gebraucht hätte.

70-Jährige die zum ersten Mal gerade laufen. Lisa die nicht operiert. Hans der nach zwanzig Jahren aufrecht steht. Das ist kein Zufall. Das ist Methode. Und die Methode gehört dir jetzt.

Was du jetzt tust liegt bei dir. Aber ich bitte dich um eines: Fang heute an. Eine Übung. Eine Bewegung. Ein Moment in dem du bewusst spürst ob dein Gesäß überhaupt noch da ist.

Das reicht für den Anfang.

Wenn du merkst dass du das nicht alleine schaffen willst, dann weißt du wo du mich findest.

Die Klingel ist nicht da wo die Glocke ist. Aber jetzt weißt du wo sie ist.

Ich halte heute meinen Orthopäden von damals noch immer für ein Opfer.

Philipp Hoffmann

Achern, 2025

philipp@personaltrainingachern.de

[@philipphoffmann.pt](https://www.instagram.com/philipphoffmann.pt)

QUELLEN & WEITERFÜHRENDES

Amy Cuddy — Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges (2015)

Zur Wirkung von Körperhaltung auf Selbstwahrnehmung und Auftreten.

Jordan B. Peterson — 12 Rules for Life: An Antidote to Chaos (2018)

Zur Verbindung zwischen Haltung, Status und Neurochemie — u.a. das Hummer-Kapitel.

Stuart McGill — Back Mechanic (2015)

Zur Wirbelsäulenstabilität und den Big Three Übungen.

Thomas Hanna — Somatics (1988)

Zum Konzept der sensory motor amnesia und Phantomhaltung.

Walter Packi — Biokinematik und Muskellängentraining

Praxiskonzept aus dem Olympiastützpunkt Köln, ab 1989.

Elliot Hulse — Strength Camp / YouTube

Zur Idee der vier Ebenen der Stärke: physikalisch, physiologisch, mental, emotional.

ARBEITE MIT MIR

Wenn du bereit bist an der richtigen Stelle zu suchen.

Nicht am Symptom. An der Ursache.

1:1 Performance Coaching

3 Monate · 2x/Woche · WhatsApp-Begleitung · Ernährung

Für Selbstständige und Unternehmer

personaltrainingachern.de

[@philipphoffmann.pt](https://www.instagram.com/philipphoffmann.pt)

philipp@personaltrainingachern.de

Dein Rücken schmerzt. Dein Knie. Deine Schulter.

Du warst beim Orthopäden. Beim Physiotherapeuten. Vielleicht beim Chiropraktiker. Und irgendwie bist du immer noch hier.

Das Problem ist nicht dein Rücken. Nicht dein Knie. Nicht deine Schulter. Das Problem ist dass niemand je gefragt hat warum.

Philipp Hoffmann zeigt warum unser Körper schief wird, welcher Muskel der entscheidende Schlüssel ist, und wie man in drei Schritten wieder aufgerichtet wird. Nicht als Trainingsplan. Sondern als Diagnose.

Die Klingel ist nicht da wo die Glocke ist.

STIMMEN AUS DER PRAXIS

„Philipp ist ein super Trainer und auch menschlich einfach top! Er hat sofort gesehen wo meine körperlichen Probleme liegen. Meine Schmerzen sind nach kurzer Zeit schon deutlich besser geworden.“

Louisa Rösch · □□□□□

„Bestes Personal Training das ich je machen durfte! Bin selbst Trainer. Philipp hat meine Rückenprobleme durch einfache Kraft- und Dehnübungen komplett gelöst.“

Daniel Armbrüster · □□□□□ · **Personal Trainer**

ÜBER DEN AUTOR



Philipp Hoffmann

Performance Coach · Achern

15 Jahre Erfahrung als Personal Trainer. B.A. Fitnesstraining. Begründer eines 3-Stufen-Systems das bei der Ursache ansetzt, nicht am Symptom.

@philipphoffmann.pt