



- Einzel-Coaching
- Afterwork-Coaching
- Workshops
- „walk and talk“  
Coaching draußen  
im grünen Bereich

# Erleben, was mit dem Körper möglich ist

Das Fitnessprogramm von Stefan Otto

Lange Waldläufe, quälende Stunden an Fitnessgeräten und immer den Druck im Nacken. So stellen sich viele die Arbeit mit einem Personal Trainern vor. Das es auch anders geht, beweist Stefan Otto. Wir sprachen mit dem Body Profiler über selber gebaute Fitnessgeräte, die Ursache von Problemzonen und warum Ihr Körper mehr kann als sie glauben.



**S**ie bezeichnen sich selbst als Body Profiler. Woher kommt der Begriff?

**Otto:** Das ist nach 10-jähriger Arbeit entstanden. Aufgrund meiner neuen Erfahrungen und Wege im Körpertraining mit den Kunden entwickelte ich diesen Begriff. Meine Körperarbeit hat nichts mit Therapie oder reinem Fitnesstraining zu tun. Ich stellte fest, dass man den menschlichen Körper nicht studieren kann, (man kann höchstens biologische Grundlagen erlernen), wie es Sportmediziner machen. Das Körpergefühl kann man nicht studieren sondern vielmehr erfüllen und wahrnehmen. Durch Belastungen wie Traumata, Unfälle oder Stress verändert sich der menschliche Körper. Ich arbeite grundsätzlich mit den Nervenbahnen des Menschen, sie sind mein Wegweiser. Viele Menschen sagen, sie seien entspannt, das heißt aber nicht, dass sie es auch sind. Diese Grundspannungen kann ich wahrnehmen und beeinflussen. Die Trainer im Fitnessbereich sind hauptsächlich für ästhetische Belange zuständig: Bauch, Beine, Po. Bei einigen dauert das gesamte Training so lang, wie bei mir das Aufwärmen. Ich passe meine Körperarbeit dem Körper-Profil meiner Kunden an – deshalb Body Profiler.

**Sie sprechen in diesem Zusammenhang vom Body Quotient. Was ist das?**

**Otto:** Es kommen immer wieder Menschen zu mir, die sagen, sie seien doch fit. Das ist für mich eine Aussage, die man wie einen Kaugummi in jede Richtung ziehen kann. Der Body Quotient (BQ®) ist unsere ureigene Körperintelligenz die ich als Maßeinheit definiert und daraus ein Körperkonzept entwickelt habe. Sie beinhaltet das Zusammenspiel des Bewegungsapparates, aller Organsysteme und Körperstrukturen. Wir können diese Gesetze nicht bestimmen, sondern nur verstehen und befolgen. Beeinflussen können wir sie durch die Bausteine Ausdauer, Flexibilität, Gleichgewicht und Muskelkraft, aber auch durch äußere Reize wie Regeneration und Nahrung. Mit diesem BQ Körperkonzept kann ich dem Kunden schon bei der ersten Einheit erklären, wo er wirklich steht, wo seine Defizite sind und wie sein Körperradius sein sollte. Mein Körperkonzept ist eng mit meiner Arbeit im Studio verbunden, so ist auch der Name meines Studios „BQ Studio by Stefan Otto“ entstanden.

*„Problemzonen sind letztendlich nur Funktionsstörungen. Diese können auf geistiger, seelischer, mechanischer, energetischer und chemischer Basis vorliegen.“*

**Dann sind Sie kein Trainer, der zum Beispiel Problemzonen in Angriff nimmt?**

**Otto:** Problemzonen sind letztendlich auch nur Funktionsstörungen. Diese können auf geistiger, seelischer, mechanischer, energetischer und chemischer Basis vorliegen. Ich muss dem Körper nur in seine

eigentlichen Funktionen zurückbringen, dann entwickelt sich auch das Körpergewicht in Richtung Optimalbereich. Nach den Ursachen schauen ist mein Hauptanliegen und ich finde sie meistens nicht dort, wo die Problemzonen erscheinen – sie sind nur die Symptome, die sich bemerkbar machen. Unsere Lebensenergie wird zu 80 Prozent durch unsere Ernährung bestimmt. Dieser Part wird von vielen Menschen gar nicht ernst genommen, was zur ständigen Kompensation im gesamten Körper führt. Wenn ich die Basis des Körper verändere, lösen sich solche Funktionsstörungen meistens von alleine. Die Menschen wissen gar nicht, was alles in ihren Körpern steckt und wo zu er fähig ist.

**In der heutigen Zeit braucht man einen guten Lehrer um alles was wir an körperlichen Funktionen besitzen nutzen zu können...**

**Otto:** Genau. Auch für mich war es schwierig zu lernen, was die Arbeit mit dem Körper alles beinhaltet. Als ich 1991 angefangen habe, als Trainer im Fitnessstudio zu arbeiten, hat es mich sehr neugierig gemacht, welche Umstände die Menschen so prägen. Ich sage den Kunden immer, dass genau das, was sie jetzt nicht können, eine Ressource ist. Ich bringe ihnen die Nutzung dieser Ressource bei. Das ist wie mit einem Auto: Wenn alle Teile gut zusammen arbeiten, ist es unerheblich, wie alt das Fahrzeug ist. Es wird dann trotzdem auf der Autobahn Vollgas fahren können.

**Sie entwickeln auch Ihre eigenen Fitnessgeräte. Wie kam es dazu?**

**Otto:** Als ich Anfang der 90er Jahre in Hamburg das erste Mal in einem Fitnessstudio war, hatte ich den ersten Kontakt mit Fitnessmaschinen. Ich wollte einfach wissen, wofür die da sind. Oft hatte ich ein



Erlebnis, dass dieses oder jenes Gerät nicht das hielt, was es versprach. Es dauerte aber Jahre, um zu verstehen, was daran nicht ergonomisch war. Es gibt weltweit nur sehr wenige Geräte, die überhaupt nach der menschlichen Physiologie entwickelt wurden. So habe ich begonnen, neue Übungen und die dazugehörigen Geräte entwickelt und sie bauen lassen. Diese Geräte kann ich auf verschiedene Körpergrößen anpassen, um zum Beispiel mit Basketballern arbeiten zu können. Auch Menschen, die sehr übergewichtig sind, können die Geräte in den normalen Studios meistens nicht nutzen. Die Firma, die meine Geräte baut, macht das exakt nach den von mir vorgegebenen Maßen. Dazu gibt es auch Geräte für zu Hause. Damit die Kunden selbst fahren lernen, ich bin nur der Fahrlehrer.

**Sie arbeiten auch mit Leistungssportlern. Sollten diese Menschen nicht austrainiert sein?**

**Otto:** Viele Sportler sind nur darauf gedrillt, irgendwie mit ihrem Körper Leistung zuerbringen. Häufig fehlt es ihnen aber an der Basis. Ich bringe den Kunden zuerst bei, ein Gefühl für ihren Körper zu bekommen. Ein Gefühl für die Füße zum Beispiel, denn sie sind unser Fundament. Manchmal dauert es Monate zu lernen, unsere Füße und Handgelenke richtig zu benutzen. Da geht es manchmal um ein paar Zentimeter. Da bin ich ein richtiger Perfektionist und möchte, dass es zu 100 Prozent stimmt. Sie können sich gar nicht vorstellen, dass zu mir Profisportler kommen, die bei einem Kilometer pro Stunde vom Laufband fallen, weil sie ihre Füße nicht richtig benutzen.

**Wovon hängt es ab, wie schnell jemand bei Ihnen Erfolge hat?**

**Otto:** Das ist eine Frage des individuellen Bewusstseins. Die Aufgabe

besteht darin, ihm seinen Körper tatsächlich bewusst zu machen. Das fängt damit an, ihm zu erklären, was die Inhalte seines Körpers sind: Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Davon muss ich die Menschen überzeugen. Ich sehe mich auch eher als Lebensbegleiter. Ich mache Körperarbeit. Zum Beispiel nehme ich mir bei Gelenkproblemen die Gelenke punktuell heraus und suche mir dann Übungen mit oder ohne Geräte heraus, mit denen die Fehlfunktionen aufgelöst werden können. Außerdem spielen die Gene eine Rolle, also wie schnell sich die Muskulatur regeneriert, wie aufnahmefähig die Person ist und wie sehr es der Mensch zulässt, in die Tiefe seines Körpers zu gehen.

**Wie lange brauchen Sie dafür?**

**Otto:** Das ist unterschiedlich. Es kann zwischen drei Monaten und drei Jahren dauern oder noch länger. Sobald jedoch eine gewisse Grundstruktur da ist, lernt der Körper unheimlich schnell. Die Geschwindigkeit erhöht sich dann immer mehr, je stabiler die eigene Basis wird – auch noch bei alten Menschen.

**Sie wurden 2013 mit dem ersten Neos Award für Innovation und Konzept ausgezeichnet. Dieser wird einmal alle zwei Jahre an Personal Trainer verliehen. Wie kam es dazu?**

**Otto:** Ich bin vom Premium Personal Trainer Club gebeten worden, mich zu bewerben. Gemeinsam mit meiner Frau ist ein umfangreiches Bewerbungsbuch entstanden, mit allen Details meiner Karriere. Das bewusste Durchleben der letzten zwanzig Jahre und zu erkennen, welche große Reise ich hinter mir habe, war ein überwältigendes Gefühl für mich. Ich bin sehr stolz auf diesen Preis. Die nächste Reise kann beginnen...