



SPORT KINESIOLOGIE

VOM GEHEIMTIPP ZUM GAME CHANGER

DIE KINESIOLOGIE – DIE VERBINDUNG VON BEWEGUNG, ENERGIEARBEIT UND NEUROWISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN – ETABLIERT SICH ZUNEHMEND IM LEISTUNGSSPORT. IMMER MEHR ATHLETEN ENTDECKEN, WIE GEZIELTE KINESIOLOGISCHE METHODEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT, REGENERATION UND MENTALE STÄRKE VERBESSERN KÖNNEN. **KLAUS WIENERT**, EXPERTE FÜR KINESIOLOGIE, ERKLÄRT, WIE SICH SPORTLICHE LEISTUNG MIT HILFE DES NERVENSYSTEMS UND GEZIELTER MUSKELTESTS AUF EINE NEUE EBENE HEBEN LÄSST, UM SICH DEN ENTSCHEIDENDEN VORSPRUNG ZU SICHERN.

Seit jeher suchen Sportbegeisterte nach Wegen, ihre Leistungen stabil zu halten oder kontinuierlich zu verbessern. Trainingsmethoden wurden verfeinert, Disziplinen differenziert, ganze „Stilrichtungen“ und Trends erobern regelmäßig den Markt. Jede dieser Methoden hat ihre Vorteile, ihre Sichtweise und ihren Nutzen. Doch egal, ob es sich um Hightech-Geräte, innovative Trainingspläne oder mentale Strategien handelt – die Grundlage aller sportlichen Leistungsfähigkeit sind und bleiben das menschliche Nervensystem, das Energiesystem und die Psyche.

WAS IST KINESIOLOGIE?

Kinesiologie bedeutet wörtlich „die Lehre von der Bewegung“. Hinter diesem Begriff verbirgt sich ein breites Feld an Methoden, die alle einen gemeinsamen Kern haben: den kinesiologischen Muskeltest. Dieser Test ist mehr als ein Kraft-Check. Er dient als präzises Biofeedback-Instrument, mit dem sich unbewusste Stressreaktionen im Nervensystem sichtbar machen lassen, die oft kognitiv nicht zu erfassen sind.

DER KINESIOLOGISCHE MUSKELTEST

Über einen sanften Druck prüft der Kinesiologe, ob ein Muskel in seiner neurologischen und energetischen Funktion aktiv ist oder nicht. Dieses Ein- oder Ausschalten ist völlig unabhängig vom Trainingszustand.

- „Eingeschaltet“ (fazilitiert): Der Muskel zeigt Stabilität und Kraft – er ist klar mit dem Nervensystem verbunden.
- „Abgeschaltet“ (defazilitiert): Der Muskel gibt nach, weil die neuronale Ansteuerung blockiert ist – ein Hinweis auf Blockaden, Überlastung oder unbewusste Stressprogramme.

So lassen sich zum Beispiel folgende Fragen testen:

- Steht ein bestimmter Muskel unter Stress, wenn der Sportler an einen Wettkampf denkt?
- Blockiert ein alter Sturz noch heute bestimmte Bewegungen?

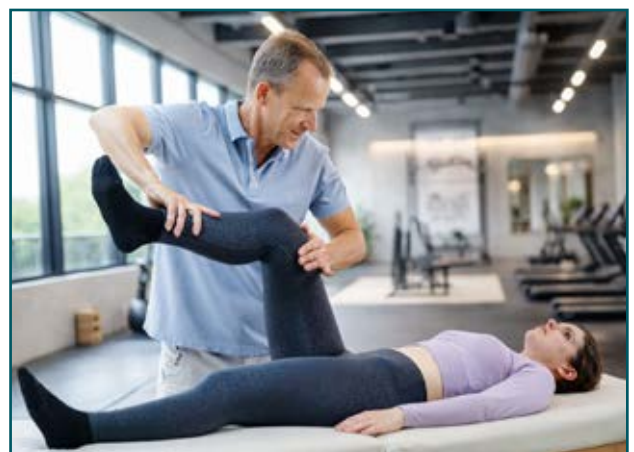
- Welche unbewussten Reaktionsmuster bremsen im entscheidenden Moment?

Die Reaktionen können mit früheren Ereignissen (Unfälle, Verletzungen, emotionale Erfahrungen) ebenso verbunden sein wie mit aktuellen Belastungen (Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Medikamente, Umweltfaktoren, Narben oder energetische Störfelder).

Der Muskeltest dient nicht nur zum Aufdecken von verborgenen Stressreaktionen, sondern auch zur Auswahl der richtigen Intervention. Er zeigt, welche Technik in einer Sport-Kinesiologie-Sitzung die größte Wirkung hat:

- Soll ein Muskel direkt aktiviert werden?
- Muss eine Überforderung abgebaut werden?
- Oder geht es darum, ungenutzte Ressourcen freizuschalten?

Dabei werden zum Beispiel über Reflexpunkte, Bewegungen, Gehirn-Integration-Übungen, Atemtechniken oder energetische Aktivierungen die neurologischen Schaltkreise neu verknüpft. Damit ist der Muskeltest das zentrale Navigationsinstrument der Sport-Kinesiologie – er verbindet Körper, Geist und Energie.



Der kinesiologische Muskeltest im Sport hier unter diesem QR Code.



NERVENSYSTEM, ENERGIESYSTEM UND PSYCHE IM BLICK

Nervensystem: Der Muskeltest überprüft, ob die neuronalen Schaltkreise stabil arbeiten. Blockaden zeigen, dass das Nervensystem im Stressmodus steckt.

Energiesystem: Jeder Muskel steht in direkter Verbindung zu einem Meridian. Ein schwacher Muskel kann auf eine Blockade in dessen Energiefluss hinweisen.

Psyche: Der Muskel reagiert auch auf emotionale Inhalte. Gedanken, innere Bilder oder Glaubenssätze können den Test schwächen oder stärken – ein direkter Zugang zum Unterbewusstsein.

DAS NERVENSYSTEM

Der große Vorteil der Sport-Kinesiologie liegt darin, dass sie direkt am Nervensystem ansetzt – jener Schaltzentrale, die alle körperlichen und mentalen Prozesse miteinander verbindet. Es steuert und koordiniert:

- **Bewegung und Koordination,**
- **Muskel- und Sehnenfunktionen,**
- **Muskelanspannung,**
- **Organ- und Stoffwechselprozesse,**
- **Atmung, Gleichgewicht, Reaktion, Fokus und Motivation,**
- **mentale Prozesse.**

Dein Nervensystem entscheidet im Sekundentakt, ob du dein volles Potenzial abrufen kannst oder ob unbewusste Programme dich bremsen. Selbst mentale Stärke und innere Motivation hängen direkt davon ab, ob dein Nervensystem in Balance ist oder im „Überlebensmodus“ läuft.

AUSWIRKUNGEN EINES ÜBERFORDERTEN NERVENSYSTEMS

- **Leistungsminderung**
- **fehlerhafte Koordination**

- **Verletzungsanfälligkeit**
- **zu rasche Erschöpfung**
- **ungünstige Atemmuster**
- **abgeschaltete oder blockierte Muskeln**
- **ungenügende visuelle Kontrolle und Überblick**
- **eingeschränktes Hörvermögen**
- **eingeschränkter Vestibularreflex für Gleichgewicht und Koordination**
- **abgeschaltete Gehirnsynchronisation zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, zwischen Kortex und Hirnstamm, sowie zwischen Frontal-, Scheitel-, Schläfen- und Hinterhauptslappen**
- **mangelnde Augen- / Hand-Synchronisation**
- **gedrosseltes Reaktionsvermögen**
- **schlechte Nährstoffaufnahme**
- **negativ beeinflussende Gedanken und Selbstgespräche**
- **schwächende Emotionen**
- **unzureichende Regeneration**
- **fehlende Motivation**
- **wenig Energie**
- ... und viele mehr.

WIE KOMMT ES ZU NEUROLOGISCHEN (ÜBER-) REAKTIONEN?

Die oben beschriebenen Einschränkungen sind keine zufälligen Störungen, sondern Ausdruck einer sehr alten Überlebensstrategie unseres Nervensystems. Das Nervensystem ist darauf programmiert, Gefahrensituationen schnell zu erkennen und Prioritäten neu zu ordnen. Seine oberste Aufgabe lautet: Überleben sichern. Alles andere wird dieser Priorität untergeordnet. Doch genau hier liegt das Problem: Das Nervensystem unterscheidet nicht zwischen einer existenzbedrohenden Situation und einem Fehlstart beim Wettkampf – also



einer realen und einer subjektiv erlebten Gefahr. Für das Gehirn kann auch psychischer Druck, eine frühere Verletzung, eine herbe Niederlage oder sogar ein kritischer Blick des Trainers ein Signal für „Gefahr“ darstellen. Die Folge: Muskeln schalten ab, Bewegungen verkrampten, der Fokus bricht zusammen.

Wissenschaftlich lässt sich dieses Phänomen durch die Rolle der Amygdala, des limbischen Systems und der Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin erklären. Diese Systeme arbeiten wie ein Frühwarnradar: Sie gleichen jede neue Situation mit gespeicherten Erfahrungen ab. Erkennt das Gehirn eine Ähnlichkeit zu einer alten Gefahr, aktiviert es automatisch die Alarmprogramme – unabhängig davon, ob die Bedrohung real oder nur eingebildet ist.

Das erklärt, warum viele Sportler scheinbar unerklärlich blockieren oder immer wieder in dieselben Muster zurückfallen. Das neurologische System ist ein Vergleichsapparat: Jede aktuelle Situation wird unbewusst mit inneren Speichern und Erinnerungen abgeglichen. Stimmen die „Daten“ mit Gefahr überein, geht das System in Alarm – mit allen beschriebenen Folgen für Leistung, Koordination und mentale Stärke.

VOM ALARM- IN DEN LEISTUNGSMODUS

Das Faszinierende am Nervensystem ist seine enorme Plastizität: Gehirn und Körper sind in der Lage, sich neu zu vernetzen, alte Muster zu überschreiben und sich an veränderte Bedingungen anzupassen. Mit kinesiologischen Techniken lassen sich neurologische Überreaktionen sichtbar machen und gezielt balancieren. Über Muskeltests wird überprüft, welche Muskeln, Sinne oder Systeme blockiert sind. Mit einfachen, aber hochwirksamen Interventionen werden diese wieder „eingeschaltet“. Der Körper kehrt aus dem Alarmmodus zurück in den Leistungsmodus.

UNSER ENERGIESYSTEM

Doch das Nervensystem ist nur ein Teil des Ganzen. Ebenso wichtig ist das Energiesystem, das in der Sport-Kinesiologie über die Meridiane und Energiebahnen des Körpers betrachtet wird. Jede Störung oder Blockade im Energiefluss schwächt bestimmte Muskeln, beeinträchtigt Bewegungsabläufe oder raubt dem Körper Kraftreserven. Wenn Energie wieder frei fließt, können Muskeln effektiver angesteuert werden, Bewegungen werden harmonischer, die Grundkraft steigt.

DIE PSYCHE

Schließlich spielt auch die Psyche eine entscheidende Rolle. Emotionale Erfahrungen, innere Überzeugungen oder alte Stressmuster sind im Nervensystem gespeichert und können unbewusst die Leistungsfähigkeit reduzieren. Negative Selbstgespräche wie „Ich schaffe das nicht“ oder Erinnerungen an frühere Niederlagen wirken wie unsichtbare Blockaden.

SPORT KINESIOLOGIE

Der von Klaus Wienert entwickelte Ansatz der Sport-Kinesiologie geht einen Schritt weiter: Er bündelt Muskeltests und kinesiologische Abfragemethoden gezielt für die Welt des Sports.

Das Konzept wurde für Menschen entwickelt, die mit Sportlern arbeiten – Trainer, Physiotherapeuten, Osteopathen, Chiro-



SPORT-KINESIOLOGIE WIRKT DORT, WO KLASSISCHES TRAINING AN SEINE GRENZEN STÖSST – TIEF IM NERVENSYSTEM, IM ENERGIESYSTEM UND IN DER PSYCHE.

praktiker, Coaches, Mentaltrainer und verwandte Berufe. Gleichzeitig ist es auch für die Sportler selbst nutzbar.

Die Besonderheit liegt in der praktischen Anwendbarkeit:

- **Im Einzelcoaching** lassen sich Leistungsblockaden, Verletzungsfolgen oder mentale Stressmuster identifizieren und auflösen.
- **Im Teamtraining** können Koordination, Synchronisation und Gruppenfokus gestärkt werden.
- **Für Sportler** selbst liefert es einfache Stressabbau-, Aktivierungs- und Ausgleichsübungen, die vor Training oder Wettkampf durchgeführt werden können – oft in nur wenigen Minuten. Diese Übungen helfen, sich zu zentrieren, Energie zu bündeln und mit voller Präsenz zu performen.

ZIELE DER SPORT-KINESIOLOGIE

Übergeordnet verfolgt die Sport-Kinesiologie drei klare Ziele:

- 1. Das Nervensystem aus dem Überlebensmodus zu holen und in den Leistungsmodus zu bringen** – Muskeln schalten ein, Bewegungen werden präzise, Reaktionen schneller.
- 2. Das Energiesystem zu harmonisieren und den freien Fluss in den Meridianen herzustellen** – damit dein Körper mehr Kraftreserven mobilisieren und Regeneration tiefer einsetzen kann.
- 3. Die Psyche zu stabilisieren und von hemmenden Mustern zu befreien** – damit innere Stärke, Motivation und Gelassenheit spürbar wachsen.

Indem sie diese drei Ebenen gleichzeitig anspricht, ermöglicht die Sport-Kinesiologie einen ganzheitlichen Ansatz:

Leistungsfähigkeit steigern

Durch das Einschalten blockierter Muskeln und die Optimierung der neuronalen Steuerung kann der Körper sein volles Potenzial entfalten. Bewegungen werden ökonomischer, die Kraftübertragung direkter, Präzision steigt messbar.

Effektivität und Effizienz erhöhen

Effektivität bedeutet, die richtigen Dinge zu tun. Effizienz bedeutet, die Dinge richtig zu tun. Sport-Kinesiologie unterstützt beides: Sie hilft, Bewegungsabläufe sauberer auszuführen und gleichzeitig Energie zu sparen – entscheidend für Training und Wettkampf.

Reaktionsvermögen, Reaktionszeit, Koordination und Synchronisation verbessern

Ein gut vernetztes Nervensystem reagiert blitzschnell. Aktivierte Gehirnareale, integrierte Hemisphären und freie Blickrichtungen sorgen für Millisekundenschnelle Entscheidungen.

Abgeschaltete Muskeln und Muskelketten reaktivieren

Jeder Muskel ist Teil einer funktionellen Kette. Wird ein Glied schwach, leidet die ganze Kette. Durch kinesiologische Aktivierungen können Muskeln wieder zuverlässig arbeiten – ein enormer Schutz vor Verletzungen.

Stressabbau und Regenerationsfähigkeit vertiefen

Ein Körper, der nicht im Dauerstress ist, regeneriert schneller. Über Balancen im Energiesystem und im vegetativen Nervensystem verbessern sich Schlafqualität, Heilungsprozesse und Erholung nach Belastungen.

Verletzungsanfälligkeit verringern

Blockaden und muskuläre Dysbalancen sind die häufigste Ursache für Überlastungen. Mit Sport-Kinesiologie wird die Muskulatur neu synchronisiert – Stabilität und Beweglichkeit steigen.

Energie erhöhen

Freie Meridiane, gelöste Blockaden und ein harmonisiertes Energiesystem geben dem Körper Zugang zu seinen natürli-

chen Kraftreserven. Sportler berichten oft schon nach einer Balance von einem „plötzlichen Energieschub“.

Leistungsmindernde Traumata und neurologische Überreaktionen auflösen

Verletzungen, Unfälle oder psychische Belastungen hinterlassen Spuren im Nervensystem. Mit kinesiologischen Techniken lassen sich diese Überreaktionen abbauen, sodass der Sportler wieder unbelastet trainieren kann.

Motivation stärken und innere Sabotageprogramme aufdecken

Mentale Blockaden und limitierende Glaubenssätze werden sichtbar gemacht. Löst man sie, entstehen Klarheit, Zielstrebigkeit und eine natürliche Freude an der Bewegung.

Emotionale und mentale Stabilität erzeugen

Die Psyche kommt wieder in Balance. Anstelle von Druck, Angst oder Selbstzweifeln treten Ruhe, Fokus und innere Stärke – die Basis für Spitzenleistungen.

Narben und Verletzungen entstören

Narben stören oft den Energiefluss der Meridiane und blockieren damit Muskeln oder Bewegungsabläufe. Mit einfachen kinesiologischen Techniken lassen sie sich entstören – mit erstaunlichen Effekten.

Nahrungsmittel testen und Energiequellen erkennen

Nicht jedes Lebensmittel ist für jeden Athleten verträglich. Über den Muskeltest lässt sich herausfinden, welche Nahrungsmittel Energie geben, und welche blockieren. Oft zeigen sich Unverträglichkeiten, die bisher unentdeckt geblieben sind.



SCHLÜSSELGEDANKE

Sport-Kinesiologie schließt die Lücke zwischen Körper, Geist und Energie – und ermöglicht so ein Training, das über reine Muskelkraft hinausgeht. Indem sie die verborgenen Ursachen von Leistungsblockaden erkennt und löst, schafft sie die Grundlage für nachhaltige Entwicklung, Verletzungsfreiheit und mentale Stärke. Sie verbindet Training, Therapie und Bewusstsein zu einem ganzheitlichen Ansatz, der Athleten nicht nur stärker, sondern in ihrer gesamten Systematik freier, bewusster und leistungsfähiger macht.



KLAUS WIENERT

ist Experte für Kinesiologie und begeistert seit über 30 Jahren als Seminar- und Ausbildungsleiter, Coach sowie als Speaker seine Teilnehmer. Er leitet eines der führenden Kinesiologie-Institute im deutschsprachigen Raum und ist in nationalen und internationalen Kongressen sowie als Studiogast im TV und Radio präsent. Klaus hat die Kompakt-Fortbildung „Sport-Kinesiologie – Next Level“ entwickelt, bildet zum „Professionellen Systemischen Kinesiologen“ aus, coacht Unternehmer und Spitzenkräfte und leitet Team- und Firmen-Workshops. Mit seiner Arbeit verbindet er fundiertes Fachwissen mit praxisnahen Methoden, die Menschen in Sport, Business und Alltag auf ihr nächstes Level bringen.

www.sport-kinesiologie.com

Instagram: [@sportkinesiologie_klauswienert](https://www.instagram.com/sportkinesiologie_klauswienert)



3-malige Olympia-Athletin verrät: Sport-Kinesiologie als Schlüssel zum Erfolg über den QR Code.