



**Life is no Battle,
it's a Game**



SPORT EDITION



Life is no Battle, it's a Game

SPORT EDITION

Kraft aus Ruhe.

Der Gegner steht nicht auf der anderen Seite.

Er steht morgens um fünf vor deiner Haustür und fragt, ob du wirklich raus willst.

Er stellt diese Frage jeden Tag. Auch nach zwanzig Jahren.

Auf den nächsten Seiten stehen fünfzehn Sätze. Keiner davon macht dich schneller. Sie sind für die Tage, an denen du nicht raus willst.

Und die entscheiden die Saison.

Your opponent is not on the other side.

He is at your door at five in the morning, asking whether you really want to go out.

He asks every day. Still asks after twenty years.

The next pages hold fifteen sentences. None of them will make you faster. They are for the days you don't want to go.

Those are the days that decide the season.

Disziplin schlägt Motivation

Motivation kommt und geht. Sie hängt am Wetter, am Schlaf, an der letzten Nachricht auf dem Handy.

Disziplin steht jeden Morgen auf, ohne zu fragen, wie du dich fühlst.

Wer auf Motivation wartet, trainiert im Sommer gut und im November gar nicht.

Discipline beats motivation

Motivation comes and goes. It depends on the weather, on sleep, on the last message on your phone.

Discipline gets up every morning without asking how you feel.

Wait for motivation and you'll train well in July and not at all in November.

Die Grundlage ist langweilig

Das, was wirklich trägt, sieht nach nichts aus. Ruhige Kilometer, saubere Wiederholungen, immer wieder.

Genau deshalb machen es so wenige.

Der spektakuläre Teil kommt später. Er steht auf dem langweiligen.

The base is boring

The work that actually carries you looks like nothing. Easy miles, clean reps, again and again.

That is exactly why so few people do it.

The spectacular part comes later. It stands on the boring one.

Regeneration ist Training

Der Reiz entsteht in der Einheit. Die Anpassung entsteht danach.

Wer nur belastet, baut nicht auf, sondern ab. Langsam genug, dass man es erst nach Monaten merkt.

Der freie Tag ist kein Verzicht. Er ist Teil des Plans.

Recovery is training

The stimulus happens in the session. The adaptation happens afterwards.

Load without recovery doesn't build you up, it wears you down — slowly enough that you notice it months later.

The rest day is not a compromise. It is part of the plan.

Technik vor Kraft

Kraft auf schlechter Technik ist nur eine schnellere Verletzung.

Es ist unangenehm, leichter zu machen, was man schwerer kann. Mach es trotzdem.

Wer sauber ist, wird alt im Sport. Und alt werden ist der Wettkampf, den alle mitlaufen.

Technique before strength

Strength on poor technique is just a faster injury.

Going lighter than you could is uncomfortable. Do it anyway.

Clean athletes get old in their sport. And getting old is the one race everybody is in.

Miss, was zählt

Nicht alles, was zählbar ist, zählt. Und das Wichtigste misst keine Uhr.

Wie fühlst du dich am Tag danach? Freust du dich auf die nächste Einheit? Schläfst du gut?

Wenn die Zahlen steigen und die Antworten schlechter werden, stimmt der Plan nicht.

Measure what matters

Not everything countable counts. And no watch measures the important part.

How do you feel the day after? Are you looking forward to the next session? Do you sleep well?

If the numbers rise while the answers get worse, the plan is wrong.

Der schlechte Tag gehört dazu

Er ist keine Ausnahme. Er ist ungefähr die Hälfte.

Jeder, der lange dabei ist, hat gelernt, an schlechten Tagen mittelmäßig zu trainieren statt gar nicht.

Genau das ist der ganze Trick.

The bad day is part of it

It is not the exception. It is roughly half.

Everyone who lasts has learned to train mediocre on bad days instead of not at all.

That is the entire trick.

Ein Rückschlag ist Information

Kein Urteil. Keine Aussage über dich.

Die Frage ist nicht, warum immer du. Die Frage ist, was du beim nächsten Mal anders machst.

Wer Rückschläge persönlich nimmt, hört irgendwann auf.
Wer sie liest, wird besser.

A setback is information

Not a verdict. Not a statement about you.

The question isn't why it always happens to you. The question is what you do differently next time.

Take setbacks personally and you eventually stop. Read them and you get better.

Vergleich dich mit gestern

Neben dir ist immer jemand schneller. Auch ganz vorne.
Das hört nie auf.

Der Einzige, gegen den du gestartet bist, bist du vor einem
Jahr.

Alles andere ist Unterhaltung.

Compare yourself to yesterday

There is always someone faster next to you. Even at the very top. It never stops.

The only one you actually lined up against is you, one year ago.

Everything else is entertainment.

Der Körper hört immer zu

Wie du über ihn sprichst, arbeitet er.

Wer sich vor jeder Einheit sagt, dass er zu langsam ist, hat den Wettkampf schon vorher entschieden.

Rede mit dir wie mit einem Trainingspartner, den du behalten willst.

Your body is listening

The way you talk about it is the way it works.

Tell yourself you're too slow before every session, and the race was decided beforehand.

Talk to yourself the way you'd talk to a training partner you want to keep.

Wettkampf ist Wiederholung

Am Tag X passiert nichts Neues. Was du im Training nicht kannst, kannst du dort auch nicht.

Deshalb übt man nicht nur die Bewegung, sondern auch den Ablauf: Aufstehen, Essen, Warten, Anspannung.

Wer den Tag schon zwanzigmal geprobt hat, hat weniger zu verlieren.

Competition is repetition

Nothing new happens on the day. What you can't do in training you can't do there either.

So you rehearse more than the movement: waking up, eating, waiting, the nerves.

Rehearse the day twenty times and there is less left to lose.

Atme, bevor du drückst

Ein Atemzug vor dem Start. Einer vor dem letzten Satz.
Einer, bevor du antwortest.

Das ist keine Technik aus einem Kurs. Das ist der kürzeste
Weg zwischen Anspannung und Kontrolle.

Kraft aus Ruhe. Nie umgekehrt.

Breathe before you push

One breath before the start. One before the last set. One before you answer.

This is not a technique from a workshop. It is the shortest route from tension to control.

Strength out of calm. Never the other way round.

Kein Ziel ohne Datum

„Irgendwann einen Marathon“ ist kein Ziel. Das ist ein Wunsch.

Ein Datum macht aus dem Wunsch einen Plan und aus dem Plan einen Dienstagabend.

Melde dich an. Danach fängt es von selbst an.

No goal without a date

„A marathon someday“ is not a goal. It's a wish.

A date turns the wish into a plan, and the plan into a Tuesday evening.

Sign up. After that it starts on its own.

Der Trainingspartner ist die beste Ausrüstung

Es gibt Tage, an denen du nur rausgehst, weil jemand wartet.

Kein Schuh, keine Uhr und kein Plan bringt dich so zuverlässig vor die Tür.

Such dir jemanden, der ein bisschen besser ist. Und einen, der ein bisschen schlechter ist.

A training partner is the best gear you own

There are days you only go out because someone is waiting.

No shoe, no watch and no plan gets you through the door that reliably.

Find someone slightly better than you. And someone slightly worse.

Hör auf, bevor du kaputt bist

Der letzte Satz gewinnt keine Saison. Aber er kann sie beenden.

Zwischen ehrgeizig und dumm liegt ungefähr eine Wiederholung.

Aufhören zu können, wenn es gerade gut läuft, ist die schwerste Übung im Programm.

Stop before you're broken

The last set never won a season. But it can end one.

The gap between ambitious and stupid is about one rep wide.

Stopping while it's going well is the hardest exercise in the programme.

Fang wieder an

Nach der Verletzung. Nach dem Winter. Nach den drei Jahren, in denen nichts ging.

Der erste Tag zurück ist immer demütigend. Er ist trotzdem nur ein Tag.

Immer wieder anfangen. So oft es nötig ist.

Start again

After the injury. After the winter. After the three years when nothing happened.

The first day back is always humbling. It is still only one day.

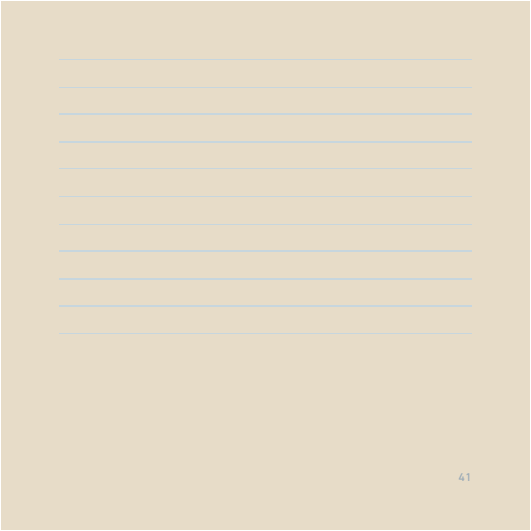
Start again. As often as it takes.

Deine Seiten

Was ist dein nächstes Datum?



A blank sheet of lined paper with horizontal blue lines on a tan background, framed by a black border. The paper is oriented vertically and contains 12 horizontal lines.



A blank sheet of lined paper with horizontal blue lines on a tan background, framed by a black border. The paper is oriented vertically and contains 12 horizontal lines.

**„Ein Griff ans Handgelenk.
Ein Atemzug. Weiter.“**

„A hand to the wrist.
One breath. Keep going.“

PFLEGE

Dein Razelet

Salzwasser, Kreide und lange Tage machen ihm nichts aus.

Wasche es mit klarem Wasser. Lass es an der Luft trocknen. Fertig.

Keine Seife, keine Chemie, kein Ultraschall. Rinse with clear water. Air-dry. Nothing else.

IMPRESSUM

Razelet · [Rechtsform]

[Straße Nr.] · [PLZ Ort] · razelet.com

Texte: Razelet. Alle Rechte vorbehalten.

Ausgabe 1.0 · [Monat Jahr]

Alle Texte dieses Hefts sind Originaltexte von Razelet.



KRAFT AUS RUHE.