



Nunzio Esposito – Schöpfer des UndergroundCoachings®

Eine ungewöhnliche Disziplin des Personal Trainings

Nunzio Esposito ist auch ein ungewöhnlicher Mensch. Seine Personal Trainer Karriere begann im Jahr 2000, als er Sportler aus unterschiedlichen Gebieten trainierte, wobei sein Hauptinteresse dem Fußball- und dem Boxsport galt. Schon bald ergab sich aufgrund seiner individuellen und ungewohnten Trainingsmethoden eine wachsende Nachfrage privater Klienten nach einem Personal Training.

Sein Credo, dass Aufbau und Kräftigung der Muskulatur nur den vordergründigen Anspruch nach Stärke erfüllten, war zu jener Zeit noch neu, aber die Menschen, mit denen er arbeitete, hatten häufig andere Defizite. Sie hatten Versagensängste und waren dem täglichen Stress in Beruf und Familie kaum gewachsen.

Körper und Seele sind eine Einheit – das ist sicher keine neue Erkenntnis. Aber sich der eigenen Schwächen bewusst zu werden, die Wahrheit über sich selbst zu erkennen und zu akzeptieren, erfordert viel mehr Mut, als sie zu vertuschen und sich selbst etwas vorzuspielen. Die Wahrheit über die eigene Person zu sehen, damit bewusst umzugehen, heißt, sein Leben in den Grundlagen zu verändern.

Das ist einfacher gesagt als getan, denn die Veränderung der gewohnten Strukturen kann leicht zu Irritation und neuer Verunsicherung führen. „Ein erfolgreicher Unternehmer investiert bis zu 70 Arbeitsstunden pro Woche, um sein Vermögen zu sichern und zu vermehren. Ich nenne den eigenen Körper auch ein Unternehmen – aber wie viele Stunden ist man bereit, in diese komplizierte Maschinerie zu investieren? Wäre die Achtsamkeit und Wertschätzung nur annähernd so ausgeprägt wie die für das eigene Auto oder das Unternehmen, wäre ein gesundes und erfülltes Leben möglich.“

Der eigentliche Verdienst und auch der Erfolg des von ihm entwickelten UndergroundCoaching® liegt in der Person Nunzio Esposito. Seine Ruhe, die Konzentration, mit der er arbeitet, überträgt sich nach und nach auf die Menschen, die zu ihm kommen. Er geht auf die individuellen Belange jedes Einzelnen ein, vermittelt die Fähigkeit, sich bewusst mit den eigenen Schwächen auseinander zu setzen, die Kraft zu finden, jahrelange Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen und neue Wege zu finden.

Verantwortung zu übernehmen und sich für den eigenen Erfolg zu entscheiden und gleichzeitig den Selbstheilungsprozess, sowie unsere Urinstinkte wieder zu aktivieren ist nicht bequem, es erfordert Bereitschaft und Willensstärke, Geduld, Gelassenheit und Konzentration. Es ist ein mühevoller Aufstieg zu einem Gipfel, der anfangs unerreichbar erscheint, dem man sich aber mit der Unterstützung eines so erfahrenen und erfolgreichen Begleiters Schritt für Schritt nähern kann.