

24

SEILSPRINGEN

25

LAUFEN BEI REGEN

26

ÜBERS LAUFEN LESEN – DIE TOP 10 BÜCHER

27

TRAININGSPLÄNE LESEN (AM BESTEN RÜCKWÄRTS)

28

DU BIST EIN LÄUFER, WENN ...

29

FARTLEK

30

SCHNEE

31

REGENERATION

32

GESCHMEIDIGE HALTUNG

33

LAUFEN UND HÖREN

34

WOHLFÜHLTEMPO – EASY PACE

35

TIERE AUF DER STRECKE

36

MUSKELKATER

37

LAUFEN UND SIGHTSEEING

38

HAUSSTRECKE

39

LAUFEN MIT KINDERN

40

DIE KLEINIGKEITEN

41

DAS RENNEN

42

**DIE REGELN DES LAUFENS: ERGEBNISSE DER *MINUTENMARATHON*-
UMFRAGE**

01

DIE ERSTEN SCHRITTE: SO GELINGT DER EINSTIEG!

 Haben Sie gute Vorsätze?

Dann helfen Ihnen diese zehn Tricks vielleicht dabei, diese auch in die Tat umzusetzen:

1.

NUR KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM FORTSCHRITT

Das große Anfangs-Paradox im Umgang mit guten Vorsätzen lautet: Wenn Sie wirklich etwas erreichen wollen, sollten Sie mit vielen kleinen Schritten beginnen. Und mit klein meine ich: noch kleiner als Sie gerade denken. Die Psychologin Miriam Junge spricht von »micro habits«, also winzigen Gewohnheiten, die viel verändern können. Denn wenn Sie noch nie gelaufen sind, sind fünf Minuten Dauerlauf ohne Unterbrechung ein sehr guter Erfolg – und wenn Sie diesen guten Erfolg wiederholen können, wird er doppelt gut.

2.

FORTSCHRITT FÜHLT SICH BESSER AN, WENN SIE IHN FESTHALTEN

Gerade beim Start gilt: Achten Sie auf sich – und nur auf sich. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen, die von Pace oder Ultramarathon sprechen. Schauen Sie auf Ihr eigenes Tempo. Achten Sie Ihre Erfolge, indem Sie diese notieren. Wenn Sie fünf Minuten ohne Pause laufen können, sollten Sie das aufschreiben. Freuen Sie sich über das Erreichte – und versuchen Sie, es zu bewahren. Wenn Sie langsam, aber dafür regelmäßig laufen, kommen Fortschritt und Tempo von allein.

3.

GEWÖHNEN SIE SICH DARAN

Am ehesten werden Sie zum Läufer und zur Läuferin, wenn Sie das Laufen gar nicht mehr bemerken. Wenn es Ihnen gelingt, Läufe selbstverständlich in Ihren Alltag zu integrieren, entsteht die Regelmäßigkeit, die am wichtigsten ist, um Vorsätze zur Tat werden zu lassen: Laufen Sie morgens neben Ihrem Kind zur Schule oder joggen Sie den Hinweg zum Einkaufen. Das Ziel dabei: Machen Sie Laufen zur Gewohnheit. Rituale sind wichtiger als Resultate.

Denn beim Einlösen guter Vorsätze geht es anfangs mehr darum, die Willenskraft zu trainieren als körperliche Fähigkeiten. Sie müssen sich selbst zeigen: »Das kann ich.« Achten Sie deshalb in Ihrem Lauftagebuch auf regelmäßige Einträge. Tempo oder Dauer können Sie am Anfang getrost missachten.

4.

LAUFEN SIE, DIE DETAILS KOMMEN SPÄTER

Auch auf Ausstattung, Atmung oder Lauftechnik müssen Sie anfangs nicht zu viel Wert legen. Wichtig ist, dass Sie nicht zu schnell laufen und dass Sie beim Laufen keine Schmerzen haben. Um die richtigen Schuhe (siehe [Seite 33](#)) oder eine perfekte Armhaltung (siehe [Seite 56](#)) können Sie sich kümmern, wenn Sie ins Laufen gekommen sind.

5.

ACHTEN SIE AUF IHREN KÖRPER

Wie geht es Ihnen? Diese Frage sollte zur zentralen Maßeinheit für Ihren Laufeinstieg werden. Versuchen Sie, auf Ihren Körper zu hören und zu spüren, was Ihnen guttut und was nicht. Mir persönlich hat vor allem diese Richtschnur geholfen: Ich achte darauf, dass es mir nach dem Lauf besser geht als davor. Wenn ich mich daran halte, ist die Aussicht auf das Gefühl nach dem Lauf die beste Motivation vor dem Lauf.

6.

UMGEBEN SIE SICH MIT MENSCHEN, DIE SPORTLICH SIND

Ihr soziales Umfeld hat Einfluss darauf, wie sportlich Sie selbst sind. Zu diesem Ergebnis kommen mehrere wissenschaftliche Studien – und auch die eigene Erfahrung. Wenn Sie sich zum Laufen mit Freundinnen und Freunden verabreden, kann darin genau der Motivationsschub liegen, den Sie zum Start brauchen. Sie wollen die anderen ja nicht warten lassen. Vielleicht finden Sie

auch im Netz inspirierende Lauf-Influencerinnen und -Influencer, die Sie mit ihren Posts motivieren (siehe [Seite 24](#)).

7.

NUTZEN SIE DEN VIERTEL-TRICK

Lange gerade Laufstrecken können sich negativ auf Ihre Motivation auswirken. Wenn Sie schon beim Start sehen, dass eine sehr gerade Straße sehr langweilig vor Ihnen liegt, wird ein Kilometer plötzlich viel zäher als bei einem verwinkelten Lauf durch viele kleine Wohnstraßen, an denen Sie oft abbiegen müssen. Ich nenne solche Strecken Viertel-Läufe, weil sie am besten direkt in Ihrem Wohnviertel stattfinden. Laufen Sie durch die kleinen Gehwege und Seitenstraßen, die Sie sonst nie benutzen, und biegen Sie einfach einmal an Ecken links ab, an denen Sie immer nur rechts gehen. So vermeiden Sie lange und langweilige Straßen und können sich kleine Ziele setzen wie: zwei Ecken noch, oder ich laufe, bis ich an einem Postauto vorbeikomme (siehe [Seite 54](#), Fartlek).

8.

WILLENSKRAFT IST WIE EINE PFLANZE – SIE MÜSSEN SIE PFLEGEN

Der Viertel-Trick zielt vor allem darauf ab, Ihr internes Belohnungssystem einzubinden. Wenn wir Ziele erreichen, und sei es nur die Strecke bis zur nächsten Ecke bewältigt zu haben, freut uns das. Nutzen Sie diese Freude, um sich zum Laufen zu motivieren. Das Bild vom inneren Schweinehund, den Sie überwinden sollen, finde ich dabei falsch. Besser gefällt es mir, die Willenskraft wie eine Pflanze zu betrachten, die Sie regelmäßig gießen und pflegen müssen. Belohnen Sie Ihre Willenskraft, indem Sie viele kleine Ziele erreichen – und dokumentieren.

9.

WÄHLEN SIE IHREN LAUF-SOUNDTRACK

Welche Musik würde abgespielt, wenn Ihr Lauf ein Film wäre? Bedienen Sie sich bei poppigen Radiosongs oder pathetischen Motivations-Hymnen aus Hollywoodfilmen, wenn Sie zum Lauf aufbrechen (siehe [Seite 57](#)). Wenn Sie zum Beispiel *Remember my Name* des US-Rappers Fort Minor hören, während Sie loslaufen, versetzt Sie der Text quasi automatisch in Aufbruchsstimmung. Im Film *Die Schlümpfe* werden seine Reime beispielsweise genutzt, um das große Finale der Heldenreise einzuleiten: »This is ten percent luck, twenty percent skill. Fifteen