

UNTERWEGS

LAUF DICH FREI

TIPPS FÜR'S ERFOLGREICHE LAUFTRAINING



Steffen Raebrecht

Inhalt

Inhalt2

Motivation 3

Wer bin ich, dass ich dir Tipps zum Laufen gebe 4

Die richtige Einstellung 5

Warum laufen? 5

Willenskraft trainieren 6

Laufen - ein Termin mit dir selbst 7

Die 21-Tage-Herausforderung: Lauf dich frei! 9

Tipps zum Durchhalten der Challenge 12

Konkrete Tipps zum Lauf-Training 13

Vor dem Laufen 13

Während des Laufens 14

Nach dem Laufen 16

Dein Alltag rund um das Laufen 17

Wie Laufen deine Welt verändern kann 20

“Jetzt” ist der perfekte Zeitpunkt 23

P.S. 23

Motivation

Auf der Suche nach der perfekten schmalen Bauchtasche bist du bei unterwegs auf Amazon fündig geworden. Willkommen in unserer Familie von Lauffreunden und -freundinnen.

Ob du Beginner bist, gerade eine Trainingspause hattest oder für einen großen Lauf trainierst, in diesem Ebook gebe ich dir Tipps, rund um Motivation und Laufsport. Mein Ziel ist es, dass du regelmäßig Laufen gehst und Freude daran entwickelst.

Du lernst:

- Wie du durch die richtige Einstellung zum erfolgreichen Läufer wirst
- Wie du neue Gewohnheiten formst, indem du an unserer 21-Tage Lauf-Challenge "Lauf dich frei" teilnimmst
- Wie du dein Lauftraining vor- und nachbereiten kannst und dir währenddessen eine gute Zeit bereitest
- Wie dein Laufen deine Welt verändern kann

Wir laden dich ein beim Laufen das nächste Level zu erreichen und schneller, erfolgreicher und regelmäßiger zu laufen.

Starte jetzt mit mir in das Lauf-Abenteuer.

Was du tun musst?

- Ebook lesen
- 21-Tage-Challenge annehmen
- Laufen. Laufen. Laufen.
- Dich selbst vollkommen neu entdecken.

Starte jetzt mit mir in das Lauf-Abenteuer des Lebens.

Wer bin ich, dass ich dir Tipps zum Laufen gebe

Mein Name ist Steffen Raebrecht und ich bin der Gründer von unterwegs. Die Schwalbe auf deiner Bauchtasche, unser Logo, verkörpert das, was es zum Laufsport braucht. Leichtigkeit und Disziplin.

Ich selbst treibe schon mein ganzes Leben lang Sport. Laufen spielt dabei eine entscheidende Rolle. Als Sportler weiß ich wie es ist, sich zum Training zu überwinden. Und ich weiß auch, wie gut es sich anfühlt, wenn ich mich überwunden habe. Als häufiger Wettkampf-Teilnehmer weiß ich um die innere Anspannung, die ein sportliches Messen mit sich bringt. Aber ich weiß auch um den inneren Stolz, sich darauf eingelassen zu haben oder sogar eine Medaille umgehängt zu bekommen. Als mehrfacher Marathonläufer und 100km-Läufer weiß ich wie es ist, an die Grenzen des eigenen Zutrauens zu kommen und die Schmerzen auszuhalten. Aber ich weiß auch, wie es ist, wenn man über sich selbst hinauswächst und echte Herausforderungen meistert.

Als mittlerweile über ein Jahr Weltreisender weiß ich, wie unberechenbar es sein kann, bereits etablierte Gewohnheiten in ständig wechselnden Situationen und Umfeldern aufrecht zu erhalten. Aber ich weiß auch um die Tricks und Kniffe, die es braucht, um herausfordernden Umfeldern erfolgreich zu sein.

Als ehemaliger Offizier der Fallschirmjägertruppe habe ich Hunderte von jungen Rekruten an den Ausdauersport herangeführt und natürlich auch ihre persönlichen Herausforderungen kennengelernt.

Als studierter Pädagoge und Psychologe weiß ich, wie Menschen (um-)lernen und welche Gedankenmuster förderlich und hinderlich für einen erfolgreichen Einstieg in den Sport sind.

Heute lade ich dich ein mit mir Laufen noch einmal ganz neu und mit Freude zu erfahren.

Die richtige Einstellung

Ich habe damit schon begonnen, aber ich möchte es dennoch einmal ansprechen. Ich erlaube mir in diesem Skript das Sportler-Du. Denn in diesem Feld sind wir Freud- und Leidensgenossen.

Laufen ist für mich inzwischen eine Sache, die ich ganz automatisch mache, immer wieder. Obwohl ich inzwischen mehr Kraftsport mit dem eigenen Körpergewicht betreibe, "ertappe" ich mich immer wieder beim Langstreckenlauf. Und dabei ist mir klar: „Es ist meine Wahl.“ Genauso hast du die Wahl Laufen zu gehen oder Zuhause zu bleiben.

Es ist leicht, sich jetzt die Sportschuhe anzuziehen und loszulaufen.

Es ist aber auch leicht es nicht zu tun.

Viele Menschen beginnen das Laufen sehr motiviert und hören nach einiger Zeit wieder auf. Fakt ist: Es wird nicht "einfach so" passieren. Tatsächlich haben diese Mensch entschieden mit dem Laufen wieder aufzuhören. Ob das bewusst oder unbewusst passierte, ist dabei zweitrangig. Entscheidend ist das Resultat. Als erwachsener Mensch, hast du die Verantwortung für deine Entscheidungen. Niemand anders. Du entscheidest. Wir wollen sehen, dass wir deine Entscheidungskraft ein wenig aufbauen - vor allem über einen längeren Zeitraum hinweg. Mit dem Laufen zu beginnen ist für viele nicht das Problem. Es kontinuierlich zu tun, als Gewohnheit, damit haben viele Schwierigkeiten.

Warum laufen?

Doch warum solltest du überhaupt Laufen gehen und Sport treiben? Die Fakten sprechen eine eindeutige Sprache. Sport ist gesund. Aber das ist noch nicht alles. Wer aktiv Sport treibt, verbessert automatisch auch andere Lebensbereiche. Sportler sind tendenziell erfolgreicher, ihre Fitness hat positiven Einfluss auf ihr Liebesleben und ihr Lebensgefühl. Und das strahlt auch auf ihre Beziehungen im beruflichen und privaten Bereich aus.

Es gibt eine einfache Faustregel, welche ich mir ins Gedächtnis rufe, wenn ich mal keinen Sport treiben will: **Dinge, die kurzfristige Befriedigung erzeugen, sind meistens langfristig schädlich. Und Dinge, die kurzfristig keine Befriedigung erzeugen, sind aber langfristig sehr gut für dich.**

Der langfristige Effekt wird zudem als viel wertvoller empfunden. Ich will dir erklären, was ich meine: Eine kurzfristige Befriedigung kann sein: Schokolade essen, auf der Couch liegen bleiben, Fernsehen schauen, Alkohol trinken, Fastfood essen usw. Langfristig gesehen, haben all diese Dinge einen schädlichen Einfluss auf den Körper. Sie schwächen dich. Was sind Dinge, die kurzfristig gesehen, keine Befriedigung bringen: Obst essen, Laufen gehen, Weiterbildung, Wasser trinken, selber kochen, Zähneputzen. Diese Dinge erscheinen auf den ersten Blick nicht so spannend. Doch vergleiche einmal die langfristige Wirkung mit den Dingen, die kurzfristige Befriedigung bringen.

Willenskraft trainieren

Kennst du den berühmten Marshmallow-Test? Man hat Kinder an einen Tisch gesetzt, ihnen einen Marshmallow gegeben und gesagt, sie könnten ihn sofort essen. Oder aber sie bleiben am Tisch sitzen, warten 15 Minuten mit dem Essen und bekommen dafür einen Zweiten als Belohnung. Man hat diese Kinder bis ins Erwachsenenalter begleitet und immer wieder zur eignen Lebenssituation befragt. Es kam heraus: Kinder, die die 15 Minuten aushalten konnten, bis sie den zweiten Marshmallow bekamen, waren signifikant erfolgreicher im Leben als die Kinder, den den Schaumzucker sofort verspeisten. Hier habe ich dir einen YouTube-Link zum Experiment bereit gestellt: <https://www.youtube.com/watch?v=Y7kjsb7iyms&list=TLWV5olkPleho>

Das Zauberwort heißt also: „verzögerte Belohnung“ (delayed gratification).

Und das ist der Trick: Erfolgreiche Sportler wissen, dass die Belohnung für's regelmäßige Trainieren verzögert kommt. Lernen wir vom Marshmallow-Test und konzentrieren uns auf die langfristige Belohnung.

Laufen - ein Termin mit dir selbst

Die wenigsten Menschen haben so viel Freizeit, dass sie spontan oder ungeplant ein Lauftraining einschieben können. Es gibt einfach so viel zu tun. Und so fällt es dann „irgendwie“ hinten runter. Aber: Ist es dir deine Arbeit schon mal „irgendwie“ hinten runter gefallen? Oder hast du schon einmal langfristig mit dem Essen aufgehört, weil du einfach zu viel zu tun hattest? Wahrscheinlich nicht. Warum schaffen wir es fünf Mal pro Woche geregelt zur Arbeit zu gehen, täglich zu Essen, aber der Sport fällt schonmal aus oder findet gar nicht mehr statt? Die Antwort ist einfach: Arbeit und Essen haben mehr Priorität.

Für viele Menschen nimmt Sport noch nicht den Stellenwert ein, den er meiner Ansicht nach haben sollte. Aber das kannst du jetzt ändern. Denn wenn du dich entscheidest, deinem Sport die gleiche Wichtigkeit zu geben, wie deiner Arbeit, dann ist die Regelmäßigkeit kein Problem mehr. Doch warum solltest du dem Sport die gleiche Wertigkeit, wie deiner Arbeit einräumen?

Sport ist etwas, was du nur für dich tust. Du steigerst deine Fitness, baust ungesundes Körperfett ab, stärkst dein Immunsystem, trainierst deinen Durchhalte- und Willenskraftmuskel und hast ein besseres Lebensgefühl. Wenn du dieses eBook liest, hast du einen klaren Grund für dich identifiziert, warum es für dich gut ist, Sport zu treiben. Lässt du ihn hinten runter fallen, weil du ihm nicht genug Wichtigkeit einräumst, lässt du letztendlich auch dich selbst hinten runterfallen. Du bist dir dann vielleicht nicht wichtig genug bist, genau das zu tun, was du als richtig für dich erkannt hast - nämlich Sport treiben

Sich selbst nicht ernst und wichtig genug zu nehmen ist eine Krankheit, an der viele Menschen leiden. Aber mal ehrlich: Wer soll dich dich ernst und wichtig nehmen, wenn selbst es nicht einmal tust? An dieser Stelle fängt die Sporteinstellung an, auch auf andere Lebensbereiche zu wirken. Wer sich selbst ernst und wichtig genug nimmt, Sport zu treiben, wird auch von anderen ernst und wichtig genommen.

Deshalb mein Tipp: **Trage deinen Sport als festen Termin in deinen Kalender ein und mache ihn wichtig.** Mit der Freundin ins Cafe gehen ist dann nicht so wichtig. Aber sie kann gern mit zum Laufen kommen. Noch die Wohnung putzen? Das kann wann anders geschehen. Wichtig ist, dass du dich selbst ernst nimmst und das tust, wofür du dich entschieden hast. Ich will für dich, dass du anfängst, es ernst mit dir zu meinen. Sei es dir wert deine Entscheidungen durchzuziehen. Die langfristige Belohnung ist Selbstrespekt und Selbstwertschätzung. Und das wirst du auch ausstrahlen.

Noch einmal: **Mache dein Sportprogramm zu einer Priorität.** Nichts, aber auch gar nichts, ist wichtiger. Es darf so wichtig werden, dass du lieber eine halbe Stunde weniger schläfst als dein Lauftraining zu schmeißen. Die langfristige Belohnung, neben einer Fitness-Steigerung, sind Selbstachtung, Selbstrespekt und Selbstwirksamkeit. Und das bist du dir schuldig.



PRIORITY

Die 21-Tage- Herausforderung: Lauf dich frei!

Wir Menschen sind zu einem Großteil unseres Tages Gewohnheitstiere. Jeder, der schon einmal probiert hat, seine Gewohnheiten zu ändern weiß, wie schwierig das sein kann. Deswegen schauen wir, was die Wissenschaft dazu zu sagen hat.

Bei einem NASA-Versuch, bei dem Versuchspersonen Brillen trugen, die das wahrgenommene Bild auf den Kopf stellen, wurde herausgefunden, dass das Gehirn 21 Tage benötigt, sich an eine neue Situation zu gewöhnen. Es müssen neuronale Netze neu verschaltet werden. Nach 21 Tagen sahen die Probanden das Bild, trotz Brille wieder normal. Das Gehirn hatte sich an die Veränderung gewöhnt. Bei Teilnehmern, die die Brille im Rahmen des Experimentes früher absetzten, trat der Gewöhnungseffekt nicht auf. Lass uns diese Erkenntnis nutzen: Deswegen biete ich dir, jetzt in diesem Moment an, eine 21 Tage Lauf-Challenge zu starten.

Das bedeutet: 21 Tage lang, jeden Tag, Laufen zu gehen. Du hast richtig verstanden: JEDEN TAG!

Das bedeutet nicht, dass du dich jeden Tag bis zu völligen Erschöpfung quälen sollst. Es bedeutet lediglich, dass du jeden Tag rausgehst und ein wenig für deine Fitness tust. Du kannst die Zeiten und das Tempo variieren. Jedoch solltest du mindestens 15 Minuten aktiv laufen gehen.

Ich verrate dir noch etwas über menschliches Verhalten. Bei einer Challenge spekulieren die meisten Menschen über die möglichen Ergebnisse. Sie wägen ab "Was könnte sein?" und beenden die Challenge nicht oder beginnen sie erst gar nicht, weil sie glauben ihre Lehren aus der reinen Spekulation ziehen zu können.. Deswegen sind die meisten Menschen auch „un-erfahren“. Sie sind Sprüche-Klopfer. Die wenigsten Menschen gehen eine

Challenge unvoreingenommen ein, ohne vorher die vermeintlichen Ergebnisse vorwegzunehmen. Wer erfolgreich eine Herausforderung annimmt, urteilt hinterher, statt vorher. Sie können aus “Er-fahrung” sprechen. Sie haben sich zu einem Prozess verpflichtet und urteilen hinterher, was sie aus dieser Erfahrung gelernt haben. Viele meiner sehr erfolgreichen Freunde gehen eine solche Challenge ein. Nutze die Technik der Erfolgreichen für deinen Einstieg in das Laufen.

Wenn du dich verpflichtest, ist “~~einen Tag ausfallen lassen~~”, keine Handlungsoption mehr. Vielmehr besteht die Alternative darin, eine halbe Stunde weniger zu schlafen.

Jetzt starten und kostenlos an “Lauf dich frei” teilnehmen!

Trage deine Email-Adresse ein und du erhältst sofort und kostenlos deine Einladung zu deiner Lauf-Challenge. Wir werden zusammen 21 Tage, jeden Tag, laufen gehen und eine neue Gewohnheit in unserem Leben etablieren. Jeden Tag bekommst du von mir eine motivierende E-Mail, voll mit weiteren Tipps, rund ums Laufen, wie du Herausforderungen meistern kannst und somit erfolgreich und life eine neue Gewohnheit schaffst.

<http://travelandsports.de/>

Einfach:

- Link anklicken
- Email-Adresse eintragen
- In deinem Email-Postfach die Eintragung bestätigen
- Email-Coaching für deine 21 Tage Challenge erhalten

Dein Coaching beginnt an dem Tag, an dem du dich in die Email-Liste einträgst. Du wirst noch am selben Tag laufen gehen. Die Aufgaben und Anregungen in den E-Mails dauern nicht länger als 5 Minuten. Nach dem Eintragen in die Email-Liste erhältst du 21 Tage lang, jeden Tag Coaching und Unterstützung für das Bestehen deiner Lauf-Challenge.

So ist es:

Du trainierst täglich über einen Zeitraum von 21 Tagen. Ich teile all mein Wissen und meine Erfahrung mit dir und begleite dich persönlich. Jeden Tag! Wenn du Fragen hast, bin ich persönlich via Email für dich da. Kostenlos.

Bonus: Ein Logbuch für deinen Lauftraining bekommst du noch obendrauf.

Damit baust du dir eine weitere Motivation auf. Stell dir einmal vor, wie stolz du sein wirst, wenn du am Ende der Challenge auf 21 Tage Lauftraining zurück blickst.

Das sind 21 Trainings! Wow. Meine Tagebuch-Vorlage begleitet dich 21 Tage lang. So kannst du ganz genau festhalten, was du geschafft hast. Ich freue mich schon auf dein freudiges Selfie, wenn du die Aufzeichnungen nach 21 Tagen durchsiehst.

Deshalb: Jetzt in die Email-Liste eintragen und mit "Lauf dich frei" beginnen.

<http://travelandsports.de/>

Tipps zum Durchhalten der Challenge

- Eat the frog first: Erledige deine wichtigste Aufgabe, also dein Training, als erstes am Tag oder setze dir einen festen Termin.
- Mache deine Challenge wichtiger als alles andere: Lass das Lauftraining für 21 Tage das Wichtigste sein. Es sind 21 Tage, in denen du jeden Tag einen Zeit-Slot für dich reservierst. Es ist ein Ausnahmezustand - für 21 Tage.
- Versuche nicht perfekt zu sein: Wenn es hart ist, laufe langsamer, kürze die Zeit. Mindestens jedoch solltest du 15 Minuten laufen.
- Verschlanke den Prozess auf das Wesentliche: Tue, was nötig ist, um dir deine Challenge so angenehm wie möglich zu machen. Das Lauftraining allein ist anstrengend genug. Wenn dich zum Beispiel das Waschen der schwitzigen Klamotten nervt, trage einfach die gebrauchte Kleidung etwas öfter und dusche danach. Werde kreativ um dir eine gute Zeit rund um das Lauftraining zu machen.
- Triff zügig eine Entscheidung und ziehe sie durch: Nicht nächsten Monat, kein Neujahrs-Vorsatz, sondern triff deine Entscheidung am besten jetzt! Du hast anscheinend gerade Zeit für das eBook. Dann hast du auch die Zeit sofort oder zumindest noch heute mit dem ersten Training zu starten. Entscheide zügig und fang an!

Konkrete Tipps zum Lauf- Training

In diesem Kapitel sprechen wir über konkrete Tipps, die du während deiner Challenge anwenden kannst. Aber auch, wenn du dich gegen die 21 Tage Herausforderung entschieden hast, sind diese Tipps sicherlich hilfreich für dein Lauftraining.

Vor dem Laufen

Bekleidung: Starte mit dem, was du bereits hast: Um Laufen zu gehen, braucht es weder Laufschuhe, noch Funktionskleidung. Es reichen ein paar bequeme Turnschuhe und was du sonst im Schrank findest. Viele Menschen decken sich zunächst vollständig mit Equipment ein, bevor sie einen Sport beginnen, um ihn dann doch nicht weiterzuführen. Profis machen es umgekehrt: Sie beginnen umgehen mit dem Sport und nutzen dabei die Ressourcen, die sie bereits haben. Das Equipment folgt nach und nach dem Fortschritt.

Vorbereitung, Nachbereitung: Sei clever und bereite alles so vor, dass es dir möglichst leicht fällt zu laufen. Du kannst beispielsweise deine Laufsachen abends rauslegen, um sie am nächsten Morgen gleich anzuziehen. Du kannst auch vor dem Laufen alles für nach dem Lauf vorbereiten. Drehe schon einmal die Heizung im Badezimmer auf und lege dir die Couchdecke zurecht. Nach dem Laufen ist bei mir immer Erholung und Entspannung angesagt. Ich brauche nur noch den Knopf des Wasserkochers bedienen und gieße dann das heiße Wasser auf die vorbereitete Kanne mit Schwarztee und frisch gepresster Zitrone. Anschließend auf die Couch und entspannen. Das wichtigste Grundprinzip dabei ist: Mache das, was funktional ist und dir Freude bereitet.

Während des Laufens

Von null Minuten durchgehend joggen auf 30 Minuten durchgehend joggen: Das machst du, indem du am Anfang nur walkst, bis 30 Minuten. Tue das, bis das durchgehend funktioniert. Dann beginnst du mit Laufintervallen. 5 Minuten gehen, 1 Minute joggen. Dann verkürzt du die Intervalle immer mehr. Irgendwann gehst du 1 Minuten und joggst 1 Minute. Dann verlängerst du die Jogging-Intervalle. Jede Einheit soll immer 30 Minuten dauern.

Langsam beginnen: Laufe die ersten fünf Minuten bewusst langsamer, als du normalerweise laufen würdest. Mit dieser Methode gibst du deinen Körper Gelegenheit den Stoffwechsel von Ruhemodus auf Aktivitäts-Modus umzuschalten. So kommst du viel leichter ins Laufen rein. Viele fangen nämlich zu schnell an und klagen dann über Erschöpfung und Seitenstiche. Ich erinnere mich noch, wie ein Freund mir bei einem Marathon, gleich am Anfang, davon rannte. Bei Kilometer 20 überholte ich ihn. Er ging erschöpft am Straßenrand. Laufe mit Taktik und starte langsam. Der Körper wird seinen Rhythmus finden.

Du sollst während des Laufens noch sprechen können: Oftmals wird es mit dem Lauftempo übertrieben. Ein guter Indikator für das richtige Tempo ist, wenn du dich während des Laufens noch gut unterhalten kannst.

Atme richtig: So mancher klagt über Seitenstiche während des Laufens. Diese kommen meistens von einer falschen Atmung. Wenn ich dir nur einen einzigen Tipp geben dürfte, dann wäre es dieser: „Achte beim Laufen konstant auf deine Atmung.“ Sie ist erfolgsentscheidend. Und zwar so: Atme bewusst so viel Luft aus, bis wirklich gar nichts mehr aus deinen Lungen rausgeht. Dann warte auf den Einatem-Impuls und atme so nur viel ein, wie es der Impuls verlangt. Nicht mehr. Und das wiederholst du konstant. Bleibe während des gesamten Lauftrainings nur auf deine Atmung konzentriert.. Und das ist das Beste, was du tun kannst. Denn deine Sauerstoffzufuhr ist beim Laufen der Engpass. Mit dieser Atemtechnik gehören Seitenstiche der Vergangenheit an und du steigert deine Leistung deutlich.

Laufen mit Pausen: Wenn du dich am Beginn deines Lauftrainings befindest und bemerkst, dass du dich übernommen hast, lege einfach eine Laufpause ein. Bleibe aber nicht stehen, sondern gehe weiter. Weg mit dem Mythos, dass du auf jeden Fall durchlaufen musst. Gehe ruhig ein Stück des Weges. Wichtig ist, dass du überhaupt erst einmal trainierst. Das allein zählt.

Ein wenig barfuß laufen: Es tut den Füßen und dem ganzen Bewegungsapparat gut, wenn du auch ein Stück barfuß läufst. Das kannst du zum Schluss als Belohnung machen oder auch zwischendrin. Du weißt, wo sich eine große Wiese befindet? Schuhe aus und barfuß drauf. Es ist ein herrliches Gefühl, mit den heißen Füßen auf das kalte, weiche Gras zu treten.



Nach dem Laufen

Trainiere deine Rumpfmuskulatur: Für Läufer ist es wichtig, die Rumpfmuskulatur zu trainieren. Sie unterstützt dein Lauftraining. Hier ein Link zu ein paar Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=ZbvX0cxTkFA>

Belohne dich: Nach deinem Lauftraining hast eine Leistung vollbracht. Es ist an der Zeit, dass du dich belohnst. Das kann eine heiße Dusche sein, rumlummeln auf dem Sofa oder ein paar Katzenvideos auf YouTube. Dabei halte ich es für wichtig, dass du dich wichtig genug nimmst und dich auch wirklich belohnst.



Dein Alltag rund um das Laufen

Finde deinen Kick am Laufsport: Die meisten Menschen, die sich Laufen zur Gewohnheit gemacht haben, können etwas Tolles daran finden. Sei es das „Runners high“ (ein hormonell ausgelöstes Hochgefühl während des Lauftrainings) oder die heiße Dusche danach. Halte bewusst Ausschau nach Sachen, die dich am Laufsport kicken können. Vielleicht findest du sogar mehrere Sachen. Bei mir ist es das Gefühl, dass ich mir auf lange Sicht etwas Gutes tue und ein heißer Tee danach.

Habe Vertrauen in deinen Körper: Unsere Körper sind erstaunlich leistungs- und anpassungsfähig. Wenn sich dein Körper anpasst, kann das auch schon mal etwas weh tun. Muskelkater zum Beispiel. Es gibt also gute und schlechte Schmerzen. Gute Schmerzen sind solche, die dir den Sport weiter ermöglichen und nicht akut zunehmen. Eine Blase am Hacken, Muskelkater, eine leicht entzündete Sehne, beanspruchte Gelenke. Nimmst du die Laufhärte ein wenig raus, kannst du, trotz dieser Schmerzen, weiter trainieren. Schlechte Schmerzen sind solche, die sich stark verschlimmern und dann das Lauftraining unmöglich machen. Stechende Knieschmerzen beispielsweise. Ich kann und will hier keinen ärztlichen Leitfaden aufstellen. Dazu fehlt es mir an Kompetenz. Aber ich weiß, dass es beim Laufen schon auch mal ein wenig zwicken kann. Und dann stelle ich mir die Frage, ob dieser Schmerz Langzeitschäden mit sich bringen wird. Solange ich innerlich darauf mit „Nein“ antworten kann, mache ich weiter. Dann vielleicht nur halb so schnell. Aus Erfahrung weiß ich, dass die meisten Schmerzen, gute Schmerzen sind. In den wenigsten Fällen liegt eine ernsthafte Verletzungen vor.

Laufpartner als Motivationshilfe? Das kann gefährlich werden. Nämlich dann, wenn du dich darauf verlässt, dass dich dein Laufpartner motiviert, er dir aber absagt. Besser ist es da, selbst eine Motivation zu entwickeln und andere einzuladen, mit dir zu laufen. Frage doch deinen Partner, ob er zum gemeinsamen Lauf mitkommen will. Und wenn nicht, Musik auf's Ohr und allein loslaufen.

Verwende Lauf-”Hacks”: Hacking kommt vom Programmieren am Computer. Ein Hacker schafft es durch clevere Nutzung große Dinge am Computer zu bewegen. Ein Hack ist also ein Trick, bei dem du mit wenig Aufwand viel erreichst. Nimm deine Laufschuhe mit zur Arbeit. Auf dem Rückweg steigst du zwei Bahnstationen eher aus und läufst den Rest nach Hause. Du hast noch deine Tasche dabei? Perfekt. Du machst einen Gepäcklauf. Nutze das Treppenhaus statt den Aufzug und schon hast du wieder ein wenig für deine Fitness getan.

Hole dir Unterstützung von anderen: Teile deinem Partner mit, dass du dir angewöhnen willst zu laufen. Frage ihn nach Unterstützung mit konkreten Aufgaben. Vielleicht bereitet er dir einen Tee nach dem Zurückkommen zu und knetet deine Füße für 5 Minuten als Belohnung. Oder wenn du ein Problem mit der Laufmotivation hast, sage einem Freund oder Freundin, dass du ihm/ihr 500 Euro gibst, wenn du einen Tag mit dem Lauftraining aussetzt. Ich bin mir sicher, dass er/sie an deinen Fortschritten interessiert sein wird.

Krisen: Ich verspreche dir schon jetzt, dass es nicht immer einfach sein wird, für 21 Tage, jeden Tag Laufen zu gehen. Aber sei dir bewusst: **Die Momente, die am schwierigsten sein werden, werden den größten Lernerfolg als Resultat haben.** Denke daran, wenn so ein Moment auftritt.

Keine Herkules-Projekte: Fange kein lebensveränderndes Herkules-Projekt an und reiße 10 Baustellen auf einmal auf. Ja, Sport und Ernährung gehören zusammen. Ja, es ist wichtig. Später. Lieber jetzt laufen anfangen und durchziehen und später Ernährung umstellen. Zu viel wollen schwächt die Willenskraft und den Fokus. Und das Ergebnis ist: Gar nix. Wichtig ist jedoch: Vor und nach dem Laufen viel trinken. Wasser ist wichtig für dich. Für alles andere finden sich Zeiten und Wege. Konzentriere dich jetzt darauf, 21 Tage lang, jeden Tag zu laufen. Damit hast du genug zu tun.

Das beste Sportzeug ist das, welches du trägst: All diese Tipps und Tricks nutzen nichts, wenn du nicht rausgehst und anfängst. Es handelt sich beim Lauftraining um kein Hexenwerk. Es ist sehr sehr einfach: „Just do it!“ Tu es einfach! Nicht versuchen, sondern machen. Und deswegen habe ich wieder ein kleines Video für dich: <https://www.youtube.com/watch?v=LBV-zoANlsg>

Hier noch einmal der Link zur 21 Tage Challenge:

<http://travelandsports.de/>



Wie Laufen deine Welt verändern kann

Lass mich so anfangen: Dein Laufen kann dich verändern. Wenn du dich veränderst, verändert sich deine ganze Welt. Und darin liegt ein unglaubliches Potenzial. Deine dir wichtigsten Mitmenschen werden es dir wahrscheinlich nicht leicht machen, deine Challenge erfolgreich zu beenden. Das ist normal.

Wenn du dich entscheidest dich neu zu verhalten, dann tust du das nicht für dich allein. Du tust es in einem sogenannten System. Wir können ein System vereinfacht als das Zusammenwirken zwischen dir und deinen engeren Mitmenschen bezeichnen. Ein System handelt nicht zufällig, sondern nach bestimmten Prinzipien. Wenn du diese Prinzipien kennst, wunderst du dich nicht mehr, warum dein bester Freund oder dein Partner deine neue Entwicklung vielleicht mit Argwohn betrachtet, während du von deinen Fortschritten ganz entzückt bist.

Ein wichtiges Prinzip lautet: „**Systeme haben die Tendenz sich selbst zu stabilisieren.**“ Bevor du dich entschieden hast dich auf neue Weise zu verhalten, war dein System stabil. Deine Mitmenschen wussten dich ziemlich genau einzuschätzen. Nun hast du vielleicht ein Buch übers Laufen gelesen und dich aufgrund der dargebotenen Informationen entschieden, etwas zu verändern. Die Änderung wird selbstverständlich sofort von deinen Mitmenschen bemerkt. Das System hat nun zwei Möglichkeiten sich erneut zu stabilisieren:

1. Es zieht dich an deinen alten Platz zurück.
2. Es unternimmt eine Anstrengung und passt sich an dein neues Verhalten an.

Systeme sind energieeffizient. Das bedeutet, dass sie die kleinstmögliche Anstrengung unternehmen, ihr Ziel zu erreichen. Und was glaubst du welche die kleinstmögliche Anstrengung des Systems ist, sich zu stabilisieren, nachdem du es mit einem neuen Verhalten destabilisiert hast? Richtig, es zieht dich zurück an deinen alten Platz.

Was sagt wohl der Stammtisch zu einem, der kommt und sagt: „Ich trinke jetzt keinen Alkohol mehr.“ Wahrscheinlich wird ihm niemand dazu gratulieren. Eher wird argwöhnisch gefragt und versucht den Ausreißer mit „nur einem Bierchen“ - „für uns“ ... zurück ins System zu ziehen.

Der gleiche Mechanismus wirkt auch wesentlich subtiler. Wenn du dich beispielsweise dafür entscheidest jeden Tag laufen zu gehen, kann es sein, dass dein Partner dich umso mehr einlädt mit ihm auf der Couch abzuhängen.

Es geht nicht darum, den Mitmenschen böse Absichten zu unterstellen. Vielmehr handelt es sich um eine neutrale Eigenart von Systemen. Das System hat einfach ein anderes Interesse als du es nun hast. Ich glaube es ist von Vorteil, diese Eigenart im Hinterkopf zu behalten. Wenn du vor hast dich zu verändern, kannst du gelassener bleiben, wenn dein Umfeld kritisch auf dich reagiert.

Die zweite Möglichkeit des Systems besteht darin, sich zu verändern. Schafft es ein System nicht, dich an deinen alten Platz zurückzuziehen, wird es eine Anstrengung unternehmen sich zu ändern. An diesem Punkt kommt ein weiteres Prinzip von Systemen zu tragen: „Verändert sich eine Sache im System, verändert sich das ganze System.“ Du hast es geschafft dem Sog deiner Mitmenschen zu widerstehen und eine echte Veränderung durch das Bestehen der Challenge herbeigeführt? Das System wird sich anpassen, indem sich das ganze System ändert. Im Falle des Laufens könnte es sein, dass dein Partner jetzt mitkommen möchte oder du lernst neue Leute kennen, mit denen du Laufen gehst.

Es passieren die verrücktesten Sachen, wenn sich das System ändert. Menschen kommen sich näher oder entfernen sich auch voneinander. Und es ist nicht vorhersehbar oder gar planbar welche Veränderungen stattfinden.

An dieser Stelle möchte ich noch ein weiteres Prinzip von Systemen erwähnen. „Entwickelt sich ein Mensch, verändert sich das System tendenziell und langfristig gesehen zu seinen

Gunsten.“ Selbst wenn eine Systemänderung im ersten Augenblick als nicht erstrebenswert oder gar schädlich erscheint, sind die langfristigen Folgen meist positiver Natur für den sich Entwickelnden. Nehmen wir mal den schlimmsten anzunehmenden Fall an: Aufgrund deines persönlichen Fortschrittes, trennt sich dein Partner. Du bist zunächst niedergeschlagen. Ein paar Monate später lernst du einen neuen Partner kennen, der deine Entwicklung zu schätzen weiß. Du erfährst zum ersten mal eine Partnerschaft auf einem ganz neuen Qualitäts-Level.

Oder genau das Gegenteil: Durch dein Laufen lädst du auch deinen Partner, deine Familie und deine Freunde zu ganz neuen Handlungsmöglichkeiten ein. Vielleicht entdeckt er oder sie eine Leidenschaft fürs Laufen, vielleicht auch für Federball, für's gesunde Kochen - oder ganz anders: Für Malerei. Dein Vorbild kann Inspiration und Sog für die Menschen in deinem Umfeld werden. Deine neuen Veränderungen machen dich möglicherweise verdammt attraktiv und zum starken Vorbild.

Dass sich das System zu deinen Gunsten entwickelt, klingt zunächst ganz schön egoistisch. Es ist egoistisch, im gesunden Maß. Du übernimmst Verantwortung für dich und das, was für dich und dein Wohlbefinden am Besten ist. Denn keiner kennt dich besser, als du dich selbst. Du darfst dich also um dich selbst kümmern. Du bist ab heute dein eigener Lebensglück-Beauftragter.

Lass andere ihr Ding machen und freue dich über deine Fortschritte.

“Jetzt” ist der perfekte Zeitpunkt

Bist du bereit für die Challenge? Dann habe ich hier noch einmal den Link für dich gepostet. Trage dich ein und lege los. Als Bonus bekommst du dein Logbuch für deine 21-Tage Lauftraining kostenlos mit dazu.

<http://travelandsports.de/>

Kein “Vielleicht”, kein “Ja, aber”. Du hast viele Seiten gelesen. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt anzufangen.

Und nun zieh deine Schuhe an und geh raus. Wir sehen uns auf der Laufstrecke.

Steffen Raebricht

P.S.

Ich freue mich, dass du bis hierher gelesen hast und hoffentlich bist du genauso inspiriert und motiviert, wie ich nach dem erfolgreichen Lauftraining. Ich freue mich, wenn du mir und meinem kleinen Unternehmen eine Bewertung für die Bauchtasche und das eBook auf Amazon hinterlässt. Im Online-Shopping zählt jede Rezension und du kennst es sicher, wenn eine gute Produktrezension für dich zum ausschlaggebenden Kaufgrund wird. Den Link dazu habe ich dir hier gepostet.

<https://www.amazon.de/review/review-your-purchases/#>

Schreib frei von der Seele weg: Wer bist du? Wie gefällt dir die Bauchtasche? Wie gefällt dir das eBook?

Ich freue mich auf deine Stimme und antworte auf jedes Review persönlich.