

## **„Motivation und Geduld ... die Schlüssel zum Erfolg“**

*Was wird passieren, wenn man einfach so losläuft (und kein Naturtalent ist)?*

Nach 500m steht dir das Blut „Oberkante Unterlippe“, dein Puls nähert sich der 200 und die Schnappatmung setzt ein. Am nächsten Tag hast du Schmerzen in allen Gelenken, Knochen und Muskeln und kommst schon nach kurzer Zeit zu der Erkenntnis, dass Laufen wohl nichts für dich ist.

### **Was ist passiert?**

Es reicht nicht, nur einfach so mal loszulaufen. Das ist zwar ein wichtiger erster Schritt, aber es reicht nicht aus. Zum Laufen benötigt man nicht nur Beine, sondern besonders auch Atmung und Herz/Kreislauf.

Um ökonomisch und verletzungsarm laufen zu können und daran auch Freude zu haben, ist ein perfektes Zusammenspiel von Knochen, Gelenken, Bändern, Sehnen, Muskeln, Lunge, Herz und Blutgefäßen, also ein perfektes Zusammenspiel des gesamten Körpers erforderlich! Dies muss man lernen und anwenden.

Unser Körper ist ein „Schweinehund“, er wehrt sich jedoch gegen alles Neue und Anstrengende. Es müssen also noch viele weitere Schlüssel umgedreht werden, um unseren guten Vorsatz nach mehr Bewegung umzusetzen!

Das Gute daran: All diese Schlüssel haben wir in uns! Wir müssen sie nur in der richtigen Reihenfolge betätigen.

### **Und dabei möchte ich euch helfen.**

Ich möchte euch aufzeigen, wie ich meinen Weg zur Freude am Laufen gefunden habe und dabei nicht vorrangig mit Buch und Internetwissen arbeite. Sondern ich möchte diese wissenschaftlichen Fakten kombinieren mit meinen praktischen Erfahrungen. Wenn es euch gelingt, den überwiegenden Teil meiner Hinweise und Vorgaben zu beherzigen und umzusetzen, dann garantiere ich euch schon jetzt viele schöne Lauferlebnisse, dann werdet auch ihr euren Weg zur Freude am Laufen finden.

Über die vielen positiven Veränderungen in uns, die sich parallel zur Laufausbildung entwickeln werden, müssen wir dann gar nicht mehr reden. Diese spüren wir ganz einfach und nehmen sie so „nebenbei“ mit.

### **Ich bitte euch nur um Folgendes:**

- Der Kopf muss es ganz fest und nachhaltig wollen
- Geduld und nochmals Geduld
- Hartnäckigkeit bei kurzzeitigen Rückschlägen
- Stärke für die eigene Position im Gespräch mit Anderen
- Selbstbewusstsein bei der neuen Bewegung im öffentlichen Raum
- Berichtet euren Hausarzt bei passender Gelegenheit davon
- Stürzt euch nicht gleich in einen Kaufrausch für Laufausrüstung. Das, was ihr jetzt schon habt an bequemen Freizeitsachen (einschließlich Schuhe), wird für die ersten Wochen ausreichen. Alles andere werden wir später besprechen.
- Auch Laufuhren bzw. Apps sind nicht erforderlich bzw. in den ersten Wochen sogar kontraproduktiv. Wir wollen lernen, nach Gefühl zu laufen.