

SHORT TALK



Roman Braun
Mentalcoach, Trinergy

**week
end.at**

„Guter Kick-Starter“

Wie sollten Greenhorns mental in einen Marathon starten?

Schafft man in den ersten zehn Tagen sein Programm, wird die Motivation schnell zum Selbstläufer. Für Anfänger sind Lauftrainings in Gruppen das ideale Surrounding. Man kommt besser ins Training. Ist motivierter, konsequent Termine einzuhalten, und wird selbst Motivator für die anderen in der Gruppe. Machen Sie nur nicht den Fehler, sich mit den anderen zu vergleichen.

Leistung oder Leidenschaft: Was bewegt besser?

Die Leidenschaft ist ein guter Kick-Starter. Man darf aber nicht erwarten, dass das reicht. Um besser zu werden und sein Laufziel zu erreichen, braucht es einen guten Trainingsplan, der konsequent abgearbeitet wird.

Was tun, wenn man sich selbst hinterherläuft?

Einfach die Ansprüche reduzieren. Alles andere ist zwecklos. Ein guter Trainingsplan zeichnet sich dadurch aus, dass man in der Mitte zwischen Über- und Unterforderung balanciert und dabei im Flow bleibt.