

#LIFESTYLE

#SOCIETY

#POLITIK

#SPORT

#CHRONIK

#BUNDESLAND

#GEWINNEN

#SHOPPEN

TIPPS

## Anfänger-Tipps: So werden Sie zum Läufer

Der Weg ist das Ziel! So machen Sie sich fit für die Langstrecke.



Tipp: Beim Laufen den Trainingsplan nicht aus den Augen verlieren.

iStock.com/nd3000

„Der Frühling ist da, die Outdoor-Sportsaison ist vollkommen zum Leben erwacht. Auch die [großen Lauf-Events stehen vor der Tür](#) – und locken endlich wieder die Massen. Wer allerdings zum ersten Mal in die Schuhe schlüpft, sollte sein Training nicht übereilen. Der Weg ist das Ziel! Wie man sich im Kopf für die ersten Kilometer – und darüber hinaus – richtig rüstet? Wir haben uns auf den Weg gemacht und bei Mentalcoach Roman Braun nachgefragt.

### Mit welchen Zielvorstellungen sollten Lauf-Neulinge an den Start gehen?

**Roman Braun:** Wenn jemand den Entschluss fasst, erstmals an einem Marathon teilzunehmen, sind die richtige Motivation, aber auch Durchhaltevermögen das Um und Auf. Die mentale Stärke ist wichtig, um das gesteckte Ziel über Monate konsequent zu verfolgen. Das Zielbild, in ein paar Monaten erfolgreich über die Ziellinie zu laufen, reicht aber nicht, um den inneren Schweinehund zu überwinden. Es gilt folgende Formel: Vision + Aktion = Motivation. Insbesondere in den ersten Tagen der Vorbereitung ist es schwierig, sich immer wieder aufs Neue zu motivieren, früher aufzustehen, den Muskelkater zu überwinden und zu trainieren.

### Jeder Anfang ist schwer ...

**Roman Braun:** Schafft man das die ersten zehn Tage, wird die Motivation schließlich zum Selbstläufer. Für Anfänger sind Lauftrainings in Gruppen das ideale Surrounding. Man kommt besser ins Training, ist motivierter, konsequent Termine einzuhalten und man ist auch selbst Motivator für die anderen in der Gruppe. Machen Sie nur nicht den Fehler, sich mit den anderen zu vergleichen. Vergleichen Sie sich ausschließlich mit sich selbst und ihrer Performance über die Trainingswochen hinweg.



Mentalcoach Roman Braun.

Trinergy

### Leistung oder Leidenschaft: Was bewegt besser?

**Roman Braun:** Die Leidenschaft ist ein guter Kick-Start. 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. Und zwar auch dann, wenn man die Leidenschaft in sich für die Sache gerade nicht spürt.

### Was tun, wenn man den eigenen Ansprüchen hinterherläuft?

**Roman Braun:** In diesem Fall muss man die Ansprüche reduzieren. Alles andere ist zwecklos. Ein guter Trainingsplan zeichnet sich dadurch aus, wenn man in der rechten Mitte zwischen Über- und Unterforderung balanciert und im Flow bleibt. Die Kunst ist es, den richtigen Plan zu designen und laufend zu adaptieren – manchmal nach oben oder eben auch nach unten. Das planmäßige Überarbeiten des Trainingsplanes sollte erstmals nach circa 14 Tagen stattfinden und je nach Puls-, Zeit- und Laktatwerten korrigiert werden. Das ermöglicht den Läuferinnen und Läufern im Flow zu bleiben.

## Roman Brauns Top-Tipps für laufende Erfolge

1. Trainieren Sie in der Früh: Wenn man unangenehme Dinge am Anfang des Tages stellt, gibt es Ihnen den ganzen Tag über das Gefühl der Zufriedenheit mit der eigenen Leistung. Mit diesem „Happiness Advantage“ sind Sie in allen Belangen besser drauf.
2. Vermeiden Sie es, sich mit anderen zu vergleichen. Vergleichen Sie sich immer nur mit sich selbst, ihrer persönlichen Laufentwicklung und ihren Trainingsfortschritten. Und denken Sie daran: Durchhaltevermögen und Ausdauer schlägt immer das Talent!
3. Kreieren Sie Ihre eigene „Lauf-Identity“. Mit diversen Lauf-Apps ist es einfach, sich eine klare Identität zu formen. Geben Sie sich einen Namen, Tracken Sie Ihre Performance und Laufentwicklung, geben Sie Lauf-Statements ab. Umso mehr Sie sich damit identifizieren, über Ihre Identity veröffentlichen oder darüber erzählen, desto stärker wird sie – und natürlich auch Ihre Motivation und damit Ihr Lauferfolg.



Autor: Rudolf Grüner, 13.04.2022