

Der 5-Punkte-Plan zum Erfolg

„Gesunder Menschenverstand“ reicht nicht, aber was ist das eigentlich? Patentrezepte führen auch nicht jede oder jeden zum Erfolg. Aber eine ausgewogene Mischung (siehe unsere Hinweise zur SportlerInnen-Ernährung) hilft. Dazu gehören fünf Punkte:

1. Setzen Sie sich realistische Ziele

Ob kurzfristige oder langfristige Ziele, wichtiger ist es, sich ein konkretes Ziel zu setzen. Zum neuen Jahr haben sich viele Menschen einen gesunden Lebenswandel vorgenommen und dies mit dem Ziel verknüpft, mit dem Laufen zu beginnen. Egal was Sie vorhaben, setzen Sie sich ein Ziel, was erreichbar ist. Wenn Sie sich unsicher über die Vorgehensweise sind, dann finden Sie heraus, wer Ihnen bei Ihren Zielen helfen kann.

2. Holen Sie sich alle Fakten

Laufen kann so einfach sein. Das Wetter ist toll, Laufsachen anziehen und raus in die Natur. Es gibt aber auch andere Tage, an denen dies nicht der Fall ist. Seit Tagen fühlen Sie sich schlapp, die Sehne ist entzündet, der Hals kratzt und Sie würden am liebsten alles hinwerfen. Damit diese Zweifel nicht aufkommen, sollte vieles im Vorfeld der Trainingsphase geklärt sein.

Bin ich gesund? Macht mein Knochengerüst die Belastung mit? Wie sieht es mit meinem Herzen oder meinem Übergewicht aus? Alles Fragen, die im Vorfeld bei einer sportmedizinischen Grunduntersuchung geklärt werden können. Mit einem Leistungstest und einem individuellen Trainingsplan hat man letztendlich die Sicherheit, sich im späteren Training und Wettkampf nicht zu über- oder unterfordern. Er sollte Belastungs- und Entlastungsphasen, sowie diverse Läufe im Grundlagenausdauerbereich und verschiedene Aufbauwettkämpfe berücksichtigen.

3. Sehen Sie Ihr Laufen wie es ist

Klar läuft das Training am Anfang super. Die Motivation ist da, die neuen Schuhe laufen wie von selber, die ersten Kilos purzeln und alles läuft wie geschmiert. Die Versuchung liegt nah, noch einen drauf zu packen. Hier mahne ich zur Vorsicht. Sie müssen nicht sieben Mal pro Woche trainieren, um ihr Ziel zu erreichen. Sie müssen auch nicht auf den geliebten Wein oder den geliebten Besuch beim Schnellimbiss verzichten. Das sind zu viele neue Ziele auf einmal. Schätzen Sie Ihre Möglichkeiten ein, seien Sie offen für neue Entwicklungen und ändern Sie nicht zu viel auf einmal. Ihre Frau/ Mann wird es Ihnen danken.

4. Setzen Sie sich keine falschen Erwartungen

Irgendwann rückt der Stichtag immer näher. Alles fiebert dem großen Ziel entgegen. Die Familie und Kollegen warten förmlich darauf, Ihr Ergebnis zu erfahren. Der Druck steigt. Es gibt kein Zurück. Sie müssen erfolgreich sein! War dies Ihr Ziel? Oder wollten Sie doch nur etwas für die Gesundheit tun und den ersten Marathon (Halbmarathon/ 10km) ohne Zeitdruck absolvieren? Durch falsche oder zu hohe Erwartungen setzten Sie sich enorm unter Druck und es stellt sich dann die Frage, ob Sie diesem Druck standhalten können.

5. Viele Wege führen zum Erfolg

Die wichtigsten Attribute, die zum Erfolg führen lauten: Disziplin, Willenskraft, Geduld, Spaß, Perspektiven und den Glauben an sich selbst.