
Schluss mit Prokrastination beim Laufen



elbrunners

Einleitung

Du hast schon viele Artikel und Bücher über das Laufen gelesen. Du kennst die Grundlagen der Trainingsmethodik, weißt, dass du Intervallläufe einbauen solltest und dass längere Distanzen deinen Fortschritt fördern. Trotzdem bleibst du immer in deiner Komfortzone hängen. Vielleicht hast du keine Lust auf Tempoeinheiten, vielleicht schiebst du lange Läufe immer wieder auf. Und genau hier setzt dieses E-Book an.

Es geht nicht darum, dir noch mehr theoretisches Wissen über Trainingspläne zu geben. Stattdessen bekommst du praxiserprobte Strategien, um die typischen Ausreden zu umgehen, den inneren Schweinehund auszutricksen und endlich das zu tun, was du längst weißt. Du wirst erfahren, wie du dich selbst austrickst, um dranzubleiben, Spaß an der Herausforderung zu finden und dein Lauftraining auf das nächste Level zu heben.

Inhalt

Kapitel 1: Verstehen, warum wir gerne prokrastinieren.....	2
Kapitel 2: Motivation verstehen und gezielt nutzen	4
Kapitel 3: Routinen etablieren – Die Kraft der Gewohnheit nutzen.....	8
Kapitel 4: Mentale Strategien gegen Aufschieberitis – Den nächsten Schritt wagen	11
Kapitel 5: Dranbleiben und langfristig Freude am Laufen haben	15
Kapitel 6: Dein Schritt-für-Schritt-Plan für mehr Motivation und weniger Prokrastination.....	18
Quellen	21

Kapitel 1: Verstehen, warum wir gerne prokrastinieren

Du weißt, dass du eigentlich loslaufen solltest, aber dann kommt doch etwas dazwischen – ein voller Arbeitstag, schlechtes Wetter oder einfach die Lustlosigkeit. Doch was steckt wirklich dahinter?

Warum fällt es so schwer, ins Tun zu kommen?

Viele Hobbyläufer wissen genau, was sie tun sollten, um sich zu verbessern, und dennoch bleiben sie in ihrer Komfortzone. Dieses Phänomen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein natürlicher Mechanismus unseres Gehirns. Die Psychologie der Prokrastination zeigt, dass Menschen dazu neigen, kurzfristige Belohnungen langfristigem Nutzen vorzuziehen – ein Konzept, das als "Present Bias" bekannt ist (Ainslie, 1975). Beim Laufen bedeutet das: Die Bequemlichkeit der Couch erscheint in diesem Moment attraktiver als das langfristige Ziel, schneller oder ausdauernder zu werden.

Der innere Schweinehund – Ein psychologisches Konstrukt

Der sogenannte "innere Schweinehund" ist im Grunde ein Zusammenspiel mehrerer psychologischer Prozesse:

- **Das Gehirn liebt Effizienz:** Evolutionär gesehen waren unsere Vorfahren darauf angewiesen, Energie zu sparen. Intensive körperliche Aktivität bedeutete früher oft ein Überlebensrisiko. Daher signalisiert unser Gehirn oft, dass Ruhe die bessere Option ist (Baumeister & Tierney, 2011).
- **Angst vor Unwohlsein:** Studien zeigen, dass Menschen sich oft vor Aktivitäten scheuen, die kurzfristig als unangenehm empfunden werden, auch wenn sie langfristig positive Effekte haben (Kahneman & Tversky, 1979).
- **Gewohnheitsfallen:** Einmal etablierte Routinen – wie nach der Arbeit auf dem Sofa zu entspannen – sind schwer zu durchbrechen, weil unser Gehirn Energie sparen will und auf bekannte Muster zurückgreift (Duhigg, 2012).

Die häufigsten Ausreden und ihre psychologische Grundlage

Viele Läufer haben typische Argumente, warum sie ihr Training verschieben. Bestimmt kennst du diese auch. Diese basieren oft auf kognitiven Verzerrungen:

- **„Ich habe heute keine Energie“** → Oft ist das eine Fehleinschätzung, da Bewegung tatsächlich Energie gibt (O'Connor et al., 2006).

- **„Das Wetter ist schlecht“** → Eine klassische Negativitätsverzerrung: Das Gehirn überbewertet kurzfristige Unannehmlichkeiten (Rozin & Royzman, 2001).
- **„Ich hole das morgen nach“** → Temporal Discounting: Das Gehirn bewertet zukünftige Anstrengungen als weniger real und verschiebt Entscheidungen auf später (Frederick et al., 2002).

Wie du die Mechanismen durchbrichst

Glücklicherweise gibt es Wege, diese psychologischen Blockaden zu überwinden:

- **„Reframing“:** Ändere deine Sichtweise. Anstatt „Ich muss laufen“ kannst du dir sagen: „Ich entscheide mich zu laufen, weil es mir langfristig guttut.“
- **Verbindlichkeit erzeugen:** Studien zeigen, dass soziale Verpflichtungen (z. B. ein Laufpartner) die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass man seine Ziele verfolgt (Ariely & Wertenbroch, 2002).
- **Mini-Ziele setzen:** Statt „Ich muss 10 km laufen“ lieber sagen „Ich laufe erst mal 5 Minuten“. Dies reduziert die psychologische Hürde (Fogg, 2020).

Aufgabe für dich:

Notiere die drei häufigsten Ausreden, die dich generell vom Laufen abhalten oder dich davon abhalten, deine Komfortzone zu verlassen, sei es für Intervalle, längere Strecken oder dir Zeit zu nehmen für eine zusätzliche Einheit pro Woche. Überlege dir für jede eine konkrete Strategie, um sie zu überwinden. Schreibe sie auf und hänge die Liste sichtbar auf.

Kapitel 2: Motivation verstehen und gezielt nutzen

Motivation ist der entscheidende Faktor, um das Laufen zu einer beständigen Gewohnheit zu machen und Fortschritte zu erzielen. Viele Hobbyläufer, die schon regelmäßig laufen, haben Schwierigkeiten, ihre Leistung zu steigern oder ihre Geschwindigkeit zu verbessern. Sie befinden sich in einem sicheren Bereich, in dem sie sich wohl fühlen, aber wenn es darum geht, härtere Einheiten zu absolvieren oder die Distanz zu erhöhen, fehlt oft die Motivation.

In diesem Kapitel wollen wir herausfinden, wie du deine Motivation steigern und langfristig aufrechterhalten kannst, um schneller zu werden und deine Laufziele zu erreichen.

Die zwei Arten der Motivation

In der Psychologie wird Motivation in zwei Haupttypen unterteilt: intrinsische und extrinsische Motivation (Deci & Ryan, 1985).

Die externe Motivation bezieht sich auf äußere Belohnungen oder Anreize, wie zum Beispiel Wettkämpfe, Medaillen oder Anerkennung von anderen (Vallerand, 2000). Die interne Motivation ist intrinsisch, d.h. sie kommt von innen – aus dem Wunsch, sich selbst zu verbessern, die eigene Fitness zu steigern oder eine bestimmte Leistung zu erreichen.

Laut einer Studie von Deci und Ryan (1985) ist die interne Motivation viel nachhaltiger und leistungsfördernder als die Externe. Menschen, die aus einem inneren Antrieb heraus laufen, weil sie sich fitter fühlen wollen oder ihre eigene Leistung steigern möchten, zeigen eine höhere Ausdauer und ein stärkeres Engagement, auch wenn die äußeren Anreize wegfallen. Dies bedeutet, dass du langfristig von einem inneren Wunsch profitieren kannst, schneller zu werden, anstatt nur durch externe Anreize wie Belohnungen oder den Druck von anderen motiviert zu werden.

Für Hobbyläufer, die bereits eine gewisse Routine aufgebaut haben, kann es hilfreich sein, ihre Ziele von externen Belohnungen auf interne Werte zu verlagern. Anstatt sich zum Beispiel ausschließlich auf eine Medaille bei einem Wettkampf zu konzentrieren, könnte das Ziel sein, die eigene 5-km-Zeit zu verbessern oder das Tempo bei einem langen Lauf zu steigern.

Die SMART-Methode für effektive Zielsetzung

Ziele spielen eine entscheidende Rolle in der Motivationspsychologie. Nach der Zielsetzungstheorie von Locke und Latham (1990) steigern spezifische, herausfordernde, aber erreichbare Ziele die Leistung. Ein Ziel wie „Ich möchte meine 10-Kilometer-Zeit um 2 Minuten verbessern“ ist effektiver als ein vages Ziel wie „Ich möchte schneller laufen“.

Die SMART-Methode (Doran, 1981) ist ein bewährtes Konzept, um realistische und motivierende Ziele zu setzen. Sie steht für:

- **Spezifisch:** Dein Ziel sollte klar und präzise formuliert sein. Statt „Ich möchte besser laufen“ sollte es heißen: „Ich möchte meine 5-km-Zeit um eine Minute verbessern.“
- **Messbar:** Du musst überprüfen können, ob du dein Ziel erreicht hast. Eine Zeitangabe, eine Distanz oder eine bestimmte Trainingshäufigkeit sind messbare Kriterien.
- **Attraktiv:** Das Ziel sollte dich motivieren und einen persönlichen Wert für dich haben. Frage dich: Warum willst du dieses Ziel erreichen?
- **Realistisch:** Dein Ziel muss machbar sein. Eine zu ambitionierte Vorgabe kann frustrierend wirken. Wenn du derzeit 5 km in 30 Minuten läufst, wäre ein Ziel von 25 Minuten in einem Monat möglicherweise nicht realistisch – aber 28 Minuten schon.
- **Terminiert:** Setze dir eine klare Deadline. Ein Beispiel wäre: „In acht Wochen möchte ich meine 5-km-Zeit um eine Minute verbessern.“

Wie du deine Motivation langfristig hochhältst

Fortschritt sichtbar machen: Ein wichtiger Faktor, der die Motivation steigern kann, ist das Sichtbarmachen des Fortschritts. Wenn du siehst, dass sich deine Leistung verbessert, sei es durch eine schnellere Pace oder durch eine größere Ausdauer, bekommst du eine direkte Bestätigung, dass du auf dem richtigen Weg bist. Diese Fortschrittswahrnehmung führt dazu, dass du dich weiterhin anstrengst und dich motiviert fühlst.

Tracking-Methoden sind besonders nützlich, um den eigenen Fortschritt zu messen. Dies kann durch eine Fitnessuhr, eine Lauf-App oder ein Trainingstagebuch erfolgen. Eine Studie von Mullen et al. (2016) zeigt, dass Menschen, die ihre Fortschritte regelmäßig dokumentieren, motivierter sind, ihre Ziele zu verfolgen. Wenn du siehst, dass du deine Zeiten in Intervalltrainings

verbesserst oder deine Dauerläufe ohne größere Erschöpfung absolvieren kannst, wirst du feststellen, dass du bereit bist, deine Komfortzone zu verlassen und die Intensität zu steigern.

Belohnungssysteme: Ein weiterer Ansatz zur Steigerung der Motivation ist das Implementieren eines Belohnungssystems. Kleine Belohnungen nach dem Training können eine starke Motivation sein, vor allem, wenn du die Belohnung mit einer Leistung verknüpfst. Eine Belohnung könnte eine entspannende Dusche nach einem intensiven Training oder ein Abendessen mit Freunden nach einem besonders harten Intervalltraining sein.

Studien zeigen, dass solche Belohnungen das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren und so eine positive Rückkopplungsschleife erzeugen, die das Verhalten verstärkt (Schultz et al., 2002). Besonders wenn du deine Trainingsziele kontinuierlich steigert, ist es wichtig, diese kleinen Belohnungen in dein System zu integrieren, um dich für deine Fortschritte zu feiern und weiterhin motiviert zu bleiben.

Visualisierung: Mentale Visualisierung ist eine effektive Technik zur Leistungssteigerung im Laufsport. Dabei stellt sich der Läufer detailliert vor, wie er eine Laufstrecke absolviert, seine Technik optimiert oder ein bestimmtes Training erfolgreich abschließt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die mentale Simulation von Bewegungen die gleichen neuronalen Netzwerke aktiviert wie die tatsächliche Ausführung (Lotze & Halsband, 2006). Dies führt zu einer verbesserten neuromuskulären Koordination und erhöht die Effizienz der Bewegungsabläufe.

Ein zentraler Erfolgsfaktor der Visualisierung ist die **multisensorische Vorstellung**. Läufer sollten nicht nur ihre Bewegung innerlich sehen, sondern auch Geräusche (z. B. Schritte auf dem Boden), den Atemrhythmus und die Muskelspannung wahrnehmen (Cumming & Williams, 2012). Je lebhafter die Vorstellung, desto größer ist der Trainingseffekt. Besonders wirksam ist die Technik, wenn sie regelmäßig und in einem entspannten Zustand angewendet wird, beispielsweise vor dem Schlafengehen oder direkt vor dem Training.

Visualisierung wird auch zur **Motivationssteigerung** eingesetzt. Durch das innere Erleben von Erfolgen, wie dem Erreichen eines Trainingsziels oder dem Überwinden eines schwierigen Streckenabschnitts, steigt das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Dies kann helfen, mentale Blockaden abzubauen und Ängste vor Wettkämpfen zu reduzieren (Slimani et al., 2016).

Darüber hinaus nutzen viele Athleten die Technik zur **mental**en **Wettkampfvorbereitung**. Indem sie sich verschiedene Szenarien vorstellen – wie das Überholen eines Gegners oder das Laufen der letzten Kilometer eines Rennens – können sie sich gezielt auf Herausforderungen einstellen. Studien belegen, dass Sportler, die Visualisierung in ihr Training integrieren, eine bessere Laufökonomie und Wettkampfleistung zeigen (Holmes & Collins, 2001)

Die richtige Umgebung schaffen: Wer sich mit motivierten Menschen umgibt, bleibt eher selbst am Ball (Bandura, 1986). Eine Laufgruppe oder ein regelmäßiger Austausch mit anderen Läufern kann motivierend wirken. Veröffentliche dein Ziel in sozialen Netzwerken oder verabrede dich mit einem Laufpartner.

Aufgabe: Dein Fortschritt und Belohnungssystem

1. Überlege dir ein SMART formuliertes Ziel.
2. **Tracking-System einführen:** Wähle eine Methode, um deinen Fortschritt zu messen – sei es durch eine Fitnessuhr, eine App oder ein Trainingstagebuch. Verfolge in den nächsten 7 Tagen deine Trainingszeiten und -intensität. Setze dir ein Ziel, wie zum Beispiel deine 5-km-Zeit um 30 Sekunden zu verbessern oder deine Laufgeschwindigkeit in Intervallen zu steigern.
3. **Interne Motivation stärken:** Überlege dir, warum du schneller werden möchtest und schreibe diese Gründe auf. Lies dir diese Liste vor jedem Training durch und visualisiere, wie du dich fühlen wirst, wenn du dein Ziel erreichst.
4. **Belohnungen einplanen:** Plane kleine Belohnungen nach deinem Training ein. Vielleicht gönnst du dir eine besondere Mahlzeit oder eine entspannende Aktivität nach einer besonders intensiven Trainingseinheit. Verknüpfe diese Belohnung mit deiner Leistung.

Kapitel 3: Routinen etablieren – Die Kraft der Gewohnheit nutzen

Eine der effektivsten Methoden, um das Laufen an sich oder die Durchführung unangenehmer Einheiten dauerhaft in den Alltag zu integrieren, ist die Etablierung einer Gewohnheit. Studien zeigen, dass feste Routinen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass eine Aktivität langfristig durchgeführt wird (Lally et al., 2010).

Routinen helfen, Entscheidungsprozesse zu minimieren und das Verhalten zu automatisieren. Je häufiger und regelmäßiger wir eine Handlung ausführen, desto mehr verankert sie sich in unserem Alltag. Eine etablierte Laufgewohnheit reduziert die mentale Anstrengung, die es braucht, um sich für das Training zu motivieren. Wenn das Laufen zu einem festen Bestandteil des Tagesablaufs wird, gibt es weniger Raum für Ausreden oder Ablenkungen. Dasselbe gilt für eine anstrengende Trainingseinheit, die einen festen Platz in deiner Trainingswoche einnimmt.

Die Psychologie der Gewohnheiten

Das menschliche Verhalten basiert zu einem großen Teil auf Gewohnheiten (Wood & Neal, 2007). Eine neue Gewohnheit zu etablieren, erfordert durchschnittlich 66 Tage konsequentes Verhalten (Lally et al., 2009). Während dieser Phase ist es wichtig, dranzubleiben, um die neue Gewohnheit im Gehirn zu verankern.

Die erfolgreichsten Routinen basieren auf dem sogenannten „Habit Loop“, einem dreistufigen Prozess, den der Autor Charles Duhigg (2012) beschrieben hat:

1. **Trigger (Auslöser):** Eine bestimmte Zeit, ein Ort oder ein vorhergehendes Ereignis können als Signal dienen. Zum Beispiel könnte das Anziehen der Laufkleidung ein Signal für den Beginn der Routine sein.
2. **Routine:** Die eigentliche Handlung – in diesem Fall das Laufen.
3. **Belohnung:** Eine angenehme Erfahrung nach dem Laufen, etwa das gute Gefühl, eine Strecke geschafft zu haben, eine heiße Dusche oder ein gesunder Post-Workout-Snack.

Praktische Tipps zur Etablierung einer Laufgewohnheit

Um eine Laufgewohnheit erfolgreich zu etablieren, können folgende Strategien helfen:

- **Feste Zeiten einplanen:** Am besten läuft man zu einer festen Uhrzeit, beispielsweise direkt nach der Arbeit oder morgens vor dem Frühstück. Das reduziert die Gefahr, das Training aufzuschieben.
- **Laufkleidung sichtbar bereitlegen:** Wer seine Laufschuhe und Sportkleidung bereits am Vorabend bereitlegt, schafft eine visuelle Erinnerung und reduziert die Hürde, tatsächlich loszulaufen.
- **Mit kleinen Distanzen starten:** Ein häufiger Fehler ist es, zu ambitioniert anzufangen. Studien zeigen, dass kleine, erreichbare Ziele effektiver sind, um eine langfristige Gewohnheit aufzubauen (Fogg, 2020).
- **Fortschritte dokumentieren:** Das Führen eines Trainingstagebuchs oder die Nutzung einer Lauf-App hilft dabei, Erfolge sichtbar zu machen und motiviert zum Weitermachen.
- **Einen Laufpartner suchen:** Soziale Verpflichtungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass man seine Gewohnheiten einhält. Läufer, die sich mit Gleichgesinnten verabreden, bleiben länger motiviert (Ariely & Wertenbroch, 2002).
- **Einen Wenn-Dann-Plan entwickeln:** Nach dem Prinzip „Wenn X passiert, dann laufe ich Y“. Beispiel: „Wenn ich nach Hause komme, ziehe ich sofort meine Laufschuhe an und gehe 30 Minuten laufen.“ Studien zeigen, dass Wenn-Dann-Pläne helfen, Routinen langfristig zu etablieren (Gollwitzer & Sheeran, 2006).

Typische Hürden und wie du sie überwindest

Auch wenn du dir eine Laufgewohnheit aufgebaut hast, gibt es immer wieder Herausforderungen. Hier sind einige häufige Hindernisse und Lösungen:

- **„Ich habe keine Zeit.“** → Plane deine Läufe wie einen festen Termin ein. Selbst 20 Minuten Laufen ist besser als gar nichts.
- **„Ich habe keine Lust.“** → Starte mit einer minimalen Anstrengung: „Ich laufe nur 5 Minuten.“ Oft führt das bereits dazu, dass du länger läufst.
- **„Das Wetter ist schlecht.“** → Bereite dich mit geeigneter Kleidung vor oder wechsele auf ein Indoor-Workout.
- **„Ich sehe keine Fortschritte.“** → Dokumentiere deine Läufe, um kleine Verbesserungen zu erkennen. Fortschritt ist nicht immer linear, aber

langfristig sichtbar. Ziehe hierfür verschiedene Parameter in Betracht, nicht nur Kilometeranzahl oder Laufgeschwindigkeit. Fortschritt kann viel mehr sein: Ein niedrigerer Puls in Ruhe und unter Belastung, verkürzte Regenerationsdauer, besseres Allgemeinbefinden beim Laufen selbst uvm.

Wie du Routinen langfristig beibehältst

Viele Menschen starten motiviert, doch nach einigen Wochen lässt die Begeisterung nach. Um eine Laufgewohnheit langfristig beizubehalten, kannst du folgende Strategien anwenden:

- **Belohnungssysteme nutzen:** Gönn dir nach einer erfolgreichen Woche eine kleine Belohnung, z. B. ein besonderes Essen.
- **Abwechslung ins Training bringen:** Variiere deine Laufstrecken, probiere Intervalltraining oder laufe mit Musik oder Podcasts.
- **Pausen und Flexibilität einbauen:** Ein starres Trainingsprogramm kann frustrierend sein. Wenn du dich müde fühlst, ist es okay, eine Pause einzulegen oder das Training anzupassen.
- **Sich selbst als Läufer identifizieren:** Statt zu denken „Ich muss laufen“, sag dir „Ich bin ein Läufer“. Diese mentale Umstellung stärkt die intrinsische Motivation (Oyserman et al., 2006).

Aufgabe für dich:

Setze dir eine feste Laufzeit für die nächsten vier Wochen und halte sie in deinem Kalender fest. Wähle einen Trigger, der dich ans Laufen erinnert, und erstelle einen Wenn-Dann-Plan. Notiere deine Fortschritte und überlege dir eine Belohnung für die Einhaltung deiner Routine.

Kapitel 4: Mentale Strategien gegen Aufschieberitis – Den nächsten Schritt wagen

Als Hobbyläufer hast du sicherlich schon viele Kilometer hinter dir und vielleicht sogar eine gewisse Routine aufgebaut. Doch immer wieder stößt du an eine Grenze: Die Komfortzone. Die einfacheren, weniger anstrengenden Einheiten sind dir vertraut, doch wenn es darum geht, deine Trainingsintensität zu steigern, die Strecke zu erweitern oder regelmäßig Krafttraining zu integrieren, kommen Ausreden. „Es ist zu heiß“, „Ich bin zu müde“, oder „Ich habe es doch heute schon gut gemacht“ – diese Gedanken hindern uns daran, wirklich Fortschritte zu machen.

In diesem Kapitel schauen wir uns mentale Strategien an, die dir helfen werden, genau diese Blockaden zu überwinden. Wir konzentrieren uns darauf, wie du nicht nur konsequenter wirst, sondern auch deinen Trainingsbereich erweitern kannst – ganz ohne Druck, aber mit der nötigen Motivation.

Die 5-Minuten-Technik: Der Einstieg ohne Druck

Eine der größten Barrieren beim Laufen ist oft die Vorstellung, dass ein Training anstrengend sein und lange dauern muss. Diese Vorstellung kann dazu führen, dass du aus Bequemlichkeit lieber gar nicht erst losläufst. Die 5-Minuten-Technik hilft dir, diese Hürde zu überwinden.

Die Idee hinter dieser Technik ist einfach: Statt dir zu sagen „Ich muss heute 10 Kilometer laufen“, sag dir einfach: „Ich werde heute nur 5 Minuten laufen.“ Diese fünf Minuten sind so kurz und überschaubar, dass die innere Blockade, die dich daran hindert, loszulegen, weniger stark ist. Du darfst mit der Erwartung starten, dass du danach wieder nach Hause gehst – aber ganz oft wirst du feststellen, dass du nach diesen ersten Minuten die Motivation hast, weiterzumachen. Es fühlt sich nicht wie eine Pflicht an, sondern wie ein kleiner, erreichbarer Schritt.

Diese Technik funktioniert deshalb so gut, weil sie den Druck nimmt und den Fokus auf den ersten Schritt lenkt. Sobald du in Bewegung bist, wirst du feststellen, dass es gar nicht so schlimm ist. Und oft wird aus den geplanten fünf Minuten plötzlich ein längerer Lauf.

Du kannst diese Technik individuell abwandeln und auf das anwenden, was dir im Training am schwersten fällt. Mach dir die Einstiegshürde so gering wie möglich.

Eine Studie von Baumeister et al. (2006) belegt, dass Selbstkontrolle, wie sie beim Überwinden der eigenen Faulheit nötig ist, durch kleine Erfolge gestärkt wird. Diese kleinen Erfolge, wie das Überwinden des ersten Widerstands, schaffen eine positive Rückkopplungsschleife und helfen dir, den Lauf fortzusetzen.

Verbindlichkeit schaffen: Gemeinsam und öffentlich

Ein häufiger Grund, warum wir das Training hinauszögern oder Ausreden finden, ist die mangelnde Verbindlichkeit. Wenn du allein für dein Training verantwortlich bist, fällt es leichter, es immer wieder zu verschieben. Hier hilft es, externe Verpflichtungen zu schaffen, die dich motivieren und dir eine Verantwortung gegenüber anderen Menschen geben.

Eine sehr effektive Möglichkeit ist, dir einen Laufpartner zu suchen, mit dem du regelmäßig trainierst. Wenn du gemeinsam mit jemandem laufen gehst, steigerst du deine Verbindlichkeit. Du wirst weniger geneigt sein, abzusagen, weil du die Person nicht enttäuschen willst. Außerdem macht das gemeinsame Training oft mehr Spaß und motiviert, aus der Komfortzone herauszukommen.

Falls du keinen festen Laufpartner hast, kannst du auch auf soziale Medien zurückgreifen, um dich öffentlich zu verpflichten. Es kann sehr motivierend sein, deine Fortschritte oder deine Ziele öffentlich zu teilen. Das Wissen, dass andere dein Training verfolgen, kann der nötige Anreiz sein, um auch an Tagen zu laufen, an denen du dich eher auf der Couch entspannen würdest.

Der Perspektivwechsel: Aus „Ich muss“ wird „Ich will“

Die Vorstellung, dass du mehr laufen musst, um deine Ziele zu erreichen, kann schnell in den Bereich von „Ich muss“ abgleiten – und das löst Widerstand aus. Es fühlt sich an wie eine Verpflichtung, und das kann dir die Freude am Laufen rauben. Wenn du jedoch von „Ich muss“ zu „Ich will“ wechselst, wird die Perspektive viel positiver.

Ein Beispiel: Statt zu denken „Ich muss heute wieder eine lange Strecke laufen“, versuche, dir vor Augen zu führen, dass du die Möglichkeit hast, dich zu steigern und deine Fitness weiter zu verbessern. Überlege, warum du laufen möchtest:

Vielleicht, um deine Ausdauer zu steigern, deinen Kopf frei zu bekommen oder um dich einfach besser zu fühlen. Denke an die positiven Aspekte des Laufens: Du fühlst dich danach fitter, gesünder und bist stolz auf deine Leistung.

Diese positive Perspektive hilft dir, die anfängliche Hürde zu überwinden. Anstatt das Laufen als Pflicht zu sehen, wirst du es als eine Chance begreifen, dich selbst herauszufordern und etwas für dein Wohlbefinden zu tun.

Den inneren Dialog ändern – Vom „Ich will nicht“ zum „Ich kann“

An einem schwierigen Tag ist der innere Dialog entscheidend. Wenn du dich von deinen negativen Gedanken leiten lässt („Ich habe keine Lust“, „Ich bin zu müde“), wirst du dich höchstwahrscheinlich gegen das Training entscheiden. Eine Technik, die hier helfen kann, ist die kognitive Umstrukturierung. Dabei lenkst du deinen inneren Dialog in eine positive Richtung.

Statt dich mit negativen Gedanken zu beschäftigen, wie „Es ist zu anstrengend“ oder „Ich werde es nicht schaffen“, versuche zu denken: „Ich werde mein Bestes geben“, „Es geht nur um 30 Minuten“ oder „Das Training wird mir danach gut tun.“ Laut einer Untersuchung von Schunk et al. (2009) verbessert eine positive Selbstansprache nicht nur das Selbstvertrauen, sondern auch die Leistung und die Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen.

Kleine, aber effektive Herausforderungen

Wenn du dich immer wieder in deiner Komfortzone aufhältst, wirst du auf lange Sicht keine Fortschritte machen. Eine weitere mentale Strategie, die dir hilft, deinen Trainingsbereich zu erweitern, ist, dir kleine Herausforderungen zu setzen. Statt direkt mit einem sehr langen oder intensiven Lauf zu beginnen, starte mit kleinen, aber deutlichen Veränderungen in deinem Training.

Zum Beispiel könntest du dir vornehmen, die Strecke, die du regelmäßig läufst, um nur einen Kilometer zu erweitern. Oder du versuchst, die Zeit, die du joggst, um fünf Minuten zu verlängern. Diese kleinen Anpassungen machen den Übergang von deinem gewohnten Training zu einer neuen Herausforderung weniger überwältigend und sorgen dafür, dass du kontinuierlich Fortschritte machst.

Du kannst auch neue Trainingsarten ausprobieren, wie z. B. Intervalltraining, bei dem du kurze, intensive Phasen mit Erholungsphasen abwechselst. Diese

Variation sorgt für Abwechslung und lässt das Training weniger monoton wirken, während du gleichzeitig deine Ausdauer und Geschwindigkeit verbesserst.

Aufgabe: Dein nächster Schritt aus der Komfortzone

1. **Setze dir eine kleine Herausforderung:** Überlege dir, wie du deine Trainingsintensität oder -dauer leicht steigern kannst. Erweitere deine gewohnte Strecke um 1–2 Kilometer oder verlängere dein Training um 10 Minuten. Mache ein kurzes Kraft- oder Mobilityworkout. Deine Aufgabe für diese Woche ist es, diese Herausforderung mindestens einmal in dein Training zu integrieren.
2. **Verbindlichkeit schaffen:** Finde einen Laufpartner oder teile deine Ziele auf sozialen Medien. Gib dir selbst eine klare Verpflichtung, mindestens zweimal diese Woche deine Komfortzone zu verlassen. Mache öffentlich klar, dass du mehr laufen oder eine intensivere Einheit absolvieren willst – und halte dich daran!
3. **Perspektivwechsel und positiven inneren Dialog üben:** Jedes Mal, wenn du dich zum Laufen aufmachst, denke daran, warum du es tust. Anstatt zu sagen „Ich muss laufen“, formuliere es um in „Ich will laufen, weil es mich fitter und stärker macht“. Schreibe dir deine Gründe auf und lies sie dir vor jedem Training durch.

Kapitel 5: Dranbleiben und langfristig Freude am Laufen haben

Das langfristige Ziel eines jeden Läufers sollte nicht nur darin bestehen, schneller zu werden oder eine bestimmte Distanz zu schaffen. Es geht vor allem darum, das Laufen langfristig in den Alltag zu integrieren und dabei Freude zu empfinden. Nur wenn du regelmäßig und mit Freude läufst, wirst du auf Dauer Erfolg sehen.

In diesem Kapitel betrachten wir Strategien, wie du langfristig beim Laufen dranbleiben kannst, ohne es als lästige Pflicht zu empfinden, sondern als bereichernde Gewohnheit.

Laufen als Teil deiner Identität – Die Macht der Identifikation

Ein wichtiger Schritt, um langfristig am Laufen dran zu bleiben, ist die Identifikation mit der Sportart. Läufer, die sich selbst als „Läufer“ sehen, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, ihre Gewohnheiten langfristig beizubehalten. Diese Selbstwahrnehmung ist ein wesentlicher Faktor für die langfristige Motivation und hilft dir, auch in schwierigen Zeiten am Ball zu bleiben.

Eine Studie von Ouellette und Wood (1998) zeigt, dass Menschen, die eine Aktivität als Teil ihrer Identität begreifen, eher dazu neigen, diese Aktivität langfristig auszuführen. Wenn du dich also als „Läufer“ siehst, fällt es dir leichter, regelmäßig zu trainieren und dich immer weiter zu verbessern.

Nachhaltige Motivation durch kleine Ziele

Langfristige Motivation entsteht auch durch die regelmäßige Festlegung von kleinen, erreichbaren Zielen. Du musst dir nicht sofort das große Ziel setzen, den Marathon in 3 Stunden zu laufen. Stattdessen solltest du dir kleinere, kurzfristige Ziele setzen, wie zum Beispiel deine Pace bei einem bestimmten Lauf zu verbessern oder deine Strecke um 1 Kilometer zu verlängern.

Kleine, erreichbare Ziele geben dir das Gefühl von Erfolg und steigern die Freude am Training. Psychologische Forschungen zeigen, dass Ziele, die innerhalb einer relativ kurzen Zeitspanne erreicht werden können, die Motivation am stärksten anregen (Locke & Latham, 2002).

Die richtige Balance finden – Erholung ist genauso wichtig wie Training

Um langfristig Freude am Laufen zu haben und dabei nicht auszubrennen, ist es wichtig, eine Balance zwischen Training und Erholung zu finden. Häufig sehen Läufer das Erholen als weniger wichtig an, wobei gerade die Regeneration entscheidend für den langfristigen Erfolg ist.

Studien belegen, dass ausreichende Erholung zwischen den Trainingseinheiten nicht nur Verletzungen vorbeugt, sondern auch den Fortschritt fördert (Kreher & Schwartz, 2012). Achte also darauf, deinem Körper genug Zeit zur Regeneration zu geben, um die bestmöglichen Fortschritte zu erzielen.

Rückschläge meistern – Wie du dich von Enttäuschungen erholst

Nicht jeder Lauf wird perfekt verlaufen. Es gibt Tage, an denen du dich nicht in Bestform fühlst oder dein Tempo nicht so schnell ist wie gewohnt. Ein weiterer wichtiger Bestandteil mentaler Stärke ist, zu akzeptieren, dass Rückschläge Teil des Trainingsprozesses sind. Jeder Läufer hat schlechte Tage, und das ist vollkommen normal.

Ein Beispiel: Wenn du eine bestimmte Strecke nicht in der gewünschten Zeit schaffst, ist es wichtig, diesen Rückschlag nicht als endgültiges Versagen zu sehen. Stattdessen kannst du den Tag als Lerngelegenheit nutzen. Überlege, was zu deiner schlechten Leistung geführt haben könnte: War es Schlafmangel, schlechtes Wetter oder eine hohe Belastung in deinem Alltag? Indem du diese Faktoren identifizierst, kannst du besser auf zukünftige Herausforderungen reagieren.

Psychologische Studien (z.B. von Dweck, 2006) zeigen, dass Menschen mit einer „Wachstumsmentalität“ besser mit Rückschlägen umgehen können, weil sie Herausforderungen als Chance zur Weiterentwicklung sehen und nicht als Zeichen von Unzulänglichkeit.

Aufgabe: Dein langfristiger Plan

1. **Identifikation als Läufer:** Beginne damit, dich als „Läufer“ zu sehen. Sage dir selbst: „Ich bin ein Läufer und Laufen ist ein wichtiger Teil meines Lebens.“ Schreibe dir diese Identifikation auf und erinnere dich daran, wenn du an deinen Trainingszweifeln bist.

2. **Setze dir kleine Ziele:** Setze dir für die kommenden 4 Wochen ein kleines Ziel, das du erreichen möchtest. Es könnte eine bestimmte Pace sein oder eine Strecke, die du ohne Erschöpfung laufen kannst. Feiere deinen Erfolg, wenn du dieses Ziel erreichst!
3. **Erholung einplanen:** Plane für die kommende Woche bewusst mindestens einen Ruhetag nach einer intensiven Trainingseinheit ein

Kapitel 6: Dein Schritt-für-Schritt-Plan für mehr Motivation und weniger Prokrastination

Es gibt viele Gründe, warum wir uns manchmal vor dem Training drücken. Der innere Widerstand, das Aufschieben und der Drang, in der Komfortzone zu bleiben, sind weit verbreitete Phänomene, besonders bei Hobbyläufern, die sich zwar bewusst sind, dass sie schneller und besser werden möchten, aber sich schwertun, die nötigen Schritte zu gehen. Hier ist daher zusammenfassend dein Schritt-für-Schritt-Plan, den du sofort umsetzen kannst, um deine Motivation zu steigern und die Prokrastination hinter dir zu lassen.

Schritt 1: Erkenne deine Ausreden und nimm sie nicht ernst

Führe ein Trainingstagebuch, in dem du deine Ausreden notierst. Analysiere, welche Ausreden immer wieder auftauchen. Wenn du eine dieser Ausreden hast, hinterfrage sie: Ist es wirklich zu kalt oder sind es nur die 10 Minuten, die du investieren musst, um dich aufzuraffen? Ist es wirklich keine Zeit, oder könntest du 20 Minuten an einem weniger stressigen Zeitpunkt in deinem Tag einplanen? Indem du deine Ausreden erkennst und entlarvst, kannst du sie bewusst ignorieren und in die Handlung kommen.

Schritt 2: Finde deinen persönlichen Grund, warum du laufen möchtest

Schreibe dein persönliches „Warum“ auf. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, wenn du dein Ziel erreichst – sei es ein schnellerer Lauf, mehr Energie oder die Freude, die du beim Laufen empfindest. Nutze dieses „Warum“ als Motivation, wenn du wieder einmal in Versuchung gerätst, das Training abzusagen.

Schritt 3: Setze dir kleine, erreichbare Ziele und mache das Laufen zur Gewohnheit

Schließlich ist der beste Weg, Prokrastination zu überwinden, das Laufen zu einer festen Gewohnheit zu machen. Studien belegen, dass es etwa 21 Tage dauert, um eine neue Gewohnheit zu etablieren (Lally et al., 2009). Wenn du also konsequent dranbleibst, wird das Laufen irgendwann zur Selbstverständlichkeit.

Setze dir wöchentliche Ziele, die realistisch und erreichbar sind. Diese können sowohl quantitative Ziele wie „3x pro Woche laufen und davon einmal Intervall“ als auch qualitative Ziele wie „Heute möchte ich beim Laufen mein Tempo für die ersten 10 Minuten steigern“ sein.

Nutze eine App oder ein Trainingstagebuch, um deinen Fortschritt zu verfolgen und dir selbst zu zeigen, wie du dich verbesserst.

Belohne dich, wenn du eine Woche ohne Ausreden durchgehalten hast. Dies stärkt die Gewohnheit und motiviert dich, weiterzumachen.

Schritt 4: Mache das Laufen so einfach wie möglich

Lege deine Laufkleidung und Schuhe am Vorabend bereit. Auf diese Weise kannst du nach der Arbeit oder am Morgen einfach in deine Sachen schlüpfen, ohne groß nachdenken zu müssen.

Plane deine Läufe in deinen Kalender ein, als wäre es ein fester Termin. Behandle es wie eine Verabredung, die du nicht absagen kannst. Nutze Apps, die dich an dein Training erinnern und dich mit anderen Läufern in Kontakt bringen. Die Community kann ein starker Motivator sein.

Schritt 5: Denke positiv – Visualisierung und Affirmationen

Visualisiere jeden Morgen oder Abend, wie du deine Laufeinheit erfolgreich absolvierst. Sieh dich selbst, wie du voller Energie deinen Lauf beendest und stolz auf deine Leistung bist. Verwende positive Affirmationen wie „Ich liebe es, zu laufen“ oder „Ich werde stärker, je mehr ich trainiere“. Wiederhole diese täglich, um deine Einstellung zum Training zu verbessern.

Stell dir die positiven Emotionen vor, die du nach einem erfolgreichen Lauf erleben wirst – das Gefühl der Erleichterung, die Zufriedenheit und den Stolz.

Abschlusswort: Deine nächste Etappe – Laufgruppen und Coaching für deinen Erfolg

Herzlichen Glückwunsch! Du hast nun viele wertvolle Werkzeuge und Strategien an der Hand, um deine Prokrastination zu überwinden und deine Laufmotivation nachhaltig zu steigern. Der Schritt in die Umsetzung ist oft der schwierigste, doch du bist nicht alleine auf diesem Weg.

Wenn du nach zusätzlicher Unterstützung suchst, um deine Motivation weiter zu stärken und deine Trainingsziele zu verwirklichen, bieten wir eine hervorragende Möglichkeit, dich weiter zu verbessern: **Unsere Laufgruppen und Coaching-Programme.**

Wenn du mehr über unsere Laufgruppen und Coaching-Programme erfahren möchtest, zögere nicht, uns zu kontaktieren. Wir freuen uns darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Motivation und schnellerem Laufen zu begleiten und gemeinsam mit dir deine Ziele zu erreichen.

Quellen

- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496.
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219-224.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2006). *The strength model of self-control*. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 198-202.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). *The role of imagery in performance*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 89-107.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35-36.
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2009). *Spending money on others promotes happiness*. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Fogg, B. J. (2020). *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Frederick, S., Loewenstein, G., & O'Donoghue, T. (2002). Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*, 40(2), 351-401.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). *Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). *The PETTLEP 14*
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263-291.

- Kreher, J. M., & Schwartz, S. (2012). *The role of recovery in sport performance*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(2), 208-220.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H., & Potts, H. W. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation*. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Lotze, M., & Halsband, U. (2006). *Motor imagery*. *Journal of Physiology*, 99(4), 386-395.
- O'Connor, P. J., Herring, M. P., & Carvalho, A. (2006). Mental benefits of cardiovascular exercise. *Sports Medicine*, 36(9), 785-795.
- Ouellette, J. A., & Wood, W. (1998). *Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior*. *Psychological Bulletin*, 124(1), 54-74.
- Oyserman, D., Fryberg, S. A., & Townsend, S. M. (2006). *Identity-based motivation and health*. *Health Psychology*, 25(6), 680-689.
- Pychyl, T. A. (2013). *Procrastination and the Inner Game: Why we procrastinate and how to stop it*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(6), 567-589.
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296-320.
- Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2009). *Self-regulation and academic learning: A social cognitive perspective*. *Handbook of self-regulation of learning and performance*, 101-118.
- Slimani, M., Chamari, K., Boudhiba, D., & Chéour, F. (2016). *Performing imagery, visualization, and mental rehearsal in sports*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(3), 439-446.