

Vorwort	6
---------	---

Teil 1 Die Essenz von Flow **9**

KAPITEL 1	Laufen im Flow erleben	10
KAPITEL 2	Die neun Bausteine des Flow	24
KAPITEL 3	Die Flow-Persönlichkeit	46
KAPITEL 4	Warum Flow wichtig ist	60

Teil 2 Den Flow finden **76**

KAPITEL 5	Vorbedingungen für Flow	78
KAPITEL 6	Flow im Alltagslauftraining	106
KAPITEL 7	Flow im Wettkampf	126
KAPITEL 8	Die Grenzen von Flow	150
KAPITEL 9	Flow über das Laufen hinaus	164

Glossar	180
Über die Autoren	186
Dank	187
Quellenangaben	188
Register	198