

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