

# INHALT

<b>Verzeichnis Achtsamkeitsübungen .....</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Das Prinzip der Gegenwart .....</b>	<b>10</b>
Mindfulness – ein Versuch der Begriffsbestimmung .....	11
Akzeptiere den Augenblick! .....	16
Bedeutung von Mindfulness im Sport .....	20
Achtsamkeitstraining schafft Bewusstsein .....	25
Einflussfaktoren auf die Leistungsfähigkeit .....	29
<b>Die Leichtigkeit des Laufens.....</b>	<b>38</b>
Laufen – wie du den ganzen Tag laufen kannst.....	39
Bewegung bewusst erleben.....	42
Auf der Suche nach dem inneren Schweinehund .....	47
Aktives Ruhezustandsnetzwerk .....	53
<b>Achtsamkeit oder Aufmerksamkeitslenkung.....</b>	<b>58</b>
Einfluss zweier Systeme auf die Aufmerksamkeit .....	59
Wie fühlst du dich gerade? .....	64
Gedankendiät – weniger ist oft mehr.....	68
Sieg über den Mann mit dem Hammer.....	73
<b>Achtsamkeitsbasiertes Training.....</b>	<b>80</b>
Ursachenbekämpfung statt Ausweichmanöver .....	81
Läufst du noch oder fließt du schon? .....	85
Zweck oder Tätigkeit – was uns alles antreibt.....	89
Es gibt keine eierlegende Wollmilchsau .....	95
Wundermittel Atmung.....	99
Bestzeiten und Achtsamkeit.....	104
Der Placeboeffekt.....	108
Emotionsregulation – nutze deine Fähigkeiten! .....	113
Innere Nachhaltigkeit .....	116
Ach, du liebe Güte .....	121
<b>Erholung als Erfolgsfaktor .....</b>	<b>126</b>
Ruhepausen als essenzieller Bestandteil des Trainings .....	127
Stärken passiver und aktiver Regeneration .....	133

**MINDFULNESS FÜR LÄUFER**

Schlaf dich fit! ..... 138

Achtsames Essen will trainiert sein.....143

Zu entspannt ist auch nicht gut.....148

**Einfach Läufer SEIN ..... 152**

Umsetzung in die Laufpraxis.....153

Besser laufen als Motivation..... 157

Strategien für den nächsten Wettkampf..... 161

Was läuft im Hier und Jetzt?.....166

Achtsam zufrieden weit über das Laufen hinaus.....170

**Anhang ..... 175**

Quellenverzeichnis..... 175

Bildnachweis..... 184