

INHALT

Verzeichnis Achtsamkeitsübungen	7
Vorwort	9
Das Prinzip der Gegenwart	10
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
Die Leichtigkeit des Laufens.....	38
Laufen – wie du den ganzen Tag laufen kannst.....	39
Bewegung bewusst erleben.....	42
Auf der Suche nach dem inneren Schweinehund	47
Aktives Ruhezustandsnetzwerk	53
Achtsamkeit oder Aufmerksamkeitslenkung.....	58
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
Achtsamkeitsbasiertes Training.....	80
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
Erholung als Erfolgsfaktor	126
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