

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Am Start: Gesundheit: Mach was draus!	13
Kilometer 1: Nicht jede Motivation führt zum Ziel	21
Kilometer 2: Das Ziel bestimmt den Weg	26
Kilometer 3: Warum Laufen? Warum eigentlich nicht!	30
Kilometer 4: Laufen ist nichts für Sie? Sicher?	34
Kilometer 5: Pfundgehen. Ideen kommen (Michael Reufsteck)	40
Kilometer 6: In Laufschuhen in eine faszinierende Welt	44
Kilometer 7: Systemtheorie: Roboter würden weiterlaufen	48
Kilometer 8: Ich will so bleiben wie ich bin. Aber anders.	53
Kilometer 9: Von Freunden und Feinden	57
Kilometer 10: Dem inneren Schweinehund das Du anbieten	61
Kilometer 11: In der Ruhe liegt die Luft	64
Kilometer 12: Geh deinen Weg	68
Kilometer 13: Richtige Indikation: der Schlüssel zum Erfolg	72
Kilometer 14: Alternativen: Es geht auch anders!	76
Kilometer 15: Frei sein zu laufen. Laufen, um frei zu sein!	82
Kilometer 16: Aller Anfang ist schwer	86
Kilometer 17: Gute Argumente für den Körper	93
Kilometer 18: Gesundheit darf Spaß machen (Peter Billigman)	98
Kilometer 19: Darf's ein bisschen mehr sein? Intervaltraining: Steigerungen und Pyramide	103
Kilometer 20: Was Verletzungen und Handicaps sagen wollen	107
Kilometer 21: Gute Argumente für die Psyche	111
Kilometer 22: Das rechte Maß finden	117

Kilometer 23:	<i>Jedem seine eigenen Grenzen</i> (Volker Boch)	122
Kilometer 24:	<i>Laufend wachsen</i>	126
Kilometer 25:	<i>Heiter weiter!</i> (Sabine Link)	130
Kilometer 26:	<i>Adieu Tristesse: Ablenkung und Imagination zum Verschnaufen</i>	134
Kilometer 27:	<i>Allein, mit anderen oder beides?</i>	138
Kilometer 28:	<i>Gute Argumente für das Umfeld</i>	143
Kilometer 29:	<i>Für sich und andere laufen. Heute!</i> (Patricia Küll)	146
Kilometer 30:	<i>Die Laufgruppe, ein sozialer Mikrokosmos</i>	151
Kilometer 31:	<i>Mit Leiden punkten</i>	155
Kilometer 32:	<i>Ob Methusalem ein Läufer war?</i>	160
Kilometer 33:	<i>Es ist nie zu spät und selten zu früh!</i> (Walter Koch)	164
Kilometer 34:	<i>Von Läufern, Hunden und deren Besitzern</i>	168
Kilometer 35:	<i>Laufen auf Rezept</i>	172
Kilometer 36:	<i>Lauf! Sonst hilft dir dein Sozialarbeiter.</i>	175
Kilometer 37:	<i>Der Sucht entgegen laufen</i>	178
Kilometer 38:	<i>Sieger stehen laufend auf</i> (Hermann Wenning)	183
Kilometer 39:	<i>Warum nun auch noch Marathon?</i>	188
Kilometer 40:	<i>Trainingsprogramme: Wer die Wahl hat ...!</i>	193
Kilometer 41:	<i>Der Lauf des Lebens</i>	198
Kilometer 42:	<i>Auf der Strecke</i>	201
Im Ziel:	<i>Nach zweiundvierzigtausendeinhundert-fünfundneunzig Metern</i>	205
Danksagung		208
Über den Autor		209
Vertiefende Literatur		210
Stichwortverzeichnis		212