

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 6. Auflage	7
Vorwort zur 5. Auflage	7
Vorwort zur 4. Auflage	7
<hr/>	
1 Richtigstellung	9
<hr/>	
2 Zentrales zuerst	11
2.1 Laufen oder Joggen?	11
2.2 Joggen – (k)ein Modesport	12
<hr/>	
3 Ausgewählte körperliche Wirkungen des Joggens	15
3.1 Das Herz läuft mit	15
3.2 Wir verschaffen uns Luft	17
3.3 Laufend Körpergewicht verlieren	19
3.4 Was sonst noch so im Körper läuft	20
<hr/>	
4 Laufend die Persönlichkeit verändern	23
4.1 Eysencks Extraversionsmodell	23
4.2 Cattells Faktorenmodell	27
4.3 Rotters Modell der inneren oder äußeren Kontrolle	28
<hr/>	
5 Joggend zu psychischer Ausgeglichenheit	31
5.1 Laufend zu erholsamem Schlaf	31
5.2 Dem Stress davonlaufen	33
5.3 Vom Überdruß zum Wohlbefinden laufen	36
5.4 Joggend Kreativität und Intelligenz verbessern	40
5.5 Mit jedem Lauf zu mehr Selbstbewusstsein	42
5.6 Joggen vertreibt die Angst	44
5.7 Den Depressionen davonlaufen	46
5.8 Psychosomatische Störungen weggoggen	49
5.9 Über Abhängigkeiten und „Laufsucht“	51
<hr/>	
6 Fragen, die eigentlich keine Fragen sind	55
6.1 Wenn Frauen laufen	55

6.2	Joggen auch für Kinder?	60
6.3	Laufen bringt Schwung ins Alter	64
7	Wie Joggen die Psyche verändert	67
7.1	Physiologische Erklärungen	67
7.2	Psychologische Erklärungen	69
8	Joggen als Therapie?	77
8.1	Sind wir eine Therapiegesellschaft?	77
8.2	Merkmale einer wissenschaftlichen Therapie	78
8.3	Joggen – eine Psychotherapie?	82
8.4	Joggen – ein Allheilmittel?	83
9	Probieren geht über studieren – laufe selbst	85
9.1	Vorsicht ist Weitsicht	85
9.2	Systematische Laufprogramme	87
9.3	Lehrgeld, das man nicht zahlen muss	95
9.4	Wer richtig denkt, läuft leichter	107
9.5	Joggen, Familie und Beruf: Geht das gut?	110
9.6	Wettkampf oder psychische Gesundheit?	112
9.7	Das Zauberwort Marathon	115
10	Nachwort	117
Anhang 1	Literaturverzeichnis	119
Anhang 2	Namensverzeichnis	125
Anhang 3	Sachverzeichnis	127
Anhang 4	Das Laufprogramm zum Heraustrennen	129
Anhang 5	Das Laufprotokoll zum Heraustrennen	131