

INHALTSVERZEICHIS

	08	
Vor dem Start		
	10	
Wie ich zum Freiläufer wurde		
	11	
Meine Geschichte		
	12	
Mein Jakobsweg		
	13	
Was hat Yoga, was ich nicht habe?		
	14	
Wir müssen wieder laufen lernen		
	16	
Das Problem mit dem Sport		
	16	
Miteinander statt gegeneinander		
	18	
Die Fesseln lösen		
	22	
Meister der Anpassung		
	22	
Das SAID-Prinzip		
	23	
Zurück zur Werkseinstellung		
	25	
Ganz normale Fehler		
	26	
Auf Ressourcen fokussieren, nicht auf Fehlstellungen		
	28	
Gefesselte Füße		
	31	
Was Schuhe können sollten – und was nicht		
	33	
Vorne zu eng – die Zehenbox		
	37	
Ein Kompromiss		
	38	
Weich gedämpft hoch hinaus – Absätze und Fersensprengung		
	39	
Born to Run		
	40	
Schmerzhafte Anpassungen		
	45	
Spannung im Fußgewölbe – die Zehensprengung		
	46	
Wie die Entfesselung gelingt: Anleitung für die Anleitungen		
	47	
Wertvolle Momente statt Investitionen		
	48	
Warum es ohne großen Zeh schwierig wird		
	62	
Der Mensch ist eigentlich ein Einbeiner		
	67	
Mama, darf ich auch barfuß?		
	69	
Übungen in den Alltag integrieren		

70	117
Entfesselt gehen	Der passende Schuh für deine Füße
73	118
Schuhe aus, Kopf aus	Auf das Fußgefühl achten
74	119
Eine Frage des Wie	Die Sohle ist wichtig
75	120
Nichts wie weg	Sport aus, Leben an
80	121
Der Powerknopf	Mit dem Bulli ins Wurmloch
84	122
Weich auf Hart	Ich-Zeit statt Training
86	125
Entfesselt laufen	20 Meter ist auch laufen
87	127
Laufen ist nicht schnelles Gehen	Barfuß dein Potenzial erleben
89	130
Zwischen gehen und laufen	Lass deine Antreiber in Frieden
93	131
Die fünf Lauftypen	Schluss mit Rollen, Vergleichen und Idealbildern
106	134
Das Läuferdreieck auf Instagram	Zu viel des Guten
107	134
Wer schneller läuft, muss im Ziel länger warten	Gelassenheit im Laufen und im Leben
108	140
Die Angst hinter sich lassen	Übersicht Übungen
109	141
So leicht wie möglich	Übersicht Fallgeschichten
110	142
Praxis-Übungen für einen individuellen, unbeschwerteten Laufstil	Quellen
111	144
Das neue „Freiläuferdreieck“	Impressum
117	
Fußpflege	