

## 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

### ***Entfesselt gehen***

73

Schuhe aus, Kopf aus

74

Eine Frage des Wie

75

Nichts wie weg

80

Der Powerknopf

84

Weich auf Hart

86

### ***Entfesselt laufen***

87

Laufen ist nicht schnelles Gehen

89

Zwischen gehen und laufen

93

Die fünf Lauftypen

106

Das Läuferdreieck auf Instagram

107

Wer schneller läuft, muss im Ziel länger warten

108

Die Angst hinter sich lassen

109

So leicht wie möglich

110

Praxis-Übungen für einen individuellen, unbeschwerten Laufstil

111

Das neue „Freiläuferdreieck“

117

Fußpflege

117

Der passende Schuh für deine Füße

118

Auf das Fußgefühl achten

119

Die Sohle ist wichtig

120

### ***Sport aus, Leben an***

121

Mit dem Bulli ins Wurmloch

122

Ich-Zeit statt Training

125

20 Meter ist auch laufen

127

Barfuß dein Potenzial erleben

130

Lass deine Antreiber in Frieden

131

Schluss mit Rollen, Vergleichen und Idealbildern

134

Zu viel des Guten

134

Gelassenheit im Laufen und im Leben

140

### ***Übersicht Übungen***

141

### ***Übersicht Fallgeschichten***

142

Quellen

144

Impressum