

IM FLOW ZUM MARATHON

NLP Masterarbeit



Elisabeth Ersing

November 2018

Inhaltsverzeichnis

Begriffsdefinition	Seite 3
Vorwort	Seite 4
1. Fallbeispiel/Thema	Seite 5
2. Formate und Umsetzung, Öko-Check, Future-Pace und Ergebnis	
2a) Konzeption	Seite 4
Ziel und darauf ausgerichtete Formate „Flow“ und Anker	
2b) Umsetzung im Detail	Seiten 5-7
Erster Baustein: Flow mit den Teilformaten	Seiten 5-6
Mentales Training und mindful running	
Zweiter Baustein: Anker	Seite 7
2c) Öko-Check, Future-Pace und Ergebnis	Seite
3. Erläuterungen und Anmerkungen	Seiten 8-9
3a) Grund- und Vorannahmen	Seite 8
3b) Mögliche weitere Fragestellungen und Ansätze	Seite 8
3c) Mögliche Schwierigkeiten und Wege, diese zu umgehen	Seite 8
Anhang	Seite 10
Quellenverweis	

Begriffsdefinition

Im Laufe der Masterarbeit werden folgende Begriffe verwendet, die ggf. für das allgemeine Verständnis erklärungsbedürftig sind.

Bodyscan

Der Begriff Bodyscan kommt aus dem MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) und steht für das achtsame innere Abtasten des Körpers. Er ist eine effektive Meditations-übung, um die Beziehung zwischen Körper und Geist zu vertiefen und sich konzentrieren zu lernen.

In der Praxis und auch hier als Instrument in dem Format der Masterarbeit hilft der Bodyscan am Beginn einer Meditation loszulassen und das Gedanken-Karussell abzuschalten, mindestens jedoch die Gedanken abzulenken.

Flow

Bedeutet im Allgemeinen den als beglückend erlebten mentalen Zustand völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit, den Einklang von Anforderung und Fähigkeit jenseits von Anspannung, Angst und Langeweile in scheinbarer Mühelosigkeit. Flow-Zustände können bei entsprechenden Bedingungen in hypnotische oder ekstatische Trance übergehen. Manche Wissenschaftler verstehen den Flow selbst bereits als Trance (Auszug aus Wikipedia).

Beim Sport kennt man diesen Zustand auch und bringt ihn in Zusammenhang mit einem Automatismus der Bewegung und einer in bestimmten Situationen erhöhten Endorphin-Ausschüttung.

Hier in der Masterarbeit ist der Flow definiert als eine Kombination aus höchster Konzentration (völlige Vertiefung) und gleichzeitiger Entspannung (restlosen Aufgehens in sich selbst – Absorption).

Mindful Running

Unter mindful running versteht man eine Kombination aus Meditation- und Lauftraining. Mindful running wirkt auf zwei Ebenen: man beruhigt den Geist durch die rhythmischen Laufbewegungen. Bei der abschließenden Meditation setzt sich dann alles, Körper und Geist werden ruhig und entspannt. Diese Kombination verbessert den Kontakt zu sich selbst, man wird mental stärker und oft auch schneller, so Hanna Tempelhagen, Meditations- und Lauftrainerin von „The Mindful Spaces GmbH“

Vorwort

An der Stelle möchte ich mich bei Sascha Neumann von tiefstem Herzen bedanken für die intensiven zwei Jahre NLP, die Begeisterung, die er immer wieder geweckt hat, die Geduld, die er aufgebracht hat, und die Freude, die er durchgängig vermittelt hat.

Ganz besonders möchte ich mich bedanken für den Anschub zu meiner Metamorphose, also dem Beginn meiner Umwandlung, der bereits zum Ende des Practitioner-Jahres mit der Gewichtsabnahme eingeleitet wurde und nun durch den Flow in dieser Masterarbeit perfektioniert wird und als Krönung den Marathon 2019 zum Ziel hat.

Diese Masterarbeit ist Dir gewidmet - Danke Sascha!

Berlin, 19.11.2018

Elisabeth Ersing

1. Fallbeispiel/Thema/Anliegen

Thema: Mit mentaler Stärke zurück zur alten Form – oder wie ich einen Marathon unter vier Stunden schaffe.

Nach dem letzten aktiven Laufjahr 2009 bin ich in den läuferischen burn out geraten und habe erstmal keine Wettkämpfe mehr absolviert und auch nur noch nach Lust und Laune trainiert. Bald konnte von keinem Training mehr gesprochen werden, sondern es war nur noch ein mehr oder weniger lustloses Vor-sich-hin-Trotten. Die Luft war raus, die Lust am Laufen ebenso. Je länger dieser Zustand anhielt, um so beschwerlicher wurde jeder Lauf. Die Leichtigkeit von früher war weg, ich wurde träge und auch schwerer und damit unbeweglicher.

In Verbindung mit dem inzwischen fortgeschrittenen Alter hatte ich mich schon fast damit abgefunden, dass ich einfach meine altersbedingte Beschwerlichkeit akzeptieren muss. Dennoch traf ich auf Leute in meinem Alter und darüber, die noch genauso flink unterwegs waren wie früher und so suchte ich einen Weg, eine Möglichkeit, wieder zur alten Form zurückzufinden.

Der Anfang war mit einer Gewichtsabnahme geschafft. Schritt für Schritt bzw. Kilo für Kilo weniger nahm meine Lauf-Fähigkeit wieder zu. Irgendwann kam auch wieder die Freude an der Bewegung und eine deutliche Zunahme von Leichtigkeit und Geschwindigkeit. So wuchs langsam der Gedanke und der Wunsch, doch wieder an Wettkämpfen teilzunehmen – just for fun.

Das hat im Laufe des Jahres 2018 sehr gut geklappt, so dass nun das neue alte Ziel Marathon wieder in Erscheinung getreten ist. Gelingt es mir, wieder zu meiner alten mentalen Stärke zurückzufinden und nächstes Jahr einen Marathon zu laufen – in einer Leichtigkeit, die mir eine Zielzeit von unter 4 Stunden ermöglicht?

Der erste Schritt ist gemacht: die Anmeldung zum Marathon ist erfolgt. Allerdings gibt es ein paar Hürden auf dem Weg: die erste Hürde ist die, dass man mit der Anmeldung nicht automatisch einen Startplatz hat. Dieser wird unter allen Angemeldeten Anfang Dezember 2018 ausgelost...

Davon ausgehend, dass ich einen Startplatz erhalte, will ich vorrangig an der mentalen Stärke arbeiten, die es mir ermöglicht, mein Ziel zu erreichen, im Flow den Marathon zu schaffen.

Ideen dazu hatte ich bereits gesammelt. Nun musste der logische Ansatz dazu gefunden werden und ein bzw. mehrere Formate, die mich bei der Zielerreichung unterstützen.

Das war die Ausgangssituation dieser Masterarbeit.

Zunächst stellte ich auf der logischen Ebene fest, dass es der Glaubenssatz war, der mich ausgebremst hatte. Aus dem sich manifestierten Glaubenssatz „Ich bin zu alt, zu schwer, zu langsam, zu unbeweglich in Gedanken und im Körper...“ wurde „Ich schaffe es, ich bin fit und frei, werfe alten Ballast ab und fühle mich leicht wie eine Feder im Wind, alles ist möglich“ zu meiner höchsten Überzeugung. Bei genauer Betrachtung auf der time line war dieser Glaubenssatz bereits früher vorhanden und ist dann verloren gegangen. Er musste also ‚nur‘ wiedergefunden und aktiviert werden.

Dieser Prozess wurde bereits vor einem Jahr im Rahmen meiner NLP-Practitioner-Ausbildung eingeleitet. Der erste Erfolg des wiedergefunden Glaubenssatzes hat sich durch die bereits erfolgte Gewichtsabnahme gezeigt, er ist aktiviert, ich bin auf dem richtigen Weg...

Durch die Veränderung des Glaubenssatzes wird auch die darunter liegende Ebene der „Fähigkeiten“ gestärkt, insbesondere die Fähigkeit „Durchhaltevermögen“ und „Lauf-Leistung“ und dadurch wird auch die Ebene des „Verhaltens“ (läuferisches Vermögen) durch die neue Überzeugung positiv verändert. Nun gilt es, die positiven Veränderungen zu implementieren und fest zu verankern und in der praktischen Anwendung umzusetzen.

2a) Konzeption

Als erstes wird das Thema in einem **wohlgeformten Ziel** konkretisiert:
was genau will ich, wo will ich hin?

Ziel konkret: Ich werde den Berlin Marathon am 29.09.2019 in einer Zeit bis 3 Std. 59 min. laufen, in dem ich wieder zu meiner alten Form zurückfinde und meine alten Stärken wecke und dadurch die Leistung abrufen kann. Ich werde also alte Fähigkeiten wiederbeleben und mit mentalem Training eine neue Stärke gewinnen.

Zielerreichung: Das Ziel ist erreicht, wenn ich durch den Zielbogen gelaufen bin, mir die Medaille umgehängt wird und auf meiner anschließend ausgedruckten Urkunde eine Nettozeit mit der Stundenangabe 3.xx steht.

Als **Formate zur Erreichung des Ziels** dienen zum einen eine strukturierte Zielformulierung in Form eines **mentalen Trainingsplans** und zum anderen zur praktischen Anwendung das **Ankern** von positiv belegten Markern. (*Anmerkung: es wird an der Stelle auf die Erstellung eines aktiven Lauftrainingsplans verzichtet. Dieser ist aber neben der mentalen Stärke ebenso erforderlich, und zwar um die körperlichen Voraussetzungen zu schaffen.*)

Der mentale Trainingsplan für den Flow

Dieser Konzeption liegt zugrunde, mit mentaler Stärke in den Flow zu kommen, eigene Bedenken und innere Sperren, negative Gedanken zu eliminieren und somit zu einer gesamtheitlich positiven Einstellung zu kommen. Dadurch gelingt es, Blockaden zu lösen, die vor und während des Trainings und beim Marathonlauf selber auftreten, um selbst gemachte Hürden zu überwinden und den Lauf im Flow bzw. im Flug zu absolvieren. Das Ziel ist vor Augen, gedanklich sehe ich mich strahlend und leichtfüßig zuerst durch das Brandenburger Tor fliegen, um dann kurz danach den Zielbogen glücklich zu durchlaufen.

In der Vorbereitungsphase, also dem aktiven Marathon-Training, das vier Monate vor dem Marathon beginnt, setze ich zum einen eine strukturierte Zielformulierung ein mit einer Visualisierung des Ergebnisses, aber nicht nur als Bild sondern auch mit Stimmungen und Gefühlen, um auch die kinästhetischen Aspekte anzusprechen. Unterstützend wird hierbei das sogenannte mindfull running sein, das mit meditativen Anteilen den Trainingsplan aktiv bereichert.

Ankern

Zu guter Letzt, eine Woche vor dem Marathon, werden noch zusätzlich aktiv Anker gesetzt und zwar auf der Originalstrecke auf den letzten 13 km, also die schwersten, wenn der berühmte Mann mit dem Hammer droht. Dieser Mann mit dem Hammer ist durch die erarbeitete mentale Stärke keine Bedrohung. Dennoch werden die letzten km die anstrengendsten sein und dabei können Anker mit positiven Besetzungen nochmal beflügeln.

2b) Umsetzung im Detail - Erster Baustein:

Der Flow (wird erreicht durch höchste Konzentration und Entspannung gleichzeitig)

Formate für das Erreichen des Flows sind:

Mentales Training mit Visualisieren

(täglich morgens und abends, je ca. 10 min.)

und Mindful Running (einmal wöchentlich)

Flow-Teilformat: Visualisieren in Form einer Trance:

Morgens, noch im Bett liegend, entspanne ich durch eine geführte Trance, lasse los und sehe mich im Zustand des Flows, ich rieche, spüre und höre, wie es ist, wenn ich völlig losgelöst leicht und locker durch den Wald schwebe. Diese morgendliche Trance dauert keine 10 min., soll aber ein positives Gefühl für den Tag vermitteln verbunden mit der mentalen Stärke, die mich sowohl im Alltag als auch beim Training beflügelt.

Die [Trance](#) lautet wie folgt:



Abends beim Einschlafen lasse ich in einer kurzen Sequenz den Tag an mir vorbeilaufen, finde positive Erlebnisse und schließe die **Meditation** ab durch das Bild des Zieleinlaufes, das ich von mal zu mal intensiviere, farblich ausgestalte, mit Gerüchen markiere, mir die Gänsehaut vorstelle, die ich beim Zieleinlauf habe und das enorme Glücksgefühl, die Endorphine spüre, die dabei ausgeschüttet werden. Die abendliche Meditation wird zum Entspannen mit einem Bodyscan entweder eingeleitet oder abgeschlossen.

Diese Visualisierungen helfen zum einen, eine positive Grundstimmung beim Laufen zu schaffen, die jederzeit aktiviert werden kann durch Abrufen der Bilder, Stimmungen und Gefühle etc., um in den **Flow** zu kommen. Zum anderen können diese Bilder durch tägliches Üben auch beim Marathon abgerufen werden, um den Zustand des Flows als Kombination von höchster Konzentration und gleichzeitiger Entspannung zu gewinnen und zu erhalten. Ferner ist die morgendliche Visualisierung auch wichtig für das **Grounding** (s.u.)

Die Vorstellung des Zieleinlaufes ist als **übergeordnetes Ziel** zu verstehen, das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Wunschvorstellung und Wirklichkeit. Im besten Fall wirkt die Visualisierung des positiven Erlebnisses Zieleinlauf als eine sogenannte self fulfilling prophecy.

Flow-Teilformat: Mindful Running*

Die praktische Umsetzung der durch die o.g. Visualisierungen gewonnenen mentalen Stärke wird im sogenannten mindful run geübt und perfektioniert. Hierbei ergänzen sich drei Phasen, die zum Teil aber auch unabhängig voneinander praktiziert werden können (z. B. Bodyscan/Meditation, s.o.)

1. Vor dem Lauf das Grounding:

Hier stimmt man sich auf den Lauf ein, in dem man mit geschlossenen Augen zunächst die Aufmerksamkeit auf die Umgebung richtet (was nehme ich wahr) und dann nach innen auf den Körper (wie fühle ich mich – kurzer Bodyscan), Verspannungen los lässt etc.

Diese Phase schließt ab, in dem man sich für den anstehenden Lauf einen Fokus sucht, worauf man sich beim Laufen konzentrieren möchte. Das kann z. B. die Atmung sein oder auch der Bodenkontakt mit den Füßen.

2. Während des Laufs die Fokussierung:

Jeder Lauf hat also ein eigenes Motto, ein Ziel, z. B. heute achte ich nur auf die Füße (wo setze ich auf, kann ich mal von Vor- auf Mittelfuß wechseln – wie fühlt sich das an). Also kurz gesagt: Gewohnheiten erspüren und ggf. durchbrechen und dadurch alte Muster aufbrechen.

Ferner hilft dieser Fokus, sich zu konzentrieren und wenn die Gedanken abschweifen kann man jederzeit wieder auf den Fokus zurückkommen und dadurch lernen, negative Begleiterscheinungen bzw. -gedanken auszublenden – sich quasi zu fokussieren.

Diese Fähigkeit zur Fokussierung zu beherrschen unterstützt die mentale Stärke gerade wenn bei einem Marathon anstrengende Momente entstehen und man u. U. mit unangenehmen Begleiterscheinungen zu kämpfen hat. Dann dient die Fokussierung, diese Unannehmlichkeiten auszublenden und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

3. Nach dem Lauf der meditative Bodyscan zum Erden:

Direkt nach dem Lauf mit geschlossenen Augen in sich spüren, wie schlägt das Herz, beruhigt sich der Atem, fühlt sich der Körper anders an... ruhig runterkommen und die Leere im Kopf genießen.

Der mindful run als zweites Teilformat des Flows wird einmal wöchentlich praktiziert und ergänzt dadurch das (schneller-weiter-höher-Standard-)Lauf-Training sinnvoll, in dem es den Fokus auf die mentalen Stärken richtet und praktisch übt, die Visualisierung und Fokussierung beim Laufen umzusetzen und somit auch den achtsamen Umgang mit dem Körper trainiert. Also Konzentration und Entspannung gleichzeitig als Grundvoraussetzung für den Flow.

2b) Umsetzung um Detail - der zweite Baustein zur Erreichung des Zieles ist das **Ankern von positiv belegten Markern**

Die Konzeption hierbei hat den Fokus ganz klar auf dem letzten und zugleich schwierigsten Drittel des Marathons. Nach zwei Dritteln tritt bei vielen Marathonläufern der sogenannte und von allen gefürchtete Mann mit dem Hammer in Erscheinung. Hier trennt sich oft sprichwörtlich die Spreu vom Weizen, der gut vorbereitete Läufer vom unvorbereiteten, weil es die Phase ist, wo der Körper von Kohlenhydrat- auf Fettverbrennung umstellt. Bis zu diesem Zeitpunkt kann man mit der puren Macht des Willens noch einiges erreichen, bis eben der Mann mit dem Hammer die Motivation samt Konstitution zerstört. Hat man aber diesen toten Punkt nicht zuletzt durch mentale Stärke gut überstanden, dann können auch die letzten km geschafft werden. Es gilt also dem Mann mit dem Hammer mit mentaler Stärke entgegenzutreten wenn die körperliche Stärke nachlässt.

Unterstützend hierbei können positiv gesetzte Anker sein – also Memoryeffekte, die einem eine gewisse Leichtigkeit und ein gutes Gefühl vermitteln. Die gut gewählten Highlights auf dem letzten Streckendrittel werden mit positiven Markern besetzt, die einem beim Passieren dieser Highlights wie von selbst in die Arme laufen. Das kann z. B. der Wasserklops am EuropaCenter oder der Anblick der Uhr am Potsdamer Platz sein oder später auf der Strecke der Gendarmenmarkt, auch unter den Linden kann ein angenehmes Gefühl auslösen, das hilft, die letzten km mit positiven Empfindungen quasi gedopt zu durchlaufen, dem Ziel entgegen.

Die positiven Anker werden durch einen entspannten Lauf gesetzt, der eine Woche vor dem Marathon natürlich nicht die gesamte Distanz sondern nur die letzten km des Marathons umfasst. Dieser Lauf soll langsam, entspannt und gemütlich absolviert werden, somit passiert man den anstrengendsten Teil der Strecke in guter Konstitution, was an sich schon gedanklich abgespeichert wird als schönes Erlebnis/Erinnerung für eine Woche später, wenn man an dieser Stelle bereits müde ist.

Dann werden gezielt einzelne gut sichtbare markante Stellen ausgewählt (s.o.) und diese Stellen gedanklich mit einer positiven Empfindung verknüpft. Idealerweise wird die jeweilige Stelle fotografiert und mit der Empfindung dokumentiert, so dass die Anker im Nachgang auch nochmal in Ruhe gesetzt werden können.

Hierbei wird beim Ankersetzen kein negatives Gefühl gesucht sondern progressiv der gewählte Gegenstand gleich mit einem angenehmen Gefühl verknüpft. Zum Beispiel der Wasserklops: ich höre das Rauschen des Wassers, das mich erfrischt, eine kühle Brise erreicht mich und ich fühle mich wie frisch geduscht. Die Empfindung wird mit einem Berührungspunkt verankert, den ich am Marthontag gut selber berühren kann – z. B. das Ohrläppchen.

Erreicht man am Marthontag das letzte Drittel der Strecke, wurde dieser Teil der Strecke an sich durch den Ankerlauf davor bereits angenehm positiv abgespeichert und man kann beim Vorbeilaufen der verankerten Highlights zusätzlich noch den Anker aktivieren (z. B. am Ohrläppchen reiben), um die hinterlegte Empfindung abzurufen.

In Summe werden beide Bausteine, der Flow und die Anker, zum Erreichen des Ziels benötigt und eingesetzt. Die gewonnene mentale Stärke ermöglicht sowohl das anstrengende Training als auch den Lauf am Marthontag gut durchzustehen. Die positive Verankerung des letzten Laufdrittels unterstützt die Erreichung des Ziels, in dem zusätzlich positive Empfindungen abgerufen werden können.

2c) Öko-Check, Future-Pace und Ergebnis

Der **Öko-Check** erfolgte bereits in der Klärung der folgenden Punkte:

- Innere Einwände/Bedenken – liegen nicht vor, im Gegenteil es herrscht Vorfreude
- Ist das Ziel alleine erreichbar – ja, dennoch gibt es Unterstützung durch Lauftreff
- Was ist der Preis, was muss ich aufgeben – eine aktivere Freizeitgestaltung mit einigen Verpflichtungen (Wettkämpfen) vs. faul auf dem Sofa liegen
- Und ja, ich bin gerne bereit, diesen Preis zu zahlen – für die wiedergewonnene Freude an der Bewegung und die dadurch verbundene körperliche und geistige Freiheit und Beweglichkeit.

Auch ein Blick in die Zukunft (**Future-Pace**) zeigt mir, dass ich mit meinem neuen Glaubenssatz förmlich dem Marathon entgegenfiebere. Ich stelle mir den kommenden Sommer mit dem Mentaltraining und auch dem praktischen Lauftraining total erfüllend vor und freue mich darauf, auch wenn es durchaus mal körperlich anstrengend sein wird. Durch die mentale Stärke weiß ich wie ein mindful run geht und kann das Training anpassen, falls es zu anstrengend wird, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren.

Das **Ergebnis** kann ich realistischer weise nicht vorhersagen, gehe jedoch davon aus, dass ich mit den genannten Formaten mein Ziel in der von mir vorgestellten Dimension erreichen werde und selbst bei eventuellen Hindernissen in der Lage bin, das Ziel anzupassen und somit dennoch ein gutes Ergebnis zu erzielen.

3. Erläuterungen und Anmerkungen

a) Grund- und Vorannahmen

Eine gewisse körperliche Fitness vorausgesetzt, ist es möglich, durch mentale Stärke eine außergewöhnliche Leistung zu bringen, also innere Hürden zu überwinden und so über sich hinauszuwachsen – allein durch den Glauben an sich und seine Möglichkeiten (s. hierzu auch „Die Atacama-Strategie“ – Leistung jenseits der Vorstellungskraft).

Eine weitere Annahme ist, dass die Fähigkeiten und Möglichkeiten bereits in uns liegen, sonst wäre der Wunsch dazu gar nicht vorhanden. Es geht also darum, den erwünschten Zustand ganz klar zu erkennen und diesen in einem erreichbaren und lohnenswerten Ziel zu kongretisieren, um die Motivation für die Reise zum Ziel zu erhalten. Also das wohlgeformte Ziel, erreichbar und mit positivem Nutzen für mich jetzt und auch in der Zukunft ermöglichen mir erst, den Weg dazu zu gehen.

Tatsächlich sind wir uns oft selber im Weg, in dem wir den falschen Glaubenssätzen folgen (das schaffst Du eh nie...) und uns so unnötig begrenzen und uns die Motivation nehmen.

b) Weitere mögliche Fragestellungen und Ansätze

Gerade die Glaubenssätze sind ein Thema, das noch mehr durchleuchtet werden kann im Hinblick auf „wo bin ich mir selber im Wege, wo lasse ich mich durch falsche Annahmen von meinem Weg abbringen“.

Unterstützend sehe ich hierbei ganz klar „The Work von Byron Katie“. Ich hinterfrage meine Gedanken – ist es wahr, dass ich den Marathon nicht schaffe? – oder sind es nur meine Gedanken über mich, die mich unfähig machen, das Mögliche oder auch scheinbar Unmögliche zu erreichen.

c) Mögliche Schwierigkeiten und Wege, diese zu umgehen

Natürlich hilft die gesamte mentale Stärke nicht bei der Erreichung des Zieles, wenn die körperlichen Voraussetzungen nicht gegeben sind.

Gerade durch den Bodyscan bei der Meditation und beim mindful running soll im Nebeneffekt ein geringeres Verletzungsrisiko erreicht werden, in dem ich bewußt auf meinen Körper achte, in ihn reinfühle und erkenne, wenn es irgendwo klemmt. So kann ich zum Beispiel auf ein Tempotraining bewusst verzichten, wenn ich mich nicht fit fühle.

Dennoch kann eine (körperliche, ggf. trainingsbedingte) Verletzung dazu führen, dass das mentale Training nicht zur Erreichung des primären Ziels führt.

Vielleicht kann aber dann die mentale Stärke gerade zur schnelleren Genesung genutzt werden, so dass das Ziel doch noch erreicht werden kann – ggf. mit einer

Zielanpassung als neuem Weg, mit der Situation gut umzugehen. Das Ziel würde dann zum Beispiel nicht mehr Marathon unter 4 Stunden heißen sondern ...unter 5 Stunden oder ...

Hierbei hilfreich ist dann ein der Situation angepasstes wohlgeformtes Ziel, das dennoch meine Stärke stärkt und mich zufrieden macht mit der Erreichung.

Unabhängig davon kann natürlich die Startplatz-Auslosung dazu führen, dass es keine Startmöglichkeit gibt für den Marathon. Habe ich den festen Willen, im Herbst 2019 einen Marathon zu laufen, dann muss es ggf. nicht der in Berlin sein. Hier kann eine Alternative gesucht werden. Ist der Fokus Marathon ganz eng mit dem Ort Berlin verknüpft, gibt es noch die Möglichkeit, über eine Mitgliedschaft beim SCC oder einer Reisebuchung bei einem Sportreiseveranstalter über deren Kontingent (teuer) eine Startplatz zu erwerben.

Alles in allem bin ich zuversichtlich, dass ich mit den vorgestellten Formaten perfekt vorbereitet bin, um im Flow den Marathon zu schaffen, egal ob auf direktem Wege oder bei auftretenden Hindernissen mit eventuell notwendigen Anpassungen – frei nach dem Motto: alles ist möglich!

Elisabeth Ersing

Weitere Quellen neben NLP-Practitioner und -Master, sowie The Work von Byron Katie:

Workshop: Mindful Running von Hanna Tempelhagen
Lauf- und MBSR-Trainerin bei „The Mindful Spaces GmbH“, 04.08.2018, Berlin

Die Atacama-Strategie – Leistung jenseits der Vorstellungskraft
Vortrag von Michel Ufer, 08.03.2018, Berlin
(u.a. auf Basis seines Buches: Mentaltraining für Läufer)