

JOGGEN ANFANGEN & ANGEWÖHNEN

1 ÜBERWINDE WILLENSKRAFT

Du kannst dich nicht sportlich quälen. Verlasse dich nicht auf deine Willenskraft. Gestalte das Joggen so, dass es zur Gewohnheit wird und du dich nicht mehr mit einem starken Willen zwingen musst.

2 WEITE DEN FOKUS

Versuche nicht möglichst viel in kurzer Zeit zu joggen. Jogge so oft, als würdest du für Jahrzehnte dranbleiben wollen. Nur wenn du langfristig planst, erreichst du sportliche Ziele.

3 SPORTMUFFEL-IDENTITÄT

War Sport nie dein Ding? Hänge nicht an alten Gedanken und Meinungen über dich selbst. Mach dir bewusst: Deine Vergangenheit bestimmt nicht deine Zukunft. Lass deine alte Identität los, um dir eine Neue als Jogger zu bauen.

4 WARTE NICHT AUF MOTIVATION

Motivation erwischt dich nicht, wie eine Welle auf dem Meer. Warten macht keinen Sinn. Nur wenn du joggen gehst, findest du dauerhafte Motivation.

5 SCHEISS AUF RUNNERSFLOW

Runnersflow ist selten. Normalerweise ist joggen anstrengend und macht nicht High. Jage keinen falschen Erwartungen nach. Dann wird dich dein Training nicht enttäuschen.

6 MACH JOGGEN SINNVOLL

Ist für dich Joggen nur Mittel zum Zweck? Wenn du neben deinen sportlichen Zielen, andere gute Gründe zum Joggen findest, macht das dein Training im Alltag leichter.

7 FINDE DEN PROZESS

Deine sportlichen Ziele sind zukünftige Ergebnisse. Ergebnisse entstehen nur durch Prozesse. Formuliere nicht nur deine Ziele in Klarheit. Finde und definiere deinen Prozess für Veränderung.

8 KOMPENSIERE NICHTS

Wenn du mal dein Training ausfallen lässt, hast du keine Schulden. Du musst nichts zurückzahlen. Kompensiere keine verpassten Läufe. Vergesse die letzte Woche und setze um, was du dir für diese Woche vorgenommen hast.

9 LEGE TERMINE FEST

Trage jede Woche Termine zum Joggen in deinen Kalender ein. Wenn du planst wann und wo du diese Woche joggen gehst, verdoppelst du die Wahrscheinlichkeit, dass du es tatsächlich tust.

10 MACHE JOGGEN NICHT ZUR WISSENSCHAFT

Du musst deine Knie nicht im richtigen Winkel hochziehen oder deine Pulsuhr inspizieren. Joggen kann so einfach sein. Mach dein Training zu einer unkomplizierten Gewohnheit.

11 WÄHLE DEINEN TRAININGSPARTNER WEISE

Ist dein Trainingspartner kein Motor, sondern eine Bremse? Mach deine Planung nicht von dieser Person abhängig. Jogge lieber alleine.

12 JOGGE SO LANGSAM, DASS ES KLAPPT

Schmerzt die Lunge? Rast der Puls? Jogge besser langsamer und dafür länger.

13 LAUFE KURZ UND WENIG, STATT AUFZUHÖREN

Nimm dir nicht viel vor und hör dann auf. Nimm dir wenig vor und bleibe dran. Das bringt dich ans Ziel.

14 DRÜCK AUF PAUSE

Wenn du zu schnell warst und anfängst zu hecheln, solltest du nicht versuchen durchzuhalten. Mache lieber eine Pause und gehe, bis sich dein Atem erholt hat.

15 SEI EIN INVESTOR

Wenn du keinen Cent und keine Sekunde für das Joggen verschwendest, kannst du dich nicht wie ein Jogger fühlen. Nur wenn du ins Joggen investierst, kann Joggen zu etwas werden, dass dir wichtig ist.

16 ERWARTE NICHTS

Sei nicht enttäuscht, wenn du nach ein paar Wochen scheinbar nichts erreicht hast. Worauf es ankommt ist, dass du dranbleibst. Mach weiter und erwarte nichts, dann erreichst du alles.