

MICHELE  
UFER

Unser  
**Bestseller**  
vollständig  
überarbeitet

# MENTALTRAINING FÜR LÄUFER

WEIL LAUFEN AUCH KOPFSACHE IST

**LAUFZEIT**  
EINFACH BESSER LAUFEN

MEYER  
& MEYER  
VERLAG



# INHALT

<b>VORWORTE</b> .....	<b>8</b>
Vorwort des Autors zur dritten überarbeiteten Auflage.....	8
Vorwort von Prof. Dr. Oliver Stoll, Sportpsychologe.....	11
Vorwort von Jochen Schmitz, ehemaliger Chefredakteur der Zeitschrift RUNNING.....	12
<b>1 ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE</b> .....	<b>16</b>
1.1 Das Atacama-Experiment: Leistung jenseits der Vorstellungskraft.....	17
1.2 Charakter und Aufbau des Buches: Wie es seine Wirkung entfaltet .....	21
<b>2 WIE VIEL KOPF STECKT IN DEN FÜSSEN?</b> .....	<b>28</b>
2.1 Antiquierter Trainingsalltag: Ist die Erde doch eine Scheibe? .....	29
2.2 Die Kraft der Psyche.....	31
2.3 Verblüffende Effekte der Psyche auf den Körper: Das „Unkontrollierbare“ steuern lernen?! .....	33
2.4 Wunderwaffe Mentaltraining? Möglichkeiten und Grenzen.....	47

<b>3</b>	<b>STANDORTBESTIMMUNG:</b>	
	<b>MEIN PERSÖNLICHES NAVIGATIONSSYSTEM STARTEN .....</b>	<b>56</b>
3.1	„Ich skaliere mich mal“: Wichtige Themen auf den Punkt gebracht.....	57
3.2	Wo stehe ich momentan?.....	61
3.3	Persönliches Performance Profiling .....	63
3.4	Meine mentalen Stärken diagnostizieren .....	66
3.5	Warum laufe ich? Was treibt mich an?.....	77
<b>4</b>	<b>MOTIVATION UND ZIELE: ERFOLGSENERGIE ENTFACHEN</b>	
	<b>UND IN DIE RICHTIGE RICHTUNG LENKEN.....</b>	<b>86</b>
4.1	Selbstsabotage im Alltag oder: Fuck you, Problem!.....	87
4.2	Nie wieder Motivationsprobleme! Schöne neue Sportlerwelt oder noch ein kluger Griff in die psychologische Trickkiste?.....	98
4.3	Gehirngerechtes Zielmanagement: Das Fundament des Erfolgs.....	100
<b>5</b>	<b>7-D-KOPFKINO: LET THE MAGIC HAPPEN .....</b>	<b>120</b>
5.1	Virtuose Visualisierung = 7-D-Erlebnismuster.....	121
5.2	Anleitung zur Gestaltung von Visualisierungen .....	122
5.3	Erinnerung an eine erfolgreiche Zukunft: Unwiderstehliche (Wunsch-)Ziele, Leistungen und Ergebnisse.....	125
5.4	Magische Momente: Perfekte Bewegungen, Prozesse und Abläufe .....	127
5.5	Das Ganze im Blick: Visualisierung von Wettkämpfen .....	142
<b>6</b>	<b>RAN AN DIE RESSOURCEN .....</b>	<b>150</b>
6.1	Ressourcenreload: Das Schweizer Messer des Mentaltrainings.....	151
6.2	Aufmerksamkeitsfokussierung: Von Großmeistern lernen.....	165
6.3	Selbstgespräche: Wie wir die Stimmen in unserem Kopf konstruktiv steuern.....	173
6.4	Abgucken erlaubt: Von mehr oder weniger schicken Models lernen.....	182
6.5	„So tun, als ob“: Fake it until you make it.....	186
6.6	Selbstvertrauen testen und tanken.....	189
6.7	Entspannte Effektivität und effektive Entspannung.....	200
6.8	Im Flow zum Glück (und zur persönlichen Bestzeit?).....	225

<b>7</b>	<b>THE DARK SIDE OF THE MOON: SCHATTENSEITEN DES LAUFENS UND WIE WIR SIE ZU CHANCEN MACHEN.....</b>	<b>236</b>
7.1	Gefahr für Leib und Seele: Die negativen Effekte des positiven Denkens .....	239
7.2	Shit happens: Über den Umgang mit Misserfolg .....	241
7.3	Krisen, Chancen, Wendungen: Wie tickt ein Weltmeister und was sagt die Resilienzforschung? .....	245
7.4	Sportverletzungen: Die Rolle unserer Psyche beim Auftreten und Heilen von Verletzungen.....	258
7.5	Lauf ins Leere: Wenn die körperlichen und mentalen Akkus erschöpft sind.....	271
7.6	Sportsucht: Was ist das wirklich und bin ich betroffen? .....	312
7.7	Die sind doch verrückt, oder? Persönlichkeitsstruktur von Viel- und Extrem- läufern .....	322
7.8	Und wenn Erfolg unglücklich macht ...?.....	326
<b>8.</b>	<b>DAS MACHT MUT! ERFOLGSGESCHICHTEN VON LESERN FÜR LESER... 332</b>	
8.1	Mein Weg zum Traumlauf und Traumjob .....	334
8.2	Booster für die Weltmeisterschaft .....	335
8.3	Der Ton macht die Musik. Spitzenleistung auf und hinter der Bühne.....	337
8.4	Wenn die Motivation stärker ist als die Krankheit .....	339
8.5	Rien ne va plus. Mysteriöse Blockaden und mein Weg zum Weltrekord..	341
8.6	Stürmische Zeiten?! Immer auch eine Frage der Einstellung.....	346
8.7	Wie die verstorbene Oma zu Höhenflügen anspornt und ein 100-km-Lauf zur Lektion fürs Leben wird .....	348
8.8	Mentale Leistungsstärke (nicht nur) bei der Schwimm-Weltmeisterschaft .....	353
8.9	Spartathlon. König Leonidas zu Füßen .....	355
8.10	Grenzen erfolgreich verschieben .....	357
8.11	Halbmarathon aus der Alkoholsucht .....	361
	<b>AUSBlick .....</b>	<b>370</b>
	<b>INTERVIEW: WENN MANAGER LAUFEN LERNEN .....</b>	<b>372</b>
	<b>REFERENZEN.....</b>	<b>376</b>
	Bildnachweis.....	388
	Leserstimmen zum Buch.....	389



Wer neue Erdteile entdecken will, muss den Mut haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.

(André Gide)

Wenn du wiffst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast.

(Nossrat Peseschkian)

# 1 ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE

Stelle dir einmal Folgendes vor: Du hast einen Freund, der in seiner Jugend ambitioniert Fußball gespielt hat, danach aber durch keine besonderen sportlichen Leistungen, schon gar keine läuferischen bzw. Ausdauerleistungen, auf sich aufmerksam gemacht hat. Dieser Freund hat bisher noch nie einen Marathon, Halbmarathon, geschweige denn einen offiziellen 10-km-Lauf absolviert. Er kennt sich im Laufsport und der Laufszene auch überhaupt nicht aus. Das hatte ihn nie wirklich interessiert. Aber eines Abends kommt ihr in eurer Stammkneipe zusammen und da verrät er dir beim Bier fröhlich, dass er sich vor ein paar Tagen für einen Ultramarathonlauf über 250 km angemeldet habe. An einem der lebensfeindlichsten Orte unseres Planeten. Sicherlich würdest du bei diesen Neuigkeiten mindestens aufhorchen und interessiert weiterlauschen.

## 1.1 DAS ATACAMA-EXPERIMENT: LEISTUNG JENSEITS DER VORSTELLUNGSKRAFT

Schauen wir weiter, was der Kerl zu berichten hat. Bei diesem Rennen sei in sechs Etappen eine Strecke von 250 km durch die trockenste Wüste der Welt, der berühmten *Atacama* in Chile, zu absolvieren und man bewege sich dabei in Höhen von 2.500-3.500 m. In der südamerikanischen Wüste sei es außerdem 50 x trockener als im berühmten Death Valley in den USA. An manchen Landstrichen wurde seit Beginn der Wetteraufzeichnungen noch kein Niederschlag verzeichnet. Hinzu komme, dass das Rennen als Selbstversorgerlauf organisiert sei. Alle Sportler müssen während des Laufs ihr gesamtes persönliches Gepäck selbst transportieren. Der Laufrucksack mit der persönlichen (Pflicht-)Ausrüstung, wie Schlafsack, Isomatte, Wechselbekleidung, Erste-Hilfe-Utensilien, Verpflegung, Stirnlampe und sonstigem Equipment, wiege insgesamt 7-10 kg. Einzig das Frischwasser würde während des Laufs alle 10-15 km und am jeweiligen Etappenzielort zur Verfügung gestellt. Nach jeder Etappe stünden zur Übernachtung einfache Gruppenzelte für 10-15 Personen zur Verfügung. Gelaufen werde durch tiefen Sand, hügeliges Gelände, felsige Canyons, wo manchmal auch leicht gekraxelt werde. Es gehe durch ausgetrocknete Salzseen, über messerscharfes Geröll und manchmal auch durch tief in die Canyons eingeschnittene Gebirgsflüsse. Das Ganze finde umgeben von schneebedeckten, über 6.000 m hohen Vulkanen in einer völlig surreal wirkenden Landschaftsszenerie statt. Wahrscheinlich habe wohl deshalb die NASA dort ihre Astronauten auf die Mondlandung vorbereitet.

Wenn dir dein läuferisch unerfahrener Freund dann noch mit einem fröhlichen Lächeln im Gesicht beichtet, dass nicht mehr allzu viel Zeit zur Vorbereitung bleibe, weil der Lauf bereits in vier Monaten stattfinde, was würdest du denken? In etwa sowas wie

a) „Verrückt, der Typ. Unmöglich. Viel zu gefährlich. Irre. Das schafft der doch nie?“

Oder eher:

b) „Wow, genial. Was für ein Abenteuer! Welch ein Mut! Warum eigentlich nicht?! Es könnte klappen!“

Wenn du eher zur ersten Variante tendierst, dann reihst du dich ganz in das Umfeld des Sportlers ein, der so ein Projekt tatsächlich in Angriff genommen hat. Die Skepsis von Außenstehenden war groß, sehr groß sogar. Die Kommentare hatten sich gewaschen und in den ungläubigen Blicken schwang so etwas mit wie: „Oh Mann, was tut der arme Kerl sich denn da an?“ Der Sportler selbst ließ sich davon allerdings nicht beirren. Er war total fokussiert auf diese Herausforderung.

Dieser „Läufer“, du ahnst oder weißt es womöglich längst, das war ich und ich wollte im Jahr 2011 im Rahmen eines „Selbsttests der extremen Art“ am eigenen Leib erleben und aufzeigen, zu welchen Leistungssteigerungen der Mensch durch den gezielten Einsatz von mentalem Training und Sporthypnose fähig ist. Und jetzt, wo die Katze auch offiziell aus dem Sack ist, kann ich es ja auch offen zugeben. Mein tollkühnes Ziel war dabei eigentlich nur eins: trotz der wenigen Erfahrung und sehr kurzen Vorbereitung Etappe für Etappe irgendwie ankommen. Doch vor Ort entwickelte sich alles ganz anders als geplant. Besser, viel besser sogar.

Statt mich Tag für Tag durch die Wüste zu kämpfen und einfach nur heil anzukommen bzw. irgendwie die Ziellinie zu überqueren, lief ich zur Überraschung aller, inklusive meiner selbst, relativ schnell in die Top-Ten-Wertung. Und ich wurde von Tag zu Tag besser. Natürlich habe ich auch eine Reihe von Fehlern gemacht und viel irres Zeug erlebt, aber dennoch konnte ich mir schließlich einen unglaublichen siebten Platz in der Gesamtwertung sichern, wobei die beste Tageswertung ein vierter Platz war. Und damit habe ich so manchen erfahrenen (semi-)professionellen Läufer hinter mir gelassen. Ein gigantisches Erlebnis und Ergebnis. Vor Ort konnten die Organisatoren und auch viele Teilnehmer, mit denen ich mich ausgetauscht hatte, gar nicht glauben, dass ich bis dato noch nie an einem offiziellen Rennen teilgenommen und in der gerade mal viermonatigen Vorbereitungszeit nie mehr als 29 km zurückgelegt hatte. Die Sensation war perfekt. Ich war total geflasht und das psychologische Experiment ein voller Erfolg. In meinem Buch *Flow-Jäger. Motivation, Erfolg und Zufriedenheit beim Laufen* (2017 b) berichte ich ausführlicher darüber, was ich beim Atacama-Rennen erlebt habe.



*Michele beim Atacama Crossing*

Womöglich denkst du, dass da auch eine Menge Glück zugehört und ich gebe dir völlig recht. Natürlich braucht es immer auch das nötige Glück im Leben, gerade bei solch abenteuerlichen Unternehmungen. Das ist klar. Aber es ist immer auch gut zu wissen, wie man seinem Glück hier und da etwas auf die Sprünge helfen kann. Und so wurde ich im Anschluss an dieses Erlebnis oft gefragt, wie ich das denn genau angestellt habe, wie ich trainiert, und vor allem: welche mentalen Techniken ich eingesetzt habe.

## MEIN MENTALER WERKZEUGKOFFER

Was habe ich angestellt? Neben vier wohldosierten Laufeinheiten pro Woche nach dem Prinzip „Train smart, not (too) hard“, habe ich im Vorfeld des Rennens intensiv an meinen Zielen gearbeitet, habe mir meine Zielerreichung so konkret und intensiv wie möglich vorgestellt. Vor allem auch die Art und Weise, wie ich sie erreichen will. Da entstanden intensive und lebendige innere Bilder. Gefühle sind hochgekommen. Ich habe mir sozusagen im Kopf eine wunderbare Erinnerung an die Zukunft gebaut, an die ich immer wieder gedacht habe, mit all den Gefühlen, die dabei auch entstehen. So etwas kann ungemein motivieren, wird aber, so meine Erfahrung, überraschend oft vernachlässigt.

Hirnforscher wissen längst, dass da neue Nervenverbindungen entstehen, die das gewünschte Ergebnis wahrscheinlicher werden lassen. Aus diesen Zielen habe ich konkrete Herausforderungen sowie Fähigkeiten und Stärken abgeleitet, die ich benötigen werde, um die Herausforderungen auf dem Weg zu meinen Zielen zu meistern. Dann habe ich mich an vergangene Situationen erinnert, in denen ich erfolgreich war und diese Stärken bereits gezeigt hatte, im Sport oder anderen Lebensbereichen. So konnte ich einen Zugang zu positiven, leistungsfördernden Gefühlen und zu unbewusstem Handlungswissen darüber gewinnen, wie ich in der Vergangenheit etwas geschafft habe. Und da man sich manche Dinge auch gezielt ein- oder ausreden kann, habe ich das Ganze mit Strategien zur Umwandlung negativer in positive Gedanken bzw. Selbstgesprächen garniert.

Zusammenfassend habe ich mir ein Set von Gefühlen, inneren Bildern, Selbstgesprächen, inneren Monologen erarbeitet, die hilfreich für meine Zielerreichung sind. Diese Sets habe ich mental und körperlich so verankert, d. h. mit Auslösern versehen, dass sie entweder gleich unbewusst oder bewusst und wie auf Knopfdruck in bestimmten Situationen aktiviert werden, um ihre positive Wirkung zu entfalten. Solche Auslöser können Bilder, Symbole, Erinnerungen an Musik, kleine Bewegungen, Wörter, aber auch Reize wie der Startschuss, das Schnüren der Schuhe, das Aufsetzen des Fußes oder was auch immer sein. Außerdem habe ich hin und wieder kleine, feine Gedankenspiele eingesetzt,

um vermeintlich automatisch ablaufende Prozesse, wie z. B. das Schmerzempfinden, die Bewegungskoordination, den Stoffwechsel, die Regeneration etc., positiv zu beeinflussen. Soweit der Schnelldurchgang.

Oft fehlte die Zeit, mein Vorgehen en détail zu erläutern. Und einige Leute merkten zu Recht an, dass Dinge, die bei mir funktionieren haben, noch lange nicht bei anderen Sportlern funktionieren müssen. Auch dem stimme ich voll und ganz zu. Allerdings hatte ich die wunderbare Möglichkeit, meine Ansätze in den letzten Jahren mit zahlreichen Laufsportlern zu teilen. Im Jahr 2012 erhielt ich von Jochen Schmitz, dem Chefredakteur der Fachzeitschrift *RUNNING – Das Laufmagazin* eine Anfrage, ob ich einen Artikel zum Thema „Motivation und Gesundheit“ schreiben wolle. Der Umfang sollte 5.000 Zeichen betragen, was in etwa 1,5 Seiten Text bedeutet.

Nach anfänglichem Zögern habe ich abgelehnt und einen Gegenvorschlag unterbreitet. Ich wollte das Thema nicht auf so kleinem Raum abhandeln, denn das Risiko, dass nur ein weiterer, relativ oberflächlicher Artikel zum Thema Motivation entsteht, schien mir sehr hoch. Mein Vorschlag: eine Artikelserie, in der pro Ausgabe ein eng umrissenes sportpsychologisches Thema praxisnah vorgestellt wird. Der Vorschlag kam gut an. Die Artikelserie „Mentalcoaching in der Praxis“ war geboren und seitdem über viele Jahre ein fester Bestandteil jeder Ausgabe. Die Resonanz auf die bisherigen Artikel war äußerst positiv. Immer wieder berichteten mir Leser bzw. Läufer, dass die Anregungen hilfreich seien und auch gut zur Selbstreflexion anregen.

Da sich im Laufe der Jahre eine Menge Material angesammelt hat, entstand im Jahr 2015 die Idee, eine Auswahl der bisherigen Beiträge in gebündelter und erweiterter Form einem größeren Publikum vorzustellen. Bei der Gelegenheit sollten natürlich auch Praxiserfahrungen aus meinen Coachings mit Läufern sowie etwas ausführlichere Erläuterungen zu meinem Vorge-

hen beim Atacama-Experiment einfließen. Soweit zur Idee. Das Ergebnis hältst du gerade in Händen. Viel Spaß damit.



## 6.8 IM FLOW ZUM GLÜCK (UND ZUR PERSÖNLICHEN BESTZEIT?)

Das Thema Flow ist total trendy, auch unter Läufern. Was genau Flow-Erleben jedoch aus psychologischer Sicht bedeutet, scheint nicht immer ganz klar zu sein. Befeuert wird dies durch den inflationären Gebrauch des Wortes. Es gibt Flow-Yoga, Flow-Food, Flow-Möbel und Flow-Coachings, bei dem teils windige „Experten“ oft den einfachen, ultimativen Weg zum Erfolg versprechen. Dabei werden manche Sachverhalte für meinen Geschmack hin und wieder zu sehr vereinfacht.

Kein Wunder also, dass Florian Reus, Weltmeister im 24-h-Lauf, ausgesprochen skeptisch war, als ich ihn für mein Buch *Flow-Jäger* interviewt habe und er Flow in Hinblick auf den Laufsport für eine wenig relevante Modeerscheinung hielt. Nach der Lektüre des Buchs hat er seine Meinung jedoch geändert. Der simple Grund: Ihm war vorher nicht bewusst, was genau sich alles hinter dem Konzept verbirgt. Vielleicht geht es dir ja ähnlich.

### MOTIVATION JENSEITS VON BELOHNUNG

Der ungarisch-amerikanische Psychologe Michály Csikszentmihalyi befasste sich seit Mitte der 1960er-Jahre mit der Qualität von Erlebnissen. Er beobachtete unter anderem Maler, die hoch konzentriert und völlig selbstvergessen an ihren Werken arbeiteten und sich während des Schaffensprozesses für nichts anderes mehr zu interessieren schienen. Sobald die Bilder fertiggestellt waren, verloren die Künstler das Interesse an ihnen und wendeten sich neuen Bildern zu. Der Reiz bzw. die Belohnung war anscheinend das Malen selbst.

Im Rahmen zahlreicher Interviews ging Csikszentmihalyi (1975) der Frage nach, was genau die Ausführung einer Tätigkeit so attraktiv macht, dass diese immer wieder ausgeführt wird, selbst wenn nur eine geringe oder gar keine Belohnung zu erwarten ist oder die Ausführung sogar mit relativ hohen Kosten verbunden ist.

Obwohl die Interviewpartner aus gänzlich unterschiedlichen Bereichen kamen (neben Malern auch Schachspieler, Musiker, Tänzer, Computerspieler, Mediziner, Bergsteiger etc.), zeigte sich, dass diese immer wieder von einem ganz speziellen, als positiv empfundenen Erlebniszustand berichteten und angezogen waren: dem gänzlichen, selbstvergessenen Versinken in der Handlung, bei dem nur das Hier und Jetzt zu zählen und

alles andere in Vergessenheit zu geraten scheint. Ein Moment, der gekennzeichnet ist durch das völlige Eintauchen in die und das Verschmelzen mit der Tätigkeit, bei dem man gefordert ist und dennoch die Dinge unter Kontrolle hat, bei dem die Handlungssteuerung intuitiv und wie auf Autopilot funktioniert, während alle störenden Reize ausgeblendet werden und die Dinge einfach zu fließen scheinen.

Dieser hochfokussierte Zustand war zwar nicht unbekannt, aber Csikszentmihalyi hat dessen Bedeutung erkannt und ihm einen eingängigen, nahe liegenden Namen gegeben: *Flow*.

Seit dessen Einführung hat das Flow-Konzept einen großen Boom erlebt. Einer der Gründe für die Popularität ist, dass die meisten Menschen diesen Zustand aus ihrem eigenen Leben kennen und auf die eine oder andere Weise erlebt haben. Ein weiterer Grund sind die vielen positiven Folgen, die dem Flow zugeschrieben werden.

Aber halten diese Annahmen einer strengen Prüfung stand? Haben wir als Läufer wirklich etwas davon? Und wie sieht es mit dem Kleingedruckten aus: „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren, nein, nicht Arzt oder Apotheker, sondern in diesem Fall lieber Ihren Sportpsychologen oder informierten Mentalcoach.“

## GUTE GRÜNDE FÜR MEHR FLOW: ZUFRIEDENHEIT, GLÜCK, SPITZENLEISTUNG

Flow wird in der Regel als sehr positiv und angenehm wahrgenommen. Das Gefühl, die Dinge völlig unter Kontrolle zu haben, die eigenen Fähigkeiten perfekt auszuschöpfen und mit Leichtigkeit wie auf Autopilot eine Herausforderung zu meistern, kann zu einer tiefen Befriedigung und Zufriedenheit bis hin zu regelrechten Glücksgefühlen führen.

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen dies (Ufer, 2021). Je öfter und intensiver wir Flow erleben, desto besser sind in der Regel auch unser allgemeines Wohlbefinden, unsere Gesundheit und die allgemeine Lebenszufriedenheit. Aber in unserer Leistungsgesellschaft geht es oft nicht nur ums Wohlfühlen, sondern auch um Ergebnisse und Resultate. Wie sieht es da aus?

Flow gilt aufgrund des starken Aufgabenfokus, des großen Maßes an erlebter Kontrolle und des intuitiven Handlungsablaufs als ein hochfunktionaler Zustand. Da scheint es nahe liegend, dass sich Flow positiv auf die Leistung auswirkt. Und wenn Menschen über persönliche Höchstleistung berichten, erzählen sie tatsächlich häufig von Zuständen des konzentrierten, aber mühelosen Gelingens, wo Dinge „wie in Trance“ ablaufen, wo

selbst große Herausforderungen mit einer gewissen Leichtigkeit wie von allein und ohne darüber nachzudenken bewältigt werden (Stoll & Ufer, 2021).

Neben dieser direkten Wirkung von Flow auf die Leistung gibt es auch einen indirekten Einfluss. Da Flow meist als ausgesprochen angenehm erlebt wird, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass eben dieser Zustand zukünftig erneut angestrebt wird. Flow wird somit zu einer Motivationsquelle, um sich immer wieder in entsprechende Tätigkeiten zu begeben. Dabei lernen wir und können Schritt für Schritt unser Fähigkeitsniveau ausbauen. Diese kontinuierlichen Trainingseffekte wirken sich positiv auf das Leistungsvermögen aus.

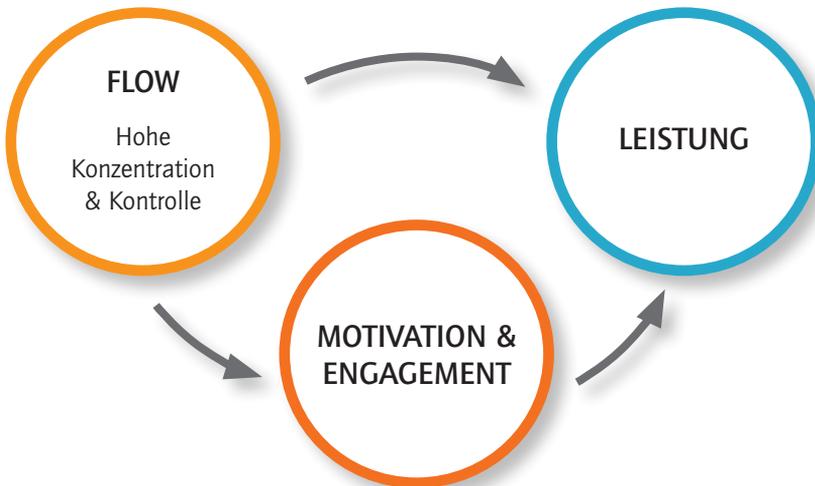


Abb. 11: Auswirkungen von Flow auf die Leistung

Was gut klingt, hatte allerdings einen Haken. Es gab für den Laufsport kaum belastbare Studien, die das Gesagte auch empirisch untermauern, und bis vor Kurzem für Ultramarathons überhaupt keine Daten. Diese wenig befriedigende Situation habe ich zum Anlass genommen, ein eigenes Forschungsprojekt auf die Beine zu stellen. Thema: Entstehung und Auswirkung des Flow-Erlebens auf die Zufriedenheit und Leistung unter extremen Bedingungen (Ufer, 2017a).

Das führte mich zu teils abenteuerlichen Datenerhebungen auf vier Kontinente, z. B. in den Amazonas-Regenwald, in die Kalahari-Wüste, an den winterlichen Polar-

kreis und in indische Teeplantagen. Ich realisierte Hunderte von Befragungen mit Ausdauersportlern, die unter schwierigsten Bedingungen Laufdistanzen von über 200 km zurücklegten, und fand meine Antworten. Die Ergebnisse waren und sind bisher einzigartig. Ich beschränke mich hier auf die beiden wesentlichen Erkenntnisse:

1. Je mehr Flow die Athleten erlebten, desto größer war ihre subjektive Zufriedenheit mit der erbrachten Leistung. Das ist von Bedeutung, denn häufig unterscheiden sich Erfahrungshintergrund, Fitnesslevel und somit auch persönliche Ziele der Teilnehmer ja erheblich.
2. Darüber hinaus zeigte sich ein klares Bild bei der objektiven Leistung: Die schnellen Läufer erlebten mehr Flow als die langsamen Läufer. Die langsamen Läufer wiederum erlebten mehr Flow als diejenigen, die das Rennen abbrechen mussten. Kurz: Je mehr Flow, desto erfolgreicher waren die Läufer.

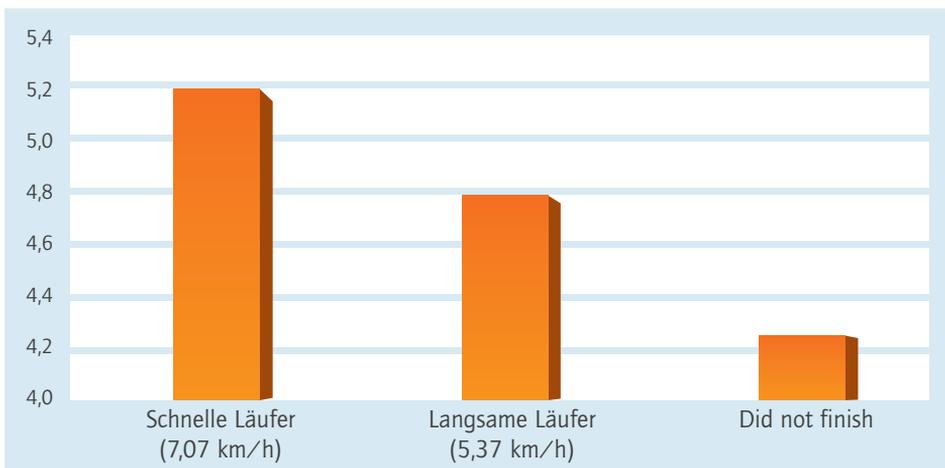


Abb. 12: Flow und Laufleistung

Die Daten konnten für den (extremen) Laufsport bestätigen, was für viele andere Lebensbereiche bereits herausgefunden wurde: Flow lohnt sich. Er kann sich förderlich auf die Leistung auswirken und den Unterschied machen zwischen Ankommen oder Abbrechen. Eine aktuelle Metastudie in verschiedenen Sportarten bestätigt diesen positiven Einfluss von Flow auf die Leistung im Sport erneut (Harris et al., 2021).

## 8.1 MEIN WEG ZUM TRAUMLAUF UND TRAUMJOB



© Krister Wiklund

KRISTER WIKLUND, MERCHANDISE COORDINATOR TIX EUROPE / 361° AMBASSADOR

Ich habe im Sommer 2015 mit dem Laufen angefangen. Schon nach ein paar Wochen konnte ich spüren, wie gut mir die Bewegung für Körper und Seele tut. Es half mir insbesondere beim Abbau von Stress und schweren Gedanken im Zusammenhang mit meiner bipolaren psychischen Erkrankung. So war der Läufer in mir geboren. Das Buch *Mentaltraining für Läufer* habe ich mir zugelegt, um meine Reise in Richtung ersten Halbmarathon in Köln in 2016 zu unterstützen.

Aufgrund meiner bipolaren Krankheit kenne ich mich gut mit kognitiven Therapien aus. Da wird viel mit Gedankenmustern gearbeitet, und welche Rolle die Kraft der Gedanken spielt, um Gefühle und Verhalten zu verändern. Es kommt beim Laufen sowie im Leben immer mal zu Situationen, wo man sich nicht wohlfühlt. Oft kann man diese Situationen nicht ändern oder vermeiden. Aber man kann lernen, die Situationen anders wahrzunehmen und besser darauf zu reagieren.

Hierfür gibt Michele sehr gute Anregungen und Werkzeuge an die Hand. Und wer kennt folgende Situationen nicht: Es tut vielleicht irgendwo weh, es fühlt sich sehr anstrengend an oder ich habe keine Lust oder Motivation mehr und möchte den Lauf vielleicht sogar komplett aufgeben.

Genau für diese Situationen habe ich mit den Übungen aus dem Buch fertige mentale Denksteine entwickeln können, um meine Gedanken weg von oben genannten Problemen und hin zu möglichen Lösungen oder Wunschvorstellungen zu lenken. Durch regelmäßiges Üben konnte ich, genau wie bei physischem Training, die mentale Seite deutlich verbessern.

Aber die vielen Ansätze und Übungen können auch außerhalb des Laufens wertvolle Dinge in Bewegung bringen. Ich habe die Tools, wie man kraftvolle und erreichbare Ziele setzen und formulieren kann, verwendet, um meinen Traumjob zu bekommen. Die Standortbestimmung und Ressourcen-Reload-Technik habe ich genutzt, um herauszufinden, welche neue berufliche Herausforderung ich brauche. Der gesamte Prozess hat vom Start bis zum Ziel etwa drei Monate gedauert.

Besonders hat mir das Buch dabei geholfen, klare Antworten auf folgende Fragen zu entwickeln:

- ◆ Wo stehe ich jetzt?
- ◆ Wohin möchte ich und warum möchte ich es?
- ◆ Und letztendlich: Was muss ich tun, um dahin zu kommen?

Mein neuer Chef meinte, dass er noch nie jemanden erlebt hat, der so genau wusste, was für Herausforderungen er sucht und der sich so mit der Position auseinandergesetzt hat. Als ich im letzten Interview saß, lief alles wie in Slow Motion. Ich wusste genau, was ich sagen sollte und wo ich nachhaken musste.

Es war, als ob ich den Pfeil vom Bogen losgelassen hätte und jetzt nur warten müsste, bis er das Ziel trifft. Ein echt cooles Gefühl, und als ich den Job bekam, war es eher wie ein Déjà-vu. Und trotzdem habe ich das mit einer Gewinnerfaust und einem lächelnden „Yes!“ gefeiert.

Zurück zum Laufen. Mittlerweile habe ich drei Marathonläufe und eine Handvoll Halbmarathons hinter mir und dieses Jahr werde ich meinen neuen Traum „Ultrarennen“ umsetzen. Ich bin mächtig stolz darauf, in knapp vier Jahren vom Sofa bis auf 73,9 km beim Rennsteiglauf zu laufen. Das Buch *Mentaltraining für Läufer* ist weiterhin mein permanenter Begleiter. Es kann mit ständig wachsendem Verständnis öfter gelesen werden. Etwas dauerhaft zu verändern, braucht oft viel Denkarbeit und Ausdauer, aber es lohnt sich immer.

## 8.2 BOOSTER FÜR DIE WELTMEISTERSCHAFT

EVA SPERGER, PSYCHOTHERAPEUTIN UND DEUTSCHE MEISTERIN  
ULTRATRAILLAUF 2017

Im Jahr 2017 konnte ich die Deutsche Meisterschaft im Ultratrail (DUV) gewinnen. Zur mentalen Vorbereitung auf das Rennen in den Alpen über die Distanz von 82 km mit 4.200 Höhenmetern habe ich das Buch von Michele intensiv durchgearbeitet. Etwas später war ein besonderer Moment mit dem Buch, als ich nach zwei demotivieren-



den Wettkämpfen direkt vor einem internationalen Ultralauf, dem Transvulcania, wieder neue mentale Kraft tanken wollte.

In Vorbereitung auf den Wettkampf habe ich während des gesamten Flugs mithilfe der Anleitungen im Buch mentale Stärken gesammelt und Imaginationen verwendet, um voller neu gewonnener Energie das Rennen zu bestreiten. Insbesondere die Frage, welche Ziele im Fokus stehen, also ein Leistungsziel, wie z. B. die Platzierung, oder ein Prozessziel, hat mir sehr geholfen.

Dabei ist mir klar geworden, wie sehr das Laufen meine Leidenschaft ist und wie viel es mir für mein Leben bringt und gibt. Der Wettkampf mit seinen 74 km über Vulkangestein war wie durch ein Wunder purer Genuss und hat wie ein absoluter Booster für die bevorstehende Weltmeisterschaft im Jahr 2018 in Spanien gewirkt, bei der ich im Rahmen des Penyagolosa-Trails über 88 km und 5.600 Höhenmeter den 17. Platz erzielte.

Nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft, der Nominierung für die Nationalmannschaft und der ersten Teilnahme an einer Weltmeisterschaft wurde ich auch von Sponsoren kontaktiert. Das hat natürlich eine Menge jenseits der Laufstrecke verändert, wirft auch die Frage auf, wofür man stehen und werben möchte und welche Werte man vertreten will. Ein Kapitel dazu gibt es in dem Buch. Das hat mir ausgesprochen geholfen, mir klarzumachen, warum ich diesen Sport mache, was genau mir wichtig ist. Den Grund zu kennen, warum ich laufe und so viel Zeit investiere, stellt für mich den Pfeiler meiner Motivation und Leidenschaft dar.

Seither habe ich in der Vorbereitung auf harte Wettkämpfe immer wieder unterschiedliche Passagen des Buchs durchgearbeitet und immer neue Methoden für Wettkämpfe daraus gewonnen. Es macht richtig Spaß, die „Ressourcenjoker“ zu entdecken, sie während des Laufens zu ziehen, als auch die Ressourcenarbeit in die Psychotherapie einfließen zu lassen. Ich bin ja selbst Psychotherapeutin und habe eine Hypnoseausbildung. Micheles Buch und die Anleitungen zur Umsetzung in den Läufen helfen mir total, die Techniken besser zu lernen und sie auch mehr für die Therapien zu verwenden!

Eine lustige Anekdote ist, dass mich eine Bekannte mal beim Lesen des Buchs beobachtete und sehr darüber lachen musste, wie vertieft ich war und wie häufig ich ohne Anwesenheit anderer zustimmend nickte. Diese einmalige Kombination aus mentalem Training, Hypnose und Laufen hat bei mir den Nagel auf den Kopf getroffen.

Vielen Dank für die tollen Anregungen und die Stärke, die ich durch das Buch gewonnen habe. Bei meinem nächsten UTMB mit seinen 170 km und 10.000 Höhenmetern wird es mir sicherlich wieder als Motivation, mentale Vorbereitung und Kraftquelle dienen.