

INHALT

START

EINLEITUNG:
ES IST
KOMPLIZIERT
9

1
FANG
KLEIN AN,
FANG
JETZT AN
21

2
GEHEN IST
AUCH LAUFEN
33

3
AUS LANGSAM WIRD
(IRGENDWANN)
SCHNELL
45

4
MISS DICH
(MIT DIR
SELBST)
59

5
GEWÖHN
DICH AN DAS
UNBEQUEME
71

6
LAUFEN MACHT DICH
ZUM LÄUFER
87

7
INSPIRATION
IST KEINE
STRATEGIE
95

8
SCHREIB
DEINE EIGENE
ERFOLGS-
STORY
107

9
FORTSCHRITT
IST KEINE
GERADE LINIE
121

10
LAUFEN
IST NUR
DIE HALBE
MIETE
133

11
FÜRS
LAUFEN
GIBT ES
KEINE
»HACKS«
149

12
SCHEIß
AUF FLEISS
157

13
LIEBEN UND MÖGEN
SIND ZWEI PAAR
SCHUHE
165

EPILOG: ES GIBT KEIN
RICHTIG ODER FALSCH
175

ZIEL

QUELLEN 178
DANK 180
REGISTER 182