

Inhalt

Warm-up	11
2012	15
20 Sekunden	16
Warum es so wichtig ist	17
<i>Die beste Krankenversicherung der Welt</i>	17
<i>Das günstigste Beautyprogramm der Welt</i>	20
2014	23
Der Einstieg	25
Der kürzeste Laufplan der Welt – Tag 1	27
Der nächste Tag – Tag 2	30
Gewohnheit schaffen	31
Weiter geht's! – Tag 3	34
Keine Lust	35
Nachfragen – Tag 4	37
2015	38
Laufen und Abnehmen	40
Somatische Intelligenz	42
Dein Ernst?	46
2016	48
2017	49
Sommer 2017	50
Herbst 2017	51
2018	52
Was Sie brauchen	53
<i>Gute Schuhe</i>	55
<i>Laufhosen</i>	56
<i>Oberteile</i>	57

<i>Laufgürtel</i>	58
<i>Socken</i>	58
<i>Sport-BH</i>	59
<i>Kopfhörer</i>	59
<i>Pulsuhr</i>	60
Heute so, morgen so	61
1, 2 oder 3	63
2019	67
2020	68
Die Erste von uns	69
2021	72
November 2021	73
Ende Dezember 2021	74
Die Berge besteigen, wenn sie kommen	75
Klick	78
Hä? Wie, jubeln?!	79
Januar 2022	81
Februar 2022	84
Motivation	86
Neues Ziel	91
Laufstagebuch zum Halbmarathon – März 2022	92
Befriedigung	93
Fein gemacht!	96
Laufstagebuch zum Halbmarathon – März 2022	98
Musik ist Trumpf – ist Musik Trumpf?	100
Und täglich grüßt die Routine	102
<i>Wasser trinken</i>	102
<i>Nahrungsergänzungsmittel einnehmen</i>	103
<i>Frisch gemahlene Kaffee aufkochen</i>	104
<i>Stretchen</i>	105
Don't judge!	106
Die Macht des Lächelns	107
ICH BIN EINE LÄUFERIN	109
Laufstagebuch zum Halbmarathon – April 2022	112

Die erlaufene Stadt	114
Willkommen auf der hellen Seite!	116
Geheimtipps	117
<i>Frühstück</i>	117
<i>Trinken</i>	118
<i>Kältekammer</i>	119
<i>Schlafen</i>	119
<i>Mit der Angst</i>	120
<i>Kalte Dusche</i>	121
<i>Singen und tanzen</i>	121
<i>Land und Wasser</i>	122
Laufstagebuch zum Halbmarathon – April 2022	123
Aufrecht den Berg hoch	125
Die große Unbekannte – Part 1	127
Die große Unbekannte – Part 2	131
Das richtige Wetter	133
Laufen hilft heilen	135
Laufstagebuch zum Halbmarathon – April 2022	137
Die Sache mit der Regeneration	140
Laufstagebuch zum Halbmarathon – 28. Mai 2022	142
Laufstagebuch zum Halbmarathon – 29. Mai 2022	145
Mach mal Pause	147
Machen, nicht lamentieren	150
Laufstagebuch zum Halbmarathon – 2. Juni 2022	152
Da kommt etwas in Bewegung	154
Selbstwirksamkeit	155
5. Juni 2022 – 10 Tage bis zum Halbmarathon	156
Wissen, was kommt	158
Die Pizza!	162
Ich könnte das nicht	166
Läuferjargon	170
<i>VO2max</i>	170
<i>Pace</i>	171
<i>Lauf-Abc</i>	172

Eine Frage des Stils	174
6. Juni 2022 – 9 Tage bis zum Halbmarathon	176
Was nicht besser wird	179
Was will ich?	182
9. Juni 2022 – 6 Tage bis zum Halbmarathon	186
Und Sie?	187
Das Laufen der anderen	188
Wenn Schlagfertigkeitsqueens laufen	191
Jungs-Mama	194
10. Juni 2022 – 5 Tage bis zum Halbmarathon	196
Die Sache mit der Zeit	198
Erfolgskreislauf	200
14. Juni 2022 – der Tag davor	205
15. Juni 2022 – der Halbmarathon	207
Der Tag danach	217
Ach so	219
Runner's High	221
<i>Das Einlaufen</i>	223
<i>Langsam!</i>	223
<i>Die beste Zeit</i>	223
<i>Der Rhythmus</i>	223
<i>Wie ich mit mir selbst rede</i>	224
Das erste Mal danach	225
Die Moral von der Geschichte'	227
Weil wir es können	231
Danke	233
Quellen	235