

Sieben mentale Tipps für den Frankfurt-Marathon am 28.Oktober 2007

Von Dipl.-Psych. Joachim E. Lask,
HR1-Profiteamer

Wer am Start eines Marathonlaufes steht, ist schon ein Sieger über seinen inneren Schweinehund! Dieses Tier lässt sich zwar besiegen, jedoch leider nicht töten. Für Sie habe ich zum Frankfurt-Marathon einige praxiserprobte Tipps zum Umgang mit dem Schweinehund aufgeschrieben.

Wichtig! Suchen Sie sich **zwei oder drei** der folgenden Tipps heraus, die Ihnen Freude bereiten und zu Ihnen passen (mehr sind schädlich!).

1. Der Schweinehund wird in den ersten 21,1 km eher nicht auftauchen. Daher schwäche ihn in dieser Zeit und hungere ihn aus; gib ihm keine Nahrung!

- Interessiere dich für die Strecke in GoogleEarth oder Stadtplan und merke dir markante Punkte und Sehenswürdigkeiten. Damit kannst Du dich gut orientieren und freust Dich an der Umgebung.
- Starte mit positiven Bildern und Gedanken. Z.B. „Ich mach mein Ding“ oder „Mein Lauf, mein Marathon“.
- Nimm das Rahmenprogramm bewusst wahr und erfreue dich daran!
- Grüße die Zuschauer, die Dich grüßen und bedanke Dich bei ihnen, dass sie Dich bewundern und anfeuern.
- Ab durch die Mitte! Wenn sich vor oder neben Dir „Schlechtchwätzer“ und „Sorgenträger“ aufhalten: Ignoriere sie mit dem Gedanken "Ich ziehe meinen positiven Lauf durch".

Ab km 21,1 ist dann der innere Schweinehund geschwächt und wird nur noch daher kriechen können.
Begegne ihm! Du bist der Stärkere!

2. Stecke Deine Ziele selbst!

- "Schritt für Schritt zur nächsten Versorgungsstation!"
- "Jeder gelaufene Kilometer liegt hinter mir!"
„Wahnsinn, wie weit ich schon gelaufen bin“.
- Postiere Freunde / Verwandte / Arbeitskollegen etc. an die Strecke ab km 30! (oder nimm das Mobile-Phone mit und lasse dich anrufen und ermutigen).

3. Leiste Dir Gehpausen. Du hast sie verdient!

- „Gehpausen geben mir den guten Atem und den guten Puls wieder zurück!“
- „Gehpausen sind ein Geschenk, ich nehme sie an!“

4. Visualisiere deinen Erfolg mit kleinen MindClips! (der beste Tipp)

- Stell Dir vor, wie Du am Ziel in die Festhalle einlaufen wirst!
- „Der Rote Teppich“, versuche ihn innerlich konkret zu sehen!
- Stell dir schon jetzt vor, wie Du im Ziel jemanden anrufst oder jemandem in die Arme fällst!

5. „Und wenn er kommt , dann laufen wir!“

- Laufe mit den anderen Läuferinnen und Läufern mit!
- Schau dem Schweinehund tief in die Augen und sage ihm:
"Pech gehabt! Ich laufe!"
- Vertreibe den inneren Schweinehund mit groben und unhöflichen Worten, am besten laut. Keine Sorge! Jeder Läufer wird Dich verstehen.

6. Falls Du mit mp3-player läufst...

- ... dann achte auf den schnellen Rhythmus im Takt.
- Wähle Musik, die in dir positive Erinnerungen wecken.
- Die Musik gibt Dir Impulse und lässt Arme und Beine nochmals neu schwingen!
- Nutze diesen zusätzlichen Endorphin-Schub frühestens ab km 21,1!

7. Für die letzten Kilometer

- „Es sind nur noch wenige Minuten, ein Bruchteil Deiner Lebenszeit!“
- "Qualität kommt von Qual".
- "Ich darf die Zähne zusammenbeißen"
- "Ich bin Siegerin / ich bin Sieger und durchschreite das Ziel!"

Viel Erfolg! Vielleicht sehen wir uns ja auf der Strecke!

Joachim E. Lask