

# LAUFDISZIPLIN DURCH KLARHEIT

Wecke in 3 Schritten den disziplinierten Läufer in dir

## 1 FINDE DEIN WARUM

### Warum lohnt sich das Laufen?

Finde heraus warum es dir wichtig ist Läufer zu sein oder es zu werden. Welche tiefen Bedürfnisse stecken dahinter? Damit schaffst du beste Bedingungen für Motivation, die bleibt.

### Wann und wo gehst du Laufen?

Wie oft möchtest du pro Woche Laufen gehen? Trage Termine in deinen Kalender ein oder mache einen flexiblen Plan, der beschreibt an welchen Tagen, zu welchen Zeiten und an welchen Orten du in den nächsten Wochen laufen wirst. Je konkreter, umso besser.

## 2 MACHE EINEN PLAN

## 3 GRÜNDE UND AUSREDEN

### Welche Ausreden wirst du nicht mehr akzeptieren?

Der innere Schweinehund versucht dich von deinem Plan abzuhalten? Dann schreibe auf welche seiner Argumente du akzeptieren wirst und welche nicht. Ist schlechtes Wetter eine Ausrede?

**Widerhole diese Schritte alle 4 Wochen, um den inneren Schweinehund zu überzeugen**

Aus einem Gastbeitrag von Marwin Budniok. Viele weitere Tipps findest du auf [Ausdauerblog.de](https://Ausdauerblog.de)