

Zum Jahresende Ziele setzen

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und es ist Zeit sich Gedanken zu machen. Die üblichen guten Vorsätze werden formuliert. Das können auch Laufziele sein.

Was will ich erreichen? Wo möchte ich vielleicht einmal hin zum Laufen?

Mein Rat lautet, nehmt euch realistische Sachen vor. Sie dürfen und müssen eine Herausforderung sein. Sonst ist das Erreichen langweilig. Sie sollten aber nicht utopisch sein. Wer zum Beispiel immer im 6er Schnitt trainiert sollte nicht meinen das ein 5er Schnitt beim Wettrennen ohne entsprechendes Training möglich ist.

Große Vorhaben könnt ihr in mehrere Stücke aufteilen. So ergibt es eine Reihe von Zielen auf die ihr euch freuen könnt. Selbst wenn eins etwas schwerer fällt. Ihr habt es in der Hand das nächste Stück wieder besser zu bewältigen. Wichtig ist das ihr durchhaltet. Nichts ist schlimmer als von einem Negativerlebnis zum anderen zu laufen. Sich freuen über das erreichte macht glücklich. Ihr blickt positiv in die Zukunft und das überträgt sich auf euer gesamtes tun und Handeln.

Und noch etwas, die Wenigsten können eure erbrachten Geschwindigkeiten oder Zeiten einordnen. Sie nicken respektvoll wenn ihr über eure Laufabenteuer berichtet. Seid also stolz auf euch, es ist euer Erfolg den man nicht kaufen kann. Jeder von euch muss sich den erarbeiten.

Ich wünsche euch viel Glück dabei und gut Rutsch ins neue Lauf-Jahr.