

Dein Mindful Running Trainingsplan

Wie du achtsames Laufen dazu nutzen kannst, um dein Wohlbefinden langfristig zu steigern und wie du deinen inneren Schweinehund überwindest



Dieses Mini-Workbook gehört zum **Gastartikel**: "Laufen mal anders: Wie du durch Mindful Running deine Achtsamkeit stärkst und dein Wohlbefinden steigerst" von **Lisa Jöhren**. Lies den ganzen Artikel [hier](#).



So funktioniert der Trainingsplan

- 01** – Drucke dir den Trainingsplan aus und hänge ihn gut sichtbar auf.
- 02** – Plane deine Trainingseinheiten als festen Termin im Kalender.
- 03** – Stelle dir die Intervalle vor dem Training in einer App. Alternativ: Schreibe sie dir auf deinen Handrücken und schau während des Laufs auf die Uhr.
- 04** – Stimme dich vor deinem Training positiv ein.
- 05** – Halte dich an die Vorgaben, auch wenn es dir am Anfang zu leicht vorkommt.
- 06** – Laufe bewusst sehr langsam.

Abkürzungen im Trainingsplan

L = Laufen (z.B. 2L = 2 Minuten Laufen)

G = Gehen (z.B. 3G = 3 Minuten Gehen)

Achtsam Laufen lernen - Der Trainingsplan

<p>1</p> <p>2L - 3G - 2L - 3G - 2L - 3G - 2L - 3G - 2L - 3G - 2L Laufzeit 12 min Zeitumfang 27 min</p>	<p>2</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>	<p>3</p> <p>Entspann dich heute und genieße die Ruhe.</p>	<p>4</p> <p>2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L Laufzeit 14 min Zeitumfang 26 min</p>	<p>5</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>
<p>6</p> <p>Feiere deine Erfolge! Du warst diese Woche schon 4x aktiv!</p>	<p>7</p> <p>2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L Laufzeit 14 min Zeitumfang 26 min</p>	<p>8</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>	<p>9</p> <p>Lockere deine Muskeln und dehne dich nach Lust und Laune.</p>	<p>10</p> <p>3L - 3G - 3L - 3G - 3L - 3G - 3L - 3G - 3L - 3G - 3L Laufzeit 18 min Zeitumfang 33 min</p>
<p>11</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>	<p>12</p> <p>Denke daran: Auch die Ruhepause gehört zum Training!</p>	<p>13</p> <p>3L - 3G - 3L - 3G - 3L - 3G - 3L - 3G - 3L - 3G - 3L Laufzeit 18 min Zeitumfang 33 min</p>	<p>14</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>	<p>15</p> <p>Die Hälfte der Trainingseinheiten ist geschafft!</p>
<p>16</p> <p>3L - 2G - 3L - 2G - 3L - 2G - 3L - 2G - 3L - 2G - 3L - 2G - 3L Laufzeit 21 min Zeitumfang 33 min</p>	<p>17</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>	<p>18</p> <p>Gib ruhig mal deinen Füßen zur Belohnung eine Massage!</p>	<p>19</p> <p>3L - 2G - 3L - 2G - 3L - 2G - 3L - 2G - 3L - 2G - 3L - 2G - 3L Laufzeit 21 min Zeitumfang 33 min</p>	<p>20</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>
<p>21</p> <p>Koch dir etwas Schönes. Dein Körper braucht Nahrung.</p>	<p>22</p> <p>4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L Laufzeit 24 min Zeitumfang 39 min</p>	<p>23</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>	<p>24</p> <p>Heute einfach mal nix tun.</p>	<p>25</p> <p>4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L Laufzeit 24 min Zeitumfang 39 min</p>
<p>26</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>	<p>27</p> <p>Was hast du diese Woche auf deinen Läufen beobachtet?</p>	<p>28</p> <p>4L - 2G - 4L - 2G - 4L - 2G - 4L - 2G - 4L - 2G - 4L Laufzeit 28 min Zeitumfang 40 min</p>	<p>29</p> <p>Zügiger Spaziergang 20 Minuten</p>	<p>30</p> <p>Herzlichen Glückwunsch! Nimm dir heute Zeit und schreibe auf, was sich in den letzten 30 Tagen verändert hat.</p>

Wie geht's jetzt weiter?

Wenn du Gefallen am Laufen gefunden hast,
dann bleib dabei. Du kannst die
Laufintervalle minutenweise weiter
ausdehnen und nach der

ÖLI-Formel

weiter trainieren.

Laufe zunächst **ÖFTER**.
Erst dann **LÄNGER** und
viel später erst **INTENSIVER**
(also schneller).



Mehr über Lisa

Lisa Jöhren ist Resilienz-Coach für selbstständige Frauen und macht eine Ausbildung zur Lauftherapeutin. Ich bin ihr dankbar, dass sie in diesem Artikel mit uns geteilt hat, wie Mindful Running unsere Achtsamkeit stärkt und das Wohlbefinden steigert.

Mehr über Lisa erfährst du hier:

Podcast

"Stressfilter" - Lisas Podcast für weniger Stress und mehr vom Leben

→ [Hier anhören](#)

Website

Einen Einblick in Lisas Arbeit bekommst du [hier](#)

Instagram

Lass dich regelmäßig von Lisas Tipps und Impulsen inspirieren

→ [auf Instagram folgen](#)



Meine Nachricht an dich

Hallo, ich bin Ulrike. Seit 2017 unterstütze ich mit soulsweet Menschen dabei, entspannter, gelassener und mit mehr Freude durch´s Leben zu gehen.

Meine ganze Arbeit dreht sich darum, dir zu helfen, dein Leben so zu gestalten, dass du es gern lebst und in der Rückschau sagen kannst: "Das war ein gutes Leben!". Mein Anspruch und Versprechen an dich: Auf soulsweet gibt es keinen Hokusfokus, sondern wissenschaftlich fundierte Strategien, die funktionieren! Insbesondere dazu, wie du Stress bewältigst und deine Resilienz stärkst (schließlich ist Stress der Glückskiller Nummer eins), besser für dich sorgst und mit Hilfe der Positiven Psychologie aufblühst. Profitiere von meinem Know-how, um deine innere Einstellung, deine täglichen Gedanken und Gewohnheiten zu verändern - sie sind es, die darüber bestimmen, wie es dir geht!

Ich hoffe, dass dich dieses Mini-Workbook ein wenig bereichert. Wenn es dir gefällt, freu ich mich, von dir zu hören. Teile Erkenntnisse und Aha-Momente, damit mehr Menschen verstehen, dass sie ihr Leben selbst in der Hand haben #createyourbrightsideoflife.

VERBINDE DICH MIT MIR AUF
INSTAGRAM | FACEBOOK | PINTEREST



© 2021 | ULRIKE BOSSMANN | WWW.SOULSWEET.DE