

QUERLÄUFER (50) Wer regelmäßig bei Laufveranstaltungen in der Region startet, der erlebt einiges auf, aber vor allem auch abseits der Strecke. Der Röttenbacher Jochen Brosig vom FSV Großenseebach erzählt davon in seiner FT-Kolumne.

Motivation und Ziele für das neue Jahr finden

Das Laufjahr 2011 ist zu Ende. Rennsteig, Wörthersee-Trail, München-Marathon. Geschafft. Vorbei. Abgehakt. Was kommt jetzt? Die große Leere nach dem Zieleinlauf. Zu viel freie Zeit, zu viel Zeit zum Nachdenken. Laufen ohne Ziel und Plan



geht bei mir nicht. Dem muss Abhilfe geschaffen werden. Die besinnliche Zeit zwischen Weihnachten, Silvester und dem Dreikönigstag sollte zum Anlass genommen werden, im Zuge des Selbstmarketing innewohnen und sich gezielt Fragen zu stellen: Welche meiner Ziele habe ich im abgelaufenen Jahr erreicht? Welche Ziele habe ich nicht erreicht, und warum? Wo möchte ich nächstes Jahr stehen? Was sind meine Ziele für das kommende Laufjahr? Was muss ich dafür tun und welche Stärken muss ich ausbauen?

Andere Schwerpunkte setzen

Letztes Jahr zum Beispiel hatte ich in der Adventszeit zwei Kilo draufgepackt. Dieses Jahr bin ich gut über die Feiertage gekommen. Es sieht gut aus. Doch eine Frage baut sich vor dem Querläufer wie der Kilimandscharo auf: Für was soll ich dieses Jahr trainieren? Mein Laufpartner hat mich zum Crosslaufen durch Wald, Flur, Matsch und Dreck mitge-

nommen. Das bringt Abwechslung. Nur für welches Ziel? Die Läuferfrau drückt mir die entsprechenden Magazine in die Hand. Zum Beispiel „Der moderne Mann im Wandel der Zeit“. Ihrer Meinung nach sollte ich meine Schwerpunkte 2012 mehr im häuslichen Bereich setzen.

Selbstbetrug sorgt für Entlastung

Ein Artikel springt mir sofort ins Auge. „Jetzt besteht die Möglichkeit Rückschau zu halten“, heißt es dort. Eine ehrliche Bestandsaufnahme bietet dazu die Möglichkeit. Hüten sollte sich jeder Läufer vor den häufig gemachten „Rückschau-Fehlern“, im Nachhinein die Ziele niedriger zu hängen, als sie gesteckt waren. Oder auch sehr beliebt: die Zielverfehlungen werden pauschal mit „widrigen Umständen“ erklärt. Dieser Selbstbetrug mag zwar für Entlastung sorgen, hilft aber nicht dabei, die zielführenden Methoden und Strategien für die Zukunft zu erarbeiten. Recht hat der Autor dieses glorreichen Artikels. Sofort mache ich mich an die

Arbeit. Der BLV-Laufkalender 2012 wird studiert. Dort stehen über 400 Ziele für 2012 drin.

Ziele lassen sich am Besten mit der SMART-Methode bewerten. Ziele sollten speziell, messbar, anspruchsvoll, realistisch und terminiert sein. Eben SMART. Selbstehrlichkeit gegenüber den eigenen Möglichkeiten ist dabei sehr wichtig. Wer sich unsicher ist, sollte seinen Laufpartner oder in seiner Laufgruppe nachfragen. Die Läuferfreunde haben keinerlei Interesse, eine Situation schön oder schlecht zu reden. Ich habe die Zeit zwischen den Jahren genutzt. Wie sieht es bei Euch aus? Braucht Ihr noch Tipps? Hier ein paar Vorschläge für das erste Halbjahr 2012: Neuhauser Straßenlauf (10. März), Obermain-Marathon (15. April), Seebachmeeting in Großenseebach (13. Mai) Lauferlebnis Fränkische Schweiz Tour 2012 (29. Juni bis 1. Juli). Viel Erfolg im Laufjahr 2012.

*Run happy and smile!
Euer Querläufer*