

## Ohne Leistungsdruck laufen

„Beschäftige dich mit deinem Körper, bevor er dich beschäftigt“, so eröffnete Frank Wooßmann sein Seminar bei den UnternehmerFrauen im Handwerk. Ein Seminar zum Titel „Laufcoaching“ als Webinar durchführen? „Geht das?“ fragen sich die Skeptiker. JA - dank der Kreativität des Referenten funktionierte es prima. Wooßmann forderte die Teilnehmer während seines Seminars auf, sich zu erheben und bestimmte Übungen mitzumachen.



© by Frank Wooßmann

Wooßmann ist begeisterter Ultraläufer, als Mediator in Schulen und Betrieben unterwegs. Der große Unterschied zwischen "normalen" Laufen und der Multi Modalen Lauftherapie (MML) liege darin, dass es keinen Leistungsdruck gäbe, so Wooßmann. Nur ohne Druck könne gesunde Entwicklung stattfinden. Er empfehle die Lauftherapie zum Stressabbau, sie sei aber auch hilfreich bei vielen Krankheitsbildern wie Depressionen, Borderline - Störungen und Suchtbekämpfung.

Mit Beginnern starte er zunächst ein langsames Laufen von zwei Minuten, dann folge ein dreiminütiges Gehen. Wer dies abwechselnd je dreißig Minuten zweimal pro Woche mit einer Ausdehnung der Laufphasen und Kürzung der Gehphasen konsequent durchführe, so Wooßmann, würde nach acht bis zwölf Wochen die ersten Erfolge ernten.

"Laufen beinhaltet einen achtsamen Umgang mit seinem Körper", erklärt Wooßmann weiter. „Horch in dich rein, dein Körper signalisiert dir, was gut für dich ist. Nicht übertreiben“, mahnte er. Viele Beginner seien über die Reaktion des eigenen Körpers überrascht, wenn sie sich laufend auf den Weg machten. Sie erlebten sich in dieser Situation oft anders als erwartet.

Eine Analyse des Laufstils gehöre ebenso zu seinem Programm wie Lauf- und Trainingstipps. Faszien könnten an der Muskulatur festkleben, durch Druckmassage lösten sich diese wieder, so Wooßmann. Dies könne man mit einer Faszienrolle selbst schaffen, Seilchenspringen sei ebenfalls ein sehr gutes Faszientraining. Durch die Erschütterungen lösten sich die Verklebungen, fuhr Wooßmann fort.

Einige Läufer neigten zu Krämpfen. " Trinken Sie genug zuckerfreie Getränke.“ Chinin sei krampflösend. Dies sei zum Beispiel in Bitterlemon und Ginger Ale enthalten, empfahl er.

Die gleichmäßigen moderaten Bewegungen beim Laufen steigerten die Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, so berichteten ihm viele seiner Teilnehmer. Andere sagten, ihr Blutdruck sei besser geworden und oder sie könnten ruhiger schlafen. „Laufen bedeutet ein „Runterkommen“ auf allen Ebenen“, schwärmte Wooßmann. „Wagen sie den ersten Schritt, kommen sie in Bewegung“.

Weitere Informationen gibt's auf der Homepage <https://woosmann-beratung.de>.