



SANDRA KIMMIG

LAUFHACKS

Move what moves you.

Für alle, die mit mehr Freude, Gefühl und einem klaren Plan laufen wollen – egal, ob du gerade anfängst oder schon für deine nächste Bestzeit trainierst.



HEY, ICH BIN SANDRA!

Laufen ist schon seit meiner Kindheit eine meiner größten Leidenschaften! Was mich daran besonders begeistert? Die Verbindung aus körperlicher und mentaler Stärke. Laufen macht mich einfach so frei und lebendig. Hier habe ich so viel über mich und meinen Körper gelernt und genau diese Gefühle und Erfolge wünsche ich dir.

Beim Laufen geht es um so viel mehr als Pace und Kilometer.

Ich verbinde mein Wissen aus Sportpsychologie und Training mit meiner eigenen Lauferfahrung – und mit jeder Menge Freude an Fortschritten.

Wenn ich mit diesem Guide auch nur einen Menschen motiviere, öfter die Laufschuhe zu schnüren, sich mehr zuzutrauen oder endlich das große Ziel anzugehen, von dem er schon lange träumt, dann bin ich happy!

LOCKER LAUFEN. KLAR DENKEN. GEZIELT TRAINIEREN.

Du brauchst nicht 100 neue Regeln. Oft reichen ein guter Hinweis, der zu dir passt, und ein passender Trainingsreiz um den nächsten Fortschritt zu machen.

SO NUTZT DU DEN GUIDE

- Teste bei deinem nächsten Lauf einen Körper-Hack.
- Wähle ein Mindset-Tool, das zu dir passt.
- Entdecke die Trainingsbausteine für dein Ziel.
- Reflektiere mit dem Running Wheel und lege deinen nächsten Schritt fest.

DEIN REMINDER

Nicht alles auf einmal verändern. Ausprobieren, spüren und mitnehmen, was dir wirklich hilft.

KLEINE HACKS. PERFORMANCE BOOST.

LOCKER, LOCKER.

Lass deine Schulter sinken und lockere deinen Kiefer. Warum? Unnötige Muskelspannung kann sich anstrengend anfühlen. Locker heißt nicht kraftlos. Also: Schultern weg von den Ohren.

ARME GEBEN DEN RHYTHMUS UND DIE RICHTUNG VOR.

Lass deine Arme angenehm gebeugt vor und zurück schwingen, ohne sie vor dem Oberkörper zu kreuzen. Der Ellenbogenwinkel darf sich mit deinem Tempo verändern. Warum? Die Armbewegung unterstützt deinen Laufrhythmus, stabilisiert den Oberkörper und helfen dir, die Bewegung nach vorne auszurichten – Statt Energie durch unnötige Seitwärtsbewegungen zu verlieren.

DEINE HANDPOSITION: „SCHMETTERLING IN DER HAND“

Stell dir vor, du hältst einen Schmetterling in deinen Händen: Deine Finger sind leicht geschlossen. Er soll nicht wegfliegen – aber auch nicht zerquetscht werden. Warum? Das Bild erinnert dich daran, Hände und Unterarme locker zu halten.

GROSS MACHEN.

Lauf aufrecht, mit Blick nach vorne. Deine Hüfte ist geöffnet. Warum? Eine aufgerichtete, entspannte Haltung unterstützt eine ökonomische Laufbewegung.

DER BODEN IST LAVA! – SCHRITTFREQUENZ.

Stell dir vor, der Boden ist Lava: kurze, leichte Kontakte, statt weit nach vorne zu greifen. Schrittfrequenz bedeutet ganz einfach: Wie oft deine Füße in einer Minute aufsetzen – rechts und links zusammen. 170 Schritte sind also 170 Fußkontakte pro Minute. Du kannst spielerisch auch einmal Richtung 180 denken; das ist aber kein Zielwert für alle.

MINI-EXPERIMENT

Lauf erst normal. Fokussiere dich auf einen der genannten Bereiche und probiere dann für 30–60 Sekunden bewusst nur EINEN Hinweis aus. Was verändert sich? Achtung: Veränderung kann sich anfangs ungewohnt und dadurch sogar „falsch“ anfühlen ;) – neue Bewegungsmuster brauchen Zeit und Übung!

DEIN KOPF LÄUFT MIT

1. KONTROLLIERE, WAS DU KANNST.

Beeinflussbar: Starttempo, Vorbereitung, Verpflegung (genug getrunken etc.) und dein Umgang mit deinen eigenen Gedanken. Nicht kontrollierbar: Wetter und äußere Einflussfaktoren. Frag dich: „Was kann ich JETZT tun?“

2. TEIL DEINE DISTANZ IN MEILENSTEINE.

Denk nicht an alle 10 oder 20 Kilometer auf einmal. Nimm kleine Etappen: bis Kilometer 2, dann bis Kilometer 4 – oder bis zur nächsten Kurve. Gib ihnen Aufgaben: Schultern lockern, Tempo prüfen, trinken, Rhythmus finden.

3. FINDE DEIN MOTTO UND INNERE BILDER

Formuliere deine eigenen inneren Sätze für die Momente, in denen du am liebsten aufgeben würdest. Welche inneren Bilder unterstützen dich? Ist es eine bestimmte Person, ihr Laufstil, ihre Leichtigkeit? Oder vielleicht, wie in meinem Fall, eine Dampflok mit ihrer kraftvollen, rhythmischen Bewegung? Vielleicht ist es auch ein bestimmtes Lied oder ein Takt, der dich antreibt. Bereite dich auch auf schwierige Momente vor: Wie möchtest du reagieren, wenn es anstrengend wird? Beispiel: Ich überprüfe mein Tempo, fokussiere mich bewusst auf meine Atmung, zähle meine Schritte und...

4. GIB DEINEM KOPF EINEN SUCHAUFRAG

Wenn du nur noch auf die Anstrengung achtest: Finde drei Dinge entlang der Strecke – ein lustiges Schild, schau den Himmel an. Lass deinen Blick im Außen wandern.

5. SPEZIELL FÜR WETTBEWERBE: SCHENK EINZELNEN KILOMETERN BEDEUTUNG

Kilometer 5: ein Lieblingsmensch. Kilometer 10: Freude. Kilometer 15: ein Ziel vor Augen – vielleicht dein nächster Urlaubsort. Kilometer 20: dein Hund. Kurz das Bild aufrufen, dann wieder zum Laufen zurückkehren. Aus „Noch sechs Kilometer“ wird „Der nächste ist für Anna.“

DEIN CHECK-IN

Was denke ich gerade? Was ist mein nächster sinnvoller Schritt?

ATME. FINDE DEINEN RHYTHMUS.

UNSER ATEM IST BEEINFLUSSBAR UND UNENDLICH KRAFTVOLL

Du kannst deine Atmung bewusst beeinflussen. Sie kann dir helfen, Aufmerksamkeit, Rhythmus und Anspannung mitzuregulieren. Nicht die Atmung soll dein Lauftempo bestimmen – deine Atmung soll sich deinem Sauerstoffbedarf und deiner Belastung anpassen. Dabei gilt: Mach kein Hexenwerk draus: Du musst keinen perfekten Atemrhythmus erzwingen.

2 SCHRITTE EIN, 3 SCHRITTE AUS

Probiere einen einfachen Rhythmus: über zwei Schritte einatmen, über zwei Schritte ausatmen. Ein Rhythmus kann Orientierung geben – wichtiger ist, dass du ausreichend Luft bekommst.

SPRECHTEST: WIE LOCKER IST LOCKER?

Bei einem lockeren Dauerlauf solltest du dich noch in ganzen Sätzen unterhalten können. Gehen nur noch einzelne Wörter, bist du wahrscheinlich deutlich intensiver unterwegs.

GROBE ANHALTSPUNKTE:

BELASTUNG	EMPFOHLENE ATMUNG
Lockerer Dauerlauf	Nase oder Nase und Mund, entspannt und natürlich
Zügiger Dauerlauf	Meist Nase und Mund kombiniert
Halbmarathon-Wettkampftempo	Überwiegend durch den Mund oder Nase und Mund gleichzeitig
Intensive Intervalle	Mundatmung bzw. kombinierte Atmung, um ausreichend Luft zu bewegen

LANGSAM ATMEN – NACH DEM COOL-DOWN

Wenn sich dein Atem beruhigt, hat: 4 Sekunden sanft ein, 6 Sekunden entspannt aus. Für 2–3 Minuten, ohne zu pressen. Langsame Atmung kann deine Regeneration unterstützen.

PHYSIOLOGISCHER SEUFZER – SPANNUNG LÖSEN

Durch die Nase einatmen, direkt einen kurzen zweiten Atemzug nachnehmen und langsam durch den Mund ausatmen. Ein- bis dreimal, dann natürlich weiteratmen. Kann helfen, kurzfristige Anspannung zu regulieren.

DEIN TRAINING IST EIN HAUS

Du baust ein Haus nicht mit dem Dach zuerst. Beim Laufen ist es ähnlich: Regelmäßigkeit und lockere Ausdauer bilden Keller und Fundament. Darauf kannst du weitere Bausteine setzen. Je stabiler das Fundament, desto besser lässt sich darauf aufbauen.

KELLER & FUNDAMENT: LOCKER LAUFEN

Du kannst dich noch unterhalten. Das ist dein Grundlagenlauf (niedrige Intensität, je nach Modell häufig Zone 1–2).

MEHR RAUM: LÄNGER LOCKER LAUFEN

Du verlängerst nach und nach die Zeit auf den Beinen (langer, langsamer Dauerlauf). Nicht jede Woche muss länger werden.

TEMPO-BAUSTEIN: SCHNELLE ABSCHNITTE

Du wechselst schnelle Laufabschnitte und Erholungsphasen ab (Intervalltraining). Je nach Länge und Intensität trainierst du unterschiedliche Fähigkeiten.

TEMPO HALTEN: ZÜGIG, ABER KONTROLLIERT

Du läufst ein forderndes Tempo, das du über eine gewisse Zeit halten kannst (Schwellentraining). Kein Sprint – deutlich anstrengender als locker.

DIE MITTE: FLOTTER DAUERLAUF

Spürbar zügiger als locker, aber nicht maximal (moderater Dauerlauf; in manchen Fünf-Zonen-Modellen Zone 3). Die Zonennummern sind nicht überall gleich definiert.

DIE STATIK: STARK & KOORDINIERT

Krafttraining, Stabilität und Lauf-ABC verbessern deine körperlichen Voraussetzungen und Bewegungskoordination. Sinnvoll dosiertes Krafttraining kann die Laufökonomie unterstützen; eine garantierte Verletzungsprävention gibt es nicht.

MERKE

Du musst nicht alle Bausteine in eine Einheit packen. Entscheidend sind die passende Mischung, Erholung und Konstanz über viele Wochen – abgestimmt auf dein Ziel, deinen Alltag und deinen Leistungsstand.

WAS WILLST DU ERREICHEN?

CASE 1: DU WILLST SCHNELLER WERDEN?

Deine Bausteine: lockere Grundlagenläufe, schnelle Abschnitte (Intervalle), kontrolliert zügige Läufe (Schwelle), je nach Trainingsphase moderate Dauerläufe (häufig Zone 3), Kraft, Koordination und Erholung. Warum? Die Mischung kann Ausdauer, Tempofähigkeit und Laufökonomie entwickeln. Typischer Fehler: jeden Lauf gleich schnell – und zu schnell – machen.

CASE 2: DU WILLST LÄNGER LAUFEN KÖNNEN?

Denk an den Hausbau: Erst Keller und Fundament – regelmäßig und locker laufen. Dann Stockwerk für Stockwerk weiterbauen: Laufzeit und längere Läufe schrittweise ausdehnen, dazwischen erholen. Warum? Aerobe Ausdauer und Belastungsverträglichkeit entwickeln sich über Zeit. Typischer Fehler: Umfang und Tempo gleichzeitig stark erhöhen.

CASE 3: DU WILLST ENTSPANNTER LAUFEN?

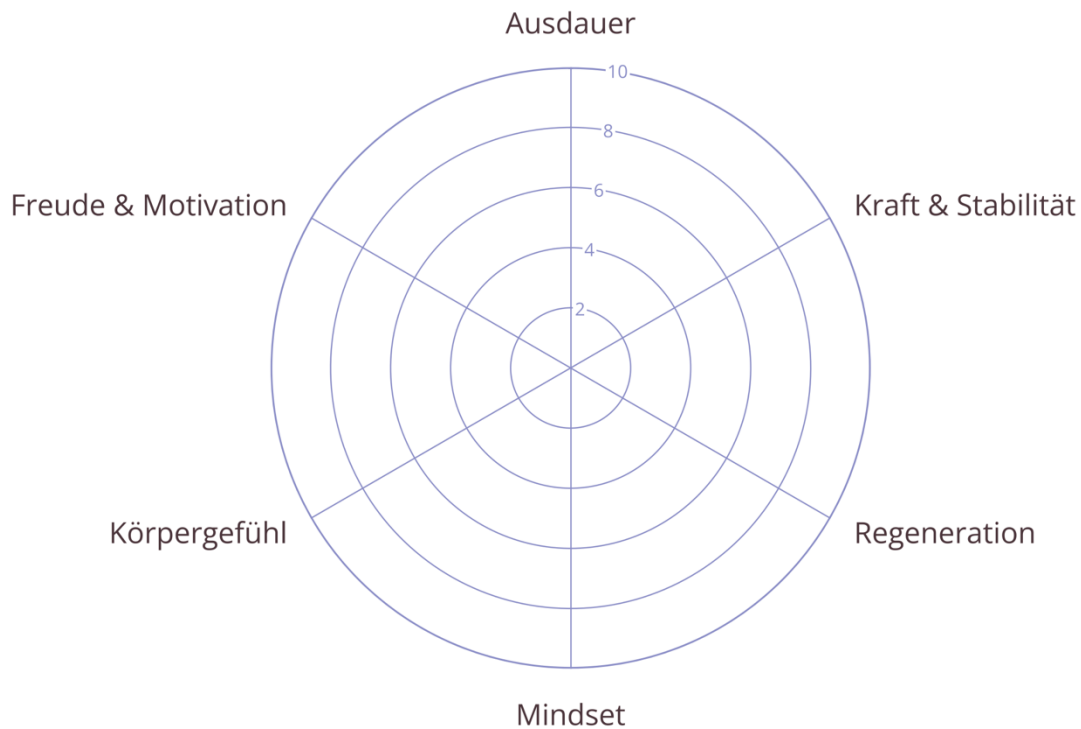
Deine Bausteine: bewusst langsames Tempo, Sprechtest, regelmäßige lockere Läufe, bei Bedarf Gehpausen und kleine Technik-Check-ins. Warum? Niedrigere Intensität macht die Belastung besser steuerbar und unterstützt den Grundlagenaufbau. Typischer Fehler: sich von einer Wunsch-Pace treiben lassen, statt auf das aktuelle Gefühl zu achten.

DEIN ZIEL GIBT DIE RICHTUNG VOR.

Mehr ist nicht immer besser. Die Trainingsbausteine sind keine individuelle Trainingsplanung. Passe Umfang und Intensität an deinen aktuellen Stand an.

THE RUNNING WHEEL

Dein Laufen ist mehr als Pace und Kilometer. Wo stehst du gerade? Bewerte jeden Bereich von 1 (wenig) bis 10 (sehr gut). Verbinde deine Punkte im Rad.



Momentaufnahme statt Leistungsurteil: Das Rad soll dir Orientierung geben, keinen Druck machen.

Was läuft bei mir schon richtig gut?

Welcher Bereich braucht gerade mehr Aufmerksamkeit?

Was ist mein ONE MOVE für die nächste Woche?

YOUR NEXT MOVE

Du hast jetzt viele Möglichkeiten. Such dir für die nächsten Wochen nur drei kleine Dinge aus:

MEIN KÖRPER-HACK

MEIN MINDSET-MOTTO

MEIN TRAININGSFOKUS

NACH DEM NÄCHSTEN LAUF

- Was hat sich gut angefühlt?
 - Was möchte ich wiederholen?
 - Was ist mein nächster kleiner Schritt?
-
-
-
-

Laufen ist nicht nur Pace und Kilometer. Es ist auch Körpergefühl, Selbstvertrauen, Freude und die Erfahrung, dranzubleiben und dadurch unvermeidbar Erfolge zu erzielen.

SANDRA KIMMIG | AUTHENTIC · PRESENT · UPLIFTING



Du hast ein Ziel und möchtest Training, Körpergefühl und Mindset gezielt verbinden? Ich begleite dich gerne auf deinem Weg und stimme genau die einzelnen Bestandteile individuell auf dich und deine Ziele ab.

**Buche dir jetzt dein kostenloses
Kennenlerngespräch – ich freue mich auf dich!**

kontakt@sandrakimmig.de

[@sandra.kimmig](https://www.instagram.com/sandra.kimmig)

[sandrakimmig.de](https://www.sandrakimmig.de)

