BRAINLETICS

NEUROTRAINING-KONZEPT FÜR LÄUFER

FEEL GOOD. PERFORM BETTER.

BRAINLETICS
FEEL GOOD. PERFORM BETTER.

WICHTIGER HINWEIS & DISCLAIMER

Die in dieser Broschüre vorgestellten Inhalte, Trainingspläne, neurozentrierten Übungen (Neuroathletik) und mentalen Techniken (indirekte Suggestion nach Milton Erickson) dienen ausschließlich der Leistungsoptimierung, Bewegungsförderung und dem sportlichen Coaching von gesunden Athletinnen und Athleten.

- **Kein Ersatz für medizinischen Rat**: Das angebotene Lauftraining und die Neuroathletik-Übungen stellen keine medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung dar. Bei bestehenden körperlichen Beschwerden, Verletzungen oder chronischen Schmerzen sollte vor Aufnahme des Trainings zwingend ein Arzt oder Physiotherapeut konsultiert werden. Die Verantwortung für die Durchführung der Übungen liegt vollkommen beim Trainierenden.
- **Keine Psychotherapie / Kein Heilversprechen**: Die ericksonschen Suggestionen und mentalen Methoden in diesem Konzept dienen der Aktivierung sportlicher und mentaler Ressourcen beim gesunden Sportler. Sie sind ausdrücklich keine Psychotherapie und kein Ersatz für eine psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung. Dieses Coaching ist nicht dafür vorgesehen oder geeignet, psychische Erkrankungen (wie z. B. Depressionen, Angststörungen oder Traumata) zu therapieren oder zu heilen.

WARUM DIESES KONZEPT?

Laufen ist die natürlichste Bewegung der Welt. Doch aus mechanischer Sicht ist es Hochleistungssport für deinen Bewegungsapparat. Bei jedem einzelnen Schritt muss dein Körper das **3- bis 5-fache deines Körpergewichts** abfedern. Selbst bei einem lockeren 10-Kilometer-Lauf summiert sich das auf tausende Tonnen Last, die auf deine Gelenke, Sehnen und Knochen einwirken.

Die Realität auf den Laufstrecken sieht deshalb leider oft so aus:

FAST JEDER ZWEITE LÄUFER VERLETZT SICH MINDESTENS EINMAL PRO JAHR.

Typische Überlastungsschäden wie das Läuferknie, Schienbeinkanten- oder Achillessehnenbeschwerden zwingen uns immer wieder in ungewollte Trainingspausen.

Ich kenne das aus eigener Erfahrung – ich habe dieses Lied jahrelang selbst mitgesungen. Genau dieser Frust hat mich angetrieben, tiefer in die Sportwissenschaft einzutauchen. Ich wollte wissen: Wie geht es besser? Wie laufen wir effizienter, schneller, aber vor allem **verletzungsfreier**?

Die Antwort ist mein persönliches **3-Säulen-Konzept**. Es verbindet aktuelle Trainingswissenschaft mit smarter Prävention, damit du deine Ziele erreichst, ohne deinen Körper zu verschleißen.

WO STEHST DU?

Mein Ansatz ist kein Standardplan aus der Schublade. Er ist darauf ausgelegt, dich genau dort abzuholen, wo du in deiner Laufbiografie gerade stehst. Mein Konzept ist für dich geschrieben, wenn du dich in einer der folgenden beiden Situationen wiederfindest:

ANFÄNGER

DER VERLETZUNGSFREIE EINSTIEG

Du willst mit dem Laufen beginnen oder nach einer langen Pause endlich wieder durchstarten? Du bist unsicher, wie viel dein Körper verträgt, wo deine aktuelle Basis liegt und wie du typische Anfängerfehler vermeidest? Wir bauen dein Fundament so auf, dass deine Sehnen und Gelenke Zeit haben, sich anzupassen. Damit Laufen von Tag eins an Spaß macht – ohne Schmerzen.

FORTGESCHRITTENE & AMBITIONIERTE

DAS EFFIZIENTE NEXT-LEVEL

Du läufst bereits regelmäßig, aber stößt an deine Grenzen? Sobald du die Kilometerumfänge erhöhst, zwickt das Knie oder die Achillessehne streikt? Oder funkt dir der Alltag aus Job, Familie und Verpflichtungen dazwischen, sodass du dich fragst, wie du mit weniger, aber smarterem Einsatz maximale Leistung und Gesundheit herausholst? Wir optimieren deine Trainingswoche und machen dein Training zeiteffizient.

DAS 3-SÄULEN-KONZEPT

SÄULE 1	NEUROATHLETIK – UNSER GEHIRN STEUERT DIE LEISTUNG
SÄULE 2	DIE TONUS-REGULIERUNG
SÄULE 3	MENTALE RESONANZ – SUGGESTION NACH MILTON ERICKSON

NEUROATHLETIK – UNSER GEHIRN STEUERT DIE LEISTUNG

Warum verletzen wir uns oder stoßen an Leistungsgrenzen, obwohl Muskeln und Herz scheinbar bereit sind? Die Antwort liegt in unserer Schaltzentrale. Nach der modernen Central Governor Theorie und den Ansätzen der Neuroathletik gilt:

> **„BEWEGUNG UND DAMIT AUCH BEWEGUNGSKONTROLLE IST EINE ENTSCHEIDUNG DES GEHIRNS."**

Die primäre Aufgabe unseres Gehirns ist es, den Körper vor Gefahren zu schützen und zu gewährleisten, dass wir sicher mit unserer Umgebung interagieren. Dabei reguliert es Bewegung immer auf Basis von Vorhersagen und lässt die Bewegung nur so weit zu, wie es sicher ist. Die oberste Priorität unseres Gehirns ist nicht eine persönliche Bestleistung zu erreichen, sondern Überleben und Schutz zu gewährleisten. Es scannt dazu permanent zwei Informationsquellen:

DIE UMWELT (EXOGENE FAKTOREN)

Wie sind die Sichtverhältnisse? Wie kalt oder warm ist es? Wie beschaffen ist der Untergrund? […]

DEN EIGENEN KÖRPER (ENDOGENE FAKTOREN)

Wie hoch ist die Muskelspannung? Wie schlägt das Herz? Wo befinden sich meine Gelenke im Raum? […]

Diese Informationen werden anhand von Erfahrungen, Erinnerungen und Erwartungen integriert und führen dann zu einem motorischen Output. Das Gehirn kann also aus Sicherheitsgründen oder aufgrund mangelnder Informationen eine Bewegung limitieren oder mit Schmerzsignalen unterbinden. Nicht, weil die Struktur kaputt ist, sondern weil das Gehirn die Bewegung in diesem Moment als unsicher einstuft.

In unserem Coaching setzen wir genau hier an: Wir optimieren den Informationsfluss, um diese Schutzbremse im Gehirn sicher und kontrolliert zu lösen.

NEURO-AKTIVIERUNG IM SELBSTTEST

Um zu verstehen, wie direkt unser Nervensystem auf sensorische Reize reagiert, nutzen wir einen einfachen Vorher-Nachher-Test.

DER VOR-TEST

Die Vorbeuge

Stelle deine Füße parallel auf. Versuche mit gestreckten Knien mit den Fingern zum Boden zu gelangen. Gehe zu Beginn 3- bis 5-mal kontrolliert in die Vorbeuge und merke dir dein bestes Ergebnis sowie den Punkt, an dem der Dehnungsreiz einsetzt.

Hintergrund: Die Muskelspannung, die uns hier limitiert, ist eine reine Entscheidung des Gehirns. Durch klassisches Dehnen verlängert sich der Muskel biologisch nicht – es geht rein darum, die Spannungstoleranz im zentralen Nervensystem zu verbessern.

Wähle nun eine (oder nacheinander alle) der folgenden drei Aktivierungen aus den Kernbereichen des Nervensystems, um zu sehen, welcher Reiz dein System am effektivsten freischaltet. **Teste nach jeder Übung sofort in der Vorbeuge gegen!**

1 Aktivierung 1: Sensorischer Flow über die Haut

Die Haut ist unser größtes Organ, unsere primäre Schutzbarriere zur Umwelt und enthält Millionen von Mechanorezeptoren. Eine gezielte sensorische Stimulierung fördert die lokale Durchblutung des Gewebes und aktiviert direkt den somatosensorischen Kortex im Gehirn.

Wichtig für das Verständnis: Unser Nervensystem arbeitet kontralateral. Die Aktivierung der linken Körperseite stimuliert die rechte Gehirnhälfte und umgekehrt. In der Praxis funktioniert meist eine Seite deutlich besser.

- **Ausführung:** Wir reiben die Bereiche ab, die im Kortex die größte Repräsentation besitzen: Gesicht, Nacken (aufgeteilt durch die Halswirbel) sowie Arme und Beine. Reibe zunächst **nur eine Körperhälfte** intensiv mit der flachen Hand ab. Bearbeite jeden Bereich für jeweils **20 Sekunden**.
- **Zwischentest:** Gehe sofort wieder in die Vorbeuge. Hat sich die Bewegungsweite verbessert, gehört diese Körperseite ab sofort in dein Warm-up. Teste danach die andere Seite.

2 Aktivierung 2: Propriozeption via BWS-Mobilisation (Katze/Kuh)

Die Propriozeption ist die Eigenwahrnehmung des Körpers – sie stellt die neuronale „Landkarte“ dar, auf der verzeichnet ist, in welcher Position die Gelenke zueinander stehen. Diese Landkarte ist maßgeblich entscheidend dafür, welche Spannung oder Entspannung ein Muskel leisten muss, um eine Bewegung effizient auszuführen. Die Brustwirbelsäule (BWS) ist hierbei ein zentrales Schlüsselgelenk für die Rotation beim Laufen sowie für Grundübungen wie Kniebeugen oder Liegestütze.

- **Ausführung:** Begib dich in den Vierfüßlerstand. Führe die bekannte Bewegung „Katze/Kuh“ aus dem Yoga durch: Drücke den Rücken 10-mal kontrolliert in einen maximalen Katzenbuckel und senke ihn danach 10-mal kontrolliert in ein leichtes Hohlkreuz ab. Konzentriere dich dabei ganz bewusst auf die Bewegung deiner Wirbel.
- **Zwischentest:** Komm zurück in den Stand und teste deine Vorbeuge. Ist die Landkarte deiner Wirbelsäule nun klarer für das Gehirn gezeichnet, wird es sofort mehr Bewegung zulassen.

3 Aktivierung 3: Das Gleichgewichtssystem (Nein-Nein-Bewegungen)

Das vestibuläre System beantwortet dem Gehirn die Fragen: Wo befinde ich mich im Raum? Wo ist oben und unten? Wie schnell bewege ich mich durch den Raum? Es arbeitet eng mit dem Kleinhirn (Feinmotorik) und dem Mittelhirn (visuelles System) zusammen. Seine Hauptaufgabe ist die Stabilisierung unseres Körpers. Das Gleichgewichtsorgan ist dabei besonders an der reflektorischen Spannung unserer Streckermuskulatur beteiligt – essenziell für eine aufrechte Laufhaltung. Defizite in diesem Bereich bleiben im Alltag häufig unbemerkt.

- **Ausführung:** Stelle dich aufrecht hin. Strecke beide Arme auf Schulterhöhe gerade nach vorne aus. Die Handrücken zeigen zu deinem Gesicht. Fixiere mit den Augen deine linke Hand. Bewege nun den Kopf im Wechsel von links nach rechts, als würdest du eine „Nein-Nein“-Bewegung machen. Führe dies für **20 Sekunden** mit anfangs moderater Geschwindigkeit durch.
- **Zwischentest:** Teste deine Vorbeuge erneut. Wenn dein Gleichgewichtssystem von diesem visuellen und vestibulären Reiz profitiert hat, reguliert das Gehirn den Tonus der Rückseite sofort nach unten.

DIE TONUS-REGULIERUNG

Nachdem wir in Säule 1 unsere neurologische Schaltzentrale kalibriert haben, übertragen wir dieses Prinzip auf unsere Trainingsplanung. Mein Ansatz lehnt sich hierbei an das norwegische Framework des Sportwissenschaftlers und Läufers Marius Bakken an. Entgegen dem aktuellen Social-Media-Hype geht es dabei im Kern nicht um seine Schwelleneinheiten („Double Threshold"), sondern um eine fundamentale sportbiologische Erkenntnis: **die gezielte Regulierung unseres Muskeltonus.**

Wie wir bereits wissen, ist Laufen selbst bei lockerem Tempo eine mechanisch hochgradig fordernde Belastung für unseren Bewegungsapparat. Reizen wir diesen Bogen permanent aus, reagiert unser Körper mit einer chronischen Erhöhung der Muskelspannung. Ein dauerhaft hoher Muskeltonus ist für unser Gehirn jedoch ein untrügliches Warnsignal. Es wittert Verletzungsgefahr und zieht die neuronale Handbremse – wir werden langsamer, unbeweglicher oder verletzen uns.

Das primäre Ziel unseres Trainings ist es daher, den Muskeltonus in den entscheidenden Phasen bewusst niedrig zu halten. Nur so schützen wir unsere Strukturen vor Mikrotraumen und Überlastung. Und genau das ist das größte Geheimnis im Ausdauersport:

NICHT DER HÄRTESTE EINZELREIZ ENTSCHEIDET ÜBER DEINEN ERFOLG, SONDERN DIE FÄHIGKEIT, VERLETZUNGSFREI UND DAMIT ABSOLUT REGELMÄSSIG ÜBER MONATE HINWEG ZU TRAINIEREN.

DAS FRAMEWORK IN DER PRAXIS: ZWEI MUSTERWOCHEN

Um zu zeigen, wie wir dieses Tonus-Framework alltagsnah umsetzen, betrachten wir zwei Musterwochen. Sie sind exakt auf die Bedürfnisse unserer beiden Zielgruppen zugeschnitten.

DIE STEUERUNGS-LEGENDE

Easy Runs (ER):	Lockere Grundlagenläufe. Intensität: **RPE 2–3** (auf einer Skala von 1–10). Herzfrequenz: **70 % der HFmax**. Das Tempo ist absolut zweitrangig („Pace egal"). Der Fokus liegt auf einem niedrigen Muskeltonus und einer entspannten Atmung.
Quality Sessions (QS):	Spezifische Tempo-Intervalle. Intensität: **RPE 6–7** (gemessen nach dem letzten Intervall). Herzfrequenz: **80–85 % der HFmax**. Standard-Ablauf: Immer 15 Minuten Einlaufen, plus 3 Steigerungen über 80–100m zur Aktivierung vorab. Zum Abschluss 10 Minuten Auslaufen.
Neurofunctional Training:	Brainletics-Konzept zur laufspezifischen Verknüpfung von Athletik & Neuro-Übungen sowie Regulierung des Muskeltonus.

ZIELGRUPPE A

DER VERLETZUNGSFREIE EINSTIEG

Profil: Anfänger (1x Kraft, 3x Laufen)

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Rest Day	Neuro-functional Training	Rest Day	**Quality Session (QS):** 4x 6 Min. im Halbmarathon-Tempo (HM Pace) mit 1–1:30 Min. Trab-/Gehpause.	Rest Day	**45 Min. Easy Run (ER)**	**60 Min. Easy Run (ER)**

ZIELGRUPPE B

DAS ZEITEFFIZIENTE NEXT-LEVEL

Profil: Ambitioniert (1x Kraft, 4x Laufen)

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Neuro-functional Training	**Support Quality Session (QS):** 8x 4 Min. mit 1 Min. Trab-/Gehpause. Tempo: ca. 8–12 Sek. langsamer als 10k-Renntempo (etwas schneller als HM-Tempo).	**Rest Day** (Sehr erfahrene Läufer [10k < 40 Min.]: Optionaler Easy Run von 30–45 Min.)	**Main Quality Session (QS):** 3x 10 Min. mit 1:30–2 Min. Trab-/Gehpause. Tempo: ca. im Marathon-Renntempo.	**Rest Day** (Sehr erfahrene Läufer [10k < 40 Min.]: Optionaler Easy Run von 30–45 Min.)	**45 Min. Easy Run (ER)**	**90 Min. Easy Long Run (ER)**

MENTALE RESONANZ – SUGGESTION NACH MILTON ERICKSON

Laufen wird oft als reine Frage von Willenskraft und „Durchbeißen“ dargestellt. Doch das bewusste Dagegenankämpfen erzeugt Druck und Druck erhöht augenblicklich den Muskeltonus sowie die Alarmbereitschaft unseres Gehirns. In der dritten Säule unseres Konzepts nutzen wir daher die Prinzipien der modernen Hypnotherapie und **indirekten Suggestion nach Milton Erickson**, um die mentale Steuerung grundlegend zu verändern.

Die ericksonsche Methode basiert darauf, das Unbewusste als Verbündeten und als unerschöpfliche Ressourcenquelle zu nutzen. Unser Gehirn bewertet während des Laufs permanent Signale wie Atemnot oder Muskelbrennen. Der klassische, harte innere Monolog („Ich muss jetzt durchhalten!“) signalisiert dem System jedoch oft nur eines: Stress. Das Gehirn reagiert mit Schutzblockaden.

Über ericksonsche Sprachmuster und gezieltes Reframing (Umwertung) verändern wir diese interne Kommunikation:

Indirekte statt direkte Befehle:	Statt dem Körper starr zu befehlen, locker zu lassen („Locker die Schultern!“ – was oft zu Verkrampfung führt), nutzen wir offene Suggestionen wie: „Du kannst wahrnehmen, wie mit jedem Ausatmen ein Stück mehr unnötige Spannung aus deinem Oberkörper in den Boden abfließt.“
Nutzung von Metaphern:	Das Unbewusste denkt in Bildern. Die Vorstellung, sich wie ein elastisches Band oder fließendes Wasser durch den Raum zu bewegen, verändert den motorischen Output nachweislich effizienter als das rein technische Nachdenken über Schrittwinkel.
Kooperation mit dem Widerstand:	Wenn der Lauf schwer wird, bekämpfen wir das Gefühl nicht. Wir integrieren es, um dem Gehirn die Bedrohlichkeit zu nehmen.

Indem wir die Sprache unseres Unbewussten gezielt einsetzen, beruhigen wir das vegetative Nervensystem. **Das Ergebnis: Die Handbremse im Kopf löst sich freiwillig, der Muskeltonus sinkt und der Lauf fühlt sich trotz hoher Leistung ökonomisch und leicht an.**

DIE KRAFT DER INDIREKTEN SUGGESTION (KURZVERSION)

Nimm dir einen kurzen Moment Zeit, während du diese Zeilen liest, und spüre einmal ganz bewusst in deinen Körper hinein.

Vielleicht bemerkst du bereits jetzt, wie deine Augen ruhig von Wort zu Wort gleiten, während dein Atem seinen ganz eigenen, gleichmäßigen Rhythmus findet. Du musst jetzt nichts Besonderes tun. Du kannst einfach erlauben, dass sich mit jedem Atemzug ein kleines Stück der Anspannung, die du vielleicht noch in den Schultern oder im Kiefer hältst, ganz von alleine löst.

Und während du dich weiter entspannst, kannst du dir das Bild einer ***Gazelle*** *ins Gedächtnis rufen. Beobachte vor deinem inneren Auge, wie sich dieses Tier bewegt – vollkommen mühelos, federnd und elastisch. Jeder Schritt ist reine Energieeffizienz, ein fließendes Zusammenspiel aus Kraft und Entspannung.*

Du kannst dich fragen, wie es sich anfühlt, wenn diese Qualität der Gazelle in deine eigenen Beine übergeht. Wie die Füße den Boden fast wie von selbst berühren, den Stoß elastisch abfangen und als puren Vortrieb wieder abgeben. Dein Gehirn weiß bereits genau, wie sich diese instinktive Leichtigkeit anfühlt. Und du darfst gespannt sein, wie sich dieses Bild ab sofort auf deine nächsten Läufe überträgt.

DAS BRAINLETICS-ANGEBOT

SO ARBEITEN WIR ZUSAMMEN

Mein 3-Säulen-Konzept bleibt keine graue Theorie. Wenn du bereit bist, die Handbremse in deinem Kopf dauerhaft zu lösen und dein Lauftraining auf ein neues Level zu heben, stehen dir drei exakt aufeinander abgestimmte Wege offen:

1. DAS EXKLUSIVE 1:1 PREMIUM-COACHING

Eine vollkommen individuelle Betreuung, die dich Schritt für Schritt transformiert. Unser Prozess gliedert sich in drei aufeinander aufbauende Phasen:

01

Phase 1: Die Neuroathletik-Analyse:
Wir ermitteln deinen neurologischen Status quo. Durch gezielte Assessments finden wir heraus, welche visuellen, vestibulären und sensorischen Reize deinen motorischen Output und deine Laufökonomie sofort verbessern.

02

Phase 2: Die Lauftraining-Analyse & Steuerung:
Wir analysieren deine bisherige Laufbiografie, deine zeitlichen Kapazitäten im Alltag (Job, Familie, Freizeit) und deine Ziele. Darauf basierend erstellen wir dein persönliches Tonus-Framework. Über einen regelmäßigen Support via WhatsApp passen wir deinen Plan dynamisch an dein Leben an.

03

Phase 3: Die Mentale Integration (Suggestion):
Wir spüren tiefliegende mentale Blockaden auf, die dich unbewusst bremsen oder Stress erzeugen. Gemeinsam aktivieren wir deine inneren Ressourcen, um diese neuronalen Barrieren nachhaltig zu überwinden.

2. DER BRAINLETICS TAGESWORKSHOP (8 UE)

Das Intensiv-Format für Läufer, Trainer und Vereine, die tief in die Praxis eintauchen wollen.

INHALT

Warum entscheidet das Gehirn über Schmerz und Leistung? Du lernst die neurozentrierten Schlüsselprinzipien kennen, verstehst die Theorie dahinter und wendest sie sofort selbst an.

PRAXIS-SCHWERPUNKT

Einführung und gemeinsames Absolvieren unseres laufspezifischen Neurofunctional Trainings – der perfekten Symbiose aus Athletik und Neuro-Aktivierung.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Die Entscheidung liegt bei dir: Möchtest du weiterhin Standard-Pläne aus dem Internet laufen und riskieren, zu den 50 % zu gehören, die jedes Jahr verletzungsbedingt pausieren müssen? Oder bist du bereit, deinen individuellen neuronalen Fingerabdruck zu nutzen, um so leicht, effizient und verletzungsfrei wie eine Gazelle zu laufen?

📘 DAS BUCH

FRAMEWORK VERMITTLUNG

Erhalte den theoretischen Unterbau und das Workbook zu unserem Trainingsansatz.

🔗 **Jetzt auf Amazon ansehen**

👥 1:1 COACHING

PERSÖNLICHE BETREUUNG

Lass uns deinen neuronalen Fingerabdruck entschlüsseln und dein persönliches Training gestalten.

🔗 **Jetzt Erstgespräch buchen**

🏫 TAGESWORKSHOP (8 UE)

PRAXIS-INTENSIVKURS FÜR TEAMS

Lerne die Schlüsselprinzipien der Neuroathletik kennen und meistere das Neurofunctional Training.

🔗 **Jetzt Termine & Infos anfordern**

BRAINLETICS

FEEL GOOD. PERFORM BETTER.

E-MAIL
info@brainletics.de

WEB
brainletics.de

INSTAGRAM
@brainletics_neuroathletik

YOUTUBE
@brainletics-neuroathletik