

Mihaly Csikszentmihalyi

Philip Latter

Christine Weinkauff Duranso

# LAUFEN IM *Flow*

Die Mentaltechnik für  
ein perfektes Lauferlebnis  
und maximale Leistung

**riva**

© des Titels »Laufen im Flow« (ISBN 978-3-7423-0302-8).  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

Vorwort	6
<b>Teil 1 Die Essenz von Flow</b>	<b>9</b>
KAPITEL 1 Laufen im Flow erleben	10
KAPITEL 2 Die neun Bausteine des Flow	24
KAPITEL 3 Die Flow-Persönlichkeit	46
KAPITEL 4 Warum Flow wichtig ist	60
<b>Teil 2 Den Flow finden</b>	<b>76</b>
KAPITEL 5 Vorbedingungen für Flow	78
KAPITEL 6 Flow im Alltagslauftraining	106
KAPITEL 7 Flow im Wettkampf	126
KAPITEL 8 Die Grenzen von Flow	150
KAPITEL 9 Flow über das Laufen hinaus	164
Glossar	180
Über die Autoren	186
Dank	187
Quellenangaben	188
Register	198