

## Mehr Verbindlichkeit

Durch die Verabredung mit anderen geht man eine Verpflichtung ein. Diese zu brechen fällt vielen Menschen schwerer, als Verabredungen mit sich selbst zu brechen. Es entsteht eine höhere Verbindlichkeit und es werden mehr Trainings durchgeführt.

## Mehr Motivation

Viele Menschen sind einfach motivierter, wenn sie gemeinsam etwas tun. Keiner möchte den anderen hängen lassen oder der letzte sein - und strengt sich so automatisch mehr an. Der Erfolg? Bessere Trainingsergebnisse.

## Mehr Inspiration

Wo mehr Menschen aufeinander treffen, treffen auch mehr kreative Köpfe aufeinander, die mehr Ideen entwickeln. Einer kennt eine neue Laufstrecke, ein Anderer eine neue Sportart, der nächste ein neues Sportgerät. Automatisch ist mehr Abwechslung und mehr Spaß beim Training

## Feste Termine

Mehrere Menschen zu einem gemeinsamen Termin zusammen zu bekommen ist einfacher, wenn man das „institutionalisiert“, also feste Trainingszeiten vereinbart, z. B. jeden Montag, 20.00 Uhr oder jeden ersten Donnerstag im Monat. Einmal im Smartphone- Terminkalender eingetragen, mit automatischer Wiederholung und Erinnerung wird kein Termin mehr vergessen.

## Gleichgesinnte treffen

In vielen Fällen sind über Lauf- und andere Trainingsgemeinschaften schon langjährige Freundschaften entstanden. Ein gemeinsames Interesse wie das Laufen, Skaten, ... ist eine gute Ausgangsbasis und häufig finden sich weitere gemeinsame Interessen. Man verabredet sich über das Training hinaus, geht auch anderen Freizeitaktivitäten nach und erweitert seinen Freundeskreis. Und mit Freunden trainiert es sich noch besser, oder?

## Mehr Sicherheit

Sicherheit ist gleich in mehrfacher Hinsicht ein Thema. Zum einen geben sich die Teammitglieder mehr Sicherheit dabei, wie man richtig trainiert. Zum anderen verringert z. B. der gemeinsame Lauf im Wald die Gefahr, sich zu verlaufen oder Opfer eines Überfalls zu werden. Auch wenn diese Gefahr eh eher gering ist, so ist das subjektiv empfundene Sicherheitsgefühl größer. Außerdem kann man gemeinsam bei unverhofft auftretenden Problemen besser eine Lösung finden, beispielsweise bei einer Verletzung.



Direktes Feedback +

Wertschätzung erfahren +

Spaßfaktor steigt +

Ablenkung von Anstrengungen +

Echte Erfolgserlebnisse +

Miteinander statt allein +

Gruppendynamik +

Gemeinschaftsgefühl +

wirkt sozialisierend +