

Firma  
Stephan König  
Erfolgsprogramme  
Hans-Schrembs-Str. 2

92681 Erbendorf

Ort, Oktober 2007

Hallo Herr König,

vielen Dank für die effektive Unterstützung.  
Hiermit schildere ich meine Eindrücke vom Münchner Marathon.

Letzte Woche rief mich Frau Brigitte Kraus – Partnerin von Stephan König an, es wäre ein Vortrag über Quantec und ob ich eventuell kommen wolle? Da ich Zeit hatte, sagte ich gleich zu und ging am nächsten Tag voller Vorfreude zu diesem Termin. Es war sehr interessant, und u. a. kam auch die Rede auf den Bereich Leistungssport. Meine Ohren wurde immer größer, da ich vorhatte am darauf folgenden Wochenende einen Marathon zu laufen. In einer Pause erzählte ich Frau Kraus davon. Ich hatte es kaum ausgesprochen, reagierte sie auch schon: Na, da würden wir sie gerne mit Quantec unterstützen, damit es Ihnen am Sonntag gut geht. Ich freute mich und dachte, so kommst du bestimmt ins Ziel.

Somit erarbeiteten wir eine Analyse unter Berücksichtigung wichtiger Kriterien für eine gute sportliche Leistung.

Der Samstag kam und mein Mann und ich fuhren nach München. Wir besorgten die Startunterlagen und besuchten die Läufermesse. Ich ging dann abends sehr bald schlafen und war überrascht, dass ich auch gleich einschlafen konnte. Nachts hatte ich einen sehr schönen, für mich beruhigenden Traum: Ich erinnere mich noch ganz genau: ich träumte vom Laufen, und dass ich nach der Hälfte der Strecke noch viel Kraft hätte um schneller zu laufen und viele andere vor mir überholen würde.

Als ich morgens aufwachte, war ich gar nicht aufgeregt, (sehr untypisch für mich) und dachte, na wenn dieser Traum nur ein Fünkchen Wahrheit enthält, klappt alles. Beim Frühstück merkte ich, dass mein Mann nervös war und auf eine 2.Tasse Kaffee verzichtete, und ich ..... normalerweise hätte ich gesagt: für mehr Kaffee haben wir keine Zeit mehr, aber so sagte ich ..... , Iß doch noch ein Ei, wir haben schon noch soviel Zeit.“

Im Startbereich war es ein schönes Miteinander der Läufer und Betreuer bis es los ging. Da dachte ich dann noch kurz, jetzt soll ich also ca. 5Std. laufen. Das war es dann aber auch mit negativen Gedanken - schon stand da km 2. Wo sind die geblieben? Kurz darauf stand auch schon mein Mann da, mit ihm hatte ich noch gar nicht gerechnet. Ich freute mich sehr! Kurz danach auch schon Km 8, da wollte meine Freundin mit einsteigen und mich durch den Englischen Garten begleiten. Da ruft sie mir auch schon zu. Da ist auch schon Km 13 und sie verabschiedet sich von mir, nachdem sie mich zwischenzeitlich mit Getränken versorgt hatte. Ich merke, dass ich noch sehr viel Kraft und Freude in mir habe und möchte schneller laufen.

Jetzt sehe ich auf meine Pulsuhr, dieser ist eigentlich zu hoch für mich - für die noch zu laufende Strecke. Jedoch ging es mir so gut wie noch nie. Und dann ging etwas in mir vor, ich kann es nicht erklären, meine Beine liefen von alleine, und ich genoss Freude pur, Rauschgefühle, einfach nur schön. Ich konnte auch wirklich immer wieder überholen und merkte, dass teilnehmende Läufer meiner Klasse müde werden und ich immer mehr Energie bekomme. Es hält an bis ins Ziel. Bei Km 32 hatte ich für kurze 2 Sekunden einen Durchhänger, der sich sofort durch Nahrung verflüchtigte. Das ich bis zum Ziel mit soviel Energie, Kraft und Lebensfreude laufen kann, hätte ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht ausgedacht. Die Gefühle und Emotionen gingen dann auch im Olympiastadion (Ziel) mit mir durch, wo ich meinen Freudentränen freien Lauf ließ. Ich weiß nicht wann mir dies das letzte Mal passiert ist.

Ich bin 10 Minuten schneller gelaufen als beim letzten Marathon und diese Zeit hatte ich alleine in der 2.Hälfte eingelaufen, wo ich mich normal eher etwas plagen muss um mein Level zu halten.

Ich empfinde große Dankbarkeit, vielen Dank

Hiermit genehmige ich die Veröffentlichung der Beratung!