



**Liebe Leserinnen und Leser. Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch in Zukunft auf Ihrem Nachttisch, in Ihrem Lesesessel, in Ihrer Reiselektüre...ein treuer Begleiter wird.**

*Wie fange ich am besten an? Was ist der günstigste Zeitpunkt für mein Vorhaben? Wem erzähle ich davon? Solche Fragen begleiten mich mein ganzes Leben. Aus vielen Gesprächen mit Freunden, Kollegen, Trainern, Familienmitgliedern und Nachbarn weiß ich, dass es anderen Menschen ähnlich geht. Sie träumen von etwas, finden aber den Startpunkt nicht, um irgendwann am Traum- oder Etappenziel anzukommen.*

*Zehn Jahre lang hatte mich ein Lebenstraum in seinem Bann gehalten. Als Beobachter sah ich ihn oft genug dahin schmelzen. Dann, im Dezember 2006 war ich nicht mehr allein mit meinem Traum. Mein Ziel, den berühmten Cross-Marathon am Rennsteig in Thüringen endlich als aktive Läuferin mitzuerleben, rückte in greifbare Nähe.*

*Kurzerhand entschloss ich mich, diesen noch unbekanntem Weg zum Ziel zu dokumentieren. Das Tagebuch sollte sechs Monate lang mein stiller Begleiter sein. So könnte ich alle Neugierigen später hautnah in die Geheimnisse von Motivation, Durchhaltewillen, Vertrauen, Krisenbewältigung, Mut und Erfolg einweihen.*

*In der Auseinandersetzung mit den Worten, mit den Gefühlen wurde mir sehr schnell klar: Ich schreibe kein Trainingsbuch, es ist ein Lebensbuch „**Das Laufende Lächeln**“! Beim Trainieren und Schreiben durfte ich eintauchen in die Welt der Ziele und Wünsche, durfte Rückschau halten und „Aufgestautes“ verarbeiten. Prozesse kamen in Gang, die bis heute andauern. Ich durfte die Menschen und die Natur beobachten und intensiv erleben, was mit mir geschah. So finden sich neben vielen Lauftipps, speziell für Anfänger auch interessante Lebenserfahrungen für alle Altersgruppen, die ich gern weitergeben möchte. Vielleicht ist ja Ihr Lebenstraum in diesem Moment geboren oder wieder auferstanden und wartet auf Umsetzung.*

*Welch wunderbare Herausforderung! Das eigene Buch! Ich war noch keinen Kilometer gelaufen und schwebte schon im Autorenhimmel. Wie oft stellte ich mir die Frage: Ob sich Laufschuhe und Feder vertragen werden? Und ich wollte eine Siegerin sein! Finden Sie am besten selbst heraus, ob es mir gelungen ist!*

*Ich lade Sie ein, mich auf meinem Weg zur Erfüllung meines Lebenstraumes zu begleiten. Viel Spaß dabei!*



Falls ich Ihr Interesse schon geweckt habe, freue ich mich über Ihre Meinung. [info@das-laufende-laecheln.ch](mailto:info@das-laufende-laecheln.ch) Das Buch ist im Buchhandel oder per Internet verfügbar unter ISBN 978-3-86805-378-4. Danke an [www.book-on-demand.de](http://www.book-on-demand.de)!

### ***Auf der Buchrückseite lesen Sie:***

Britta, Mittvierzigerin, eine Frau wie du und ich. Britta lächelt. Es ist das Lächeln einer Siegerin. Einer Siegerin über ihren inneren Schweinehund. Das Laufende Lächeln.

Die Hobby-Läuferin beschreibt in ihrem Buch sechs Monate ihrer Vorbereitungen auf den Rennsteiglauf. Ein Tagebuch - persönlich, schonungslos offen gegenüber sich selbst und gewürzt mit Tipps für alle Laufinteressierten. Aber es ist auch eine Liebeserklärung - an ihre Wurzeln in Thüringen, an ihre Schweizer Wahlheimat und vor allem an ihren Ehemann und Trainer Dirk, der wie ihre Freunde immer an sie geglaubt hat.

Ihr unterhaltsamer Schreibstil, mit dem sie ebenso die Hoch und Tiefs des täglichen Lebens erzählt, richtet sich an jene Menschen, die den Hürdenlauf um die Erfüllung ihrer großen und kleinen Träume immer wieder verlieren. Britta versteht es, mit ihrem Buch zu inspirieren und zu motivieren, bis auch sie das Lächeln der Sieger lächeln!

Heike Steenvoorden, bekennde Nicht-Läuferin

... Nach endlosen Stunden allein durch die Nacht gesellte sich plötzlich ganz unerwartet eine Läuferin zu mir. In zwei Stunden würde die Uhr für uns Ultra-Läufer stehenbleiben. Britta, wie sie sich mir vorstellte, wollte die Zeit zum Training nutzen. Sofort kamen wir ins Gespräch. Sie fand gleich die richtigen aufmunternden Worte, um meine geschundene Läuferseele wieder ins Lot zu bringen. Mit viel Feingefühl passte sie ihr Tempo an und wusste die Eintönigkeit des Runden Laufens mit ihrem Humor zu unterbrechen.

Tage später verabredeten wir uns bei ihr zu Hause, im „wahren Leben“. Lächelnd, ehrlich, offen - Britta, wie ich sie kennenlernte - authentisch eben. Genau wie ihr Buch, in dem sie ihre ganz persönlichen Erfahrungen als Marathonläuferin schildert. Ein packender Erlebnisbericht, der dem Leser anschaulich verdeutlicht, daß der absolute Wille und Durchhaltevermögen zum Ziel führen.

Anna Hughes, Ultraläuferin

### ***Schon mal hineingeschaut:***

***Donnerstag, 04.01.2007***

***Sauwetter***

Es gibt so Tage, an denen man besser nicht aufsteht. Die Pflanzen lassen die Köpfe hängen. Dirk hat wohl meine Plagegeister geerbt und fühlt sich schlapp. Es schüttet wie aus Kannen und die Lust am Laufen hält sich in Grenzen. Hatte ich nicht sowieso einen Ruhetag eingeplant? Ein Blick in meinen etwas lässig geführten Laufkalender verrät mir den Irrtum. Das ist erst morgen vorgesehen.....

***Donnerstag, 12.04.2007***

***Mythos Rennsteiglauf***

Das schlechte Gewissen macht sich mehr und mehr breit. Speziell am Morgen, wenn ich total müde aus dem Schlafzimmer schleiche, sind meine Gedanken etwas wirr. Die Sonne zeigt sich von der besten Seite. Früh laufen wäre jetzt am besten, dann sind die angenehmsten Temperaturen. Aber ich bin so kaputt von den letzten Nachtschichten an meinem Arbeitsplatz, dass ein Lauf nichts bringt. Ich halte mich mit erholsamen Spaziergängen über Wasser und harre der Dinge, die in Kürze auf mich einstürmen.

Wenn schon die Beine nicht übermäßig zu tun haben, dann will ich dem Kopf noch ein wenig Futter geben. In Vorbereitung des Rennsteiglaufes sind die Laufhefte voll von Artikeln über seine Geschichte. Ein bisschen Auffrischung kann nicht schaden. Die echten Fakten sind schon in den Tiefen meines Gehirns verschüttet. Als Erststarter sollte ich mich nicht lumpen lassen und Bescheid wissen, wie Mensch und Natur zusammenfinden.....

***Montag, 16.04.2007***

***Hitzeschlacht***

Geschwitz! Schlecht geschlafen! Immer wieder aufgewacht! So richtig munter bin ich nicht für das Abenteuer Etappenlauf. Wir frühstücken wie gewohnt, haben sogar noch Zeit, einige Minimaleinkäufe im Supermarkt zu erledigen. Ein Extra Paket Wasserflaschen, etwas Schokolade, Müsliriegel, das ist schon alles. Vor dem scharfen Start treffen sich alle Aktiven zum offiziellen Etappenlauffoto. Jeder, der möchte, angelt sich einen Stein aus dem Fluss. Er soll uns als Talisman begleiten. Bei der Zielankunft in Hörschel wandert er wieder ins Wasser. So will es die Tradition, wenn man den 168,3 Kilometer langen Höhenweg im Ganzen bewältigt.....

***Samstag, 12.05.2007***

***Gartenarbeit als Sport***

Schon vor dem Frühstück setze ich mich heute auf die Terrasse und genieße die Ruhe. Bis die ersten Autotüren klappen, die Rasenmäher anspringen und die Mopeds vorbeiknarren lausche ich dem Vogelgezwitscher und dem Summen der Bienen. Der Rasen ist noch feucht vom Tau. Heute muss er unbedingt gemäht werden.....