

Vorwort.....	7
Teil 1: Ein Profi werden.....	11
Kapitel 1: Purpose – Die Suche nach der Bestimmung	13
Kapitel 2: Der harte Hund	22
Kapitel 3: Selbst und ständig.....	33
Kapitel 4: Ackern – die Basis des Erfolgs.....	41
Kapitel 5: Becoming a Pro	47
Kapitel 6: Der Weg ist das Ziel	56
Kapitel 7: Profis richtig führen	64
Kapitel 8: Ein besonderer Anführer.....	71
Teil 2: Being a Pro – Ein Profi sein	83
Kapitel 1: Coaching	85
Kapitel 2: Mindset	96
Kapitel 3: Ernährung	129
Kapitel 4: Training	144
Kapitel 5: Regeneration.....	165
Teil 3: Der Weg zum Champion	173
Kapitel 1: Starting a Career	175
Kapitel 2: Lernen von den Champions	181
Kapitel 3: Alter ist nur eine Zahl	191
Kapitel 4: Schritte zum besseren Ich	200
Nachwort	205