

# Inhalt

Einleitung .....	11
ANPFIFF: Das erste Date .....	15
Kreisklasse oder Champions League:	
Wie erkenne ich den Richtigen? .....	18
Tempodribbling: Sie sind verliebt! .....	27
Schweißtreibend: Alltag mit einem Fußballfan .....	35
Der Pokal hat seine eigenen Gesetze:	
Grundlagen fürs Fußballverständnis .....	42
Nachwuchsarbeit: Wenn der Vater mit dem Sohne .....	53
Internationaler Wettbewerb ...	
oder interkulturelle Beziehungen .....	58
WICHTIG IST AUF'M PLATZ:	
Wer nicht quietscht, wird nicht geölt .....	65
Führungsspieler und Kommunikation:	
Wer hat wann und wo das Sagen .....	66
Richtig streiten:	
Nach 90 Minuten muss alles vorbei sein! .....	71
Wadenbeißer:	
So schalten Sie den eigenen Terrier im Kopf ab .....	77
Mach et Otze!:	
Wie Sie in Ihrer Beziehung Entscheidungen treffen ...	83
Rückstand: So drehen Sie das Spiel noch um .....	91
Machtkämpfe: Wie Sie sie erkennen und beenden .....	99
ABSEITS: Die größten Liebesfallen .....	103
Manndeckung: Geben Sie sich selbst nicht auf! .....	104
Eigentor: Seitensprünge und Revanchefouls .....	114

## Gelbe Karte, Rote Karte:

Was wirklich zum Platzverweis führt .....	119
Burn-out: Körperliche Folgen abseits des Platzes .....	128
Traumtore: Bleiben Sie in der Realität .....	134
Keine Schwalben: Wer ist hier der Sündenbock? .....	139
Torsch(l)usspanik: Bloß keine Zeit verlieren .....	143

## DIE ERÖFFNUNG: Jetzt sind Sie dran .....

Spelfreude: Was Ihnen wirklich guttut .....	148
Stellungsspiel: So macht Sex Spaß .....	153
Strafraum: Liebe braucht auch Distanz .....	159
Teamplayer: 11 Freundinnen sollt ihr sein .....	165
Duselsieg: Es geht auch ohne Perfektionismus .....	171
Abwehr, Mittelfeld, Sturm:	
Ihr taktisches Lebens-System .....	175

## FINALE .....

Abpfiff: Wann wirklich Schluss ist .....	182
Nachspielzeit: So holen Sie ihn zurück .....	190
Nach der Niederlage:	
Alles Schlechte hat sein Gutes .....	197
Nach dem Spiel ist vor dem Spiel: Auf ein Neues .....	202
Finale: Hochzeit mit einem Fußballfan .....	212

## ANHANG .....

So überstehen Sie jeden Fußballnachmittag .....	219
Typologie der Vereinsanhänger: Nenn mir	
seinen Verein, und ich sage dir, wer er ist .....	225
Literatur .....	230
Danksagung .....	231