

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	147
Spielfreude: 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.....	181
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	217
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