

1	Vorwort: Auf Umwegen zum Ziel	9
2	Leistungssport coacht auch jenseits des Spielfelds	15
	► Interview Max Hartung	23
	► Interview Thomas Weikert	26
3	F wie Focus – Wie du herausfindest, was du willst, und deine Ziele erreichst	29
	Finde deine Leidenschaft und dein Warum	29
	► Interview Steffi Nerius	45
	Wie du mithilfe deiner Stärken eine eindeutige Positionierung erreichst	49
	► Interview Mathias Mester	64
	Wie du dir konkrete Ziele setzt und verfolgst	69
	► Interview Dr. Julian Hosp	83
	Wie du durch Flow produktiver wirst	86
	► Interview Pauline Schäfer	102
	► Interview Valerie Bures-Bönström	105
4	I wie Innovation – Wie du langfristig erfolgreich bleibst und persönliche Veränderungen meisterst	109
	Wie du dich regelmäßig neu erfindest	109
	► Interview Niklas Kaul	124

So meisterst du persönliche Veränderungen in kleinen Schritten	128
► Interview Johannes B. Kerner	140
Wie dich deine Umgebung formt und stärkt	144
► Interview Niklas Wellen	159
5 N wie Network – Wie du effektiv im Team arbeitest und ein moderner Leader wirst	163
Wie du die Geheimnisse der High-Performance-Teams nutzt	163
► Interview Lothar Linz	184
Wie aus Einzelkämpfern echte Teamplayer werden	188
► Interview Andreas Kuffner	207
Wie du Selbstorganisation im Team förderst	212
► Interview André Henning	231
6 E wie Energy – Wie du Geist und Körper stärkst und Durststrecken in Punktsiege verwandelst	239
Wie du Drucksituationen entschärfst	239
► Interview Britta Steffen	255
► Interview Christian Pander	259
Wie du nach Rückschlägen und Niederlagen neue Energie gewinnst	264
► Interview Frank Thelen	277
Wie du deine Gesundheit förderst	280
► Interview Prof. Ingo Froböse	293
7 Rote Karte: Die Grenzen des Spitzensports. Was du nicht auf den Job übertragen kannst	299
8 Und jetzt fällt der Startschuss!	303
► Interview Klaus Greinert	307
9 Danksagung	313