

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