

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung	13
Kapitel 1: Wer bin ich und warum schreibe ich dieses Buch?	19
Kapitel 2: Dein Traum gehört nur Dir.....	32
Kapitel 3: Stecke Dir hohe Ziele	39
Kapitel 4: Das Spiel – Dein Spiel des Lebens.....	49
Kapitel 5: Die Spielregeln: Bleibe immer im Spiel	69
Kapitel 6: Mit der Siegertaktik in die Champions League..	88
Kapitel 7: Die medizinische Abteilung oder wie steht es um Deine Energie?	164
Kapitel 8: Ein Top-Trainer und Coach – das fehlende Puzzleteil	178
Kapitel 9: Trainiere für Deinen Traum	188
Kapitel 10: Werde zu einem echten Champion	205
Kapitel 11: Wie geht es nun weiter? – Ein Schlusswort.....	211
Fazit – Zusammenfassung.....	215