

Inhalt

Anpfiß: Mein Gewissen heißt Achim	11
I Mein bewegtes Leben	19
»Der Junge braucht Bewegung«	21
Danke, Deckarm	31
Der Triumph	39
Joschka und die Krise	47
Der Achimedische Punkt	57
2 Meine bewegendsten Fehler	65
Die Performance-Falle	67
Wenn Ehrgeiz zur Krankheit wird	75
Der Mythos vom Schweinehund	81
Obama, Bohlen und ich	87
TKLT	93
Trainer befiehlt, wir folgen dir	96
Überhört die Signale	100
Von Pontius zu Pilates	105
Das Projekt-Problem	109
Optimiert und angeschmiert	114
»Du musst!«	119
3 Vom Glück des Bewegens	123
Das Glück der Gemeinschaft	126
Lönneberga	128
Arved Fuchs am Kap Hoorn	131

Schau, schau, Schoschonen	134
Immer wieder Rocky	137
Stadtneurotiker	139
Nordwand	140
Blind Date	142
Der fröhliche Familientyrann	142
Spazierenlaufen	144
Das Glück der Besinnung	146
Das Glück des Zufalls	153
One-Run-Stand	154
Der Sturz	159
Zwei Schalen	163
Der Engel	166
Loslassen	168
Das Glück des Moments	170
Das Glück der Selbstüberwindung	174
Kotzgrenze	175
Palim, palim	179
Seepferdchen	185
Maul halten und machen	189
Das Glück des Bestimmens	191
Das Glück der Fülle	193
 4 Was ich unterwegs gelernt habe	 197
Die Hälfte reicht	199
Sportsfreunde	201
Jetzt mal ehrlich	203
Bewegen entdecken	205
Expeditionen	206
Du darfst	208
Leg dich hin	210
Auch keine Zeit?	212
In Würde verfallen	215
Emotionsgewitter	217
Saubermachen	219
Wenn die Gene lernen	221

Guck mal, wer da spricht	223
Komfort wird überbewertet	225
Verpennt den Event	229
Gib an!	231
Kombiniere	233
Peinlichkeit genießen	236
Liebe deine Fehler	238
Reiß die Mauer ein	242
Finde das Nichts	246
Perfektion ist unsexy	249
Auf die Ohren	253
Das dauert vielleicht	255
Körperkrieg und -frieden	258
Lob der Unvernunft	261
Der Vertrag	264
Einfach einsam	266
Du hast die Macht	269
 Finale: Wer kommt mit ins Heim?	 271
 Anhang	 275
Literatur und sonstige Quellen	277
Diskografie	285
Bildnachweis	286
Danksagung	287
Legt euch die Karten!	288