

# Inhalt

<b>Anpfiff: Mein Gewissen heißt Achim . . . . .</b>	11
<b>1 Mein bewegtes Leben . . . . .</b>	19
»Der Junge braucht Bewegung« . . . . .	21
Danke, Deckarm . . . . .	31
Der Triumph . . . . .	39
Joschka und die Krise . . . . .	47
Der Achimedische Punkt . . . . .	57
<b>2 Meine bewegendsten Fehler . . . . .</b>	65
Die Performance-Falle . . . . .	67
Wenn Ehrgeiz zur Krankheit wird . . . . .	75
Der Mythos vom Schweinehund . . . . .	81
Obama, Bohlen und ich . . . . .	87
TKLT . . . . .	93
Trainer befiehl, wir folgen dir . . . . .	96
Überhört die Signale . . . . .	100
Von Pontius zu Pilates . . . . .	105
Das Projekt-Problem . . . . .	109
Optimiert und angeschmiert . . . . .	114
»Du musst!« . . . . .	119
<b>3 Vom Glück des Bewegens . . . . .</b>	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
<b>Das Glück der Besinnung . . . . .</b>	<b>146</b>
<b>Das Glück des Zufalls . . . . .</b>	<b>153</b>
One-Run-Stand . . . . .	154
Der Sturz . . . . .	159
Zwei Schalen . . . . .	163
Der Engel . . . . .	166
Loslassen . . . . .	168
<b>Das Glück des Moments . . . . .</b>	<b>170</b>
<b>Das Glück der Selbstüberwindung . . . . .</b>	<b>174</b>
Kotzgrenze . . . . .	175
Palim, palim . . . . .	179
Seepferdchen . . . . .	185
Maul halten und machen . . . . .	189
<b>Das Glück des Bestimmens . . . . .</b>	<b>191</b>
<b>Das Glück der Fülle . . . . .</b>	<b>193</b>
<b>4 Was ich unterwegs gelernt habe . . . . .</b>	<b>197</b>
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
<b>Finale: Wer kommt mit ins Heim? . . . . .</b>	<b>271</b>
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>275</b>
Literatur und sonstige Quellen . . . . .	277
Diskografie . . . . .	285
Bildnachweis . . . . .	286
Danksagung . . . . .	287
Legt euch die Karten! . . . . .	288