

# INHALT

Prolog	9
<b>Kapitel 1 – Der Schiffsmaст im Sturm</b>	15
<b>Kapitel 2 – Marienkäfer fangen</b>	19
<b>Kapitel 3 – Der Papatrick</b>	25
<b>Kapitel 4 – Junge, Junge</b>	31
<b>Kapitel 5 – Schneller denken als der Rest</b>	37
<b>Kapitel 6 – Das Aufkleber-Orakel</b>	43
<b>Kapitel 7 – In den Handschuhen des Idols</b>	49
<b>Kapitel 8 – Vom Tor zum Sturm in 45 Minuten</b>	55
<b>Kapitel 9 – Lange Tage, große Chancen</b>	61
<b>Kapitel 10 – Trauriger Karneval</b>	71
<b>Kapitel 11 – Muskelkater ohne Ende</b>	77
<b>Kapitel 12 – Als Papa sich verlor</b>	83
<b>Kapitel 13 – Fokus mit Weitblick</b>	91
<b>Kapitel 14 – Improvisiert erfolgreich</b>	103
<b>Kapitel 15 – Fußballfreunde fürs Leben</b>	109
<b>Kapitel 16 – Tschüss, Papa</b>	115

<b>Kapitel 17</b> – Ich werde doch nicht krank!	121
<b>Kapitel 18</b> – Ruhe bewahren	127
<b>Kapitel 19</b> – Eine Narbe für die Ewigkeit	131
<b>Kapitel 20</b> – Marsmensch im Bunker	135
<b>Kapitel 21</b> – Sprungbrett London	141
<b>Kapitel 22</b> – Top of the Heap	147
<b>Kapitel 23</b> – Corona bei Chelsea	151
<b>Kapitel 24</b> – »Hallo, hier ist Michael Fuchs«	159
<b>Kapitel 25</b> – Er ist wieder da	163
<b>Kapitel 26</b> – Zurück und raus	173
<b>Kapitel 27</b> – Entscheidung für New York	181
<b>Kapitel 28</b> – Heimkommen, ganz weit weg	189
<b>Kapitel 29</b> – Auf der Überholspur	199
<b>Kapitel 30</b> – Von Airpods und Airfryern	207
<b>Kapitel 31</b> – Mit Wolle zur EM	213
<b>Kapitel 32</b> – Vom Tal zum Gipfel und zurück	219
<b>Kapitel 33</b> – Mein persönliches Finale	227
<b>Kapitel 34</b> – Meine sechs Mindset-Regeln	233