

# INHALT

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