

# Inhalt

|   |                        |
|---|------------------------|
| <b>Vorworte</b> Sven Hannawald, Ulrich Pramann  | <b>8</b>               |
| <b>Zwischen Himmel und Hölle</b><br>Magische Momente und bleierne Zeit: wie ich den größten<br>Triumph meines Lebens erlebte und in welchem Zustand ich<br>mich 841 Tage später wiederfand – ganz unten   | <b>12</b>              |
| <b>Der »allseitige Normerfüller«</b><br>Meine Kindheit in Johanngeorgenstadt im Erzgebirge: wie ich<br>Teil des erfolgreichen DDR-Sportsystems wurde und im Bezirks-<br>trainingszentrum ausgebildet wurde  | <b>24</b>              |
| <b>Meine Jahre in der »Kaderschmiede«</b><br>Als Talent in der Kinder- und Jugendsportschule (KJS): wie<br>ich als Zwölfjähriger durch »eiserne Disziplin« systematisch auf<br>Höchstleistungen vorbereitet wurde                                     | <b>54</b>              |
| <b>Als Ossi im Westen</b><br>Meine Jahre nach der Wende: wie ich nach den Turbulenzen des<br>Umbruchs in meiner neuen Heimat Schwarzwald neue Freiheiten<br>entdeckte und dem Erfolg hinterhersprang<br><b>EXTRA: Die Entwicklung des Sprungstils</b> | <b>74</b><br><b>90</b> |
| <b>Der Preis des Erfolgs</b><br>Hartes Training und Feingefühl: worauf es bei der komplizierten<br>Sportart Skispringen ankommt und wie mich der Spagat zwischen<br>Athletik und Gewicht forderte   | <b>96</b>              |

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>Mein Durchbruch in die Weltspitze</b>   | <b>116</b>       |
| Olympische Silbermedaille, Weltmeisterschafts-Gold (mit dem Team) und vor allem Weltmeister im Skifliegen: wie ich mich in der Hightech-Sportart etablierte                      |                  |
| <b>Hannimania</b>  | <b>136</b>       |
| Grenzenlose Begeisterung: wie ich den Triumph bei der Vierschanzentournee 2001/2002 erlebte und wie mich danach der allzu hohe Erwartungsdruck zu überfordern begann             |                  |
| <b>Der Absturz</b>   | <b>158</b>       |
| Zwischen hohen Erwartungen und Überforderung: wie ich meine Form, meinen inneren Halt und meine Motivation verlor und im Nirgendwo landete – sportlich und privat                |                  |
| <b>Burn-out</b>  | <b>172</b>       |
| Die Psyche hatte meinen Körper stillgelegt: welche Erfahrungen ich während meiner Therapie machte und wie sich der Prozess der Heilung hingezogen hat – über mehr als drei Jahre |                  |
| <b>INTERVIEW mit der Psychotherapeutin Nora Maasberg</b>   | <b>184</b>       |
| <b>Zurück im Leben</b>   | <b>198</b>       |
| Liebe, Lust und Leidenschaft: warum ich wieder auf den inneren Kompass vertrauen kann und was ich mir für die Zukunft wünsche  |                  |
| <b>Anhang Die Geschichte des Skispringens</b>  | <b>208</b>       |
| <b>Register/Literatur   Die Autoren</b>  | <b>214   216</b> |