

Inhalt

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

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