

## Inhalt

Leistungsglück am Lago Albano	9
„Der Achter – das ist die Mannschaft an sich“	18
Thesen zum Wesen des Rudersports	24
„Flow“-Erlebnisse beim Training	30
Das eigenleistende Wesen	32
Thesen zur Eigenleistung und zum Sport	43
Epilog	
Vergoldeter Rudertraum am Ratzeburger See	50
Olympisch Aprèslutte	59
Literaturverzeichnis	66
Anmerkungen	68