

INHALT

Vorwort	9
1. Wie Sie realisieren, dass Sie ein ernsthaftes Problem haben	12
2. Wie bescheuert muss man eigentlich sein?	14
3. Wie Sie realisieren, dass der Fußball das eigentliche Problem ist ...	17
4. Wie der Fußball von Funktionären zerstört wird	22
5. Wie der Fußball vom Fernsehen zerstört wird	24
6. Wie der Fußball von Ihnen zerstört wird	27
7. Wie der Fußball sich selbst zerstört	28
8. Wie der Fußball Sie zerstört	31
9. Wie der Fußball Ihre sozialen Kontakte zerstört	32
10. Wie Sie erkennen, dass das Problem gar nicht so schwerwiegend ist	34
12. Wie Sie sich selbst ermutigen, einen Schlusstrich zu ziehen	42
13. Wie Sie den ersten Schritt in eine Zukunft ohne Fußball machen ..	43
14. Wie Sie sich Ablenkung verschaffen	45
15. Wie Sie den Fußball aus Ihrem Kopf bekommen	48
16. Wie Sie den ersten Samstag ohne Stadionbesuch verbringen	51
17. Wie Sie dem Fußball im TV entkommen	54
18. Wie Sie dem Fußball in der Kneipe entkommen	57
19. Wie Sie dem Fußball unter der Woche entkommen	59
20. Wie Sie sich eine Ersatzbeschäftigung beschaffen	61

21. Wie Sie ohne Fußball innere Ruhe finden	64
22. Wie Sie sich für Ihre Standhaftigkeit belohnen	66
23. Wie Sie mit Rückfällen umgehen	67
24. Wie Sie lernen, den Fußball abzulehnen	69
25. Wie Sie lernen, den Fußball zu hassen	70
26. Wie Sie lernen, Fußballfans zu bemitleiden	72
27. Wie Sie lernen, dass Hass ein schlechter Ratgeber ist	75
28. Wie Sie Ihren Hass in positive Energie umwandeln (esoterikfrei) ..	77
29. Wie Sie Ihre positive Energie in Aktivität umsetzen	79
30. Wie wäre es mit ... eigenem Bier?	80
31. Wie wäre es mit ... einem eigenen Garten?	81
32. Wie wäre es mit ... Heimwerken?	84
33. Wie wäre es mit ... Haustieren?	86
34. Wie wäre es mit ... Schatzsuche?	89
35. Wie wäre es mit ... dem Erkunden von Lost Places?	90
36. Wie wäre es mit ... Reisen?	92
37. Wie wäre es mit ... einem Engagement als Journalist?	96
38. Wie wäre es mit ... einem eigenen Blog?	98
39. Wie wäre es mit ... einer Karriere als Fotograf?	100
40. Wie wäre es mit ... Theater	101
41. Wie wäre es mit ... Kochen?	103
42. Wie wäre es mit ... Weiterbildung?	105
43. Wie wäre es mit ... ehrenamtlicher Arbeit?	107
44. Wie wäre es mit ... Angeln?	109

45. Wie wäre es mit ... Umweltschutz?	111
46. Wie wäre es mit ... Kunst?	113
47. Wie wäre es mit ... Musik?	114
48. Wie wäre es mit ... Festivalbesuchen?	116
49. Wie wäre es mit ... Minigolf?	119
50. Wie wäre es mit ... Flohmarkt?	121
51. Wie wäre es mit ... Kegeln?	124
52. Wie wäre es mit ... Darts?	125
53. Wie wäre es mit ... Wintersport?	127
54. Wie wäre es mit ... Wassersport?	130
55. Wie wäre es mit ... Rugby?	133
56. Wie wäre es mit ... American Football?	136
57. Wie wäre es mit ... Handball?	138
58. Wie wäre es mit ... Marathon?	138
59. Wie wäre es mit ... Literatur?	141
60. Wie wäre es mit ... Fußball?	144
61. Wie wäre es mit ... Groundhopping?	145
62. Wie wäre es mit ... Jugendfußball?	154
63. Wie wäre es mit ... einer aktiven Karriere?	157
64. Wie wäre es mit ... einer Karriere als Schiedsrichter?	163
65. Wie Sie einen Verein gründen	166
66. Wie Sie mit Ihrem Verein den Fußball bereichern und verändern . .	197
Nachwort	201