

INHALT

PROLOG „WARMLAUFEN“

KAPITEL 1: 15 Monate Wahnsinn 9

ERSTES VIERTEL: MEIN GROBWERDEN

KAPITEL 2: Warum Hockey? Meine Anfänge im Sport 23

KAPITEL 3: Wie ein Moment alles verändern kann 33

KAPITEL 4: Mein UHC 42

KAPITEL 5: Druck und Ehrgeiz im Jugendbereich 57

1. PAUSE

KAPITEL 6: Warum Titel unvergleichbar sind und ihre eigene Geschichte haben 71

ZWEITES VIERTEL: NATIONALTEAM

KAPITEL 7: Wellenbewegungen. Performen, wenn es drauf ankommt – der WM-Titel 2006 81

KAPITEL 8: Mythos Olympia. Vom Paparazzi-Touristen zum ersten Gold 2008 93

KAPITEL 9: Wer Leistung bringt, darf auch feiern 107

KAPITEL 10: Rio 2016 und der Ärger mit dem Deutschen Olympischen Sportbund 120

HALBZEIT

KAPITEL 11: Gute Verlierer gibt es nicht – respektvolle schon 139

DRITTES VIERTEL: TEAMBUILDING UND ZEITMANAGEMENT

KAPITEL 12: Priorisieren ist gefragt. Was ich aus meiner dualen Karriere lernen konnte	149
KAPITEL 13: Teamstruktur und Feedbackkultur	159
KAPITEL 14: Was Teams erfolgreich macht	170
KAPITEL 15: Ganz oben – und dann? Wie ein Teamprozess von vorn beginnt	180

3. PAUSE

KAPITEL 16: Vier Saisons im indischen Wahnsinn	189
--	-----

VIERTES VIERTEL: MONOSPORTKULTUR

KAPITEL 17: Champion des Jahres. Wie ich zum Sportverrückten wurde und warum der Fußball alles überschattet	205
KAPITEL 18: Geld verändert alles. Gold – und auf einmal ist der Hauptsponsor weg	217
KAPITEL 19: Die deutsche Sportkultur. 15 Minuten Ruhm für den Randsport – und wie das Ausland mit dem Thema umgeht	227
KAPITEL 20: Verbände in der Pflicht. Warum Sportarten ihre Geschichten erzählen müssen	237

FAZIT „AUSLAUFEN“

KAPITEL 21: Mein Appell an die deutsche Sportwelt	249
---	-----

DANKSAGUNG	253
-------------------	-----