

INHALT

Warm-up.....	6
1 NEULAND – das Verlassen der Komfortzone	9
1.1 Aufbruch in eine neue Welt	9
1.2 Magie der Natur.....	16
1.3 Neue Orte in uns selbst.....	32
1.4 Faszination der Angst.....	38
2 POTENZIAL – die Reise zu neuen Möglichkeiten.....	46
2.1 Besser werden	46
2.2 Motiviert statt diszipliniert.....	59
2.3 Die richtige Intensität.....	70
2.4 Zeit für Erholung.....	82
3 HÖCHSTLEISTUNG – das Geheimnis des Erfolgs.....	90
3.1 Mit voller Willenskraft.....	90
3.2 Vertrauen in die eigene Stärke.....	105
3.3 Wenn der Schmerz kommt.....	119
3.4 Plötzlich im Flow.....	130
4 GRENZEN – der Moment der Schwäche.....	140
4.1 Hart am Limit	140
4.2 Gestürzt und verletzt	153
4.3 Schicksal der Niederlage.....	164
4.4 Hinterm Horizont.....	174
5 ERKENNTNIS – das wahre Leben als Ziel.....	179
5.1 Glücksmomente	179
5.2 Selbstbestimmung.....	193
5.3 Von hier in die Zukunft.....	207
Die Reise des Sporthelden – in zehn Schritten.....	214
Anhang.....	217
1 Quellenverzeichnis.....	217
2 Literaturverzeichnis.....	219
3 Bildnachweis.....	220