

INHALT

DER AUTOR / DER ATHLET ◇ 10

DIE VORGESCHICHTE ZUM BUCH ◇ 12

WAS BISHER GESCHAH... ◇ 14

Stunde 1: ZURÜCK ZUM START ◇ 16

Stunde 2: VERTRAUEN ◇ 26

Stunde 3: GELASSENHEIT ◇ 40

Stunde 4: LOSLASSEN ◇ 52

Stunde 5: PLANUNG ◇ 62

Stunde 6: URSACHE UND WIRKUNG ◇ 74

Stunde 7: ENTWICKLUNG ◇ 86

Stunde 8: STEIN AUF STEIN ◇ 98

Stunde 9: FOKUS ◇ 110

Stunde 10: STRESS ◇ 118

Stunde 11: SOZIALARBEIT ◇ 128

Stunde 12: BEZIEHUNGEN ◇ 138

Stunde 13: WEITERENTWICKLUNG ◇ 148

Stunde 14: AUF BANNISTERS SPUREN ◇ 162

Stunde 15: ZUFALL ODER BESTIMMUNG? ♦ 172

Stunde 16: ALLES IST BALANCE ♦ 184

Stunde 17: ANNÄHERUNG ♦ 194

Stunde 18: POTENZIALE ♦ 204

Stunde 19: DAS KLEINE (?) FINALE – TEIL 1 ♦ 214

Stunde 20: DAS KLEINE (?) FINALE – TEIL 2 ♦ 228

Stunde 21: DAS KLEINE (?) FINALE – TEIL 3 ♦ 238

Stunde 22: DAS KLEINE (?) FINALE – TEIL 4 ♦ 252

Stunde 23: DAS KLEINE (?) FINALE – TEIL 5 ♦ 266

Stunde 24: AFTERMATH ♦ 278

INTERVIEW MIT CHRISTOPH STRASSER ♦ 286

DER REKORD IN ZAHLEN ♦ 298

BILDNACHWEIS ♦ 300