

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