

INHALT

1) Die Nacht im Aufzug	8
2) Ich stand kurz davor, spielsüchtig zu werden	11
3) Die Tomatensauce-Spritzattacke und die Runde mit dem Hund	16
4) Red Bull, die Anfänge	23
5) Freunde seit 15 Jahren: „Schau, wo wir gelandet sind!“	26
6) Fußball ist Kopfsache	29
7) Formel 1, der Führerschein und die Horrornacht auf der Flattnitz	33
8) Die Zeit in Gladbach und der Wechsel nach Augsburg	37
9) Die Anmerkung in meinem Vorstrafenregister	42
10) TSV Haunstetten	49
11) Kindertraining und der falsche Ehrgeiz der Väter	53
12) „Ich kann nichts Positives über ihn sagen und will auch nichts Negatives sagen“	57
13) Der Chelsea-Elfmeter	63
14) China-Tour und Omas Schmalzmus	70
15) #freehinti und die „Hinti Army“	74
16) Der Rucksack und das Video	80
17) Meine Erfahrungen mit den Frankfurt-Fans	85
18) Lieber Eishockey als Fußball	91
19) Sag niemals Akkordeon zur Ziehharmonika	96
20) Vier Trainer, die mich formten	101
21) Kein Sex vor den Spielen	106
22) Wie man den FC Bayern knacken kann	111

23) Mein erster, heimlicher Meistertitel	116
24) Die Geburtstagsfeier-Geschichte	120
25) Um mich herum war es schon sehr dunkel	127
26) Der leidenschaftliche Jäger	132
27) Hinti, der Torjäger	136
28) Meine Erfahrungen mit den „sozialen Medien“	140
29) Der Michel aus Lönneberga	145
30) Der Landgasthof Scheiber	150
31) Partynächte in Obergurgl	155
32) Meine Erfahrungen mit Beratern	161
33) Rassismus im Fußball	166
34) Skifahren und das peinliche Promirennen	168
35) „Mein Handy kann nur drei Dinge: SMS, telefonieren und Snake“	171
36) Dopingkontrolleure und zweideutige Vorwürfe	174
37) Die nervigste Frage überhaupt	180
38) Bitte mehr Respekt vor den Schiedsrichtern	184
39) Das Nationalteam und meine ganz persönliche Hymne	188
40) Wie ich als Profi dem Druck entfliehe	192
41) Meine Lieblingsgegenspieler	195
42) Hubschrauber und „Bergdoktor“	199
43) David Alaba zog mich aus einem negativen Strudel	204
44) Meine Vertrauenspersonen, Teil I	208
45) Meine Vertrauenspersonen, Teil II	212
Private und sportliche Wegbegleiter	217
Schlusspfiff	224