

Inhalt

Charakterstark – Lebe so, wie du dich wohlfühlst! 7

Gute Gedanken tanken!

Einfach gutgelaunt 10

Mein Unitard oder: die Sache mit dem »Arschkleber« 13

Sport ist unser Prinzip 17

Für mich ist weniger nicht immer mehr 19

Positives Denken lernen 22

Die Kunst, neu gehen zu lernen 27

Sexismus und der Schnee von gestern 29

Hauptsponsor Mama 33

Welcome, Diversity! 36

Der Traum vom olympischen Dorf 41

Du hast die Wahl! 43

Ich werfe meinen Ballast einfach ab 46

Challenge accepted? 49

Eine Medaille gewinnt man gemeinsam 54

Stark im Kopf

Endgegner Tagesform 58

Meine drei Sekunden zwischen Sturz und Weitermachen 62

Jetzt entscheide dich endlich! 65

Vom Talent zum Vorbild 71

Outside the Box 73

Die, die nie da war 77

Auf in den Kampf? 79

Mein größter Erfolg ist, nicht aufgegeben zu haben 82

DAS ABC für mehr mentale Fitness 84

Körperliche Fitness

Hör auf zu reden, fang an zu laufen **92**

Mein Honigritual 95

Macht Spaß? Dann gewöhn' dich dran! **97**

Watch out for this! Meine Playlist fürs Training 100

Mach' dich mal locker! **103**

Mein Geheimrezept – 10 Minuten Powernap 106

Die Motivationsspirale **109**

Wie ich mich ständig zurückkämpfe 112

Feiere dich selbst! **114**

Manchmal ist Turnen wie Fliegen 118

Elis Goldmedaillen-ABC 121