

Inhalt

Vorwort von Christoph Schickhardt: Firat Arslan

Meine Einschätzung und Einordnung steht längst fest **7**

Zu diesem Buch: Würdigung und Reflexion

für mehr Lebensqualität – vor allem in Zeiten der Veränderung **10**

Runde 1: Generation Rocky

Wie ich zum Boxen kam und der Kampf mit mir selbst **12**

Runde 2: Sich treu bleiben

Leben zwischen zwei Kulturen **22**

Runde 3: Der Glaube

Meine Motivation, mein Fokus **34**

Runde 4: Zukunft

Meine Geschichte wird erst noch geschrieben **43**

Runde 5: Der Herausforderer

Ich war immer ein Kämpfer **48**

Runde 6: Stimmen der anderen

Was sie mir alles erzählen wollen **57**

Runde 7: Keiner wirft das Handtuch

Ein Team, auf das ich mich verlassen kann **69**

Runde 8: Die Vorbereitung

19 Jahre hat es gedauert **82**

Runde 9: Mein Ring, mein Fight

Wenn der Löwe kämpft **95**

Runde 10: Schmerzen

Die besondere Lehre **108**

Runde 11: Der Sieg

Wenn du es schaffst, dann lass dich nicht verführen **120**

Runde 12: Aufhören

Schluss machen und Vorbild sein **130**

Firat Arslan

Die größten Kämpfe 2001–2021 **140**

Danke! **143**