

Inhalt

1	Vorwort Elgert & Höwedes	7
2	Einleitung	13
3	Das Fußball-Mindset für Erfolg beim Fußball, im Business und beim Lernen ...	17
	Was ist das Fußball-Mindset?	17
	Wer bist Du und worin besteht Deine Herausforderung?	23
	Visualisierung des Erfolgs	27
	Mentale Stärke und Leidenschaft stehen am Anfang von allem	34
	Mentale Stärke im Fußball	40
	Mentale Stärke im Business	44
	Mentale Stärke beim Lernen	49
	Mein unerwartetes Wembley-Tor mit der Nationalmannschaft	52
	Das brutale Ende der Profikarriere	56
4	Der Weg zum Erfolg	61
	Ohne Ball? – Ohne mich!	61
	Einstieg ins Profigeschäft	69

Viel, viel besser als alle anderen werden	74
Was es bedeutet, Profifußballer zu sein	80
Durchhaltevermögen	83
Der Weg in die Nationalmannschaft	87
Wie Musik meine Karriere gerettet hat	89

5 Unbequeme Wahrheiten 95

Fußball spielen müssen	95
Das Hobby zum Beruf machen?	114
Du musst als Profifußballer vor-altern	119
Alle lieben Dich, aber niemand interessiert sich für Dich	121
Alle sehen die Vorteile, keiner sieht die Nachteile	123
Das Innenleben eines Profivereins	125
Der Vereinswechsel	128
Plötzlich bist Du in einer anderen Stadt	132
Das denkt ein Profifußballer wirklich	135
Das fühlt ein Profifußballer wirklich	139
Das tiefe Loch nach dem Ende der Karriere	143
Geld im Fußball: Eine Geschichte über Schmerzensgeld	147
Warum Männer im Fußball mehr verdienen als Frauen	150

6 Die Schattenseiten 153

Der Umgang mit Ruhm – Leben in der Öffentlichkeit	153
Wenn die Polizei Dir helfen muss	157
Schulnoten im Kicker	159
Verpasste Zeit	160

7	Die Versuchungen	163
	Von Bentleys und Ferraris	163
	Was würdest Du mit 18 Jahren mit dem ganzen Geld machen?	165
	Essen als Profifußballer	167
	Drogen und Alkohol	170
	Partys	173
	Partnerschaften	174
8	Hürden	179
	Wenn der Traum zu platzen droht	179
	Mit Rückschlägen umgehen	182
	Mit Verletzungen umgehen	185
	Comeback	190
	Mit Felix Magath umgehen	192
	Verpasste Meisterschaft	199
9	Mit dem Wissen von heute	203
	Plötzlich stehst Du vor der Kamera (Der Fluch der Medien)	203
	Warum Du einen guten Physiotherapeuten brauchst	208
	Warum Du einen guten Mental-Trainer brauchst	211
	Warum es mir wichtig ist, mein Wissen zu teilen	215
10	BONUS	219
	Angebote von Juventus Turin und Real Madrid	219
	Spielen mit Weltstars	221
	Als Fan beim Pokalfinale	222
11	Über Christian Pander	225