

Inhalt

<i>Vorwort: Die Zeit nach der sportlichen Karriere.</i>	10
<i>Prolog: Aus.</i>	14
<i>Einführung: Was ich selbst wissen möchte.</i>	20
<i>1. Das Wissen, wer: Das Ich.</i>	26
<i>2. Das Wissen, wohin: Ziele setzen.</i>	56
<i>3. Das Wissen, dass: Motivation.</i>	82
<i>4. Das Wissen, warum: Werte.</i>	110
<i>5. Das Wissen, womit: Fähigkeiten und Eigenschaften.</i>	132
<i>6. Das Wissen, wie: Starkes Denken, Körpersprache.</i>	150
<i>7. Das Wissen, wie noch: Vorbereitung, Perfektion, Disziplin.</i>	206
<i>8. Das Wissen, wer noch: Umfeld.</i>	230
<i>9. Das Wissen, wie nicht: Scheitern.</i>	272
<i>10. Das Wissen, wie auch nicht: Erfolg.</i>	302

<i>Epilog: Start</i>	334
<i>Dank</i>	340
<i>Die wichtigsten Erfolge</i>	341
<i>Die wichtigsten Auszeichnungen</i>	341
<i>Sachregister</i>	345