

Fast eine Hymne – <i>Vorwort von Jan Frodeno</i>	11
Besinnliches von Achim Achilles	15
1. DAS GLÜCK IST EIN KRÜMEL	19
Glück I: <i>Warum meine Uhr mich glücklich macht</i>	21
Glück II: <i>Das Glück der neuen Wege</i>	24
Glück III: <i>Herbstglück</i>	30
Glück IV: <i>Teile das Marathon-Glück</i> <i>und freue dich umso mehr</i>	33
Glück V: <i>Einfach mal lassen</i>	36
2. DIE LIEBEN SPORTSFREUNDE	39
Kameraden I: <i>»Nur Wasser bitte, ohne Sprudel«</i>	41
Kameraden II: <i>Volkssport Kinderschleifen</i>	45
Kameraden III: <i>Wunderbare Irre</i>	49
Kameraden IV: <i>Wut und Angst</i>	54
Kameraden V: <i>Hasen-Jagd</i>	57
Kameraden VI: <i>Heul doch</i>	61
3. MEINE LIEBSTEN OBSESSIONEN	65
Fehler I: <i>Willkommen, lieber Zahlenwahn</i>	67
Fehler II: <i>Trainieren im Urlaub</i>	70
Fehler III: <i>Mein Technik-Tick</i>	76

Fehler IV: <i>Trinken, Trinken, Trinken</i>	80
Fehler V: <i>Joda, Tier oder Klitschko?</i>	83
4. MEINE GRÖSSTEN HELDENTATEN	87
Heldentat I: <i>Überwinden</i>	89
Heldentat II: <i>Integrier mal wieder</i>	92
Heldentat III: <i>Laufen im Frühling</i>	96
Heldentat IV: <i>Mit Mona zum Yoga</i>	99
Heldentat V: <i>Ganz allein, völlig high</i>	103
Heldentat VI: <i>Der Härtetest</i>	106
5. MEIN FREUND, DER MINDFUCK	109
Scheitern I: <i>Immer wieder falsche Ziele</i>	111
Scheitern II: <i>Ab in die Hecke</i>	114
Scheitern III: <i>Eher findest du einen Brillanten</i>	117
Scheitern IV: <i>Ich hab's versaut</i>	124
6. MEHR SÜNDEN WAGEN	129
Sünde I: <i>Mir egal</i>	130
Sünde II: <i>Mut zum Genuss</i>	133
Sünde III: <i>Steil gehen oder eingehen</i>	136
Sünde IV: <i>Der Sünden-Vertrag</i>	140
7. DIE LIEBEN MITMENSCHEN	143
Die anderen I: <i>Allein auf einer einsamen Insel</i>	145
Die anderen II: <i>Toll! Echt!</i>	148
Die anderen III: <i>Wellness ist für Weicheier</i>	151
Die anderen IV: <i>Partner müssen nicht alles erfahren</i> ...	154
Die anderen V: <i>Keine Läufe ohne Nicht-Läufer</i>	158
Die anderen VI: <i>Wahre Liebe</i>	161
8. WIR WOLLEN DOCH NUR LAUFEN	165
Ablenkung I: <i>Der Smoothie</i>	167
Ablenkung II: <i>Trend-Quatsch</i>	171

Ablenkung III: <i>Endlich neue Schuhe</i>	174
Ablenkung IV: <i>Studio-Sucht</i>	177
Ablenkung V: <i>Daten-Wahn</i>	180
 9. IMMER DIESE ANNA – EIN FAMILIENDRAMA	 185
Das Nichten-Drama beginnt: <i>Annas erster Besuch</i>	187
Das Nichten-Drama geht weiter: <i>Der erste Lauf mit Anna</i>	190
Das Nichten-Drama spitzt sich zu: <i>Das erste Intervalltraining</i>	194
Der Nichten-Drama-Höhepunkt: <i>Annas erster Wettkampf</i>	197
Der Nichten-Drama-Epilog: <i>Wie Anna und Achim das Laufen sehen</i>	201
 10. ICH WILL MEHR!	 209
Triathlon I: <i>Der Hipster-Sport</i>	211
Triathlon II: <i>Ich ersaufe</i>	215
Triathlon III: <i>Erst Ironman, dann Bundespräsident</i>	221
Triathlon IV: <i>Das alte Fieber</i>	224
Quadrathlon I: <i>Da geht noch was</i>	228
Quadrathlon II: <i>Du Paddel</i>	232
 Nachwort: Warum laufen?	 237