

Kapitel 1

Vom Babyschwimmen, Reiten und	
Fußballdesaster	13
»Der Junge muss verlieren lernen«.....	16
Bingo! Wir ziehen nach Südafrika	18
Mit vierzehn beim größten Radrennen der	
Südhalbkugel.....	22
»Du musst richtig schwimmen lernen!«.....	24
Krasser Drill mit Quälix	26
Schwimmen um Leben und Tod.....	31
Südafrikanischer Meister ohne Pass.....	36
Conrad – harter Hund und Vorbild	39
Mein erster Triathlon – eine Überraschung!.....	41
Abi in der Tasche	42

Kapitel 2

Mein Ziel, als ich ein Dreikäsehoch war	49
Ich muss es mir verdienen, Olympionike	
zu werden.....	51
Unterstützung zur richtigen Zeit	54
»Es gibt keinen Plan B, gell?«.....	57
Peking 2008 – olympisches Gold	58

Nach Olympia – Achterbahnfahrt der Gefühle	61
Conceive! Believe! Achieve!	67
Arbeitsmoral und Café-Tage, die jeder kennt	69
Die Kraft der positiven Gedanken	71

Kapitel 3

Überholen verboten!	75
Auf dem Weg nach Hawaii	76
Tapering und mehr – die Rennwoche	78
Es ist vollkommen egal, ob du Vollgas gibst oder nicht.	80
Durch die Gluthölle muss jeder allein.	83
Die »vierte« Disziplin beim Triathlon	85
Der schnöde Mammon.	87
Du hast eine Leidenschaft? – Go for it!	89
Nichts ohne mein Team	90

Kapitel 4

Warum ich Girona liebe.	97
Sparringspartner und Freunde	101
Tag für Tag, Woche für Woche – Training, Training, Training	106
Die Winter an der Sunshine Coast	110
Salz, Zucker, Gel & Co.	117
Eine Waage? Hab ich nicht!	121
Meine ideale Ernährung im Training.	124
Duke und der Hungerast	126

Kapitel 5

Erfolg, Ruhm und Reichtum?

Nicht um jeden Preis	131
Unter Dopingverdacht – Neider gibt's immer	135
Überraschender Besuch morgens um sechs	138
Der Wille zum Sieg und die Konkurrenten	144
Die richtige physische Erholung	152
Reisen zur Erholung nutzen	153
Was mir mein Leben wert ist	156

Kapitel 6

Wie weit kann ich gehen?

Wie viel Schmerz ertrage ich?	163
Absolute Konzentration und innerer Dialog	165
Ohne Mentaltraining läuft es nicht	168
Meine Mentaltrainerin – ein Glücksfall	172
Die erste Wegstrecke zum Erfolg	174
Mein Triple-Jahr 2015	177
Der verdiente Siegeskranz	181
Mein neues Lebensgefühl als Vater	188
Als ich Emma traf	190

Kapitel 7

2016 – Titelverteidigung auf Hawaii	194
Planung der Rennen	198
Hawaii 2017 – Aufgeben kam nie infrage	200

Die Zeit danach – verarbeiten und wachsen.....	204
Meine Zukunft	207
Glossar.....	211
Dank.....	221