

INHALT

Vorworte 8
Einleitung 16

1

18

**Fußball:
Der Mittelpunkt
meiner Kindheit**

- | BNZ, Nationalteam & Profiluft schnuppern
- | Schule, Internat & eigene Wohnung
- | Die Angst vorm „Pastern“

2

40

**Karriereplan oder
alles auf einen
zukommen lassen?**

- | Medien
- | Mentaltraining
- | Resonanz & Polarität
- | Im Hier und Jetzt

3

54

**Meine perfekten
Jahre '06 & '07**

- | Matura & Pflichten dem Verein gegenüber
- | Geduld & ein „ganz normales“ Leben als Fußballprofi
- | In der Bundesliga Fuß gefasst
- | Meine Traumfrau
- | Kanada
- | Doping

4

84

Geschäft
oder Spiel?

- | Fußballer verdienen zu viel
- | Manipulation & Korruption
- | Die Aktie
Peter Hackmair
- | Sponsoren & Fernsehen
- | Was ich als Fußballer alles gelernt habe

5

100

Von nun an
ging's bergab

- | „Unhappy Triad“
- | Anleitung zum erfolgreichen Comeback
- | Distanz zum Fußball = Erweiterung des Horizonts

6

120

Mannschafts-
oder Einzelsport?

- | Nur elf dürfen spielen
- | Teamplayer oder Egoist?
- | Druck & Depression
- | Fußballmannschaft als Lerngruppe

7

I30

Einem Rückschlag folgt der nächste ...

- | Schambeinentzündung – die neue Modeverletzung
- | Endlich schmerzfrei – aber leider nur kurz
- | Studieren & Schreiben

8

I42

Schulmedizin oder alternative Medizin?

- | Traditionelle Chinesische Medizin
- | Yin und Yang & Qi
- | Der Faktor Zeit
- | Ernährung

9

I54

Abschied & Neuanfang

- | Trainingsgast in Italien & der Traum vom Ausland
- | Hooligans – die Protagonisten der 3. Halbzeit
- | HOCHzeit(en) – die beiden schönsten Tage meines Lebens
- | Flitterwochen ade! – Hallo AMS!
- | Auf WIEDERsehen! SVR & die neue Herausforderung FCW

10
176

Verletzung
als Wegweiser –
Auszüge aus
meinem Tagebuch

11
202

Tag X

| 16. August 2012
| Träume & verändern
| Beharrlich
oder flexibel

12
210

Wohin meine
Reise führt ...

| Weltreise:
Einfach einmal
frei sein
| Der Weg ist das Ziel

Nachwort 218

Danke 224