

Inhalt

Einleitung	9
1. Die Messi-Strategie: Wie aus kleinen Jungen große Helden werden	
große Helden werden	13
Ein Star, der nicht wachsen will	13
Die Messi-Strategie	15
Lauter kleine Messis	19
Ein zweischneidiges Schwert	22
2. Talentsichtung und Talentförderung	29
Talentsichtung	30
Nachwuchsleistungszentren in Deutschland	34
Wo Licht ist, da ist auch Schatten	40
Lösungsweg für junge Fußballer: die »vier Säulen«	48
Auf Umwegen an die Spitze	49
Warum nicht jeder ein Spitzenfußballer wird	50
3. Weitere Erfolgsfaktoren	57
»Talent ist nicht alles«	58
Verantwortungsvolles Training	59
Unterstützung durch Familie, Freunde, Berater und Betreuer	61
Teamgeist	62
Motivation durch Bezahlung	64
Exkurs: Wie der Vater, so der Sohn?	64

	Der »richtige« Trainer	66
	Ausblick: Talent und Talentlosigkeit	72
4.	Der Weg ist das Ziel	79
	Unterstützung durch Vertraute	80
	Karrieren	81
	Die Rolle des Trainers	89
	Umgang mit Misserfolgen	95
5.	Der Körper als Kapital	101
	Leistungsanforderungen und Verletzungsrisiko	101
	Leistungssteigerung durch Ernährung	105
	Der Körper als Versicherungsobjekt	109
	Der Körper als Werbeobjekt	111
	Der Körper als Transferware	114
6.	Mentales Training	123
	Mentales Training im Spiegel der Öffentlichkeit	124
	Das Prinzip der Selbstwirksamkeit	125
	Training beginnt im Kopf	126
	Mentales Training in der Praxis	128
	Unterbewusstsein und Leistungsmaximierung	134
7.	Gefahren I: Ärzte, Ängste, Fehldiagnosen	141
	Verletzungen und die Angst vor Verletzungen	141
	Fehldiagnosen	147
	Doping	149
8.	Gefahren II: Sucht und Depression	161
	Alkoholismus	162
	Drogen	167
	Sexsucht	168

Depression	170
Das richtige Umfeld schützt vor Sucht und Depression	173
9. Soziales Umfeld I: positive Einflüsse	179
Eltern und Familie	179
Spielerfrauen	181
Spielerberater	183
Traumjob Spielerberater?	189
10. Soziales Umfeld II: das Parasiten-Syndrom	193
Spielerberater	194
Vereine und Trainer	200
Spielerfrauen	201
Falsche Freunde – das Beispiel Sebastian Deisler . . .	204
Spielereltern	205
11. Goldene Regeln für Top-Profis und alle, die es werden wollen	211
Die »vier Säulen«	211
Gesundheit	212
Talent und Disziplin	213
Danksagungen	219
Wichtige Adressen	220
Bibliografie	221