

ROSS EDGLEY

**WERDE  
UNBESIEGBAR**

Strategien für maximale  
Widerstandskraft und Willensstärke

**riva**

# INHALT

Vorwort	8
Prolog	10
Teil 1	
Leben an Land (vor der Schwimmtour)	21
Kapitel 1   Warum habe ich mir das angetan?	22
Kapitel 2   Warum der Körper nicht zerbricht	29
Kapitel 3   Warum der Geist nicht kapituliert	36
Teil 2	
Leben auf See (während der Schwimmtour)	49
Lektion 1   Stoische Sportwissenschaft ist eine Theorie, die aus der Praxis entstand	50
Lektion 2   Entdecke die Kraft der spirituellen Sportwissenschaft	70
Lektion 3   Der Körper blutet und leidet, doch gibt sich nicht geschlagen	86
Lektion 4   Um deinen eigenen Weg zu gehen, brauchst du einen eigenen Plan	103
Lektion 5   Mach deinen Körper zum Werkzeug, nicht zum Schmuckstück	118
Lektion 6   Werde unverwüstlich durch Abhärtung für den Winter	136

Lektion 7   Schnell kann fragil und langsam kann stabil bedeuten	146
Lektion 8   Kraft verbessert Ausdauer und Ausdauer verbessert Kraft	159
Lektion 9   Kreuzen und jagen	202
Lektion 10   Lerne, Grenzen zu durchbrechen	221
Lektion 11   Zwei Methoden zur Schmerzbewältigung	229
Lektion 12   Bekämpfe Angst mit dem »Konzept der tierischen Furcht«	242
Lektion 13   Erkenne die Macht eines höheren Zwecks	255
Lektion 14   Akzeptiere das Unkontrollierbare	265
Lektion 15   Kontrolliere das Kontrollierbare	277
Lektion 16   Unverwüstlichkeit braucht Zeit, Aufgeben geht schnell	289
Lektion 17   Du bist stärker, wenn du lächelst	311
Lektion 18   Schlaf dich stark!	321
Lektion 19   Heldentaten gegen den Hunger	338
Lektion 20   Iss dich unverwüchtlich!	350
Lektion 21   Magen aus Stahl	367
Lektion 22   Unverwüchtlichkeit bedeutet, Schmerzen strategisch zu ertragen	374
Epilog	380
Quellen	383
Stichwortverzeichnis	395
Dank	398