

SEBASTIAN VOLLMER

mit Dominik Hechler

WHAT IT TAKES

Talent, Training, Mindset.
Wie ich es geschafft habe,
in der NFL erfolgreich
zu sein

Inhalt

Vorwort von Julian Edelman5

TEIL I

PHYSIS.....9

Körperliche Fitness – »Hard work beats talent
when talent does not work hard« 10

Muskulatur – »There is no magic pill you can take«37

Training – »There are no off-days«50

Ernährung – »You can't outwork a bad diet«.....69

Die eigenen Stärken kennen – »Do your job!«87

TEIL II

PSYCHE.....111

Drucksituationen – »The wolf climbing the mountain
is always hungrier than the wolf on top«.....112

Selbstzweifel und Ängste –
»No doubts and fears« im Profisport.....136

Umfeld – meine Frau Lindsey als »inner circle«149

Reha – »Availability is more important than ability«.....157

Siege und Niederlagen – »Hard work pays off«174

TEIL III

GLÜCK.....181

Was ist Glück oder: »If you don't like your life,
go and change it«.....182