

JAN FRODENO

EINE FRAGE DER  
**LEIDENSCHAFT**

MIT MUT UND MOTIVATION  
ZUM ERFOLG

unter Mitarbeit von Maria Koettnitz  
und Patrick Strasser

ARISTON 

# INHALT

## 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.....	2II
Dank.....	22I