

INHALT

Vorwort	11
Prolog	12
Kapitel 1 – Wie alles begann	
Danke, Papa!	17
Die Platzreife	19
Schule und Golf	21
Golf, Schwimmen oder Tennis	24
Was ist Golf?	27
Soll ich es wirklich machen?	28
Kapitel 2 – Auf die Tour	
Quarterback beim Training	37
Neuer Schwung	40
Wie komme ich an die Tourkarte?	42
Money, money, money	45
Aller Anfang ist schwer	49
Kapitel 3 – Golf als Frau	
Kostengünstig und gesund	57
Mein Max	58
Lucky in Kentucky	60
Costa Rica oder Ski?	61
Überleben oder Spaß?	62
Wohlfühlfaktor	64
Zwischen Welt- und Geldrangliste	65
Wann meldet sich Netflix?	68

Kapitel 4 - Der Kampf meines Lebens

Ein Biss mit weitreichenden Folgen	77
Lieber Fisch statt Fleisch	79
Langers Superfood	82
Heiß und kalt	87
Badewanne und Work-out	88
Das Handicap	91

Kapitel 5 - Work-Life-Balance

Eine Woche zu Hause	100
Die Dehnung macht's	102
Die richtige Mentalität	104
Turniermodus	105
Zocken gehört dazu	107
Pro oder Video?	108
Tigers Warm-up	111
Was tun auf der Range?	112
Stärken stärken!	114
Strukturen schaffen	116
Auf Reisen	124
Der Schlag seines Lebens	127

Kapitel 6 - Die Einsamkeit auf der Tour

Dein Freund und Helfer	137
Existenzängste	139
Auf ein pa(a)r Worte	141
Quiet, please!	143
Psychospiele	144
Bier für alle	145

Kapitel 7 - From Zero to Hero

Unmögliches möglich machen	153
Dankbarkeit und Freude	154
Kaltstart	155
Der Wind bläst	157
Up and Down	158
Eagle an der Vier	159
Handy aus	160
Sieg ohne Bonus	164
An der Torwand	166
Qual der Wahl	168
Champagner-Snow	169
Reif für die Tigerline	170
Tee(a)-Time	176
Holz oder Plastik?	177

Kapitel 8 - Der olympische Traum

Ohne Zuschauer, mit Maske	182
Wie cool ist das denn?	183
Bett mit Sitzecke	185
Eine Runde mit Freunden	187
ICE-Tempo	188
Es war mir eine Ehre	189
WhatsApp-Call	191
Auswärtssieg	193
Gesund und munter	194
Einfach nur liegen bleiben	197
Geduld ist gefragt	198
Betreutes Training	199

Kapitel 9 – Golf als Mutter

Golf mit Kinderwagen	204
Prioritäten verschieben sich	205
Starke Frauen	207
Milch für Maya	208
Fernseher aus	209

Kapitel 10 – Golf und Natur

Flora und Fauna	213
Drainage und Teiche	215
Ökostrom und Wasserspender	215
US Open und Nachhaltigkeit	216

Kapitel 11 – Plätze, die die Welt bedeuten

Meine deutschen Top 10	221
Meine internationalen Top 10	234

Nachwort	253
-----------------------	-----