

Vorwort	1
Was bedeutet eigentlich »mentale Stärke«?	9
Wichtige Leitsätze und Gedanken, die helfen	13
Die eigene Wahrnehmung	16
Organisation als Anti-Stress-Mittel	18
Deine Stärken und Deine Schwächen	21
Die vier Säulen für gutes Golf	27
Technik des Golfschwungs	32
Physis	35
Ausrüstung	39
Mentales	45
Typische Stresssituationen, die jeder kennt	51
Der erste Abschlag	54
Der Schlag über Wasser	55
Der Schlag aus dem Bunker	56
Schlechtes Wetter	59
Besser spielen als das eigene Handicap	61
Fazit: Das Training als Schlüssel zum Umgang mit Stress	62
Die Routinen der Besten – Tipps für die Driving Range und den Platz	65
Tipp 1: Aufwärmen	70
Tipp 2: Einschlagen und Rhythmus finden	74
Tipp 3: Weniger ist mehr	76
Tipp 4: Kein Vollgas mit dem Driver	78

III

Tipp 5: Neue Perspektiven	79
Tipp 6: Golfplatz simulieren	79
Tipp 7: Längen messen	81
Tipp 8: Übe Geduld	82
Tipp 9: Das kurze Spiel	83
Tipp 10: Lerne Dich kennen	87
Schwierige Lagen – Einfache Lösungen	91
Ausrichtung ist alles – Warum das Ziel nicht immer die Fahne sein sollte	92
Hybrid-Chip – Den Ball einfach rollen lassen	94
Schlechte Balllagen meistern - Der Weg aus dem Gestrüpp	95
Meistern von Hanglagen – Stärke durch Anpassung und realistische Erwartungen	97
Unspielbarer Ball – Die kluge Entscheidung eines Strafschlags	101
Der Driver	103
Lieber locker als kraftvoll	104
Tipps für mehr Kontrolle	105
Letzte Tipps, Zusammenfassung und Dank	109