

## **1. EINFÜHRUNG** **9**

---

- Faszination Golf 9
- Ziel dieses Buchs 12
- Welche Bestandteile hat Golf? 13
- Das 120°-Diagramm 18
- Ausblick 23

## **2. DIE SCHWUNGTECHNIK** **25**

---

- Der Stellenwert der Technik 25
- Trainingsaufteilung 30
- Langes Spiel 30
- Kurzes Spiel 32
- Putten 36
- Ziel des Techniktrainings 37
- Mindestanforderungen an Ihre Schwungtechnik 39

## **3. STRATEGISCHES GOLF** **43**

---

- Golf, ein Spiel für Denker 43
- Stärken- und Schwächenprofil 44
- Turniervorbereitung (einige Tage vor dem Turnier) 49
- Turniervorbereitung (am Wettkampftag) 58
- Turnierrunde 59
- Trainingsplanung 73
- Spielplan für die Runde 82
- Verschiedene Spielstrategien bei verschiedenen  
Wettspielformen 85
- Zählspiel 85
- Stableford 87
- Matchplay (Lochspiel) 88
- Turniernachbereitung 89
- Die richtige Ernährung 90
- Realistisches Training 91

## **4. DIE MENTALE SEITE**

**93**

- Einleitung – Golf is played between your ears 93
- Bestandteile des mentalen Bereichs 94
- Bewusstsein und Unterbewusstsein 96
- Die Erinnerung 112
- Schlagvorbereitungsroutine (Pre-Shot-Routine) 132
- Visualisierung bevorstehender Schläge 143
- Schlagnachbereitung (Post-Shot-Routine) 147
- Konzentration und Erholung 147
- Selbstvertrauen 154
- Von guten Schlägen und von schlechten Schlägen 163
- Das Putten 166
- Schlussbemerkung 184

## **5. TRAININGSANLEITUNG**

**187**

- Empfehlung 187
- Glossar 206