

Inhalt

Bevor es auf die Runde geht!

6

Die Golf-Technik	11
Sinnvolle Übungen auf der Driving Range	12
Ehrgeiz – Ja oder Nein?	16
Längenprobleme	20
Schlaglängenkontrolle	30
TPI – Titleist Performance Institute	34
Lag-Putting	38
Reflexe im Schwung – oder nehmen wir alles wahr?	44

Strategische Planung	49
Goldene Regeln für eine tolle Golfrunde	50
Why didn't hit the second ball first?/	
Warum nicht gleich so?	54
Positives Tempo	58
Klare Ziele fest legen – wie ist Ihre Zielsetzung?	62
Lernen aus Fehlern	66
Persönliche Spielregeln	74
Die ewige Warterei	78
Wie verhalten sich Pros auf der Runde?	82

Mentales Golf	87
Punkte, die den positiven Mentalablauf stören können	88
• Negativer Stress	90
• Motivation und Motivationsprobleme	94
• Emotionen	98
• Fehlende Konzentrationsfähigkeit	102
• Wahrnehmung	106
• Selbstzweifel	110
• Antizipation	114
• Lernfähigkeit	118
• Kommunikation	124
• Akzeptanzfähigkeit	128
• Gewohnheiten	132
• Loyalität	136
• Der 15. Schläger	140
Positive Bilder und Erinnerungen	144
Loben oder gelobt werden	148
Die Angst vor dem ersten Abschlag	150
Sportpsychologische Beratung	156

Körperliche Fitness	159
Wie wichtig ist Fitness für Golf?	160
Psychische Ermüdung	164
Gute Ernährung, richtige Getränke	168
Golf und Gesundheit	170
Register	180