

Vorwort	4	7. Visualisierung	62
		7.1 Was bedeutet Visualisierung?	63
		7.2 Praktisches Beispiel: Visualisieren	66
1. Einführung – Golf Mental	6	7.3 Ideomotorisches Training	71
		7.4 Zusammenfassung	75
2. Ziellarbeit – Ziele setzen, Ziele erreichen	10	8. Konzentration	76
2.1 Vision, Wunsch, Ziel	11	8.1 Training der Konzentration	78
2.2 Zielkriterien und Richtlinien für eine effektive Zielsetzung – der positive Zielrahmen	14	8.2 Flow	82
		8.3 Zusammenfassung	84
3. Gedanken	19	9. Pre-Shot-Routine	85
3.1 Entscheidend für Sieg oder Niederlage – die Kontrolle des »Inneren Dialogs«	21	9.1 Routinen und Rituale	85
3.2 Zusammenfassung, Hinweise und Tipps	28	9.2 Verhalten zwischen den Schlägen	91
		9.3 Turnierrituale	93
		9.4 Zusammenfassung	94
4. Stress & Entspannung	29	10. Körpersprache	95
4.1 Übersicht Stressreaktionen	31	10.1 Lächeln hilft	100
4.2 Übersicht Stress- bewältigungsstrategien	34	11. Schlusswort – »Zeit geben«	103
4.3 Zugänge zur Entspannung	36		
4.4 Aktivierungsübungen	41	12. Anhang	105
5. Emotionen – ein entscheidender Faktor	42	13. Literatur	109
5.1 Die Wirkung von Emotionen	45		
5.2 Strategien für positive Emotionen beim Golfen	48	14. Autorenporträt Antje Heimsoeth	111
6. Selbstbewusstsein	52		
6.1 Stärken stärken	53		
6.2 Selbstvertrauen wettkampfnah trainieren	59		