

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>	<b>7. Visualisierung</b>	<b>62</b>
		7.1 Was bedeutet Visualisierung?	63
		7.2 Praktisches Beispiel: Visualisieren	66
<b>1. Einführung – Golf Mental</b>	<b>6</b>	7.3 Ideomotorisches Training	71
		7.4 Zusammenfassung	75
<b>2. Ziellarbeit – Ziele setzen, Ziele erreichen</b>	<b>10</b>	<b>8. Konzentration</b>	<b>76</b>
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
<b>3. Gedanken</b>	<b>19</b>	<b>9. Pre-Shot-Routine</b>	<b>85</b>
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
<b>4. Stress &amp; Entspannung</b>	<b>29</b>	<b>10. Körpersprache</b>	<b>95</b>
4.1 Übersicht Stressreaktionen	31	10.1 Lächeln hilft	100
4.2 Übersicht Stress- bewältigungsstrategien	34	<b>11. Schlusswort – »Zeit geben«</b>	<b>103</b>
4.3 Zugänge zur Entspannung	36		
4.4 Aktivierungsübungen	41	<b>12. Anhang</b>	<b>105</b>
<b>5. Emotionen – ein entscheidender Faktor</b>	<b>42</b>	<b>13. Literatur</b>	<b>109</b>
5.1 Die Wirkung von Emotionen	45		
5.2 Strategien für positive Emotionen beim Golfen	48	<b>14. Autorenporträt Antje Heimsoeth</b>	<b>111</b>
<b>6. Selbstbewusstsein</b>	<b>52</b>		
6.1 Stärken stärken	53		
6.2 Selbstvertrauen wettkampfnah trainieren	59		