

INHALT

Eine Anleitung zum Zaubern	
Vorwort und Dank	6
Einleitung	8
Golfrunde ins Glück	10
Dein persönliches Ziel auf der Golfrunde	13
Pinky ist da. Egal	14
Flow schützen, Erwartungen überdenken	16
Aufmerksamkeit aufs Wesentliche fokussieren	21
Das mentale Spiel	24
Von Gedanken und Emotionen, die das Überleben sichern	25
Denver Clan in deinem Kopf	26
Reaktionsmuster erkennen	28
Freiheit gewinnen	29
Der fiese Pinky	30
Effektives Training	31
Innere Haltung	33
Die innere Haltung	34
Das Flow-Game	36
Achtsamkeit hilft deinem Golfspiel	37
Achtsamkeit lernen	38
Weiches Sehen	39
Gehmeditation	40
Good – Better – Next	42
Dankbarkeit	43
Was fasziniert dich im Golf	44
Kalibrieren statt Studieren	45
Kalibrieren beim Putten	46

Die ideale Körperspannung	48
Der Bodybuilder ist zu verkrampft zum Scoren	50
Grün – Gelb – Rot	51
4 Schläger	53
Die Scoring Taktik	54
Das Spiel mit ✓ ✗	55
Die Trainingskarte mit den Scoring Übungen	57
	58
	59
Chippen mit dem Putter oder Hybrid	60
Pitchen	60
Safety-Schläger Fairway	60
Wie spielst du gutes Golf	60
 Der Golfschlag	 62
In der Ruhe liegt die Kraft	67
Die Schlagkreation	68
Das ABC-Model der Schlagkreation:	70
Lass Amy schlafen	73
Der Golfschlag	74
Punkt zu Punkt mit dem	
Holz oder Hybrid	75
Idealer Treffpunkt mit dem Eisen	75
Punkt zu Punkt mit dem Eisen	76
Punkt zu Punkt mit dem Driver	77
Das Feedback wahrnehmen	78
 Reisen, Workshops und Onlinekurse mit Birdieputt	 79
Scorekarten	80
Trainingskarten	81