

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Warum dieses Buch? . . . . .	9
– Einleitung –	
Langsames Spiel bringt Stress . . . . .	11
– Kapitel 1 –	
Wo und wie man Zeit verliert: Grundsätzliches . . . . .	17
<i>Die Spielstärke</i>	19
<i>Die Größe des Flights</i>	20
<i>Die Partnerwahl</i>	21
<i>Aufgaben des gesamten Flights</i>	21
<i>„Ready Golf“</i>	22
<i>Die Risikobereitschaft</i>	23
<i>„Spielzeit“ und „Leerzeit“</i>	23
<i>Spielzeit gewinnen</i>	25
<i>Die Platzierung von Tasche und Trolley</i>	27
<i>Elektro-Trolleys und Elektrowagen</i>	28
– Kapitel 2 –	
Wo und wie man Zeit verliert: Beim eigentlichen Spiel . .	31
<i>Die Probeschwünge</i>	33
<i>Das Zielen</i>	34
<i>Die Entfernungsmessung</i>	34
<i>Die Konzentration</i>	35
<i>Die Suche des Balles</i>	36
<i>„Unangemessene Spielverzögerung“</i>	37
<i>Der Caddie hilft beim Suchen und ...</i>	39
<i>... auch bei anderen Dingen</i>	40
<i>Ball im Rough</i>	40
<i>Provisorischer Ball</i>	41

<i>Ball im Bunker</i>	42
<i>Das Zählen des Scores</i>	42
<i>Regelsicherheit</i>	44
<i>Zeitmanagement auf dem Grün</i>	44
<i>Quintessenz: Sekundenmanagement</i>	47

– Kapitel 3 –

Wo und wie man Zeit verliert:

Die Wahl der Ausrüstung .....	49
<i>Tasche und Trolley</i>	51
<i>Die Anzahl der Schläger</i>	53
<i>Die Wahl des Balles</i>	53
<i>Der Kleinkram</i>	54
<i>Verpflegung</i>	55
<i>Sonnenschutz</i>	55
<i>Regenschutz für die Tasche</i>	55
<i>Regenkleidung</i>	56
<i>Ersatzhandschuhe</i>	57
<i>Das Handtuch</i>	57
<i>Regenschirm und Regenschirmhalter</i>	58
<i>Das Handy</i>	59

– Exkurs I –

Golfen im Gewitter .....	61
<i>Aus heiterem Himmel</i>	63
<i>Direkter oder indirekter Blitzeinschlag</i>	65
<i>Sicherer Schutz ist rar</i>	66
<i>Auch Turniere sind gefährlich</i>	67
<i>Quintessenz</i>	68

– Exkurs II –

Golfen – reflektiert .....	69
Dank .....	77