

# Inhalt

Vorwort zur Taschenbuchausgabe .....	9
Die Jaruschkowa .....	10
Reflexionen .....	17
Trekkingpfad zum Single-Handicap .....	18
Die Jagd beginnt .....	22
Mit die Knippelchen kloppen .....	25
Erste kleine Krise .....	30
Golfbücher .....	31
Frühjahrsclubfitting .....	33
Beim Arzt .....	37
Die Realität der Angst .....	42
Die Männergruppe .....	45
Selbstbewusstsein .....	50
Der Goldmedaillen-Trick .....	52
Gut aussehen .....	55
Den Motor tunen .....	59
Die Golfresistenz-Therapie .....	63
Verschneiter Ostervierer .....	68
Alte und neue Schläger .....	70
Der Blogwart vom Fleesensee .....	73
Fade Kost .....	84
Das holistische Golfmandala .....	87
Training .....	95
Das 1. Turnier .....	96
Einladungsturnier – ein Livebericht .....	98
Die Teufelspfote .....	105
Die Amygdala .....	106
Herrenmittwoch .....	113
Der Kindheit glückliche Spiele .....	114
Das fitte Väterchen .....	115
Fitness .....	119
Rocky und die Wutz .....	124
Mein Freund Karsten .....	129

Die Desensibilisierungstherapie .....	137
Die Umfrage .....	142
Barbara Helbig .....	144
Auf der Tour .....	148
Erste Stunde mit Barbara .....	160
Fit werden .....	164
Zweite Stunde mit Barbara .....	165
Erstes Brutto .....	168
Herrengolf .....	173
9-Loch-Turnier .....	177
Bleib konsequent! .....	178
Tigerzählspiel .....	179
Unerschütterlichkeit .....	181
Lass es laufen! .....	182
Komplettes Reset .....	188
Schlafende Amygdala .....	192
Training Anfang August .....	194
Das Günni Invitational .....	194
Bagger Vance .....	203
Der Zeh .....	211
Höhenkoller .....	213
Annehmen .....	222
Brombeeren .....	223
Die Clubmeisterschaft .....	227
Späte Genugtuung .....	230
Buchmesse .....	235
Herbststrunden .....	237
 Nachwort .....	 241
Glossar .....	243
Literaturverzeichnis .....	251