

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>	<b>6. Selbstbewusstsein</b>	<b>69</b>
<b>1. Einführung – Golf mental</b>	<b>6</b>	6.1 Stärken stärken	70
<b>2. Zielerbeit – Ziele setzen, Ziele erreichen</b>	<b>11</b>	6.2 Selbstvertrauen wettkampfnah trainieren	76
2.1 Vision, Wunsch, Ziel	13	<b>7. Visualisierung</b>	<b>79</b>
2.2 Zielkriterien und Richtlinien für eine effektive Zielsetzung – der positive Zielrahmen	17	7.1 Was bedeutet Visualisierung?	80
2.3 Ziele überprüfen	26	7.2 Praktisches Beispiel: Visualisieren	84
<b>3. Gedanken</b>	<b>27</b>	7.3 Ideomotorisches Training (IT)	90
3.1 Entscheidend für Sieg oder Niederlage – die Kontrolle des »Inneren Dialogs«	29	7.4 Zusammenfassung	94
3.2 Schritte zum positiven Selbstgespräch	33	<b>8. Konzentration</b>	<b>95</b>
3.3 Emotionen und Gedanken	37	8.1 Training der Konzentration	98
3.4 Zusammenfassung, Hinweise und Tipps	38	8.2 Flow	102
<b>4. Stress &amp; Entspannung</b>	<b>39</b>	8.3 Zusammenfassung	105
4.1 Übersicht Stressreaktionen	41	<b>9. Pre-Shot-Routine</b>	<b>106</b>
4.2 Übersicht Stressbewältigungsstrategien	44	9.1 Routinen und Rituale	106
4.3 Zugänge zur Entspannung	49	9.2 Putten	112
4.4 Aktivierungsübungen	55	9.3 Verhalten zwischen den Schlägen	113
4.5 Die inneren Antreiber	56	9.4 Turnierrituale	115
4.6 Wettkampfübungen zum Stresstraining	56	9.5 Zusammenfassung	118
<b>5. Emotionen – ein entscheidender Faktor</b>	<b>57</b>	<b>10. Körpersprache</b>	<b>119</b>
5.1 Die Wirkung von Emotionen	60	10.1 Lächeln hilft	124
5.2 Umgang mit Wut, Ärger und Frust	63	<b>11. Schlusswort – »Zeit geben«</b>	<b>127</b>
5.3 Strategien für positive Emotionen beim Golfen	64	<b>12. Anhang</b>	<b>129</b>
		<b>13. Literatur</b>	<b>133</b>
		<b>14. Autorenporträt Antje Heimsoeth</b>	<b>135</b>