

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