

Inhaltsverzeichnis

Zum Einschwindeln	6
Das Vorspiel außerhalb des Golfplatzes	8
Handicap Familie	9
Überspielen der familiären Vorgaben 9 • Das Herunterspielen der häuslichen Pflichten 11 • In der Pufferzone 12 • Nicht golfende Ehemänner bzw. Lebenspartner 12 • Nicht golfende Ehefrauen bzw. Lebenspartnerinnen 14 • Kinder und Hunde 15 • Schwiegermütter und sonstige Verwandte 16	
Hemmnis Arbeitsplatz	17
Der Chef 18 • Die Kollegen 19 • Die Aktionäre 21 • Die Kunden 22 • Nicht golfende Freunde 23	
Das Hauptspiel auf dem Golfplatz	24
Die Pinocchio-Strategie	24
Die Grundregeln 26 • Die Spielregeln 26 • Pre-Shot-Routine 27 • Das Timing 27 • Tipps für Einsteiger 28 • Empfehlungen für Fortgeschrittene 29 • Gehirn-Jogging 30	
Schlagfertigkeit	31
Schwächen in der Haltung 32 • Fehler im Schwung 32 • Der bittere Sweet Spot 33 • Erster Abschlag verhunzt 34 • Annäherung fehlgeschlagen 35 • Das zu kurz geratene Spiel 36 • Hook und/oder Slice 37 • Putt erst zu kurz, dann zu lang 38 • Zweistellige Schlagzahlen 39	
Die Ausrüstung	40
Das falsch eingeräumte Golf-Bag 41 • Der nasse Handschuh 42 • Die Marke des Golfballs 43 • Die Farbe des Tees 44 • Der quietschende Golfwagen 45 • Die klappernden Schläger 46 • Die drückenden Golfschuhe 47 • Die zwickende Hose 48	
Kondition	48
Das Alter 49 • Die Gesundheit 50 • Die Hormone 51 • Die Nebenwirkungen von Medikamenten gegen Golfstress 52 • Mit Wadenkrämpfen	

gegen Wadenbeißer 53 • Der schwere Kopf 54 • Die fehlende Sehhilfe 54 • Knurrender Magen und zitternde Hände 55 • Der fade Müsliriegel 57	
Persönliche Gründe	58
Der verpatzte Millionendeal 58 • Der volle Terminkalender 59 • Die Antwort auf die Gretchenfrage 60 • Schwach im Rechnen 61 • Nicht zum Spiel gehörig 62 • Die seltsamen Methoden des neuen Pros 62	
Die Beschaffenheit des Platzes	64
Schiefe Abschläge 64 • Ungünstige Fahnenpositionen 65 • Unlesbare Entfernungsmarkierungen 66 • Streifenmuster im Rasen 66 • Mauselöcher und andere Tierspuren 67 • Aerifizierte Grüns 68 • Der sadistische Green-keeper 68 • Formalitäten 68 • Der Clubmarshall 70	
In schwierigen Lagen	71
Ball auf Abwegen 72 • Falschheiten 72 • Provisorien 73 • Dreck am Ball 73 • Sand im Getriebe 74 • Unterwasserspiele 75	
Spieler im Umfeld	75
Im Einzel besser 76 • Immer nur lächeln 76 • Die Plattefußgolfer 77 • Die Barfußgolfer 78 • Die Schnellfüßler 78 • Die Etikettenschwindler 79	
Das Golfwetter	81
Die fehlerhafte Wettervorhersage 81 • Bei Wind und Föhn 82 • Die Sonne 83 • Die Kälte 83 • Der Regen 83 • Schlechte Sicht 84 • Golferwetter 85	
Das Nachspiel im Alltag	86
Der bleibende Eindruck	86
Schäden professionell ausbessern 86 • Sich Bußübungen auferlegen 87 • Erleichterung in Anspruch nehmen 87 • Die Ehre retten 88	
Manöverkritik	88
Ansprechhaltung überprüfen 89 • Die Kontrolle behalten 89 • Strategie überdenken 89 • Freude bewahren 90	
Einreden statt ausreden	90
Spielzufälle 90 • Beschwörungen 91	
Entscheidungen und Auslegungen	92
Unglaubliche Vorfälle 93	