

# Was Sie in diesem Buch finden

Schwunggedanken – die Hilfe zur Selbsthilfe 6

## **Mit Schwunggedanken wird alles leichter 13**

»Nichts als Rhythmus« 14

»Probeschwünge – aber richtig« 16

»Trinken« 18

»Zielen – nimm den Arm zu Hilfe!« 20

»Linker Fuß zurück« 22

»(Schwung-)Gedanken zum Griff« 24

»Fade fest – Draw locker« 26

»Hanglagen – natürlich und locker« 28

»Hanglagen – die Zweite« 30

»Rescue – am Äquator« 35

Zum Verständnis ein wenig Physik 36

»Dreh die Schultern!« 38

»Knie rein!« 40

»Streck den linken Arm so weit es geht!« 42

Drehen = Kraft 44

»Vorsicht – Mauer!« 46

»Schau auf Deine Glückszahl!« 48

»Halt Dich an die Schlägerhaube« 50

»Rechts betonen!« 52

»Ball anschauen im Umkehrpunkt« 54

»Halt die Winkel!« 56

Was wir Ihnen zur Achse bzw. Wirbelsäule noch mit auf den Weg geben können 58

»Holz hacken!« 60

»Die Schwerkraft soll mich unterstützen« 62

»Links zieht!« 64

»Lass den linken Arm gestreckt!« 66

»Ellenbogen zur Hosentasche« 68

»Rücken zum Ziel« 70

Noch mehr »down plane«-Anatomie 72

Zum kurzen Spiel 74

»Heb den Putter an!« 76

»Mit der Spitze!« 78

»Denk an den Regenschirm!« 80

»Pendeln, pendeln, pendeln« 82

»So nah wie möglich« 84

»Ans Lineal denken!« 86

»Gegen das Lehrbuch« 88  
»Schließ das Schlägerblatt!« 90  
»9 Uhr – 10 Uhr – 11 Uhr:  
Denk an die Uhr!« 92  
Bekenntnis zum »mental game« 94  
»Setz die Stoppuhr ein!« 96  
»Vergiss das Stoppschild nicht!« 98  
»Jetzt erst recht!« 100  
»Zeig Dir die rote Karte!« 102  
»Spiel schneller!« 104  
»Mach's mit ... und nie ohne!« 106  
»Denk dran – jeder Schlag für sich« 108

»Tausch es einfach!« 110  
»Das Duell« 112  
»Begib Dich aufs Glatteis!« 114  
»Vertrau auf  
Deine Bunkersoftware!« 116  
»Zähl die Dimples!« 118  
»Lass Dir vom  
Golfsimulator helfen!« 120  
»Mein Resümee ist immer positiv« 122  
Literatur, die wir Ihnen empfehlen  
können 124  
Über die Autoren 126  
Danksagung/Impressum 127