

<b>Zu diesem Buch</b>	<b>8</b>
<b>Vorwort zur 2. Auflage</b>	<b>14</b>
<b>1 Golf lernen – ist der schnelle Weg wirklich schneller?</b>	<b>16</b>
»Do-it-yourself« – das Gehirn als	16
Regelextraktionsmaschine	16
Geduldiges Trial-and-Error oder doch	
die schnelle Abkürzung?	23
Welche Aufgabe kommt dem Trainer	
beim Erlernen des Schwungs zu?	31
Das eigene Handicap als Erfolgsmaßstab	35
Virtuosität contra Bewusstsein	36
Was Sie aus diesem Kapitel mitnehmen können	38
<b>2 Bewusstsein vs. das Unbewusste –</b>	
<b>wer spielt besser Golf?</b>	<b>41</b>
Das bekannte Paar im neuen Licht der Wissenschaft	41
Die Aufgabenverteilung zwischen Bewusstsein und	
dem Unbewussten	44
Das golfende Bewusstsein	46
Das Gehirn im Sparmodus – Bewusstsein ist teuer	49
Die wachsende Macht des Unbewussten in der Forschung	50
Wachsende Bedeutung des Unbewussten	
durch unseren Gehirngebrauch	52
Autopilot im Kopf – gefährlich oder nützlich	
für den Golfer?	57
Was Sie aus diesem Kapitel mitnehmen können	62
<b>3 Aufmerksamkeit und Wahrnehmung</b>	
<b>auf dem Golfplatz</b>	<b>64</b>
Wahrnehmung und Realität	64
Tiefe und flache Wahrnehmung	66
Konzentration – bewusste Wahrnehmung	
einzelner Dinge	68

Übungen zur Wahrnehmung	71
Übungen zur Konzentration	71
Was Sie aus diesem Kapitel mitnehmen können	74
<b>4 Emotionales Golf – wie erleben wir Golf im Bauch?</b>	<b>76</b>
Emotionen und Gefühle	76
Was beeinflusst unsere Emotionen und damit unsere Gefühlswelt?	80
Wie Emotionen in unser Spiel eingreifen	84
Emotionen und Lernen	88
Was Sie aus diesem Kapitel mitnehmen können	88
<b>5 Gedächtnis und Erinnerung – wie entsteht unser golferisches Selbstbild?</b>	<b>91</b>
Allgemeiner Überblick	91
Speicherbaustein für das Selbstbewusstsein – das autobiografische Gedächtnis	95
Die Guten ins Töpfchen die Schlechten ... – Abspeicherung der golferischen Erfahrungen	100
Gedächtnisbilder im Kopf	101
Im richtigen Moment die richtige Erinnerung – der gezielte Abruf	105
Übungen zur Beobachtung	107
Elaborierte Kodierung: Hilfreiche Erinnerungen aktiv bilden und erhalten	110
Was Sie aus diesem Kapitel mitnehmen können	112
<b>6 Schwungänderungen – immer ein sinnvoller Weg?</b>	<b>114</b>
Der Golfschwung – eine ständige Veränderung	114
Voraussetzungen für Schwungänderungen	118
Wieso läuft immer etwas falsch an meinem Schwung?	122
Exkurs – ein volliger Neustart	128
Übungen zum vollen Schwung	133
Was Sie aus diesem Kapitel mitnehmen können	135

<b>7 Mehr Gefühl für Chippen und Putten</b>	<b>137</b>
Gefühl ist erlernbar	137
Wie entwickelt sich Gefühl?	143
Chip-Übung für mehr Gefühl	145
Puttübung für mehr Gefühl	150
Letzte praktische Empfehlungen	161
<b>Anhang</b>	<b>167</b>
Die Minimum-Strategie – Erfolg durch Konzentration auf die eigenen Schwächen	167
Trainingstipps	170
Literaturhinweise	188
Danksagung	190