

Inhalt

Vorwort.	7
1. Gefühle zeigen, gut über sich denken	11
2. Angst essen Seele auf	23
3. Stress in Maßen tut gut	47
4. Was ist dran am Gerede von Pech und Glück?	65
5. Gute Vorsätze: Rasch gefasst – schnell gebrochen?	77
6. Typisch Mann, typisch Frau und was Freundschaften ausmachen	87
7. Nichts geht über ein gesundes Selbstvertrauen	97
8. Umgangston und Wesensart der Mitspieler.	105
9. Zwei gefährliche Gegner im Golf: dein Handicap und du	131
10. Strategie, das Geheimnis zum Erfolg	143

11. Wenn's drauf ankommt: Wohlfühlstrategie nach Maß ...	157
12. Anschluss halten – ohne Smartphone im Einsatz	181
13. Enttäuschungen wegstecken – aber wie?	191
14. Atemlos! Die Zeit läuft	199
15. Mein Partner, der Pro	211
16. Training mit Schwung, Technik und Spaß	225
17. Kaufrausch – Schnäppchen jagen oder standhalten?.....	239
18. So wird man fit für Fortschritte	247
19. Alt werden, jung bleiben – Leben im Umbruch	261
 Glossar	 271
Register	313
Danksagung	317
Bildnachweis	319