

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 |

Inhalt

| | |
|--|-----|
| 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 |