

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Eine mental starke Haltung entwickeln .....</b>	<b>13</b>
Die Leiden des nicht mehr ganz jungen Peter K. ....	14
Kontrollverlust auf dem Golfplatz.....	16
Was den Profi vom Amateur unterscheidet.....	18
Im Moment sein.....	20
Was Sie von diesem Buch erwarten dürfen.....	22
<b>Woher kommt der Stress auf dem Golfplatz?.....</b>	<b>25</b>
Die mentalen Herausforderungen einer Golfrunde.....	26
Unter Stress golft der Mandelkern .....	29
Verlustaversion auf dem Golfplatz.....	31
Unterdrückte Emotionen führen zu mentaler Erschöpfung .....	33
Stress und Ärger entstehen durch die Bewertung .....	34
<b>1. Prinzip: Durchbrechen Sie negative Emotionen sofort.....</b>	<b>39</b>
Seien Sie sich der Stressspirale bewusst .....	39
Erlauben Sie sich einen Moment des Ärgers.....	42
Richtig atmen .....	43
Die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften fördern.....	46
Aktiv entspannen.....	47
Seine Gefühle willkommen heißen.....	49
Bewusste Ablenkung .....	50
<b>2. Prinzip: Geben Sie sich positive Signale.....</b>	<b>53</b>
Die Haltung beeinflusst Hormone .....	54
Lächeln hilft.....	56

Hin zu statt weg von .....	57
Achten Sie auf Ihre Sprache.....	60
Was ist das Schlimmste, das passieren kann?.....	62
Seien Sie dankbar .....	65
Entwickeln Sie einen persönlichen Leitsatz.....	66

### **3. Prinzip: Schätzen Sie das Spiel und Ihre Fähigkeiten**

<b>realistisch ein .....</b>	<b>69</b>
Wie Golf Ihren Körper fordert.....	70
Putten ist mehr als Minigolf .....	73
Golf verleitet manchmal zu übertriebenen Erwartungen .....	75
Kleine Ursache, große Wirkung.....	79
Die durchschnittliche Leistung ist die Erwartung .....	80
Der Ball muss ins Loch .....	82
Spielen Sie Ihr persönliches Par .....	83
Wie gut sind eigentlich die anderen?.....	84

### **4. Prinzip: Kontrollieren Sie, was kontrollierbar ist.....89**

Erkennen, was kontrollierbar ist .....	89
Den Schwung können Sie nur begrenzt kontrollieren .....	90
Die äußeren Bedingungen können Sie nicht kontrollieren .....	93
Sie können die Pre-Shot-Routine kontrollieren.....	94
Sie können Ihre Schwunggedanken kontrollieren.....	96
Sie können Ihre gute Absicht kontrollieren.....	98
Sie können Ihre Erwartungen kontrollieren.....	100
Sie können Ihr Verhalten kontrollieren .....	101

### **5. Prinzip: Sehen Sie gutes Golf als Prozess .....**103

Ignorieren Sie das augenblickliche Ergebnis .....	103
Die Lernkurve im Golf.....	105
Lernen Sie den Prozess lieben.....	107
Setzen Sie sich prozessorientierte Ziele .....	109

Veränderungen Schritt für Schritt.....	111
Die Formel für Erfolg.....	113
Machen bessere Handicaps eigentlich glücklich?.....	115
<b>6. Prinzip: Im Moment bleiben.....</b>	<b>117</b>
Golfen in „der „Zone“.....	117
Das „Im-Moment-Sein“ trainieren.....	119
Positive Gefühle verankern.....	124
<b>7. Prinzip: Harmonie im Flight.....</b>	<b>129</b>
Grenzen Sie sich gegenüber unliebsamen Mitspielern ab.....	130
Was werden gute Spieler von mir denken?.....	132
Sein eigenes Spiel spielen.....	134
<b>Die richtige Ernährung.....</b>	<b>137</b>
Verbrauch auf der Runde.....	138
Die Folgen unzureichender Ernährung.....	139
Die richtige Ernährung auf einer Golfrunde.....	140
<b>Mentales Golf: Zusammenfassung.....</b>	<b>145</b>
Die 7 Prinzipien im Überblick.....	146
Eine mental starke Haltung vor dem Start.....	149
<b>Verweise.....</b>	<b>151</b>