

Inhalt

Vorwort	7
1. Zuversicht ist alles	9
2. Der 15. Schläger	16
3. Golf wird Sie fertig machen	26
4. So sieht Sie Ihr Unterbewusstsein	38
5. Reale Realität	46
6. Immer dran denken	55
7. Mentales Fitnessprogramm	61
8. Das Problem mit der Perfektion	67
9. Sie bekommen das, was Sie sehen	73
10. Wahrnehmung	82
11. Selbstgespräche	95
12. Die Quelle der Zuversicht	105
13. Keine Chance für die Yips	123
14. Selbstvertrauen und Kompetenz	134
15. Was ich von Padraig Harrington gelernt habe	139
16. Der große Moment	156
Anhang Eins: Positive Gedanken	178
Anhang Zwei: Mentale Übungen	187
Anhang Drei: Gedanken selbstbewusster Spieler	190