

---

# INHALT

Vorwort	9
I. Die innere und äußere Herausforderung	13
II. Unter 90 mit Hinten, Unten, Oben	29
III. Verkrampfung: Der häufigste Grund für Fehler	49
IV. Selbstzweifel bezwingen	61
V. So wird man aufmerksam	85
VI. Die Entdeckung der Technik	111
VII. Das kurze Spiel: Putten und Chippen von innen heraus	127
VIII. Der Schwung von innen heraus	153
IX. Von Hochs und Tiefs und falschen Erwartungen: unter 80 spielen	189
X. Entspannte Konzentration: das Merkmal der Meister	221
XI. Spielen Sie Ihr Spiel!	243
XII. Jenseits aller Formeln	263
Nachwort	277
Über den Autor	278