

LISTE DER ÜBUNGEN

Sie finden hier eine Aufstellung der im Buch enthaltenen Übungen. Deren Wirkung wird sich vor allem dann entfalten, wenn diese in einer entspannten wie neugierigen Weise durchgeführt werden und es gelingt, die Übungsergebnisse auszuwerten, statt zu bewerten.

ÜBUNGSFELD	WIRKUNG	BEZEICHNUNG	SEITEN
Voller Schwung	Bewegungsgefühl, -kontrolle	Hinten – Unten – Oben	38–39
Voller Schwung	Rhythmus, Leichtigkeit	Da-Da-Da-Da	39–40
Voller Schwung	Verkrampfung reduzieren	Generelles Selbstcoaching	54
Voller Schwung	Stelle der Verkrampfung finden	Summen	54–56
Voller Schwung	Entspannung	Maximale Anspannung	56–57
Mental	Zweifel reduzieren	Denk leicht	80–81
Voller Schwung	Schwungebene optimieren	Schwungebene beobachten	96–97
Voller Schwung	Schwungtechnik optimieren	Aufmerksamkeitslektionen	97–98
Putten	Gefühl, Kontrolle	Lage des Balles schätzen	101–103
Voller Schwung	Bewusste Schwungbewegung	Aufmerksamkeitslektionen	104–105
Voller Schwung	Schwungproblem beheben	Generelles Selbstcoaching	105–108
Putten	Gefühl, Kontrolle	Das Gefühlsspiel	136–139
Chippen, Putten	Gefühl, Kontrolle	Aufmerksamkeitslektionen	139–140
Chippen, Putten	Technik gezielt verbessern	Übungen zur Selbst-Entwicklung	141–146
Chippen	Gefühl, Kontrolle	Aufmerksamkeitslektionen	146–147
Voller Schwung	Gefühl, Kontrolle	Aufmerksamkeitslektionen	157–171
Voller Schwung	Mehr Kraft im Schwung	Übungen für mehr Kraft	173–174
Voller Schwung	Technik gezielt verbessern	Übungen zur Selbst-Entwicklung	174–176
Voller Schwung	Effektive Trainingseinheit	Inner-Game-Coaching	180–182
Mental	Potenziale freisetzen	Filmschauspieler-Übung	209
Mental	Sein Spiel finden	Merkmale seines Spiels	210–212
Mental	Weniger Leistungsdruck + Stress	Golf als Spiel spielen	254–256
Mental	Freude im Spiel erhöhen	Spaß-ig	259–260
Mental	Sein Spiel definieren	Das eigene Spiel spielen	260–261