

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Roughplayers Leiden .....	11
<i>Wer zu spät kommt ... 13 – Angst vor der Technik 15 – Körperprobleme 17</i>	
Wie man trotzdem überlebt .....	19
<i>Technik und Mechanik nutzen 20 – Rettende Bilder 22 – Dem Körper vertrauen 23 – Die Regie übernehmen 29 – Leitidee Bogenschiessen 31</i>	
Das Mentale – Fluch und Segen .....	33
<i>Wie man Erfolg verhindert 33 – Gefühl ist alles 36 – In the Jungle of Golf 37 – Störmanöver aus der Vorzeit 38 – Warum wir nicht durchschwingen 40</i>	
Wie Psychologie hilft .....	43
<i>Psyche löst den Hexenbann 44 – Mit Angst umgehen 47 – Das good-enough-Gefühl 49</i>	
Aller Anfang ist schwer .....	51
Wie wir Trost finden .....	55
Eine Leidenschaft fürs Leben .....	58
<i>Früh übt sich – Familiengolf 59 – Es ist die Ehefrau – Szenen einer Ehe 59 – Golf ist Anti-Aging 64</i>	
In reiferen Jahren .....	67
<i>Golf als Jungbrunnen 69 – Das Selbstbild – Illusion und Wirklichkeit 73 – Vorteile der Älteren 74</i>	

Ein Spiel für jung und alt – oder ? .....	78
<i>Der Krieg der Generationen beim Golf 79 – Der wind of change 80 – Alterskultur und Jugendkult 81 – Die Runde der Glücklichen 82</i>	
Golfers Freuden .....	84
<i>Das Glück im Flight 85 – Die Liebe zur Natur 86 – Die Paradiese dieser Welt 87 – Überraschungen und Entdeckungen 90</i>	
Begegnungen mit Tieren .....	93
<i>Folg ich der Vögel wunderbaren Flügen 93 – Stille Begleiter 99 – Possierliche Mitspieler 102 – Primaten begegnen sich 105 – Die Evolution des Golfers 107</i>	
Golf in the Wild .....	108
<i>Elefanten – Wesen aus der Urzeit 109 – Löwen und andere Spielverderber 111 – Kein Paradies ohne Schlange 112</i>	
Literatur – Trost und Stärkung .....	116
<i>Nur wer die Sehnsucht kennt – Goethe 117 – Nur wer spielt ist wahrhaft ein Mensch – Schiller 119 – Golfer sind Wesen aus Licht – Ortega y Gasset 122 – Trost für geplatzte Golfträume – John Updike 123</i>	
Schlusswort und Danksagung .....	125
Verwendete Literatur .....	127