

GolfMental NEWS



Die ersten Turniere gemeistert? Das Jahresziel noch immer fest im Visier? Läuft noch nicht so ganz, ich komme immer wieder raus aus der Konzentration. Das Grün, der Wind, nervige Flightpartner, der falsche Schläger. Wie bekomme ich nur mehr Stabilität in mein Spiel. Wenn nur....



Dinge die nicht zu beeinflussen sind, annehmen. Sie sind Teil der Spiels. Der Platz und das Wetter z.B. - sich nach jedem mäßigen Schlag erneut darüber aufzuregen, kostet nur unnötig Energie und holt uns aus dem Flow. Energie die wir dringend für den Fokus auf den nächsten Schlag benötigen. Um weniger Energie zu verbrauchen gibt es auch noch andere Möglichkeiten. Routinen und Rituale. Schon mal probiert?

TIP # 4

Routinen und Rituale helfen in allen Lebenslagen!

Nicht nur die bekannten Preshot Routinen, sondern schon vor dem Turnier mit Routinen beginnen.

- Packen und Inhaltskontrolle des Bags zu Hause
- Nach Ankunft auf dem Golfplatz immer der gleiche Ablauf
- Vor dem 1. Abschlag immer der gleiche Ablauf
- Wärme dich immer gleich auf, Einschlagzeit, Reihenfolge der Schläger

Beispiele für Kleine Rituale

- Gewöhne dir an, IMMER den Ball vor dem Abschlag zu waschen - gib dem Ball die Ehre
- Den Schläger nicht achtlos aus dem Bag ziehen sondern kontrolliere IMMER, ob die Schlagfläche sauber ist

Jürgen Rogg, 61, ist zertifizierter Mental Coach und emTrace®EmotionsCoach. Er coached und trainiert Führungskräfte, Sportler/innen in Team und Einzelsportarten. Er ist Mental Coach griechischer Nationalspielerinnen im Golf und veranstaltet Mental Golf Workshops. Spezialität sind seine Guided Rounds mit Golfern nach dem BDA Prinzip. Kontakt: jr@dermentalcoach.net