

GolfMental NEWS



Die ersten Trainingseinheiten erfolgreich gemeistert. Der Ballautomat ist mein Freund. Solange er Bälle ausspuckt geht es mir gut. Komme ganz schön ins Schwitzen auf der Range. Warum verbrauche ich so viele Bälle auf der Range?



Allzu oft sehe ich Golfer/innen auf der Driving Range einen Ball nach dem anderen schlagen. Fast als gäbe es einen Wettbewerb, möglichst viele Bälle in der Minute zu schlagen. Nicht die Quantität sondern die Qualität der Trainingsschläge sind ausschlaggebend. Bewusste Pausen einlegen, einfach mal weg von der Abschlagsmatte und dem nächsten Ball "die Ehre" geben. Ganz bewusst.

TIP # 2

Der perfekte Schlag beginnt im Kopf - IMMER!

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Gedanken und der Realität. Beides findet für unser Gehirn real statt. Bevor du den Ball schlägst, stelle dir vor wie du ihn triffst, wie er fliegt und wo er aufkommt. Das bringt Sicherheit und Stabilität in deine Schläge

- Stelle dir vor du schaust dir aus einer Drohne von oben beim Schlag zu. Genieße den optimalen Flug des Balls und die Landung.
- Nach dieser Selbstbetrachtung von außen, stellst du dir vor wie du selbst den Ball schlägst. Beziehe Deine Sinne mit ein und genieße. Immer wieder trainieren!

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