MENTALE PRÄZISION IM GOLF – DER ENTSCHEIDENDE SCHLAG PASSIERT IM KOPF

Golf fordert deinen Kopf – nicht nur dein Handicap. Du stehst allein am Abschlag. Ein leichter Wind. Alle Augen auf dich. Und plötzlich ist der Kopf voller Zweifel. Genau hier setzt Mentaltraining an. Denn im Golf geht es nicht nur um Technik, sondern um Konzentration, innere Ruhe und emotionale Kontrolle – über 9 oder 18 Löcher hinweg.

mental bereit

Barbara Meier

TYPISCHE MENTALE HERAUSFORDERUNGEN IM GOLF:

- Konzentration über lange Zeit halten
- Fehler abhaken und den nächsten Schlag fokussieren
- Mentale Vorbereitung auf jeden Schlag
- Selbstvertrauen nach einem schlechten Loch oder Schlag bewahren
- Umgang mit Mitspielenden, die nicht zum eigenen Rhythmus passen
- Gelassenheit bei Turnieren oder in Drucksituationen
- Fokus auf Prozess statt auf Ergebnis
- Etikette bewahren trotz innerer Anspannung
- Gedankenkarussell vor dem Abschlag stoppen
- Den Flow finden – und halten

MENTALTRAINING UNTERSTÜTZT GOLFER:INNEN DABEI:

- Innere Ruhe zu entwickeln und zu bewahren
- Resilient auf Rückschläge zu reagieren
- Klare Routinen und Visualisierungen zu nutzen
- Auf mentaler Ebene Beständigkeit zu trainieren
- Mit Störfaktoren (Mitspielende, Wartezeiten, Umfeld) souverän umzugehen

JETZT HANDELN – DEIN WICHTIGSTER SCHLAG BEGINNT IM KOPF!

Trainiere deinen mentalen Fokus – für entspannteres und stabileres Golf.

Vereinbare ein unverbindliches Erstgespräch

Flexibel: Vor Ort oder online

Individuell: Einzeltermine oder längerfristige Begleitung

Mehr Infos: www.mentalbereit.ch

Kontakt: +41 76 331 66 91

Hol dir die mentale Klarheit, die dein Spiel verändert!